



Zeit für
mich

Online-Vertiefungskurs

Trauer – die Kunst loszulassen – ein lebenslanger Prozess

Im Leben mit einem pflegebedürftigen Menschen werden Sie viele Situationen kennen, bei denen Ihnen das Thema Trauer begegnet. Der Umgang mit Trauer ist oftmals nicht leicht. Die AOK Rheinland/Hamburg möchte Sie dabei unterstützen, einen bewussten Umgang mit ihrer Trauer im Pflegealltag zu finden. Dazu bieten wir einen mehrwöchigen Online-Vertiefungskurs unter der Leitung von Nancy Hölterhof an. Unter fachlicher Anleitung und im Austausch mit anderen Betroffenen erfahren Sie im geschützten Rahmen, wie ein bewusster Umgang mit Ihrer Trauer Sie entlasten kann.

Termine:

- 14.10.2022; 28.10.2022; 11.11.2022, 25.11.2022; 09.12.2022
- freitags von 16:30 bis 18:30 Uhr
- insgesamt 5 Kurseinheiten

Immer wieder sind wir konfrontiert mit Trauer und der Notwendigkeit loslassen zu müssen. Sei es die Trauer um die gesundheitliche Situation, der Abschied von Zielen und Lebensträumen, der Umgang mit der veränderten Beziehung, die Trauer beim Verlust eines geliebten Menschen oder auch die Angst vor dem letzten Abschied.

In dem Kurs wird prozessorientiert gearbeitet mit einer kreativen Herangehensweise, die sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden orientiert.

Themen des Kurses

- Trauer in der Position als pflegender Angehöriger und Umgang mit Trauer eines anderen Menschen und die Frage wie Trost gelingen kann.
- Information zu Trauer und Trauerverarbeitung
- Hilfreiche Ideen und Anregungen zum Umgang
- Vorbereitung auf die Sterbephase und die Trauer nach dem Tod des Angehörigen
- Austausch mit anderen betroffenen Menschen in einem geschützten Rahmen

Nancy Hölterhof, Trauerbegleiterin und Gestalttherapeutin, zeigt Ihnen konkrete Ideen auf wie man hilfreich mit der Trauer eines nahen Menschen umgehen kann.

Veranstaltungsinformationen

Hinweis:

Der Vertiefungskurs ist kostenfrei und eine Teilnahme ist unabhängig von der Krankenkassenzugehörigkeit möglich. Die Kursplätze sind begrenzt und werden nach dem Eingang der Anmeldungen vergeben.

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich unter folgendem Link an:

<https://forms.gle/QRPV22YRLkBBRzj78>

Fragen zum Vertiefungskurs:

Wenden Sie sich bitte an
Theresa Jacob, AOK Rheinland/Hamburg
Telefon: 0211 8791-28254 oder
per E-Mail: theresa.jacob@rh.aok.de

Digitale Teilnahme:

Für diese Online-Veranstaltung nutzen wir die Videoplattform „Zoom“. Sie ermöglicht eine barrierearme Kommunikation. Um teilzunehmen genügen ein Computer, ein Laptop oder ein Tablet, möglichst mit Mikrofon und Kamera.
Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung, den Teilnahmelink und weitere Informationen.

Veranstalter:

AOK Rheinland/Hamburg mit den Projektpartnern



Regionalbüros
Alter, Pflege und Demenz

Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW

REGIONALBÜRO KÖLN UND DAS SÜDLICHE RHEINLAND



PFLGE
SELBSTHILFE
NRW



DER PARITÄTISCHE
KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE