



**PFLEGE  
SELBSTHILFE  
NRW**



Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Oberhausen



Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Mülheim a. d. Ruhr

# **"Vom gelegentlichen Kümmerern hin zum dauerhaften 24-Std-Pflege-Einsatz"**

## **Teil I: Vom Kümmerern und sich Sorgen**

In dieser vierteiligen Kursreihe "Vom gelegentlichen Kümmerern hin zum dauerhaften 24-Std-Pflege-Einsatz" stehen die verschiedenen Gruppen der Sich-Kümmernden / Pflegenden mit ihren Fragen und Bedarfen im jeweiligen Stadium ihrer Verantwortung im Mittelpunkt. Sie erfahren, wie Sie gut für sich sorgen können, um den Anforderungen des Alltags mit einem unterstützungsbedürftigen Angehörigen zu meistern.

Jede\*r kann in die Situation kommen, sich um Angehörige zu kümmern. Das kann plötzlich passieren, wenn ein\*e naher Angehörige\*r einen Unfall hat und Unterstützung notwendig wird.

Der häufigste Fall ist aber der, dass Menschen langsam in die freiwillige Rolle der pflegenden Angehörigen hineinwachsen.

Und dies ist eine wichtige gesellschaftliche Arbeit, ohne die unser Gesundheitssystem nicht funktionieren könnte.

Um Menschen in diesem Prozess übers Jahr zu begleiten und vorsorglich vor Überlastung, Überforderungen und eigene gesundheitliche Einschränkungen zu schützen, möchte diese Kursreihe mit Blick nach vorne zeigen mit welchen Entwicklungen erfahrungsgemäß zu rechnen ist und welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt.

### **TEIL I:**

Wir sehen uns am Anfang in einer Situation, in der wir völlig selbstverständlich kleine Erledigungen für nahe Angehörige übernehmen, die in ihrer Mobilität etwas eingeschränkt sind. Wir erleben uns selbst als Helfende und erhalten viel positives Feedback.

Wir wachsen langsam tiefer in die Verantwortung hinein und stellen irgendwann fest, dass wir nicht mehr weiterwissen, uns schlecht heraushalten können/möchten, aber spüren, dass die Überforderung droht.



**PFLEGE  
SELBSTHILFE  
NRW**



Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Oberhausen



Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Mülheim a. d. Ruhr

Was es heißt sich zu kümmern und zu sorgen? Wie kann sich die eigene Familienrolle als Enkel\*in, Nichte/Neffe auch Tochter/Sohn verändern? Wie ist meine Haltung zu dieser Aufgabe?

Der Teil II " Von Nähe und Distanz im Pflegeprozess" findet am 26.04.23 statt

Die Kursteile III "Mit-Leid und täglich präsent" und IV "Rund um die Uhr" finden in der zweiten Jahreshälfte statt. Die Termine stehen noch nicht fest.

Eine Kooperation mit der Pflegeselbsthilfe Nordrhein-Westfalen insbesondere den Kontaktbüros Oberhausen und Mülheim an der Ruhr.

Kursleitung

Barbara Körner & Sabine Dams

Die Veranstaltung findet in der VHS Oberhausen, Langemarkstraße 19-21, 46045 Oberhausen am 01.03.2023 von 09:30 bis 11:00 Uhr statt.

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Fragen rund um die Anmeldungen bitte über die VHS Oberhausen an:

Jasmin Hambach

0208 825-2385

[jasmin.hambach@oberhausen.de](mailto:jasmin.hambach@oberhausen.de)

Vivien Werner

0208 825-2061

[vivien.werner@oberhausen.de](mailto:vivien.werner@oberhausen.de)

Inhaltliche Beratung

Astrid Schröder

0208 825-2803

[astrid.schroeder@oberhausen.de](mailto:astrid.schroeder@oberhausen.de)

Die Kursnummer lautet: YC8000S

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE  
DER PFLEGEKASSEN

