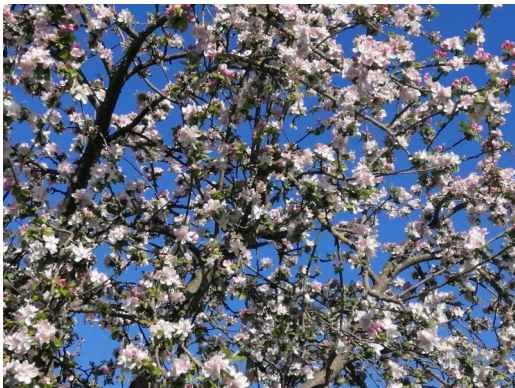




„Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es einen unbesiegbaren Sommer in mir gibt!“
(Albert Camus)



Fotos: A. Wernke, Regionalbüro Münsterland

Informationen und Anmeldungen:

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Kreis Soest
Ernst-von Bayern-Str. 34, 59590 Geseke

Ansprechpartnerin: Kim Nora Skapczyk
02942 9749185, mobil: 160 95 66 24 69
Kimnora.Skapczyk@malteser.org

Die Kursreihe ist ein Kooperationsangebot von:



Trägerunabhängige Pflegeberatung der Stadt Lippstadt

Geiststr. 47, 59555 Lippstadt
Ansprechpartnerin : M. Koch-Fechteler
02941-980-681
mariethres.koch-fechteler@stadt-lippstadt.de



Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Kreis Soest
Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münsterland

Wilhelmstr.5, 59227 Ahlen
Ansprechpartnerin: Mathilde Tepper

Gefördert von:

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



LANDESV ERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN



Kursreihe

Selbstsorge für pflegende und betreuende Angehörige

27.09. bis 18.10.2023



Die Kraft wieder spüren

**Veranstaltungsort:
Malteser Hilfsdienst e.V.
Ginsterweg 16
59557 Lippstadt**

Die Kraft wieder spüren - Selbstsorge für pflegende und betreuende Angehörige

Einladung

Viele pflegende Angehörige verfügen über deutlich mehr Stärken als ihnen gerade in Krisenzeiten bewusst ist. Denn die Pflege und Betreuung eines Angehörigen ist in vielfacher Hinsicht kräftezehrend und kann für pflegende Angehörige sehr belastend sein. Die meisten pflegenden Angehörigen meistern diese Aufgabe trotz aller Schwierigkeiten und Widrigkeiten. Dies lässt vermuten, dass sie über gewisse Widerstandskräfte verfügen.

In dieser Veranstaltungsreihe nehmen wir diese Widerstandskräfte ganz bewusst in den Blick, um sie gezielt zu fördern. An vier Abenden stehen pflegende Angehörige und ihre Bedürfnisse im Vordergrund.

Ziel ist es, Perspektiven für die eigene gegenwärtige und zukünftige Selbstsorge zu entwickeln.

Das Seminarangebot richtet sich an alle, die einen Angehörigen zu Hause pflegen und / oder betreuen, oder sich noch in der Entscheidungsphase befinden, ob sie die Pflege zu Hause übernehmen können und wollen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Kim Nora Skapczyk, Mathilde Tepper und Mariethres Koch-Fechteler

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos.

1. Themenabend Optimismus fördern Zuversicht gewinnen sich selbst stärken

Nach dem Kennenlernen gehen wir gemeinsam der Frage nach: wie bleibe ich in meiner augenblicklichen Pflegesituation optimistisch und zuversichtlich?

Referentin: Claudia Steilberg

Termin: 27.09.2023, 16.00 - 18.00 Uhr

Kursbegleitung: Mathilde Tepper

2. Themenabend akzeptieren und loslassen Ressourcen nutzen Kräfte schonen

An diesem Nachmittag beschäftigen wir uns mit den Themen: akzeptieren und loslassen. Begleitet von Übungen und Gedankenanstrengungen sollen mögliche bestehende Einflussmöglichkeiten auf die Pflegesituation beleuchtet werden. Welche Bewältigungs- und Handlungsstrategien kann ich entwickeln und auf welche kann ich bereits zurückgreifen?

Referentin: Claudia Steilberg

Termin: 04.10.2023 16.00 - 18.00 Uhr

3. Themenabend lösungsorientiert denken lösungsorientiert handeln Selbstvertrauen stärken

Im Vordergrund dieser Einheit steht die Entwicklung von Handlungsmöglichkeiten, um auch in der häuslichen Pflegesituation aktiv Einfluss auf das eigene Leben und die zukünftige Pflegesituation nehmen zu können.

Referentin: Marianne Strugholtz

Termin: 11.10.2023, 16.00 - 18.00 Uhr

Kursbegleitung: Mariethres Koch-Fechteler

4. Themenabend sich selbst wahrnehmen Grenzen erkennen Selbstmitgefühl entwickeln

Abschließend geht es darum, die eigenen psychischen, physischen und emotionalen Befindlichkeiten wahrzunehmen sowie stressreduzierende Maßnahmen und nachhaltige Lösungen zur Stressbewältigung kennenzulernen. Wir beleuchten „Kraftquellen“ und Möglichkeiten, wie es auch im Alltag gelingen kann, „pflegefreie Räume“ für sich zu schaffen.

Referentin: Marianne Strugholtz

Termin: 18.10.2023, 16.00 - 18.00 Uhr

Kursabschluss: Kim Nora Skapczyk