



Angebot
Frühjahr
2024

**Pflegende Angehörige
im Blick –
Multiplikatorenangebot
von „Zeit für mich“**



Pflegende Angehörige im Blick

Diese Veranstaltung ist ein ergänzendes Angebot zu unserer Vortragsreihe „Zeit für mich“ für pflegende Angehörige und richtet sich gezielt an Fachkräfte, die im beruflichen Kontext mit pflegenden Angehörigen in Kontakt stehen.

Teilnehmenden wird ein Einblick in die Frühlings-Vortragsreihe 2024 sowie weitere Unterstützungsmöglichkeiten gegeben. Eines der beiden Vortragsthemen wird im Rahmen dieser Veranstaltung vorgestellt. Neben der Vermittlung von Impulsen für die Begleitung von Pflegenden erhalten die Multiplikatoren wertvolle Anregungen für die eigene Selbstfürsorge.

Abgerundet wird das Programm mit einem Erfahrungsaustausch und der Möglichkeit zum Netzwerken.

Vortrag: Stress lass nach!

In der Pflege einer nahstehenden Person entstehen im Miteinander immer wiederkehrende Stresssituationen, die herausfordernd sein können. Hier spielen Überlastungen, Bewertungen, Unzufriedenheit, Ängste und Sorgen eine große Rolle.

In diesem Vortrag geht es um die Rolle des achtsamen Beobachters, welche dazu befähigt, Gedanken und Gefühle im Pflege-Alltag nicht mehr so nah an sich heranzulassen.

Der Vortrag bietet Impulse, wie pflegende Angehörige mit Stress-Symptomen des Körpers lernen umzugehen und es schaffen, durchzuatmen, wenn es wieder einmal stressig wird. Je ruhiger und gelassener Pflegende sind, umso eher kann sich dies auch auf die Pflegebedürftigen übertragen.

Angela Homfeldt ist Diplom-Ökonomin und langjährig erfahrene zertifizierte Achtsamkeitscoachin, Meditations- und Yogatrainerin mit Schwerpunkt Stressbewältigung und gibt Tipps, gesund und ausgeglichen zu bleiben.

Termine:

Do., 11.01.2024 von 18:00 bis 20:00 Uhr

Di., 16.01.2024 von 10:00 bis 12:00 Uhr

Veranstaltungsinformationen

Die Vorträge sind kostenfrei und eine Teilnahme ist unabhängig von der Krankenkassenzugehörigkeit möglich.

Anmeldung:

Melden Sie sich bequem online an über diesen Link oder QR-Code (mit Handykamera einscannen).

<https://eveeno.com/146643201>



Der Teilnahmelink und weitere Informationen werden Ihnen spätestens am Vortag der Veranstaltung zugesendet. Anmeldungen müssen bis einen Werktag vor dem Termin erfolgen, um Teilnahme/Versand der Zugangsdaten zu sichern. Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung.

Fragen zur Veranstaltung:

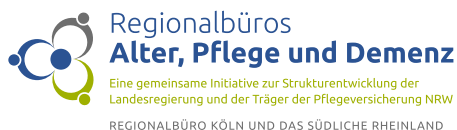
Wenden Sie sich bitte an
Theresa Jacob, AOK Rheinland/Hamburg
Telefon: 0211 8791-28254 oder per
E-Mail: theresa.jacob@rh.aok.de

Digitale Teilnahme:

Für die Online-Veranstaltungen nutzen wir die Videokonferenz-Software „Zoom“. Der Teilnahmelink und weitere Informationen werden Ihnen rechtzeitig vor der Veranstaltung zugesendet.

Veranstalter:

AOK Rheinland/Hamburg mit den Projektpartnern



Passende Unterstützungsangebote vermitteln mit **Zeit für mich!**

Weitere Informationen zu unserem Angebot
Zeit für mich finden Sie unter
www.aok.de/rh/zeit-fuer-mich

www.aok.de/rh/pflegende-angehoerige