

Gesund trotz Pflege?

Mein persönliches Ressourcenmodell Ein interaktiver Mini-Workshop



Pflegende Angehörige leisten Großartiges. Sie übernehmen mit ihrer Bereitschaft eine sehr große Verantwortung, denn sie sind in ihrer Rolle häufig tagsüber und auch nachts ansprechbar für den Betroffenen.

Neben der körperlichen Belastung existiert meist auch eine weitere tägliche und vor allem Stress erzeugende Herausforderung: Angehörige sind oft hochaltrig und haben eigene gesundheitsbedingte Einschränkungen, haben den Haushalt und den Alltag zu bewältigen oder sind evtl. noch eingebunden in Berufstätigkeit und Kinderbetreuung.

Wie kann es da gelingen, einigermaßen gesund zu bleiben und sich eine Identität außerhalb der Pflegerolle zu bewahren? Wie ist es möglich, eigene Stress- und Überforderungsmuster zu identifizieren und ganz individuell zu mehr Gelassenheit und innerer Ruhe zu finden? Welche persönlichen Ressourcen lassen sich entdecken und dann in den Alltag passend integrieren?



Hierzu wird Frau Silke Sack, Psychologin im Alzheimer Therapie-zentrum Ratzeburg, gemeinsam in einem Mini-Workshop, u.a. nach dem Züricher Ressourcenmodell, mit Ihnen persönliche Lösungsmodelle erarbeiten, erproben und Fragen der Zuhörer gern beantworten.

Anmeldungen werden unter 04152 - 80 57 95 entgegengenommen.



Wann? Mittwoch, 14. Februar 2018
Um? 15:00 Uhr (ca. 2 Std.)
Wo? Johanniter Krankenhaus
Vortragssaal
Am Runden Berge 3
21502 Geesthacht
- kostenfrei -