



Angebote  
Frühjahr  
2023

**„Zeit für mich“ –  
Online-Vorträge für  
pflegende Angehörige**



## Zeit für mich

Die Pflege einer nahestehenden Person ist nicht nur eine sehr erfüllende Aufgabe, sie kann möglicherweise belasten und die Gesundheit gefährden.

Oft stoßen Pflegende an ihre körperliche und seelische Belastungsgrenze. Entsprechend wichtig ist es, auch auf das eigene Wohlbefinden zu achten und sich regelmäßig Zeit für sich selbst zu nehmen.

Mit unseren Online-Vorträgen unter dem Motto „Zeit für mich“ können Sie erfahren, was Sie für sich tun können, um eine Balance zu finden – zwischen den Anforderungen der Pflege Ihres/Ihrer Angehörigen und Ihrem persönlichen Wohlergehen.

Was gibt Ihnen neue Kraft und Perspektiven inmitten der pflegerischen Aufgaben?

**Der AOK Rheinland/Hamburg ist es ein Anliegen, die körperliche und seelische Gesundheit pflegender Angehöriger nachhaltig zu stärken.**

Hierbei unterstützen die Projektpartner das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Köln und das südliche Rheinland und das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Köln.



**Gut für sich sorgen  
im Pflegealltag**



Zu jedem der beiden Vortragsthemen werden anschließend mehrwöchige Vertiefungskurse angeboten. Wer die inhaltlichen Aspekte der Vorträge weiter intensivieren und im Alltag ausprobieren möchte, ist herzlich eingeladen an den Vertiefungskursen teilzunehmen.

In diesen Kursen stehen die Gesundheit und Lebensqualität pflegender Angehöriger im Mittelpunkt mit dem Ziel, verlorene Lebensfreude und Leistungsfähigkeit wiederzugewinnen.

Unter fachlicher Anleitung und im Austausch mit anderen Betroffenen erlernen Sie viele Übungen, die Körper, Geist und Seele stärken.

**Weitere Informationen erhalten Sie im Rahmen der Online-Vorträge.**

## Vortrag 1 Selbstmitgefühl – Die stille Kraft der inneren Stärke

Pflege und Fürsorge werden oft getragen von Mitgefühl und dem Wunsch, das Leiden des Angehörigen zu lindern – und verursachen gleichzeitig oft ein Gefühl von Überforderung und „Mit-Leid“ bei den Pflegenden.

Mit „Selbst-Mitgefühl“ können wir eine freundliche, zugewandte und fürsorgliche Haltung uns selbst gegenüber entwickeln, die uns wie eine sanfte Kraft gegen Überforderung und Burnout schützt. Sie gibt uns den inneren Halt, die täglichen Herausforderungen zu meistern, ohne uns aus dem liebevollen Blick zu verlieren.

Dieser Vortrag vermittelt eine innere Haltung, die von Freundlichkeit, Verständnis und Fürsorge für uns selbst geprägt ist – vor allem, wenn wir für andere da sind.

**Claudia Steilberg**, Dipl. Systemischer Coach und Trainerin für Resilienz und Selbstmitgefühl, erklärt anschaulich und empathisch, wie Selbstmitgefühl im Pflegealltag umgesetzt werden kann.

### Termine:

**Mi., 08.03.2023 von 11:00 bis 12:30 Uhr**  
**Di., 28.03.2023 von 19:00 bis 20:30 Uhr**  
**Mo., 03.04.2023 von 16:30 bis 18:00 Uhr**

## Vortrag 2 Würdevolles Miteinander

Welche Gesichter hat Gewalt in der Begleitung pflegebedürftiger Angehöriger? Wie kann ihr vorgebeugt werden? Wie gelingt Deeskalation? Wie ist mit Gewalterfahrungen umzugehen?

Dieser Vortrag gibt Antworten auf diese Fragen sowie Hilfestellungen für die gelingende Kommunikation im häuslichen Pflegealltag und bezieht Ihre Erfahrungen mit ein. Die Inhalte sensibilisieren zum Thema Kontakt und Begegnung mit Ihren pflegebedürftigen Angehörigen und vermitteln weitere Möglichkeiten der Beziehungspflege.

**Dr. Udo Baer**, Gesundheitswissenschaftler und wissenschaftlicher Leiter des ISI und IGP, ist Experte auf diesem Gebiet und zeigt wertschätzende Lösungen bei diesem sensiblen Thema auf.

### Termine:

**Do., 02.03.2023 von 10:00 bis 11:30 Uhr**  
**Do., 02.03.2023 von 18:30 bis 20:00 Uhr**  
**Fr., 03.03.2023 von 16:30 bis 18:00 Uhr**

# Veranstaltungs- informationen

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://forms.gle/  
Jdauw4Hua25TUqmFA](https://forms.gle/Jdauw4Hua25TUqmFA)



## 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](mailto:theresa.jacob@rh.aok.de)

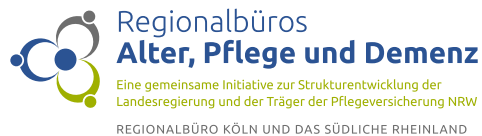
## Digitale Teilnahme:

Für diese Online-Veranstaltungen nutzen wir die Videokonferenz-Software „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.

Der Teilnahmelink und weitere Informationen werden Ihnen kurz vor dem Vortrag zugesendet.

## Veranstalter:

AOK Rheinland/Hamburg mit den Projektpartnern



**AOK Rheinland/Hamburg  
Die Gesundheitskasse.**