

511/2025: PflegeFREIRAUM Resilienz und Selbstfürsorge für pflegende Angehörige



Zielgruppe

Pflegende Angehörige

ReferentInnen

Esther Wilkening, Personal Coach, Psycholog. Beraterin, Gesundheits- und Krankenpflegerin, u.a.

Termine

23.08.2025

Uhrzeit

09:30 - 15:30 Uhr

Leitung / Organisation

Doreen Hänig, EVLKS Christiane Händel, EVLKS / Silke Beyer

Kursgebühren

28 €

Ort

Diakonische Akademie für Fort- und Weiterbildung e.V. Bahnhofstr. 9 01468 Moritzburg

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter www.diakademie.de

Kursgebühren für Mitglieder

28 €

Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

Bemerkungen zu den Kosten

28,00 € (bei genehmigter Förderung) 2025-18 Förderung wird beantragt

Beschreibung

Plötzlich steht das Leben Kopf. Sie haben sich entschieden die Versorgung und Pflege Ihrer Angehörigen teilweise oder allumfänglich zu übernehmen. Diese tägliche Fürsorge, Unterstützung und Neustrukturierung des Arbeits- und Familienalltags bringen Sie an Ihre Belastungsgrenze. Sie fühlen sich kraftlos und sehnen sich nach Entlastung.

Dann schöpfen Sie neue Kraft für den Alltag im PflegeFREIRAUM.

Erleben Sie einen Tag pflegeFREI im Austausch mit Gleichgesinnten. Erfahren Sie mehr über Selbstfürsorge, Achtsamkeit, Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten sowie Zeit- und Stressmanagement.

Schwerpunkte

- Sensibilisierung für die Bedeutung von Resilienz und Selbstfürsorge im Alltag, besonders bei zusätzlicher Belastung durch die Pflege Angehöriger
- Austausch zu den spezifischen Herausforderungen und möglichen Lösungsansätzen unter Einbezug von Selbstfürsorge und Strategien zur Förderung der eigenen Resilienz
- Kennenlernen konkreter Resilienzfaktoren zur Förderung mentaler Stärke in schwierigen Situationen, inklusive praktischer Übungen
- Reflexion der persönlichen „Inneren Antreiber“ und Strategien, diese zu verändern
- Vermittlung von Schnell-Entspannungstechniken für den Alltag
- persönliche Kraftquellen finden und Ressourcen aufbauen
- Informationen zu möglichen Unterstützungsangeboten

Diese Inhalte werden mit den Methoden Vortrag, Gruppenarbeit/ Diskussion, praktischen Übungen und Reflexion erarbeitet.

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen

Dieser Kurs wird in Kooperation mit der Frauenarbeit der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens durchgeführt. Kurs-Nr. 2025-18, Anmeldeschluss ist der 08.08.2025.

Die Frauenarbeit ist ein juristisch nicht selbstständiges Werk der Ev.-Luth.Landeskirche Sachsens. Eine wesentliche Aufgabe ist der Einsatz für Geschlechtergerechtigkeit in Kirche und Gesellschaft. Besonders Frauen sollen darin bestärkt und befähigt werden, Verantwortung für ihre individuellen Lebensbezüge in Beruf und Familie, Kirche und Gesellschaft verantwortlich wahrzunehmen.

Der Arbeitsbereich Frauengesundheit/ Müttergenesung arbeitet zusammen mit den Beratungsstellen der Diakonie in Sachsen für die gesundheitliche Stärkung von Müttern, Vätern und pflegenden Angehörigen.