

# 764/2024: PflegeFREIRAUM Resilienz und Selbstfürsorge für pflegende Angehörige



## Zielgruppe

Pflegende Angehörige

## Termine

19.10.2024

## Uhrzeit

09:30 - 15:30 Uhr

## Ort

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

## ReferentInnen

Esther Wilkening, Personal Coach,  
Gesundheits- und Krankenpflegerin,  
Psychologische Beraterin,  
Kursleiterin im Gesundheitsbereich,  
Entspannungspädagogin

## Leitung / Organisation

Christiane Händel, Frauenarbeit der  
EVLKS Referentin für  
Frauengesundheit und soziale  
Fragen / Silke Beyer

## Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter  
[www.diakademie.de](http://www.diakademie.de)

## Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

## Kursgebühren

25 €

## Kursgebühren für Mitglieder

25 €

## Bemerkungen zu den Kosten

## Beschreibung

84 % der pflegebedürftigen Menschen in Deutschland werden zuhause versorgt, davon fast zwei Drittel ausschließlich von den Angehörigen, ein kleinerer Teil in Zusammenarbeit mit Pflegediensten. Mehrheitlich wird diese alltägliche Pflege von Frauen geleistet, die oft mit beruflichen Verpflichtungen und/oder der Erziehung minderjähriger Kinder vereinbart werden muss. In einigen Fällen übernehmen auch Männer die Pflege - auch an diese richtet sich das Angebot des Gesundheitstages.

Häuslich Pflegende vernachlässigen eigene Lebensbereiche und gefährden ihre Gesundheit. Oft kommen finanzielle Sorgen und Konflikte mit dem sozialen Umfeld hinzu. Es besteht eine sehr hohe psychische und körperliche Belastung. Während über die stationäre Altenpflege viel diskutiert wird, bleiben pflegende Angehörige im politischen Diskurs und in der Öffentlichkeit weitgehend unberücksichtigt.

Der Gesundheitstag, für den die Förderung beantragt wird, hat zum Ziel, die Resilienz und Selbstfürsorge der pflegenden Angehörigen zu stärken, sie für ihre eigenen Bedürfnisse zu sensibilisieren, den Austausch zu fördern und ihre Teilhabe zu verbessern.

Neben der gesundheitlichen Stärkung wird mit dieser Veranstaltung die für die Gesellschaft unverzichtbare Arbeit gewürdigt.

## 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 Resilienzfactoren 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.

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.