

Pflegen ohne Selbstaufgabe: Damit die Kräfte nicht ausgehen

Seminar für pflegende Angehörige



„Ich liebe meinen Vater doch! Ich hätte nie gedacht, dass es für mich so schwer wird!“

„Manchmal habe ich das Gefühl, ich kann es niemandem mehr recht machen.“

„Zeit für mich allein: Was ist das?“

Kennen Sie solche Sätze? Lösen sie Ohnmacht, Wut, Traurigkeit, schlechtes Gewissen aus?

Anfangs sind wir oft so zuversichtlich; wir hoffen auf Besserung, wollen alles ganz gut machen. Doch nach einiger Zeit sind wir manchmal unsicher, erschöpft, enttäuscht. Nichts ist mehr so, wie es einmal war. Die Hilfe der Anderen wird weniger oder bleibt aus. Wie lange halte ich das noch aus? Was könnte ich nur tun?

Wir wollen in diesem Seminar:

- **innehalten, entspannen, Zeit für uns selbst finden**
- **Die eigene Situation und die eigenen Einstellungen näher betrachten,**
- **die Bedeutung von Pflege zu Hause besprechen,**
- **uns mit ähnlich Betroffenen austauschen und**
- **herausfinden, welche Möglichkeiten es gibt, kompetente Pflege mit der Achtung auf die eigenen Bedürfnisse in Einklang zu bringen.**

Dauer: 1 Tag / 8 UE

Teilnehmer/-innen: mind. 10, max. 16

Referent/-in: Dr. Isabella Kernbichler u. Mag. Gerald Lorenz

Zielgruppen: siehe Untertitel

**Kosten: € 1.460,-- + 10% MwSt.
plus Fahrt- und Aufenthaltsspesen d. Ref.**