

Kompaktseminar „Ich pflege – auch mich“

in Elfershausen vom 20.03. – 23.03.2023

Workshops

Alltag gestalten

Dieser Workshop betrachtet die verschiedenen Möglichkeiten der Verteilung von Betreuung und Versorgung Hilfs- und Pflegebedürftiger. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, Ihren Alltag mit Abstand zu betrachten und ggf. anders zu strukturieren. Bei Bedarf wird über die gesetzlichen Ansprüche gegenüber dem Arbeitgeber gesprochen, um in der persönlichen Situation Entlastung zu finden.

Demenz verstehen

Fachkräfte greifen in diesem Workshop die speziellen Fragen und Sorgen von Angehörige demenziell Erkrankter auf und geben alltagsnahe praktische Tipps, die den Umgang mit den durch die Demenz verursachten Veränderungen erleichtern. Durch die Vermittlung wissenswerter Hintergründe wird Verständnis für die Erlebniswelt und das Verhalten der Erkrankten eröffnet. Dies kann die Lebensqualität aller Beteiligten verbessern.

Mehr Beweglichkeit mit Kinaesthetics

Kinaesthetics ist ein Konzept, das auf der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung bei alltäglichen Aktivitäten basiert. Erfahrene Kinaesthetics-Trainerinnen und -Trainer vermitteln in diesem Workshop beispielsweise Techniken, um Personen mit möglichst geringem Kraftaufwand aus dem Bett zu helfen oder das Aufstehen vom Boden zu erleichtern.

Abschied begleiten

Der Abschied vom Leben und einem liebgewordenen Menschen ist der schwerste, den die Reise durch das Leben für uns bereithält. Dieser Workshop vermittelt Orientierung, Basiswissen und einfache Handgriffe, um Menschen am Lebensende begleiten zu können. Für diese Begleitung braucht es etwas Mut und Wissen, welches Ihnen dieser Workshop mitgeben möchte.

Entspannung und Stressbewältigung

Dieser Workshop ist ein Angebot zum Innehalten und Durchatmen. Im Mittelpunkt steht das Erkennen und Bewusstmachen der eigenen pflegebedingten Stressfaktoren und die Auseinandersetzung damit. Hier werden Ihnen verschiedene Entlastungsmöglichkeiten und Entspannungstechniken nahegebracht. Erfahren Sie durch Tipps und praktische Übungen, wie Ihnen trotz Pflege Entspannung im Alltag gelingen kann.

Weitere Infos: www.barmer.de/pflege-kompaktseminar

Anmeldung: **0800 333004 99-2991**
pause@barmer.de

