



Neu: Gesundheitsangebote für pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige unterliegen großen psychosozialen und körperlichen Belastungen. Wir, die AOK Rheinland/Hamburg und das Bürgerzentrum Ehrenfeld, möchten Sie dabei unterstützen, Ihre Gesundheit und Widerstandskräfte zu stärken. Wir zeigen Ihnen Wege auf, wie und wo Sie ein soziales Netzwerk im „Veedel“ Ehrenfeld zur Entlastung Ihrer persönlichen Situation finden. Dazu bieten wir Ihnen kostenfreie (**unabhängig von der Kassenzugehörigkeit**) Workshops und Gesundheitskurse unter der Leitung von Dipl. Psychologin Gabriele Tils an, die wir Ihnen im Folgenden vorstellen.

„Andere pflegen – gut für sich sorgen“ Ein Gesundheitsprojekt für pflegende Angehörige in Ehrenfeld

Workshop 1:

Schwierige Situationen im Pflegealltag meistern -
vom Umgang mit Gefühlen wie Ärger, Angst, Schuld und Scham

Im Pflegealltag gerät jeder Mensch in bestimmten Situationen an seine Grenzen. Gefühle tauchen auf, die häufig im Widerspruch zu den eigenen Ansprüchen und Vorstellungen der richtigen und idealen Pflege stehen. In diesem Workshop geht es um die Pflegenden selbst. Im Austausch mit anderen Betroffenen beschäftigen wir uns mit folgenden Themen

- Wie gehen wir mit schmerzlichen, beschämenden, niederdrückenden Gefühlen um?
- Was können wir tun, um unseren Gefühlen nicht ausgeliefert zu sein?
- Wie schaffen wir es mit Belastungssituationen im Pflegealltag besser zurecht zu kommen und flexibler zu reagieren?

Termin: Freitag, 16.10.2020

Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

Workshop 2:

Gemeinsam stärker – persönliche Helferkreise und Netzwerke in der Nachbarschaft entdecken und knüpfen

Pflegende Angehörige stehen unter einer dauerhaften körperlichen und seelischen Belastung. Dabei werden eigene Bedürfnisse und persönliche Kontakte oft zurückgestellt. Gerade Pflegende brauchen jedoch ein soziales Netz, das ihnen Rückhalt und Unterstützung bietet. Im Austausch mit anderen Betroffenen beschäftigen wir uns mit folgenden Themen:

- Wo finde ich in meinem persönlichen Umfeld Unterstützung? Wie kann ich mein soziales Netz erweitern?
- Wie sieht das soziale Netzwerk der Eltern bzw. der Pflegeperson aus?
- Welche Helferkreise und Netzwerke gibt es in der Nachbarschaft und im „Veedel“?

Termin: Samstag, 31.10.2020

Zeit: 11:00 - 14:00 Uhr

Gesundheitskurse:

„Andere pflegen – gut für sich sorgen“ – ein Gesundheitskurs zur Stressbewältigung und Selbstfürsorge

In diesem Kurs stehen die Gesundheit und Lebensqualität pflegender Angehöriger im Mittelpunkt. Unter fachlicher Anleitung und im Austausch mit anderen Betroffenen erlernen Sie bewährte Methoden der Stressbewältigung. Folgenden Fragen gehen wir in diesem Gesundheitskurs nach:

- Was sind typische Belastungsfaktoren und Gesundheitsrisiken in der Pflege?
- Welche Unterstützungsangebote gibt es?
- Was können pflegende Angehörige für ihre Gesundheit und persönliches Wohlergehen tun?
- Wie gelingt es, mit Belastungssituationen im Pflegealltag besser zurecht zu kommen und flexibler zu reagieren?

Ziel des Gesundheitskurses ist, verlorene Lebensfreude und Leistungsfähigkeit wiederzugewinnen, denn: nur wer gut für sich sorgt, kann für andere sorgen.

Gesundheitskurs 1:

Termine: Dienstags, 16:00 – 17:30 am 06.10., 20.10., 03.11., 17.11. und 01.12.2020

Gesundheitskurs 2:

Termine: Mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr am 14.10., 28.10., 11.11., 25.11. und 09.12.2020

Veranstaltungsort für Workshop und Gesundheitskurs:

Bürgerzentrum Ehrenfeld, Venloer Str. 429, 50825 Köln

Hygienekonzept liegt vor, aktuelle Coronaschutzverordnung wird eingehalten

Anmeldung: per E-Mail an gesundheitssicherung@rh.aok.de

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Gabriele Tils Tel. 0178 818 4807