Und wo bleibe ich?

EINLADUNG

zur Vortragsreihe für pflegende Angehörige

Kostenfrei und ohne Anmeldung!

Netzwerk Demenz Lüchow-Dannenberg

LANDKREIS LÜCHOW-DANNENBERG
WIR. LEBEN. HIER.

Und wo bleibe ich?

Vortragsreihe für pflegende Angehörige und Interessierte

Als pflegende Angehörige leisten Sie einen enormen Teil der Pflege. Ohne Sie würde das Pflegesystem zusammenbrechen. Wir möchten Sie unterstützen und bieten Ihnen eine Vortragsreihe an, die Sie persönlich stärken wird.

im Allerlüd Lüchow
Berliner Str. 5

- Mo | 07.10.24 | 10 Uhr

Selbstfürsorge

Ich würde so gerne, aber ...
Das berühmte schlechte Gewissen, wenn pflegende Angehörige sich nicht trauen, Zeit für sich selbst zu nehmen. Immer für den Angehörigen da sein, nie für sich selbst?
Warum ist es so schwer, für sich selbst gut zu sorgen?

- Mo | 14.10.24 | 10 Uhr

Nähe/Distanz

Angehörige zu pflegen, ist stark beeinflusst durch Beziehung, die zwischen den beiden Akteuren besteht. Manchmal wird mehr Distanz vom Pflegenden gewünscht, mehr Raum. Im Gegensatz dazu wünscht sich der Pflegende möglicherweise mehr Nähe. Ein Dilemma, das schwer zu lösen scheint. Grenzen setzen, Grenzen achten. Damit Beziehungen gelingen.

- Mo | 21.10.24 | 10 Uhr

Der Tag hat 24 Stunden

Hilfe, ich habe für nichts mehr Zeit. Vom Druck, den Tag zu „schaffen" und keine Zeit für sich zu haben. Wie verteile ich die kostbare Zeit, so dass keiner zu kurz kommt? Auch ich nicht. Ein gutes Zeitmanagement hilft gegen das Pflegeburnout.

Veranstalter: SPN Lüchow Dannenberg, Selbsthilfekontaktstelle Paritätischer, AOK

Senioren- und PflegeStützpunkt Niedersachsen Lüchow-Dannenberg

DER PARITÄTISCHE LÜCHOW-DANNENBERG Selbsthilfekontaktstelle

AOK Die Gesundheitskasse

Kontakt: Senioren- und PflegeStützpunkt Niedersachsen (SPN) Lüchow-Dannenberg | Königsberger Straße 10 | 29439 Lüchow
Telefon 05841 120-212 | seniorenbuero@luechow-dannenberg.de
www.luechow-dannenberg.de/netzwerkdemenz