



Grafik: Trigubova Irina/shutterstock.com

WELLNESS FÜR DIE SEELE

Emotionale Selbsthilfe
für pflegende und sorgende Angehörige

MANCHMAL IST MAN BESSER NICHT ALLEIN!



Pflegebedürftigkeit oder eine chronische Erkrankung können JEDE*N treffen. Die Aufgaben für die Angehörigen sind meist fordernd und anspruchsvoll. Eine solche Situation kann schnell zu Überlastung oder Überforderung führen.

Eigene Bedürfnisse werden in den Hintergrund gestellt. Dabei ist es besonders wichtig, auch für sich zu sorgen, und es sich zu erlauben, die eigenen Bedürfnisse wahr- und ernst zu nehmen!

In diesem kostenlosen Gruppenangebot werden Techniken zur Selbsthilfe erlernt und angewendet. Sie tragen dazu bei, Stress zu reduzieren sowie einen achtsamen und wertschätzenden Umgang mit sich selbst an den Tag zu legen. Und das gerade in Situationen, wo man nicht weiß, wo einem der Kopf steht.

Durch den Austausch mit Gleichbetroffenen können Informationen eingeholt, und Lösungen gefunden werden. Neben pflegenden Personen sind auch belastete sorgende Menschen herzlich eingeladen, die sich um ihre Angehörigen kümmern, die von einer schweren chronisch körperlichen oder seelischen Erkrankung betroffen sind.

Nähere Informationen und Termine:

Selbsthilfekontaktstelle Wolfsburg

05361 2950-50 | info@selbsthilfe-wolfsburg.de

www.paritaetischer.de/selbsthilfe-wolfsburg

