

Einladung zum Vortrag

**Ich bin für mich da...
... in guten wie in Pflegezeiten**

Donnerstag, 26. November 2020, 19:30 Uhr

Dominikanerhaus
Grünmarkt 1, 4400 Steyr

Eintritt frei; freiwillige Spenden erbeten.

Referentin: Sabine Eiblwimmer, Caritas-Servicestelle Pflegerische Angehörige,
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin



Ich bin für mich da - in guten wie in Pflegezeiten

Selbstfürsorge im Pflegealltag für Angehörige

Etwa 80 Prozent der pflegebedürftigen Menschen in Österreich werden zu Hause durch Angehörige gepflegt. Ihr eigenes Wohlergehen stellen sie dabei meist hinten an. Dabei ist es sehr wichtig, dass pflegende Angehörige auf die eigene Gesundheit achten und kleine Auszeiten in ihren Alltag einbauen. Wer sich nicht ausreichend erholt, dem droht Erschöpfung.

Ständige Verfügbarkeit, die Mehrfachbelastung durch Pflege, Familie und Beruf, körperliche Anstrengung, Gefühle und Emotionen wie Angst, Trauer, Wut, Schuldgefühle, Aggressionen, Selbstzweifel, Familienstreitigkeiten, das sind nur einige der Themen, mit denen pflegende Angehörige konfrontiert werden.

Bei diesem Vortrag steht einmal der/die pflegende Angehörige im Mittelpunkt.

Die Referentin spricht u.a. zu folgenden Themen:

- Was muss ich bedenken, wenn die Pflege und Betreuung eines Angehörigen zum Thema wird?
- Wie können Grenzen gesetzt und die Konsequenzen daraus gut ausgehalten werden?
- Kann ein Gefühl schlecht sein?
- Was sagt mir mein Körper - der Dolmetscher meiner Seele?
- Wie und wo kann ich auftanken und Kraft schöpfen?

Information:

Caritas für Betreuung und Pflege
Servicestelle Pflegende Angehörige
Grünmarkt 1, 4400 Steyr
Tel.: 0676 / 87 76 24 42
sabine.eiblwimmer@caritas-linz.at
www.pflegende-angehoerige.or.at
www.facebook.com/pflegendeangehoerige