



Angebote  
Herbst 2023

**„Zeit für mich“ –  
Online-Vorträge für  
pflegende Angehörige**



## Zeit für mich

Die Pflege einer nahestehenden Person ist nicht nur eine sehr erfüllende Aufgabe, sie kann möglicherweise belasten und die Gesundheit gefährden.

Oft stoßen Pflegende an ihre körperliche und seelische Belastungsgrenze. Entsprechend wichtig ist es, auch auf das eigene Wohlbefinden zu achten und sich regelmäßig Zeit für sich selbst zu nehmen.

Mit unseren Online-Vorträgen unter dem Motto „Zeit für mich“ können Sie erfahren, was Sie für sich tun können, um eine Balance zu finden – zwischen den Anforderungen der Pflege Ihres/Ihrer Angehörigen und Ihrem persönlichen Wohlergehen.

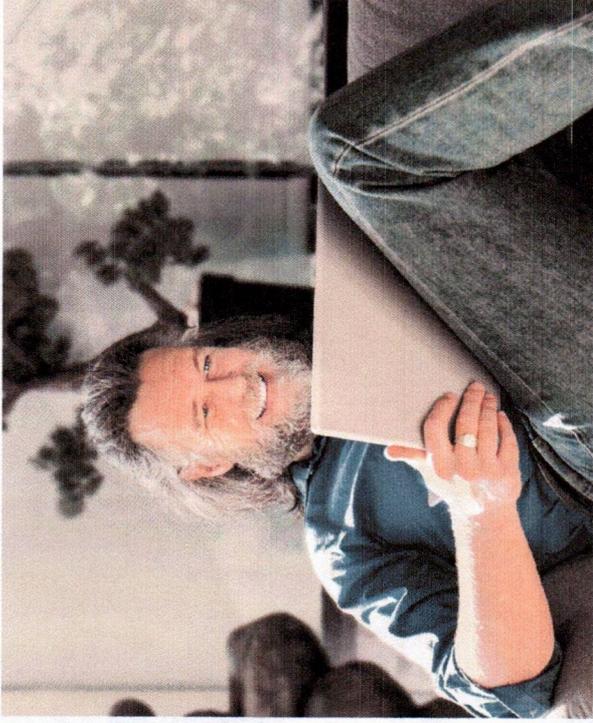
Was gibt Ihnen neue Kraft und Perspektiven inmitten der pflegerischen Aufgaben?

**Der AOK Rheinland/Hamburg ist es ein Anliegen, die körperliche und seelische Gesundheit pflegender Angehöriger nachhaltig zu stärken.**

Hierbei unterstützen die Projektpartner das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Köln und das südliche Rheinland und das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Köln.



**Gut für sich sorgen  
im Pflegealltag**



## Vortrag 1 Humor hilft pflegen

Pflege bedeutet auch immer in Beziehung sein – mit den Menschen, die Pflege benötigen und auch mit sich selbst. Gerade die Beziehung zu nahestehenden, pflegebedürftigen Menschen kann dabei immer wieder herausfordernd sein.

Ein humor- und liebevoller Blick auf sich selbst und andere hilft dabei, Beziehungen bewusst positiv zu gestalten und mit belastenden Erlebnissen umzugehen. Humor ist daher weit mehr als Lachen oder Witze erzählen.

In diesem Vortrag erkundet Andreas Benstrup spielerisch und unterhaltsam, wie ein humorvoller Blick aussehen kann und was wir tun können, um Humor als positive Haltung und Stärke für den Alltag zu trainieren.

**Andreas Benstrup** ist langjährig erfahrener Klinikclown, Theaterpädagoge und fachlicher Leiter für Humorworkshops der Stiftung HUMOR HILFT HEILEN.

Hinweis:  
Jeweils  
3 identische  
Vorträge zu  
Vortrag 1 & 2

Zu jedem der beiden Vortragsthemen werden anschließend mehrwöchige Vertiefungskurse angeboten. Wer die inhaltlichen Aspekte der Vorträge weiter intensivieren und im Alltag ausprobieren möchte, ist herzlich eingeladen an den Vertiefungskursen teilzunehmen.

In diesen Kursen stehen die Gesundheit und Lebensqualität pflegender Angehöriger im Mittelpunkt mit dem Ziel, verlorene Lebensfreude und Leistungsfähigkeit wiederzugewinnen.

Unter fachlicher Anleitung und im Austausch mit anderen Betroffenen erlernen Sie viele Übungen, die Körper, Geist und Seele stärken.

Weitere Informationen erhalten Sie im Rahmen der Online-Vorträge.

## Vortrag 2 (Keine) Zeit für Abgrenzung und Selbstfürsorge?!

Pflegende Angehörige nehmen ihre Rolle häufig aufopferungsvoll und mit großem Zeitaufwand wahr. Meist bleiben für die eigenen Bedürfnisse wenig Zeit und Raum.

Doch um die eigene psychische und physische Gesundheit zu erhalten, sind persönliche Freiräume sowie die Nutzung von bestehenden Unterstützungsangeboten wertvoll.

Dazu schauen wir etwas genauer hin:  
Was sind alltägliche Belastungsfaktoren für Sie? Welche unterstützenden Angebote gibt es? Wie können Sie es schaffen, nicht nur gut für die zu Pflegenden, sondern auch gut für sich selbst zu sorgen? Was ist hilfreich, wenn Sie an ihre Grenzen stoßen?

**Martina Bünger**, Dipl. Sozialwissenschaftlerin, Systemische Coachin und Empowerment-trainerin, gibt Ihnen wertvolle Tipps und Informationen für Ihre Pflegetätigkeit sowie die Stärkung Ihrer Gesundheit.

### Termine:

Mo., 16.10.2023 von 10:00 bis 11:30 Uhr  
Di., 24.10.2023 von 16:00 bis 17:30 Uhr  
Do., 26.10.2023 von 19:00 bis 20:30 Uhr

### Termine:

Di., 05.09.2023 von 10:00 bis 11:30 Uhr  
Do., 14.09.2023 von 16:30 bis 18:00 Uhr  
Mo., 18.09.2023 von 19:00 bis 20:30 Uhr

## Veranstaltungs- informationen

Die Vorträge sind kostenfrei und eine Teilnahme ist unabhängig von der Krankenkassenzugehörigkeit möglich.

### Anmeldung:

Melden Sie sich bequem online an über diesen Link oder QR-Code (mit Handykamera einscannen).



<https://forms.gle/e8MdbPpAsCVwgFG77>

Der Teilnahmelink und weitere Informationen werden Ihnen spätestens am Vortag der Veranstaltung zugesendet. Anmeldungen müssen bis einen Werktag vor dem Termin erfolgen, um Teilnahme/Versand der Zugangsdaten zu sichern. Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung.

### Fragen zur Veranstaltung:

Wenden Sie sich bitte an  
Theresa Jacob, AOK Rheinland/Hamburg  
Telefon: 0211 8791-28254 oder per  
E-Mail: [theresa.jacob@rh.aok.de](mailto:theresa.jacob@rh.aok.de)

### Digitale Teilnahme:

Für diese Online-Veranstaltungen nutzen wir die Videokonferenz-Software „Zoom“. Sie ermöglicht eine barrierearme Kommunikation. Um teilzunehmen genügen ein Computer, ein Laptop oder ein Tablet, möglichst mit Mikrofon und Kamera.

### Veranstalter:

AOK Rheinland/Hamburg mit den Projektpartnern



AOK Rheinland/Hamburg  
Die Gesundheitskasse.