

## **Andere pflegen – gut für sich sorgen** **Gesundheitsangebote** **für pflegende Angehörige in Ehrenfeld**



Die AOK Rheinland/Hamburg bietet in Kooperation mit dem Bürgerzentrum Ehrenfeld Workshops und Gesundheitskurse für pflegende Angehörige an. Ziel ist es, die Lebensqualität von Pflegenden zu stärken, die unter dauerhafter körperlicher und seelischer Belastung stehen.

### **Workshop 1: Schwierige Situationen im Pflegealltag meistern - vom Umgang mit Gefühlen wie Ärger, Angst, Schuld und Scham**

In diesem Workshop tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen und unter fachlicher Anleitung zu folgenden Fragen aus: Wie gehen wir mit schmerzlichen, 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**

Besonders Pflegende brauchen ein soziales Netz, das ihnen Rückhalt und Unterstützung bietet. Mit folgenden Fragen beschäftigen wir uns: Wo finde ich in meinem persönlichen Umfeld Unterstützung? Wie kann ich mein soziales Netz erweitern? Welche Helferkreise und Netzwerke gibt es in der Nachbarschaft und im Veedel?

**Termin: Samstag, 31.10.2020      Zeit: 11:00 - 14:00 Uhr**

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

Ziel des Gesundheitskurses ist, verlorene Lebensfreude und Leistungsfähigkeit wiederzugewinnen. Im Austausch mit anderen Betroffenen und praktischen Übungen entwickeln Sie Strategien, um mit wiederkehrenden Belastungssituationen besser zurecht zu kommen und flexibler zu reagieren. Sie erhalten hilfreiche Informationen zu Unterstützungsangeboten.

**Kurs 1: Dienstags, 16:00 – 17:30 am 06.10., 20.10., 03.11., 17.11. und 01.12.2020**

**Kurs 2: Mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr am 14.10., 28.10., 11.11., 25.11. und 09.12.2020**

**Referentin der Gesundheitsangebote:** Gabriele Tils, Dipl. Psychologin

**Veranstaltungsort:** Bürgerzentrum Ehrenfeld, Venloer Str. 429, 50825 Köln  
Hygienekonzept liegt vor, aktuelle Coronaschutzverordnung wird eingehalten

**Anmeldung:** per E-Mail an [gesundheitssicherung@rh.aok.de](mailto:gesundheitssicherung@rh.aok.de)

Die Gesundheitsangebote sind für Versicherte aller Krankenkassen kostenfrei!  
Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Dipl.-Psych. Gabriele Tils. Tel: 0178 818 4807

Ausführliche Informationen zu den Gesundheitsangeboten unter [www.gabriele-tils.de](http://www.gabriele-tils.de)

