

Ihr Anliegen ist uns wichtig.

Liebe betreuende und pflegende Angehörige, liebe Interessierte!
Erfahren Sie in unserem Newsletter mehr über **Aktuelles an der Servicestelle** und über **interessante Veranstaltungen im Winter/Frühling 2023**.

AKTUELLES

Leitungswechsel in der Servicestelle Pflegende Angehörige

Mit Anfang November 2022 haben wir die Leiterin der Servicestelle, Frau Alessandra Durstmüller, in die Altersteilzeit verabschiedet. Sie wird sich mit weniger Stunden neuen Herausforderungen in der Caritas stellen. Wir wünschen ihr alles Gute!

Sonja Zauner ist die neue Leiterin der Servicestelle Pflegende Angehörige. Zuvor hatte sie seit März 2016 die Büroleitung des Seniorenwohnhauses Karl Borromäus inne.

Daneben arbeitet sie freiberuflich als Lebens- und Sozialberaterin, einschließlich naturheilkundlichen Beratungen durch ihre Ausbildung zur Dipl. Kräuterpädagogin. So findet sie auch selbst Erholung und Entspannung in ihrem Kräutergarten oder in der Kräuterküche.

Daher ist ihr die Gesundheitsförderung für pflegende Angehörige besonders wichtig. Es ist ihr ein Anliegen sich dafür einzusetzen, dass bestehende Angebote ausgeweitet werden, welche Pflegende Angehörige in ihrer schweren Aufgabe unterstützen und entlasten. „Pflegende Angehörige leisten Pflege im Verborgenen, stehen vor vielen Herausforderungen und ihrer eigenen Überforderung und brauchen dringend mehr Unterstützung und Anerkennung in der Öffentlichkeit.“, betont sie.

Wir heißen sie herzlich Willkommen und wünschen ihr alles Gute für die neue Tätigkeit!



Foto: Zauner

Treffpunkt für pflegende und betreuende Angehörige

Die Caritas-Servicestelle Pflegende Angehörige bietet Treffpunkte für pflegende und betreuende Angehörige an.

Bei den regelmäßigen Treffen mit ausgebildeten Gruppenleiter*innen können Sie:

- **Erfahrungen austauschen:** viele Angehörige sammeln durch jahrelange Betreuung wertvolle Erfahrungen in der Bewältigung von schwierigen Situationen. In unseren Treffpunkten können Sie andere Menschen kennenlernen, sich ausreden, Kontakt knüpfen und Ihre Erfahrungen austauschen.
- **Sich Wissen aneignen:** Bei Interesse werden Fachreferent*innen zu verschiedenen Themen in die Gruppe eingeladen. Darüber hinaus gibt es wertvolle Infos über Hilfen zur Entlastung.
- **Neue Wege kennen lernen:** Lernen Sie voneinander – Impulse und Anregungen durch die anderen Teilnehmer*innen ermöglichen neue Sichtweisen.

Nähere Informationen finden Sie zu unseren Treffpunkten (Orte, Kontaktdaten) auf unserer Homepage:

[--> Nähere Informationen finden Sie hier:](#)

Beratungsangebot

Neue Sichtweisen. Klarheit. Orientierung.

Unsere Beratung hilft Ihnen

- neue Perspektiven und Sichtweisen zu finden
- sich durch klärende Gespräche neu zu orientieren
- Kraft und Energie zu tanken
- familiäres Gleichgewicht wieder herzustellen

Die Beratung kann telefonisch, in unseren Servicestellen, als Videoberatung oder unter bestimmten Umständen auch bei Ihnen zu Hause in Anspruch genommen werden.

Unsere Beratungen sind kostenlos. Freiwillige Spenden sind erbeten.

[--> Nähere Informationen finden Sie hier:](#)

UNSERE VERANSTALTUNGEN FÜR DEN WINTER/FRÜHLING 2023

Wissen, Information und Austausch können den Alltag erleichtern und Sicherheit im Umgang mit der Situation geben. Wir organisieren regelmäßig Vorträge, Seminare und Erholungstage in Oberösterreich, zu denen wir Sie herzlich einladen möchten!

Info für unsere Netzwerkpartner*innen: Sollten Sie Folder zum Verteilen oder Plakate zum Aufhängen von unseren Veranstaltungen benötigen, teilen Sie uns das bitte per E-Mail an: pflegende.angehoerige@caritas-ooe.at mit.

P.A.U.L.A.-Folgeveranstaltung in Ried im Innkreis

27.01.2023 von 14:00 bis 16:30 Uhr in Ried im Innkreis mit Nicole Gattermann

Für Angehörige von Menschen mit Demenz, die bereits eine P.A.U.L.A.-Kursreihe absolviert haben!

Vielleicht hatten Sie in der Zwischenzeit die Möglichkeit, Gelerntes und Erfahrenes zu erproben? Vielleicht hat sich bei Ihrem*r Angehörigen etwas verändert und es sind neue Fragen aufgetaucht? Oder Sie möchten sich einfach über Erfahrungen austauschen?

Dazu bietet Ihnen unsere P.A.U.L.A. Folgeveranstaltung Gelegenheit.

[--> Nähere Informationen finden Sie hier:](#)

oder auch bei Frau Christine Wally-Biebl, 0676-8776 2439, christine.wally-biebl@caritas-ooe.at

Vortrag: „Im Haus der Demenz“

31.01.2023 um 19:00 Uhr in Bad Zell mit Hildegard Nachum

Für pflegende und betreuende Angehörige und Interessierte

Der Mensch, der sich in einer Veränderung befindet, schämt sich oft für seine Vergesslichkeit und versucht diese zu leugnen. Persönlichkeitsveränderungen, wie übertriebenes Misstrauen und Beschuldigungen unterschiedlicher Art, können ebenfalls mögliche Anzeichen für eine beginnende Demenzerkrankung sein. Je weiter eine Demenz fortgeschritten ist, desto wichtiger ist es, Gespräche auf Gefühle aufzubauen und kognitive Fragen in den Hintergrund zu stellen.

[--> Nähere Informationen finden Sie hier:](#)

oder auch bei Frau Nadine Tscholl-Jagersberger, 0676-8776 2438, nadine.tscholl-jagersberger@caritas-ooe.at

ONLINE-Praxiskursreihe „Demenz-Angehörigen Werkstatt“

14.02., 21.02. und 28.02.2023 von 17:00 bis 19:30 Uhr mit Christina

Mittendorfer

Für Angehörige von Menschen mit Demenz.

Online, und dennoch praxisnah, erhalten Sie Grundlagenwissen zu demenziellen Erkrankungen. Sie erfahren, wie sich einfühlsame Kommunikation für Menschen mit Demenz und Angehörige gleichermaßen positiv auswirken kann, und wie wichtig Selbstsorge in diesem Zusammenhang ist.

Teil 1: Grundlagenwissen zur demenziellen Erkrankung

Teil 2: Kommunikation

Teil 3: Selbstsorge und Entlastungsmöglichkeiten

[--> Nähere Informationen und zur Anmeldung kommen Sie hier:](#)

P.A.U.L.A.-Kursreihe zum Thema Demenz

24.02. und 17.03.2023 von 14:00 bis 18:00 Uhr in Uttendorf mit Franziska Thalmann

Für Angehörige von Menschen mit Demenz.

Erfahrene und ausgebildete Demenz-Fachkräfte

- vermitteln Hintergrundinformation zu Demenz
- zeigen Kommunikationsmöglichkeiten mit an Demenz erkrankten Personen
- geben Anregungen für die jeweilige konkrete Situation

[--> Nähere Informationen finden Sie hier:](#)

oder auch bei Frau Christine Wally-Biebl, 0676-8776 2439, christine.wally-biebl@caritas-ooe.at

P.A.U.L.A.-Kursreihe zum Thema Demenz

04.03. und 25.03.2023 von 09:00 bis 13:00 Uhr in St. Oswald bei Freistadt mit Petra Pömer

Für Angehörige von Menschen mit Demenz.

Erfahrene und ausgebildete Demenz-Fachkräfte

- vermitteln Hintergrundinformation zu Demenz
- zeigen Kommunikationsmöglichkeiten mit an Demenz erkrankten Personen auf
- geben Anregungen für die jeweilige konkrete Situation

[--> Nähere Informationen finden Sie hier:](#)

oder auch bei Frau Nadine Tscholl-Jagersberger, 0676-8776 2438, nadine.tscholl-jagersberger@caritas-ooe.at

Vortrag: „Kränkungen heilen und Frieden finden“

06.03.2023 um 19:00 Uhr in Helfenberg mit Veronika Santer

Für Pflegende und betreuende Angehörigen

Wir alle kennen Situationen und Begegnungen, aus denen wir gekränkt, verletzt, wütend und/oder beschämt hervorgehen. Wie aber mit jemandem in Frieden kommen, wo vielleicht schon beim Denken an die Person all der Ärger wieder hochkommt? Dabei haben die meisten Situationen nichts mit Schuld zu tun!

Ziele und Inhalte:

In diesem Vortrag wird versucht, Antworten auf folgende Fragen zu finden: Ob für uns persönlich oder in der Begleitung von Menschen – letztlich wünschen wir uns alle, in Frieden zu leben und zu gehen.

- Wie kann Verzeihen gelingen?
- Welche Schritte sind auf dem Weg zur Aussöhnung sowie zu innerem Frieden notwendig und hilfreich?
- Welche Stolpersteine gibt es?
- Welche Rolle spielen unsere Gefühle dabei?

[--> Nähere Informationen finden Sie hier:](#)

oder auch bei Frau Ute Maria Winkler, 0676-8776 2443, ute.maria.winkler@caritas-ooe.at

P.A.U.L.A.-Kursreihe zum Thema Demenz

23.03., 13.04. und 27.04.2023 von 16:30 bis 19:00 Uhr in Linz mit Jennifer Nieke

Für Angehörige von Menschen mit Demenz.

Erfahrene und ausgebildete Demenz-Fachkräfte

- vermitteln Hintergrundinformation zu Demenz
- zeigen Kommunikationsmöglichkeiten mit an Demenz erkrankten Personen auf
- geben Anregungen für die jeweilige konkrete Situation

[--> Nähere Informationen finden Sie hier:](#)

oder auch bei Frau Helene Kreiner-Hofinger, 0676-8776 2448, helene.kreiner-hofinger@caritas-ooe.at

Erholungstage für Pflegende und betreuende Angehörige

10. - 14.04.2023, Holzöster

Abstand vom Alltag gibt neue Kraft!

Was Sie bei den Erholungstagen erwartet:

- Zeit für sich haben
- Entspannen
- Natur genießen
- Zeit für Gespräche
- Wandern
- Lebenslust
- Sich verwöhnen lassen

Unterkunft: Seminarhaus Holzöstersee, Franking

[--> Nähere Informationen finden Sie hier:](#)

oder auch bei Frau Christine Wally-Biebl, 0676-8776 2439, christine.wally-biebl@caritas-ooe.at

P.A.U.L.A.-Kursreihe zum Thema Demenz

22.04. und 06.05.2023 von 09:00 bis 13:00 Uhr in Eferding mit Daniela Klostermann

Für Angehörige von Menschen mit Demenz.

Erfahrene und ausgebildete Demenz-Fachkräfte

- vermitteln Hintergrundinformation zu Demenz
- zeigen Kommunikationsmöglichkeiten mit an Demenz erkrankten Personen auf
- geben Anregungen für die jeweilige konkrete Situation

[--> Nähere Informationen finden Sie hier:](#)

oder auch bei Frau Ute Maria Winkler, 0676-8776 2443, ute.maria.winkler@caritas-ooe.at

P.A.U.L.A.-Kursreihe zum Thema Demenz

22.04. und 29.04.2023 von 09:00 bis 13:00 Uhr in Steyr

Für Angehörige von Menschen mit Demenz.

Erfahrene und ausgebildete Demenz-Fachkräfte

- vermitteln Hintergrundinformation zu Demenz
- zeigen Kommunikationsmöglichkeiten mit an Demenz erkrankten Personen auf
- geben Anregungen für die jeweilige konkrete Situation

[--> Nähere Informationen finden Sie in Kürze hier:](#)

oder auch bei Frau Birgit Freidhager, 0676-8776 2447, birgit.freidhager@caritas-ooe.at

P.A.U.L.A.-Kursreihe zum Thema Demenz

20.05. und 10.06.2023 von 09:00 bis 13:00 Uhr in Rohrbach mit Petra Pömer

Für Angehörige von Menschen mit Demenz.

Erfahrene und ausgebildete Demenz-Fachkräfte

- vermitteln Hintergrundinformation zu Demenz
- zeigen Kommunikationsmöglichkeiten mit an Demenz erkrankten Personen auf
- geben Anregungen für die jeweilige konkrete Situation

[--> Nähere Informationen finden Sie hier:](#)

oder auch bei Frau Ute Maria Winkler, 0676-8776 2443, ute.maria.winkler@caritas-ooe.at

Erholungstage für Pflegende und Gepflegte

09. - 13.07.2022, Curhaus Bad Kreuzen

Abstand vom Alltag gibt neue Kraft!

Wir begleiten mit einem anregenden Programm:

- Zeit für sich haben und neue Kraft schöpfen
- zwei wohltuende Anwendungen mit Wickel und Knieguss sind im Preis enthalten
- Entspannung für Körper, Geist und Seele
- Hallenbad und Sauna
- Lebenslust spüren und sich verwöhnen lassen
- Ausflüge und Natur genießen
- Austausch und neue Impulse
- bei Bedarf Unterstützung bei der Pflege und Betreuung des/der Angehörigen

Bei rechtzeitiger Anmeldung können pflegebedürftige Menschen im benachbarten Seniorium Bad Kreuzen während der Erholungstage in der Kurzzeitpflege untergebracht werden.

[--> Nähere Informationen finden Sie hier:](#)

oder auch bei Frau Gerlinde Kaltseis, 0676-8776 2446, gerlinde.kaltseis@caritas-ooe.at

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Bei Fragen erreichen Sie uns unter 0676/8776 - 2440.

Bethlehemstraße 56-58, 4020 Linz

pflgende.angehoerige@caritas-ooe.at

Mit herzlichen Grüßen,

Das Team der Servicestelle Pflegende Angehörige

***Aktuelles und Wissenswertes** für pflegende Angehörige finden Sie auf

- unserer Homepage www.pflgende-angehoerige.or.at

- unserem Blog www.pflgendeangehoerige-blog.at

- unserer Facebook-Seite www.facebook.com/pflgendeangehoerige

- der Pflegeinfo- Plattform <https://www.pflegeinfo-ooe.at/>

*Sie möchten zukünftig den Newsletter der [Servicestelle für Pflegende Angehörige der Caritas OÖ](#) nicht mehr erhalten?

Schreiben Sie uns eine Nachricht auf pflgende.angehoerige@caritas-ooe.at mit dem Betreff „Löschen“ und unter Angabe Ihrer **Mail-Adresse**.

Der nächste Newsletter erscheint im Frühling 2023!

Das Team der Caritas Servicestelle Pflegende Angehörige, wünscht euch/Ihnen und euren/Ihren

Familien *frohe Weihnachten*, besinnliche Feiertage und einen

guten Rutsch ins neue Jahr!

Wir sind ab 24.12.2022 in Urlaub und ab 09.01.2023 wieder für euch/Sie erreichbar.