

Einladung

„BLEIB DOCH NOCH DA...!“

Sich einlassen, ohne vereinnahmt zu werden.

Ein Workshop für pflegende und betreuende Angehörige

Samstag, 5. September 2020, 9-12 Uhr

Caritas Kompetenzzentrum (1. OG)

Gerberweg 6, 4150 Rohrbach-Berg

Teilnahmebeitrag: 15,- Euro

Begrenzte Teilnehmerzahl, deshalb Anmeldung erforderlich:

Tel.: 0676 / 87 76 24 43 oder E-Mail: ute.maria.winkler@caritas-linz.at

Referent: Dr. Gerhard Kapl, Dipl. Lebens- und Sozialberater und Trainer



„BLEIB DOCH NOCH DA...!“

Sich einlassen, ohne vereinnahmt zu werden
in der Pflege und Betreuung naher Angehöriger



Wenn Menschen zuhause ihre Angehörigen betreuen und pflegen, kann es dazu kommen, dass sie sich selbst vollkommen überfordern. Besonders oft passiert das, wenn die zu pflegende Person sehr fordernd ist, oder sich die Gesamtsituation als sehr schwierig erweist.

Gemeinsam beleuchten wir wichtige Aspekte zu den eigenen Grenzen und entwickeln Wege zu einer Balance zwischen sinnvollem Engagement und der Abgrenzung gegenüber zu hohen Eigenansprüchen und überzogenen Forderungen anderer.

Themenschwerpunkte:

- die Bedeutung von Grenzen in der Betreuung
- sich einlassen, ohne vereinnahmt zu werden
- Helfen statt Mit-Leiden
- grenzüberschreitende Situationen verändern
- wertschätzend Grenzen setzen bzw. Nein-Sagen
- wirksame Kommunikation und Umgang mit Problemen
- emotional-energetische Abgrenzung, Selbstschutz und Regeneration

Aufgrund beschränkter Teilnehmerzahl
ist eine Anmeldung erforderlich.

Information und Anmeldung:

Caritas für Betreuung und Pflege
Servicestelle Pflegende Angehörige
Tel.: 0676 / 87 76 24 43
ute.maria.winkler@caritas-linz.at
www.pflegende-angehoerige.or.at
www.facebook.com/pflegendeangehoerige