



Orientierungskurs **ENTLASTUNG & SELBSTSORGE**

Freitag, 04.11.2022, 16 - 19 Uhr

MehrGenerationenHaus Celle
Fritzenwiese 46, 29221 Celle



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander

Die Pflege eines Angehörigen in der Familie ist für pflegende Angehörige oder ehrenamtlich Pflegende eine besondere Situation und sie sind oft starker Belastung ausgesetzt. Viele geraten in ein pflegebedingtes Hamsterrad von Anforderungen. Bei einer durchschnittlichen Pflegezeit von 8,3 Jahren in Deutschland werden nicht selten auch die Pflegenden krank. Der Kurs beantwortet daher, gemeinsam mit den Teilnehmenden, u.a. die folgenden Fragen:

- Wie erhalte ich meine eigenen Kräfte? Wie erkenne ich meine eigenen Bedürfnisse?
- Was kann ich auch für mich und meine Gesundheit tun?
- Wie kann es gelingen, Hilfe anzunehmen und zu nutzen?
- Wie schaffe ich mir ausreichend Freiräume und Zeitinseln? Wie schütze ich mich vor Überlastung?
- Gibt es Möglichkeiten, eventuell auch Familienangehörige und Bekannte in die Pflege einzubeziehen?
- Welche Entlastungsangebote gibt es darüber hinaus z.B. durch die Pflegekasse und wie kann ich sie nutzen? Welche finanzielle Unterstützung gibt es?

Neben den vermittelten Kursinhalten dient die Veranstaltung auch dem gegenseitigen Austausch der pflegenden Angehörigen.

Der Orientierungskurs richtet sich an pflegende An- und Zugehörige sowie ehrenamtlich Helfende

Dieses Angebot ist **kostenfrei**, eine **Anmeldung- direkt bei der Angehörigenschule** - ist erforderlich:

<https://www.angehoerigenschule.de/buchung/>

oder Telefon: **040 - 25 76 74 50**