



„Pflegende Angehörige stärken“

Die Zahl der pflegebedürftigen Menschen wird immer größer. Der Wunsch nach guter Ver- und Umsorgung im häuslichen und familiären Umfeld steht bei vielen betroffenen Menschen sehr häufig im Vordergrund.

Daher entscheiden sich viele Angehörige, diese notwendige und wertvolle Aufgabe zu übernehmen. Oft „rutscht“ man in diese neue Situation auch einfach so hinein...

Nicht selten wird diese besondere Lebenssituation als Herausforderung empfunden, mit der Erschöpfung, Überforderung, psychische oder physische Belastungen einhergehen können.

Pflegende An- und Zugehörige benötigen Wissen und Erfahrung im Umgang mit bereits eingetretener oder voraussehbarer Pflegebedürftigkeit in der Familie.

Darunter sind auch die Personen umfasst, die einen Menschen mit Pflegebedarf umsorgen, sich kümmern und unterstützende Dienste leisten.

Unsere Veranstaltungen liefern wichtige Informationen und Orientierung. Zudem befähigen sie zu kompetenter Pflege und Selbstfürsorge, bestärken in bereits erfolgreichem Handeln und bieten Raum für Erfahrungsaustausch. Sich in Gruppen von Gleichbetroffenen auszutauschen kann hilfreich sein, um im Pflegeverlauf langfristig auf ein stützendes Fundament zurück greifen zu können.

Für alle Veranstaltungen Mindest-Teilnehmerzahl: 6 Personen/ max. 10 Personen
Ort: Interessengemeinschaft gesundes Leben e.V. (IGEL), Dr. Rudolf Dunger Str. 1, 49406 Barnstorf.

Alle Kurse sind als Pflegekurse nach § 45 SGB XI anerkannt.

Die Teilnahme ist kostenlos.

**Anmeldungen: Christine Trenkamp, Seniorenservicebüro Barnstorf,
Telefon 05442 804041 12
E-Mail: ssb@igel-barnstorf.de**

Dozentin: Marion Zimmermann,
Systemischer Coach, Fachlehrerin im Gesundheitswesen, Beratungsexpertin für pflegende Angehörige (Familien-Pflegeschule Hude)



„Entlastung im Pflegealltag – Selbstpflegekurs“

Regelmäßiges „Luft holen“ und „Auftanken“ ist wichtig, um den Pflege-Alltag gesund zu bewältigen. Wenn Sie frühzeitig entlastende Angebote annehmen, können Sie körperliche und seelische Belastungen vermeiden. Dazu gehören von der Pflegeversicherung finanzierte Angebote zur Unterstützung im Alltag, Tagespflege oder Verhinderungspflege, aber auch ehrenamtliche Dienste und technische Hilfsmittel.

Im gegenseitigen Austausch lernen Sie, wie Sie eigene Grenzen wahrnehmen und ohne schlechtes Gewissen Hilfen annehmen. Selbsthilfe – ist das was für mich?
Motto: „Ein Abend für mich!“

Termin:

Mo., 04.04.2022 von 19.00 bis 21.00 Uhr

Ort:

**Interessengemeinschaft gesundes Leben e.V. (IGEL), Dr. Rudolf Dunger Str. 1, 49406 Barnstorf
Anmeldung bis Donnerstag, 31.03.2022**

**Christine Trenkamp, Seniorenservicebüro Barnstorf,
Telefon 05442 804041 12 - E-Mail: ssb@igel-barnstorf.de**

Die Teilnahme ist kostenlos.

„Mein Partner hat Demenz – was kann ich tun?“

In diesem Kurs sprechen wir über die Veränderungen in Ihrem Lebensalltag durch die Demenz des Partners/ der Partnerin. Nach einem kurzen Überblick über unterschiedliche Demenzformen stehen die Bewältigung des Rollenwechsels und die Herausforderungen im Alltag im Fokus. Sie erfahren, wie Sie auf die Bedürfnisse des demenziell veränderten Angehörigen besser eingehen, Orientierungshilfen im Wohnumfeld schaffen und Ihren Kommunikationsstil anpassen können, so das möglichst wenig Stress entsteht.

Sie lernen im gegenseitigen Austausch, Ruhe zu bewahren, Gelassenheit zu entwickeln und sich auch eigene Freiräume zu schaffen. Welche Entlastungsmöglichkeiten Sie in Anspruch nehmen können und welche Unterstützung die Pflegeversicherung dazu gibt (Tagespflege, betreuter Urlaub etc.) ist ebenso Thema. Selbsthilfe – ist das was für mich?

Termine:

Mo., 25.04. und 02.05.2022 jew. von 18.30 bis 20.30 Uhr

Ort:

Interessengemeinschaft gesundes Leben e.V. (IGEL), Dr. Rudolf Dunger Str. 1, 49406 Barnstorf

Anmeldung bis Donnerstag, 21.04.2022

**Christine Trenkamp, Seniorenservicebüro Barnstorf,
Telefon 05442 804041 12 - E-Mail: ssb@igel-barnstorf.de**

Die Teilnahme ist kostenlos.

„Wenn Kinder für ihre Eltern sorgen“

Wenn die eigenen Eltern oder Schwiegereltern älter werden, benötigen sie zunehmend Unterstützung im Bereich der Haushaltsführung, der Selbstversorgung, dem Umgang mit Behörden und Schriftwechsel bis hin zur eigenen Pflege. Dennoch fällt es älteren Menschen oft schwer, von den Kindern Rat und praktische Hilfe anzunehmen. Der Verlust an Selbständigkeit löst Unsicherheit und Ängste aus. Der Rollenwechsel kann für beide Seiten emotional belastend sein. Warum wird guter Rat erst angenommen, wenn er von fremden Personen kommt oder der Leidensdruck steigt?

In diesem Kurs lernen Sie, das Verhalten aus der Lebensgeschichte der Eltern heraus zu verstehen. Sie erhalten Ansätze, wie Sie ihren Umgang damit verändern und externe Hilfsangebote nutzen können, um Konflikte zu vermeiden und selbst entspannt zu bleiben.

Selbsthilfe – ist das was für mich?

Termine:

Do., 09.06. und 16.06.2022 jew. von 19.00 bis 21.00 Uhr

Ort:

Interessengemeinschaft gesundes Leben e.V. (IGEL), Dr. Rudolf Dunger Str. 1, 49406 Barnstorf

Anmeldung bis Freitag, 03.06.22

**Christine Trenkamp, Seniorenservicebüro Barnstorf,
Telefon 05442 804041 12 - E-Mail: ssb@igel-barnstorf.de**

Die Teilnahme ist kostenlos.

Kontakt, Information,
Beratung im Selbsthilfereich

KIBiS
im Landkreis Diepholz



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander

**SENIOREN SERVICE BÜRO
BARNSTORF**


IGEL
Interessengemeinschaft
Gesundes Leben e.V.


ZukunftsWerkstatt
• Gesundheit & Pflege •