

## Ich pflege ... Und wo bleibe ich?

### Workshop-Reihe zur Unterstützung der eigenen Balance in der häuslichen Pflege

Bei der Pflege eines Angehörigen kann es passieren, dass man selbst das Gleichgewicht verliert. In acht aufeinander aufbauenden Modulen werden Herausforderungen in der Pflegesituation besprochen. Die Workshop-Reihe zeigt Möglichkeiten der Bewältigung auf und bietet Austausch mit Gleichbetroffenen. Die Teilnahme ist kostenfrei. Im Rahmen eines Vorgesprächs lassen sich offene Fragen klären.

### Weitere Informationen und Termine unter:

[www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/kontaktstellen/workshop-reihe/](http://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/kontaktstellen/workshop-reihe/)

### Kontakt:

E-Mail: [kompetenzzentrum@sekis-berlin.de](mailto:kompetenzzentrum@sekis-berlin.de)

Tel.: 030 890 285 36

Die Kontaktstellen PflegeEngagement unterstützen Selbsthilfe, Nachbarschaftsinitiativen und Ehrenamt rund um die häusliche Pflege.

Gefördert durch die Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit, Pflege und Gleichstellung und

die Landesverbände der Pflegekassen in Berlin und den Verband der Privaten Krankenversicherung e. V.

Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen und der Kontaktstellen PflegeEngagement

**BERLIN**



Senatsverwaltung  
für Wissenschaft, Gesundheit,  
Pflege und Gleichstellung

**selko»**

## Ich pflege ... Und wo bleibe ich?

### Workshop-Reihe zur Unterstützung der eigenen Balance in der häuslichen Pflege



**Kontaktstellen  
PflegeEngagement**

# Ich pflege ... Und wo bleibe ich?

Workshop-Reihe zur Unterstützung der eigenen Balance in der häuslichen Pflege

1

## Auf den Weg begeben

Einstieg in den Workshop und gemeinsames Kennenlernen

2

## Freiräume für mich

Ständig stehe ich „unter Strom“!  
Umgang mit Stresssituationen

3

## Ich bin es mir wert

Schuldgefühle – meine ständigen Begleiter?  
Emotionale Belastungen und wie gehe ich damit um

4

## Beziehungen im Wandel

Mein Angehöriger verändert sich. Neue Anforderungen im Miteinander meistern

## Ich nehme Abschied

Vieles ist nicht mehr, wie es war.  
Verlusterfahrungen – was kann mir helfen?

5

6

## Meine Unterstützungsmöglichkeiten

Was kann meine Pflegesituation erleichtern?  
Aufzeigen verschiedener Hilfsangebote

7

## Im Ernstfall bleibe ich ruhig

Falls Unvorhergesehenes passiert: was verschafft mir mehr Sicherheit?

8

## Eingepackt ...

Was nehme ich mit? Reflexion und gemeinsamer Abschluss