

Gesundheitskurs „Andere pflegen – gut für sich sorgen“

Pflegende Angehörige unterliegen großen psychosozialen und körperlichen Belastungen. Die AOK Rheinland/Hamburg möchte Sie dabei unterstützen, Ihre Gesundheit und Widerstandskräfte zu stärken. Dazu bieten wir Ihnen einen 8-wöchigen Online-Gesundheitskurs unter der Leitung von Dipl. Psychologin Gabriele Tils an. Unter fachlicher Anleitung und im Austausch mit anderen Betroffenen erlernen Sie bewährte Methoden, um gelassener mit Stress umzugehen und Lebensfreude und Leistungsfähigkeit wiederzugewinnen.

Themen des Kurses

- Achtsamkeit für persönliche Werte und Bedürfnisse entwickeln
- Belastungsgrenzen rechtzeitig erkennen
- Kraftquellen (wieder) entdecken: was stärkt mich?
- Was möchte ich konkret für mein persönliches Wohlergehen tun?
- Welche Angebote zu Unterstützung und Entlastung gibt es? Welche sind für mich geeignet?
- Wie kann ich gelassener mit schmerzlichen, beschämenden, niederdrückenden Gefühlen umgehen?
- Wie gelingt es mir flexibler auf schwierige Herausforderungen und Situationen in der Pflege zu reagieren?
- Wie kann ich auch nach dem Kurs weiter gut für mich sorgen!?

Termine:

Mi., 19.01.2022, 18:30 – 19:00 Uhr, Technikcheck und Kennenlernen

Mi., ab 26.01.2022, 18:30 – 20:00 Uhr, acht Kurstermine

Hinweis: Die Vorträge sind kostenfrei und eine Teilnahme ist unabhängig von der Krankenkassenzugehörigkeit möglich. Die Teilnehmerplätze sind begrenzt und werden nach dem Eingang der Anmeldungen vergeben.

Anmeldung: Bitte melden Sie sich mit Angabe Ihres Namens und Ort/Stadt unter folgender E-Mailadresse an: info@gabriele-tils.de

Fragen zum Gesundheitskurs: Wenden Sie sich bitte an Theresa Jacob, Tel.: 0211 8791-28254, oder per E-Mail: theresa.jacob@rh.aok.de

Digitale Teilnahme: Für diese Online-Veranstaltung nutzen wir die Videokonferenz-Software „Zoom“. Sie ermöglicht eine barrierearme Kommunikation. Um teilzunehmen genügen ein Computer, ein Laptop oder ein Tablet, möglichst mit Mikrofon und Kamera. Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung, den Teilnahmelink und weitere Informationen.