

Der Seele Gutes tun

**Workshop
für pflegende Angehörige,
die sich belastet fühlen**

Freitag, 17. Juni 2022

14.00–17.30 Uhr - Alzheimer Austria
Festsaal des Medizinischen Selbsthilfezentrums
1020 Wien, Obere Augartenstraße 26

„In schwierigen Zeiten gut für sich selbst sorgen“

Workshop für pflegende Angehörige, die sich belastet fühlen

Ob wegen der psychischen Dauerbelastung durch die Corona-Pandemie, ob wegen der emotionalen Belastung, die durch die Begleitung von Menschen mit Demenz entstehen kann – es ist wichtig, dass es der Seele auch in Krisen und schwierigen Zeiten gut geht.

In diesem Workshop wird über die typischen Herausforderungen, die sich aus der Pflege bzw. Begleitung von Menschen mit kognitiven Einschränkungen ergeben können, informiert und diskutiert; ebenso wie über die Belastungen auf individueller und gesellschaftlicher Ebene hervorgerufen durch die Corona-Pandemie.



Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, Risikofaktoren, die die Psyche belasten, zu erkennen und Strategien erarbeitet, Stress zu vermeiden und Entlastung zu finden. Sie können Entspannungsverfahren ausprobieren und bekommen Anregungen, wie Sie Belastungen besser standhalten.

Das Seminar findet in Kleingruppe, in einer entspannten und persönlichen Atmosphäre statt. Damit wird der Rahmen geschaffen, auf individuelle Bedürfnisse der TeilnehmerInnen einzugehen und sich ohne Zeitdruck auszutauschen.

Seminarleitung: Monika Frank, MSc
akad. Demenzexpertin, psychologische Beraterin

Seminartag: Freitag, 17. Juni 2022
Zeitraumen: 14.00 – 17.30 Uhr
Veranstaltungsort: Alzheimer Austria
Festsaal des Medizinischen Selbsthilfezentrums
1020 Wien, Obere Augartenstraße 26

Teilnahmekosten: 10,- Euro pro Person
Anmeldung bei: Monika Frank
Tel. 0664/2149141 oder per Mail
monikafrank@aon.at



ACHTUNG: Begrenzte Teilnehmerzahl!