

Information und Anmeldung:



Heinrich und Rita Laumann-Stiftung
Seniorenberatung Sendenhorst
Weststraße 6, 48324 Sendenhorst
Ansprechpartnerin:
Angelika Reimers
Tel. 02526/300 3131
info@seniorenberatung-sendenhorst.de

Kooperationsveranstaltung von:



**Demenz-Servicezentrum
Münsterland**
gefördert vom Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter und den
Landesverbänden der Pflegekassen
Wilhelmstraße 5, 59227 Ahlen
Ansprechpartnerinnen:
Annette Wernke, Sonja Steinbock
Tel.: 0 23 82/94 09 97-10
info@demenz-service-muensterland.de
www.demenz-service-muensterland.de



**Alzheimer Gesellschaft
im Kreis Warendorf e.V.**
Wilhelmstr. 5, 59227 Ahlen
Ansprechpartner:
Martin Kamps
Tel.: 02382/4090
www.alzheimer-warendorf.de



Heinrich und Rita Laumann-Stiftung
Seniorenberatung Sendenhorst
Weststraße 6, 48324 Sendenhorst



Vortrag

Die innere Widerstandsfähigkeit fördern und stärken

**Für pflegende und betreuende
Angehörige, Ehrenamtliche
und Professionelle**

Donnerstag, 13.03.2014

17.00 - 19.00 Uhr

Ort:

Seniorenberatung Sendenhorst
Weststraße 6
48324 Sendenhorst

„Es geht im Leben nicht darum,
gute Karten zu haben, sondern
mit einem schlechten Blatt ein
gutes Spiel zu
machen“
Robert Louis Stevenson

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos.

Innere Widerstandsfähigkeit fördern und stärken

Pflegende und betreuende Angehörige leisten physisch, psychisch und emotional oft mehr, als es für Außenstehende sichtbar wird. Zahlreiche Studienergebnisse lassen keinen Zweifel an der Belastung pflegender Angehöriger allgemein und in der Demenzpflege im Besonderen. Sie erleben durch die Versorgung eines pflege- und betreuungsbedürftigen Angehörigen tiefgreifende Veränderungen in nahezu allen Lebensbereichen. Dennoch werden die meisten Menschen zu Hause gepflegt und betreut.

Wie aber schaffen die meisten Angehörigen diese Herausforderungen ohne selbst langfristig größeren Schaden zu nehmen? Offenbar verfügen sie über bestimmte Schutzfaktoren, durch die sie mit Belastungen und unter erschwerten Bedingungen in angemessener Weise umgehen und so ihre psychische Gesundheit erhalten.

Diese Faktoren werden auch als Resilienz Faktoren beschrieben. Das Verständnis von Resilienz basiert auf der Annahme, dass der Verlauf unseres Berufs- und Privatlebens nicht einfach nur durch das beeinflusst wird, was uns passiert, sondern vor allem dadurch, wie wir darauf reagieren. Diese Faktoren können entwickelt und somit die eigene Widerstandsfähigkeit gestärkt werden.

Das Trainieren dieser Kompetenzen ist eine notwendige Voraussetzung, um sich langfristig - trotz widriger Umstände und Krisen - positiv, flexibel, stark und optimistisch zu entwickeln.

Termin: 13.03.2014
Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr
Ort: Seniorenberatung, Weststraße 6, Sendenhorst
Referentin: Annette Wernke, Dipl. Soz.Päd.,
Resilienz-Coach
Demenz-Servicezentrum Münsterland