



Zu den Vortragsthemen 2 und 3 werden anschließend mehrwöchige Vertiefungskurse angeboten.

Wer die inhaltlichen Aspekte der Vorträge weiter intensivieren und im Alltag ausprobieren möchte, ist herzlich eingeladen an den Vertiefungskursen teilzunehmen.

In diesen Kursen stehen die Gesundheit und Lebensqualität pflegender Angehöriger im Mittelpunkt mit dem Ziel, verlorene Lebensfreude und Leistungsfähigkeit wiederzugewinnen.

Unter fachlicher Anleitung und im Austausch mit anderen Betroffenen erlernen Sie viele Übungen, die Körper, Geist und Seele stärken.

**Weitere Informationen erhalten Sie im Rahmen der Online-Vorträge.**

**Veranstalter:**  
AOK Rheinland/Hamburg mit den Projektpartnern



**AOK Rheinland/Hamburg  
Die Gesundheitskasse.**



## „Zeit für mich“ – Online-Vorträge für pflegende Angehörige

## Zeit für mich

Die Pflege einer nahestehenden Person ist nicht nur eine sehr erfüllende Aufgabe, sie kann möglicherweise belasten und die Gesundheit gefährden.

Oft stoßen Pflegende an ihre körperliche und seelische Belastungsgrenze. Entsprechend wichtig ist es, auch auf das eigene Wohlbefinden zu achten und sich regelmäßig Zeit für sich selbst zu nehmen.

Mit unseren Online-Vorträgen unter dem Motto „Zeit für mich“ können Sie erfahren, was Sie für sich tun können, um eine Balance zu finden – zwischen den Anforderungen der Pflege Ihres/Ihrer Angehörigen und Ihrem persönlichen Wohlergehen.

Was gibt Ihnen neue Kraft und Perspektiven inmitten der pflegerischen Aufgaben?

**Der AOK Rheinland/Hamburg ist es ein Anliegen, die körperliche und seelische Gesundheit pflegender Angehöriger nachhaltig zu stärken.**

Hierbei unterstützen die Projektpartner das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Köln und das südliche Rheinland und das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Köln.

## Vortrag 1

### Das Herz wird nicht dement – Gefühle und Kommunikation bei Menschen mit Demenz

Demenz ist nicht nur eine Störung des Denkens, sondern verändert tiefgreifend das Gefühlsleben der Betroffenen und der pflegenden Angehörigen. Scham, Angst, Hilflosigkeit und viele andere Gefühle treten auf. Wenn das Gedächtnis des Denkens nachlässt, können wir an das Gedächtnis des Herzens, der Sinne oder an das Körpergedächtnis anknüpfen, um Menschen mit Demenz zu erreichen.

In diesem Vortrag wird deutlich, wie Erkrankte sich und ihre Umwelt erleben.

**Sabine Link-Kreuter, Gewalt- und Deeskalationstrainerin sowie Tanztherapeutin,** führt in neue Wege der Kommunikation, Unterstützung und Hilfe für demenzkranke Menschen ein.

Spezialvortrag  
im Rahmen  
der Kölner  
Demenzwochen

#### Termin:

Di., 27.09.2022 von 16:30 bis 18:00 Uhr

## Vortrag 2

### Trauer – die Kunst los- zulassen – ein lebenslanger Prozess

Immer wieder sind wir konfrontiert loslassen zu müssen. Wir nehmen Abschied von Gewohnheiten, Fähigkeiten und Menschen. Im Leben mit einem pflegebedürftigen Menschen werden Sie viele Situationen kennen, in denen Sie mit Trauer in Kontakt kommen; sei es die Trauer um die gesundheitliche Situation, der Abschied von Zielen und Lebensträumen, der Umgang mit der veränderten Beziehung, die Trauer beim Verlust eines geliebten Menschen oder auch die Angst vor dem letzten Abschied.

In diesem Angebot erfahren Sie wie ein bewusster Umgang mit Ihrer Trauer entlasten kann.

**Nancy Hölterhof, Trauerbegleiterin und Gestalttherapeutin,** zeigt Ihnen konkrete Ideen auf wie man hilfreich mit der Trauer eines nahen Menschen umgehen kann.

#### Termine:

Di., 23.08.2022 von 16:30 bis 18:00 Uhr

Mi., 24.08.2022 von 19:00 bis 20:30 Uhr

Mi., 05.10.2022 von 10:00 bis 11:30 Uhr

## Vortrag 3

### Raus ins Grüne – Auftanken in der Natur

Von alters her wissen Menschen um die wohltuende Kraft der Natur. Den Blick ins beruhigende Grün schweifen lassen, den Duft der Erde riechen, Ruhe genießen – wer die Natur regelmäßig achtsam und mit allen Sinnen erlebt, kann leichter abschalten und neue Lebensenergie tanken. Dafür brauchen Sie nicht unbedingt in den Wald zu fahren, sondern es genügt – mit entsprechender Anleitung – auch der nächste Stadtpark.

Wie Sie das direkte Naturerleben bestmöglich für Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden nutzen, erfahren Sie in diesem Vortrag.

**Sandra Knümann, Dipl.-Pädagogin und Naturtherapeutin,** begleitet seit fast 30 Jahren Menschen in die Natur. Hier verrät sie ihre besten Tipps für pflegende Angehörige.

#### Termine:

Mo., 17.10.2022 von 19:00 bis 20:30 Uhr

Do., 20.10.2022 von 16:30 bis 18:00 Uhr

Fr., 04.11.2022 von 10:00 bis 11:30 Uhr

## Veranstaltungs- informationen

Die Vorträge sind kostenfrei und eine Teilnahme ist unabhängig von der Krankenkassenzugehörigkeit möglich.

#### Anmeldung:

Melden Sie sich bequem online über den jeweiligen Link oder QR-Code an (mit Handykamera einscannen).

Vortrag 1: **Demenz**  
<https://forms.gle/qhf2pDe42ror4P7j9>



Vortrag 2: **Trauer**  
Vortrag 3: **Raus ins Grüne**  
<https://forms.gle/AR8FHkzYtt5t7AKi9>



#### Fragen zur Veranstaltung:

Wenden Sie sich bitte an  
Theresa Jacob, AOK Rheinland/Hamburg  
Telefon: 0211 8791-28254 oder per  
E-Mail: [theresa.jacob@rh.aok.de](mailto:theresa.jacob@rh.aok.de)

#### Digitale Teilnahme:

Für diese Online-Veranstaltungen 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.