

# Vortrag

für pflegende und  
betreuende Angehörige  
sowie für Interessierte

„Möge es dir  
gut gehen ...  
und mir auch“

16. Mai 2022, 19:30 Uhr  
Eberschwang



Wenn Menschen zu Hause ihre Angehörigen betreuen und pflegen, kann es dazu kommen, dass sie sich selbst überfordern. Besonders oft passiert das, wenn die zu pflegende Person sehr fordernd oder die Gesamtsituation schwierig ist. Damit Helfen statt „Mit-Leiden“ gelingt, braucht es die Balance zwischen Engagement und Abgrenzen gegenüber zu hohen Eigenansprüchen und überzogenen Forderungen anderer. Ebenso benötigt man emotionale Stabilität sowie ausreichend Regeneration.

### **Ziele und Inhalte**

- Wie stellen sich die Situation als Angehörige\*r und die damit verbundenen Belastungsfaktoren dar?
- Welche Möglichkeiten der Zuwendung und Unterstützung habe ich als Angehörige\*r?
- Wie kann ich damit klar kommen, was ich als Angehörige\*r nicht beeinflussen bzw. kontrollieren kann (z.B.: Älter werden, Demenz)?
- Welche Bedeutung haben Grenzen in der Betreuung?
- Wie kann ich mich einlassen, ohne vereinnahmt zu werden, also helfen statt mit-leiden?
- Wie kann ich wertschätzend Grenzen setzen bzw. auch einmal Nein-Sagen?
- Wie kann ich auch gut auf mich schauen und mich regenerieren?

### **Termin und Ort**

Mo, 16. Mai 2022, 19.30 – 21 Uhr  
Feuerwehrzeughaus, 4906 Eberschwang

### **Information und Anmeldung**

Caritas Oberösterreich  
Servicestelle Pflegende Angehörige  
0676 87 76 24 48  
helene.kreiner-hofinger@caritas-ooe.at  
[www.pflegende-angehoerige.or.at](http://www.pflegende-angehoerige.or.at)  
[www.facebook.com/pflegendeangehoerige](https://www.facebook.com/pflegendeangehoerige)

### **Trainer**

Dr. Gerhard Kapl, Dipl. Lebens- und Sozialberater und Trainer

