

Prävention für pflegende Angehörige
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie für
Ältere

STARK IM KOPF

– stark im Pflegealltag

Wie pflegende Angehörige
ihre eigene mentale
Gesundheit fördern können.

FÜR WEN:

Angehörige, die einen älteren Menschen pflegen oder betreuen

WANN UND WO: Mittwoch, 19. November 2025, 15:00 Uhr

Bischof-Moser-Haus Stuttgart-Mitte

Wagnerstraße 45

In unserem Vortrag mit kleinen, alltagsnahen Übungen erfahren Sie, wie Sie Ihre eigene geistige Gesundheit stärken können.

Im Anschluss laden wir Sie zum Austausch ein – bei Snacks und Getränken. Eine Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich.

STARK IM KOPF

– stark im Pflegealltag

Pflegende Angehörige leisten täglich Großartiges.

Dabei stellen sie nicht nur ihre eigenen Bedürfnisse, sondern auch ihre Gesundheit oftmals hinten an.

Gerade die eigene Gesundheit ist jedoch der Schlüssel, um für einen anderen Menschen sorgen zu können.

In unserer Veranstaltung möchten wir Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie ihre geistige Fitness stärken und so den oft herausfordernden Pflegealltag besser meistern können.

Geistige Gesundheit schafft Freude, Abwechslung und Lebensqualität – sowohl für sich selbst als auch für den Menschen, den Sie begleiten.

Über theoretisches Wissen hinaus möchten wir Ihnen praktische und alltagsnahe Übungen und Tipps für kleine Auszeiten und Selbstfürsorge mit an die Hand geben und Ihnen Raum für Gespräche mit uns und anderen pflegenden Angehörigen schaffen.

Referentin: Dr. phil. Sarah Weller
Gerontologin, M.Sc.