

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
befreuen

WANN UND WO:

Dienstag, 2. Dezember 2025, 14:30 Uhr
Zehntscheuer Zuffenhausen
Zehnthof 1

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.

Referent: Dr. med. Stefan Spannhorst

Leitender Oberarzt

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie für Ältere

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.

