

# 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:** Donnerstag, 26. November 2025, 14:30 Uhr  
Stadtteilhaus am Ostendplatz  
Ostendstraße 83

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.

Referentin: Irmtraud Schöhl  
Pflegefachkraft  
Psychiatrische Institutsambulanz für Ältere  
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie für Ältere

# STARK IM KOPF – stark im Pflegealltag

**Sie als 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.

