

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, 27. November 2025, 14:00 Uhr
Stadtteil- und Familiencafé
DIE HEIDELBEERE
Heidelbeerstraße 5

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.

