

## Themenwoche Pflegerische Angehörige -zwischen Fürsorge und Selbstsorge

15.03. – 18.03.2022

online über zoom

15.03.2022 18:00-19:00 Uhr

### Vortrag „Handlungshilfen für Sicherheit und Gesundheit in der häuslichen Pflege.“ mit anschließender Fragerunde

Referentinnen: Kristin Flöck und Lorena Hebel  
Präventionsberaterinnen, Abteilung Prävention,  
Unfallkasse Rheinland-Pfalz

16.03.2022 18:00-18:45 Uhr

### Stressmanagement: Achtsam mit sich Selbst

Dozentinnen: Karen Loscheider, MSc Psychologin,  
& Dr. Juliane Hellhammer, StressZentrum Trier

In dem Schnupperkurs werden Ihnen die Grundlagen von Belastungen und ihren Auswirkungen vermittelt und wie Sie diesen individuell entgegenzutreten und sich selbst stärken können. Hier erhalten Sie einen Einblick in verschiedene Techniken im kognitiven Stressmanagement und den Umgang mit persönlichen Stressverstärkern.

17.03.2022 18:00-18:45 Uhr

### Selbst die Akkus wieder aufladen

Dozentinnen: Dipl.-Psych. Nadin Meyer & Dr. Juliane Hellhammer

In diesem Schnupperkurs erhalten Sie einen Einblick in verschiedene Übungen zur Entspannung. Erfahren Sie mehr über die biologischen Hintergründe, weshalb Entspannung für uns und unsere Regeneration von alltäglichen Belastungen so wichtig ist und wie wir messen können, ob unsere Entspannungsfähigkeit ausreichend ist.

18.03.2022 18:00-18:45 Uhr

### PflegeSelbsthilfe in der Region Trier: Welche Angebote gibt es vor Ort? Wie können Pflegerische Angehörige unterstützt werden? mit anschließender Fragerunde

Referentinnen: Gabriele Merkel und Carolin Bartz,  
PflegeSelbsthilfe, SEKIS Trier

Wer seine Angehörigen pflegt, muss häufig sein eigenes Leben komplett auf die Pflegesituation ausrichten. Oft bleibt dabei wenig Zeit, um zur Ruhe zu kommen oder sich mit Freunden zu treffen. Die körperliche und seelische Belastung kann Auswirkungen auf die Gesundheit haben.

PflegeSelbsthilfegruppen helfen dabei, andere Menschen kennen zu lernen, denen es genauso geht.

# LebensgestAlter

## Anmeldung

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Die Anmeldung unter Nennung aller Kontaktdaten senden Sie bitte per Mail an:

**info@hausdergesundheit-trier.de**

Telefonische Anmeldung unter: 0651-4362217

Anmeldeschluss: 07.03.2022

## Kontakt

**Fachstelle Gesundheitsförderung und  
Prävention des Landkreises Trier-Saarburg**



**Gesundheitsamt Trier-Saarburg**

Sabine Becker

Paulinstraße 60

54292 Trier

Mail: [gesundheitsfoerderung@trier-saarburg.de](mailto:gesundheitsfoerderung@trier-saarburg.de)

Tel.: 0651 - 715 513

**Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V.**

Paula Ort

Paulinstraße 60

54292 Trier

Mail: [info@hausdergesundheit-trier.de](mailto:info@hausdergesundheit-trier.de)

Tel.: 0651 - 436 22 17

**Weitere Informationen und Termine unter [www.hdg-trier.de](http://www.hdg-trier.de) und [www.trier-saarburg.de](http://www.trier-saarburg.de)**



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

