

## Vom gelegentlichen Kümmern hin zum dauerhaften 24 Std Einsatz

In diesem vierteiligen Vortragszyklus stehen die verschiedenen Gruppen der Sich-Kümmernenden/ Pflegenden mit ihren Fragen und Bedarfen im jeweiligen Stadium ihrer Verantwortung im Mittelpunkt. Sie erfahren wie sie gut für sich sorgen können, um den Anforderungen des Alltags mit einem unterstützungsbedürftigen Angehörigen zu meistern.

Jede\*r kann in die Situation kommen, sich um Angehörige zu kümmern. Das kann plötzlich passieren, wenn ein\*e naher Angehörige\*r einen Unfall hat und Unterstützung notwendig wird.

Der häufigste Fall ist aber der, dass Menschen langsam in die freiwillige Rolle der pflegenden Angehörigen hineinwachsen.

Und dies ist eine wichtige gesellschaftliche Arbeit, ohne die unser Gesundheitssystem nicht funktionieren könnte.

Um Menschen in diesem Prozess zu begleiten und vorsorglich vor Überlastung, Überforderungen und eigene gesundheitliche Einschränkungen zu schützen, zeigt dieser Vortrag beispielhaft, mit welchen Entwicklungen erfahrungsgemäß zu rechnen ist und welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt

### Vortrag: Vom gelegentlichen Kümmern hin zum dauerhaften 24 Std Einsatz - Das hilfsbereite Kümmern

Der erste Vortrag beschäftigt sich mit den hilfsbereiten Kümmerner\*innen. Angesprochen sind hier all diejenigen, die ganz selbstverständlich helfen...wollen.

**Situationsbeschreibung:** Sie besuchen regelmäßig/gelegentlich ihre Großeltern/Nachbar\*innen; und erledigen kleine Einkäufe oder Reparaturen, spielen mal ein Spielchen und sind Gesprächspartner\*in. In aller Regel sind hier Enkel\*innen, Nichten und Neffen, oder Nachbar\*innen, die in die Verantwortung hineinwachsen und irgendwann feststellen, dass sie nicht mehr weiter wissen, sich schlecht heraushalten können, aber wissen, dass sie überfordert sind.

In diesem Vortrag geht es neben der Situationsklärung, deren spezifische Fragestellung und dem Austausch um konkrete Angebote zum Verständnis für die eigene Rolle, und ganz konkret

um die Vorstellung von (Online-)Gruppen um Gleichgesinnte zu finden und individuelle Gesundheitsangebote in der Umgebung.

Eine Kooperation mit dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Mülheim.

**Sabine Dams / Team | Kursnummer: 22-2840 | entgeltfrei**

Freitag, 26.08.2022 VHS - Aktienstr. 45

18.00 - 19.30 Uhr | 2 Ustd. | 1

Termin Maximal 14

Teilnehmende

### Vortrag: Vom gelegentlichen Kümmern hin zum dauerhaften 24 Std Einsatz - Die Organisation aus der Distanz

Dieser zweite Vortrag beschäftigt sich mit dem Organisieren aus der Distanz.

**Situationsbeschreibung:** Sie sind als Tochter /Sohn, Nichte/Neffe o.ä. per Telefon im Kontakt mit der unterstützungsbedürftigen Person und versuchen den Bedarf aus räumlicher Entfernung zu definieren. Sie organisieren Notwendiges per Telefon, email und über das Internet. Aus der Entfernung ist es schwierig ein passendes Angebot zu finden, es zu prüfen und zu installieren. Wie verlaufen die Gespräche mit Anbietern? Und wie schaffen Sie für sich ein "gutes" Gefühl bei der Auswahl?

In diesem Vortrag geht es neben der Situationsklärung, deren spezifische Fragestellung und dem Austausch um konkrete Hinweise für online Angebote oder erfahrene Vertreter\*innen vor Ort, aber vor allem um Tipps für persönlich wohltuende Auszeiten und gesundheitserhaltende Maßnahmen  
Eine Kooperation mit dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Mülheim.

**Sabine Dams / Team | Kursnummer: 22-2841 | entgeltfrei**

Freitag, 23.09.2022

18.00 - 19.30 Uhr | 1

Termin Maximal 14

Teilnehmende VHS -

Aktienstr. 45

**Vortrag: Vom gelegentlichen Kümern hin zum dauerhaften 24 Std Einsatz - Die alltäglich Grundpflegenden und mitleidenden**

**Aufsichtspersonen**

In diesem Vortrag liegt der Schwerpunkt auf den alltäglich Grundpflegenden/ den mitleidenden Aufsichtspersonen.

**Situationsbeschreibung:** Der\*die von Ihnen unterstützte Angehörige bedarf nun stärker Ihrer Hilfe, Körperpflege, Kochen, Wäschepflege, Arzttermine begleiten. Sie stellen den Abbau der Fähigkeiten ihrer Angehörigen fest und sind darüber traurig, entsetzt und etwas hilflos. Je mehr Hilfe notwendig wird, um so mehr werden Sie und Ihre Gesundheit belastet.

In diesem vierten Vortrag geht es neben der Situationsklärung und dem Austausch um die Klärung, welche Aufgaben Sie weiterhin übernehmen möchten und welche Sie abgeben können, Welche Themen Sie besonders beschäftigen und situationsbezogen fachliche Beratung, um konkrete Tipps für Klärungs- und Entscheidungshilfen, Auszeiten, Ausgleich und Resilienz sowie Unterstützungsangebote vor Ort.

Eine Kooperation mit dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Mülheim.

**Sabine Dams / Team | Kursnummer: 22-2842 | entgeltfrei**

Freitag, 28.10.2022  
18.00 - 19.30 Uhr | 1  
Termin Maximal 14  
Teilnehmende VHS -  
Aktienstr. 45

**Vortrag: Vom gelegentlichen Kümern hin zum dauerhaften 24 Std Einsatz - Die erschöpften Langzeitpflegenden**

In diesem Vortrag liegt der Schwerpunkt auf den erschöpften Langzeitpflegenden.

**Situationsbeschreibung:** Sie sind 24 Std. präsent, weil eine Versorgung zur Befriedung der Grundbedürfnisse von körperlicher Pflege, Ernährung, Toilettengänge erforderlich ist. Sie sind die vertraute Person mit langer gemeinsamer Vergangenheit zum Pflegebedürftigen und bieten Sicherheit und Geborgenheit. Sie werden u. U. nicht mehr als Partner\*in, Schwester, Sohn erkannt fühlen sich ausgebrannt und völlig überfordert.

In diesem Vortrag geht es neben der Situationsklärung und dem Austausch darum Körperliche und sonstige Begleiterscheinungen, die in Zusammenhang mit der Dauerbelastung auftauchen, zu erkennen, ernstzunehmen und mit Gesundheitsfördernden Maßnahmen entgegenzuwirken, persönliche

Entlastungs- und Entspannungsangebote, Auszeiten zu nutzen, Austausch zu initiieren und eine auf Ihre Situation angepasste kompetente Beratung zu allen (Kassen)Leistungen, die Sie nutzen können und um konkrete Freizeitgestaltungsmöglichkeiten mit und ohne Angehörigen, Freiraum erkennen und nutzen, Sportangebote z.B. ff100 und Kur oder Reha auch vor Ort.

Eine Kooperation mit dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Mülheim.

**Sabine Dams / Team | Kursnummer: 22-2843 | entgeltfrei**

Freitag, 25.11.2022 18.00 - 19.30 Uhr | 1 Termin  
Maximal 14 Teilnehmende VHS - Aktienstr. 45

ANMELDUNG BEI:  
SANDRA CLEMENS UND LUDMILA  
SCHERBAKOV  
0208 455-4321/-22  
VHS-ANMELDUNG@MUELHEIM-RUHR.DE  
VHS Programm Katalog