


Pressemitteilung

Landesvertretung
Bremen

**Presse: Christiane Rings
Birgit Tillmann**

Verband der Ersatzkassen e. V.
Martinistraße 34
28195 Bremen
Tel.: 04 21 / 1 65 65 – 6
Fax: 04 21 / 1 65 65 – 99
christiane.rings@vdek.com
birgit.tillmann@vdek.com
www.vdek.com,  @vdek_HB

21. Februar 2022

Resilienz-Training in der Tagespflege "Wo bleibe ich als pflegender Angehöriger?"



Bremen. In der vacances Tagespflege Lesum, Charlotte-Wolf-Allee 9 in Lesum startet am 09. März 2022 um 14 Uhr ein neues, regelmäßiges Angebot für pflegende Angehörige. Bei diesem Angebot geht es insbesondere um Entlastung, Stressabbau und um die Stärkung der Pflegeperson. Das Angebot vom mobilen Sozial- und Pflegedienst vacances wird durch den Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek) gefördert und ist für interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer kostenlos.

Wer einen Angehörigen pflegt, möchte ihn gut versorgen und für ihn da sein. Doch dabei geraten Menschen auch schnell an ihre Belastungsgrenzen. Der gesamte Alltag dreht sich um den Pflegebedürftigen, alles wird um die häusliche Pflege, Therapien und Versorgung herum organisiert. Auch andere Menschen – Kinder, Ehepartner, Freunde – müssen die schwere Situation mittragen und kommen zu kurz. Das belastet ebenfalls. Manchmal kommt das Gefühl auf, einfach „nur noch zu funktionieren“. „Wo bleibe ich? Wer hilft mir eigentlich?“ Diese Fragen stellen sich Angehörige häufig früher oder später, laut oder auch nur in Gedanken. Und diese Fragen haben

Berechtigung. Denn die fortwährende Belastung schadet der eigenen psychischen und körperlichen Gesundheit.

Tipps und Methoden für eigene Gesundheit und Lebensfreude

Die neue Kursreihe beschäftigt sich gezielt mit der Frage, wie Pflegepersonen ihre eigene Gesundheit auf Dauer erhalten können. „Resilienz“ bezeichnet die innere Widerstandsfähigkeit gegen Stress und Belastungen. Diese kann gestärkt werden. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfahren unter Leitung der Resilienz-Trainerin Ann-Katrin Godt zahlreiche Ideen, Tipps und erprobte Methoden, um mit schwierigen Situationen besser umgehen zu können und die eigene Gesundheit und Lebensfreude zu stärken.

Im Kurs ist Gelegenheit, sich mit Menschen auszutauschen, die sich in ähnlichen Lebenssituationen befinden, und Kontakte zu knüpfen. Auch dies ist ein wichtiger Baustein zur Stärkung von Resilienz. Durch das Projekt kann auch eine Betreuung der zu pflegenden Person vor Ort gewährleistet werden. Anmeldungen und weitere Informationen erhalten Interessierte bei Jürgen Weemeyer, Projektkoordination vacancies, unter Telefon 04 21 / 70 60 77.

Der Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek) ist Interessenvertretung und Dienstleistungsunternehmen aller sechs Ersatzkassen, die zusammen knapp 249.000 Menschen in Bremen versichern und damit landesweit größte Kassenart sind.

- Techniker Krankenkasse (TK)
- BARMER
- DAK-Gesundheit
- KKH Kaufmännische Krankenkasse
- hkk – Handelskrankenkasse
- HEK – Hanseatische Krankenkasse