



Fachstelle für pflegende Angehörige

Du betreust/pflegst einen Menschen mit dementieller Erkrankung?

Du möchtest diesen Menschen einfühlsam begleiten? Du erlebst häufig Gefühle wie Trauer, Wut, Hilflosigkeit und bist überfordert? Du möchtest jedoch auch Deine Gesundheit im Blick behalten, gelassener werden und wertschätzend mit deinem Angehörigen kommunizieren. Gerade auch dann, wenn Gespräche auf Augenhöhe schwieriger werden und vertraute Kommunikationsmuster verloren gehen.

Marina Ronstedt, Beraterin für Gesundheitsmanagement, ist selbst pflegende Angehörige. Sie zeigt in ihrem Vortrag Strategien auf, den Alltag besser bewältigen zu können. Hierbei greift sie auf theoretische Modelle und ihre persönlichen Erfahrungen zurück.

Inhalt des Vortrages:

- Veränderungsprozesse anhand der Trauerkurve von Elisabeth Kübler-Ross verstehen und akzeptieren lernen.
- Mit dem Kommunikationsmodell der Transaktionsanalyse schwierige Gesprächssituationen besser meistern.
- Das Drama-Dreieck kennen lernen: Die „Retter-Rolle“ vermeiden und gesunde Grenzen setzen.
- Mit den 7 Säulen der Resilienz seelisch widerstandsfähig bleiben.
- Meine persönlichen Kraftquellen: individuelle Übung zur Identifikation von Energiefressern und Stärkung persönlicher Kraftquellen.

Die Veranstaltung findet am Donnerstag, den 24.09.2026 von 17.30 bis 19.30 Uhr in der Nachbarschaftshilfe Inning e.V. statt.

Du kannst Dich gerne per Mail unter s.herrmann@nbh-inning.de anmelden. Wir freuen uns über Dein Interesse!

