

## Offene Seniorenarbeit

### **„Alleine pflegen - im Miteinander Kraft finden!“**

**Unterstützung, Entlastung und Hilfestellung für pflegende Angehörige  
Angeleiteter Erfahrungsaustausch für Betroffene, Beratung und Coaching**

Kennen Sie das? Sie kümmern sich um Angehörige in der Familie, sind aber mit den vielschichtigen Aufgaben und Anforderungen oft überlastet und fühlen sich damit alleine?

Die Pflege und Betreuung von Menschen in ihrem häuslichen Umfeld wird oft durch die Frauen einer Familie geleistet, aber auch zunehmend stellen sich Männer dieser Aufgabe. Belastungen im Pflegealltag lassen kaum Raum für eigene Interessen und Empfindungen. Die Situation führt zu Erschöpfung und einem Ungleichgewicht in der Versorgung eigener Bedürfnisse.

Wenn Sie eine/n Partner/in, Eltern oder andere Angehörige im eigenen oder deren häuslichen Umfeld pflegen und betreuen, können Sie sich mit uns und mit anderen betroffenen Frauen / Männern regelmäßig in einer vertraulichen Gesprächsrunde austauschen.

Die gemeinsame Arbeit basiert auf Ihren Erfahrungen und Wünschen zur Veränderung. Dazu gehört bspw.: Belastungssituationen vorausschauend und frühzeitig zu erkennen, die eigene Rolle zu erkennen und reflektieren zu lernen, Empathie für den Prozess des Alterns zu entwickeln und ggf. den Eltern – Kind Rollentausch wahrnehmen und akzeptieren zu lernen, Hilfsangebote zu finden und anzunehmen sowie auch loslassen zu lernen.

Auch Fragestellungen zu Pflegeversicherung, Patientenverfügung, Vollmachten und zu finanziellen Rahmenbedingungen und deren klugem Einsatz finden hier Gehör und fachliche Beratung.

#### **Struktur:**

##### Gruppe A:

Monatlich stattfindende Gesprächsrunde für pflegende Frauen in kontinuierlicher

Gruppenstruktur insgesamt 5 Termine. Teilnahme für 6 – 8 Frauen.

1x mtl. dienstags, 14.00 Uhr – 17.00 Uhr, 3 Std. Veranstaltungszeit

Kostenbeitrag: € 20.- pro Termin / Kursgebühr gesamt: € 100.-

Termine: 07.02.2023, 07.03.2023, 04.04.2023, 02.05.2023, 04.07.2023

##### Gruppe B

Beratung für Paare und Geschwister sowie Einzelberatung für Männer und Frauen.

Termine nach Vergabe, Beratungszeit 1,30 Std.

1x – 3x mtl. donnerstags, 17.30 Uhr – 20.30 Uhr

Termine: 16.02.2023, 16.03.2023, 13.04.2023, 11.05.2023, 15.06.2023, 13.07.2023

Kostenbeitrag: € 75.- pro Beratung,

**Fachliche Begleitung:**

Renate Millmann, Diplom – Sozialarbeiterin, Mediatorin, Systemischer Coach, selbständig  
als rechtliche Betreuerin in Oberursel (Taunus)

**Veranstaltungsort + Anmeldung:**

Seniorentreff „Altes Hospital“  
Hospitalstraße 9, 61440 Oberursel (Taunus)  
06171 502 192  
[seniorentreff@oberursel.de](mailto:seniorentreff@oberursel.de)