

## Veranstaltungsprogramm 2019

*„Alle Kraft, die wir fortgeben,  
kommt erfahren und verwandelt  
wieder über uns.“*

*Rainer Maria Rilke*

Mittwoch, 23. Januar | 18.00 – 19.30 Uhr

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung

Jederzeit kann man in die Situation kommen, die persönlichen Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln und eigenverantwortliche Entscheidungen durch Erkrankung, Unfall oder Unglücksfall nicht mehr treffen zu können. Wie sichergestellt werden kann, dass die eigenen Interessen und Wünsche auch dann berücksichtigt werden, erklärt Joachim Koch. In seinem Vortrag gibt er grundlegende Information zur Erstellung der notwendigen Verfügungen und der Vollmacht. Die formale Gestaltung dieser Unterlagen ist zwar frei

wählbar, muss aber, um Wirkung zu haben, detailliert alle möglichen Gesichtspunkte berücksichtigen. Er soll aber auch zur eigenen Entscheidung deren Hintergrund kurz beleuchten.

**Ort:** Westphalenhof  
Giersstraße 1  
33098 Paderborn

**Referent:** Joachim Koch (Dipl.-Kfm.)

Mittwoch, 20. Februar | 18.00 Uhr

Vortrag: Wer Pflegt, muss sich pflegen

Wie in jeder Beziehung geht es auch in einer Pflegebeziehung immer um zwei Menschen, von denen keiner sich ganz zurücknehmen, aber auch keiner immer durchsetzen darf. Wer als Pflegenden ständig die eigenen Bedürfnisse zurückstellt, hat bald keine Kraft mehr und dann leiden beide. Darf der Pflegenden, seine eigenen Bedürfnisse in den Vordergrund stellen und an sich denken, selbst dann, wenn sein Wohlergehen zu Lasten des zu Pflegenden geht?

Erich Schützendorf gibt Anregungen für Gestaltungsspielräume in der häuslichen Pflege und ermuntert die Pflegenden, sich Eigenzeiten zu nehmen, damit sie sich ausgleichen und Kraft tanken können.

**Ort:** Westphalenhof  
Giersstraße 1 | 33098 Paderborn

**Referent:** Erich Schützendorf (Dipl.-Pädagoge, Autor)

Mittwoch, 6. März | 14.00 – 16.00 Uhr

Pflege-Café – offener Treff für pflegende Angehörige

Die Pflege eines Angehörigen oder eines nahestehenden Menschen stellt pflegende Angehörige oft vor große Herausforderungen. Entlastung zu finden, ist



nicht einfach. Angebote und Hilfsmöglichkeiten sind manchmal schwer zu erschließen. Hier kann der Austausch mit anderen Menschen in ähnlicher Situation hilfreich sein. Sich einmal aussprechen und vielleicht von den Erfahrungen der anderen profitieren, das kann schon entlastend wirken und oft gibt es hilfreiche Tipps! Schauen Sie doch einfach mal herein.

**Ort:** Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe oder anderem Ort (bitte jeweils erfragen)

Mittwoch, 27. März | 17.00 Uhr

Workshop: Die eigene Mitte nicht verlieren

Frühzeitig für einen Ausgleich zur Pflege eines Angehörigen zu sorgen und sich immer wieder Zeit zu nehmen, die eigene Mitte wiederzufinden, ist für Pflegenden besonders wichtig. Häufig gehen sie über ihre körperlichen und emotionalen Kräfte hinaus. Auch wenn dies aus Liebe geschieht, sind die eigenen Reserven nicht endlos.

In diesem Workshop werden konkrete Techniken der Entspannung und Selbstfürsorge vorgestellt und aus-

probiert, die im Alltag kurzfristig umzusetzen sind. Auf diesen Workshop aufbauend findet am 18. September ein Workshop im Wald statt.

**Ort:** Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe  
Bleichstr. 39a | 33102 Paderborn

**Referentin:** Hildegard Harmeyer (Dipl.-Sozialpädagogin, HP-Psychotherapie)

Donnerstag, 6. Juni & Donnerstag, 5. September | 14.00 – 16.00 Uhr  
Pflege-Café – offener Treff für pflegende Angehörige

Das Pflege-Café bietet pflegenden Angehörigen ein Forum zum gegenseitigen Austausch. Sich einmal auszusprechen kann entlastend wirken. Und die Erfahrungen von Menschen in ähnlicher Situation sind oft sehr hilfreich. Schauen Sie doch einfach mal herein.

**Ort:** Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe oder anderem Ort (bitte jeweils erfragen)



Mittwoch, 18. September | 16.00 Uhr  
Workshop für pflegende Angehörige: Kleine Auszeit im Pflege-Alltag

Sie sind herzlich eingeladen, auf einem ungewöhnlichen Waldspaziergang, bei dem Sie mit all Ihren Sinnen noch mehr für Ihre Entspannung, emotionale Beruhigung und Auftanken zu tun. Bereits eine halbe Stunde Aufenthalt im Wald beruhigt das Stresssystem und senkt den Muskeltonus nachweislich.

Diesen Spaziergang hat Hildegard Harmeier in einer psychosomatischen Reha-Klinik auf Basis des Göttinger Genusstrainings entwickelt. Vorerfahrungen und besondere Fitness sind nicht erforderlich. Sie sollten

allerdings in der Lage sein, zwei Stunden gemütlichen Schrittes unterwegs sein zu können. Festes Schuhwerk ist angeraten.

**Ort:** Tennishalle in Paderborn-Wewer  
Delbrücker Weg 36n  
33106 Paderborn

**Referentin:** Hildegard Harmeier (Dipl.-Sozialpädagogin, HP-Psychotherapie)

Mittwoch, 9. Oktober | 18.00 – 19.30 Uhr  
Pflegeversicherung – Leistungen abrufen und sinnvoll kombinieren

Ein Vortrag über den neuen Pflegebedürftigkeitsbegriff und das neue Begutachtungsverfahren zu den fünf Pflegegraden. Die Leistungen der Pflegeversicherung als Dienst-, Sach- und Geldleistungen für den Bedarf an Unterstützung im Alltag werden thematisiert. Die Möglichkeiten diese miteinander zu kombinieren, damit sie weitgehend den Bedarfen der Pflegebetroffenen entsprechen, werden anhand von Berechnungsbeispielen erläutert. Angehörige und

nahestehende Pflegepersonen erhalten außerdem Information über Maßnahmen gezielter Entlastung und beratender Unterstützung.

**Ort:** Westphalenhof  
Giersstraße 1  
33098 Paderborn

**Referent:** Joachim Koch (Dipl.-Kfm.)

Donnerstag, 5. Dezember | 14.00 – 16.00 Uhr  
Pflege-Café – offener Treff für pflegende Angehörige

Die Pflege eines Angehörigen oder eines nahestehenden Menschen stellt pflegende Angehörige oft vor große Herausforderungen. Entlastung zu finden, ist nicht einfach. Angebote und Hilfsmöglichkeiten sind manchmal schwer zu erschließen. Hier kann der Austausch mit anderen Menschen in ähnlicher Situation hilfreich sein. Sich einmal aussprechen und vielleicht

von den Erfahrungen der anderen profitieren, kann schon entlastend wirken. Und oft gibt es hilfreiche Tipps! Schauen Sie doch einfach mal herein.

**Ort:** Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe oder anderem Ort (bitte jeweils erfragen)

**Alle Veranstaltungen sind kostenfrei. Um Anmeldung wird gebeten.**

## Kontakt

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Paderborn  
Ansprechpartnerin: Renate Linn  
Bleichstr. 39a | 33102 Paderborn

Telefon: 05251 39 02 201  
pflageselbsthilfe-paderborn@paritaet-nrw.org

## Sprechzeiten

Mittwochs 14.00 – 16.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

[www.pflageselbsthilfe-paderborn.de](http://www.pflageselbsthilfe-paderborn.de)

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE  
DER PFLEGEKASSEN



Verband der Privaten  
Krankenversicherung