



## Kontakte der Büros

PflegeSelbsthilfe c/o KISS Mainz Parcusstraße 8 55 116 Mainz	Tel.: 0 61 31 / 1 43 30 92 E-Mail: pflegeselbsthilfe@kiss-mainz.de
PflegeSelbsthilfe c/o KISS Pfalz Kirchberg 18 67 483 Edesheim	Tel.: 0 63 23 / 98 696 20 E-Mail: pflegeselbsthilfe@kiss-pfalz.de
PflegeSelbsthilfe c/o SEKIS Trier Gartenfeldstraße 22 54 295 Trier	Tel.: 06 51 / 4 36 63 28 E-Mail: pflegeselbsthilfe@sekis-trier.de
PflegeSelbsthilfe c/o WeKISS Marktplatz 6 56 457 Westerbürg	Tel.: 0 26 63 / 91 66 85 E-Mail: pflegeselbsthilfe@wekiss.de

## Digitaler Fachtag PflegeSelbsthilfe Rheinland-Pfalz „Gemeinsam leichter durchs Leben“ Mittwoch, 10. November 2021, 10–16 Uhr

Pflegende Angehörige erleben täglich immer wieder neue herausfordernde Situationen, die zu einer emotionalen oder körperlichen Dauerbelastung werden können.

PflegeSelbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und dort Unterstützung und Ausgleich zu finden. Der digitale Fachtag am 10. November rückt die PflegeSelbsthilfe Rheinland-Pfalz in den Mittelpunkt. Wir laden Sie herzlich zu kompetenten Fachvorträgen und vielseitigen Workshops zum Mitmachen ein.

### Ihre Kontaktbüros PflegeSelbsthilfe Rheinland-Pfalz



## Kontakt und Anmeldung

Bitte online  
anmelden!

Eine Anmeldung zum Fachtag und den Workshops ist über unsere Homepage erforderlich:

[www.pflegeselbsthilfe-rlp.de](http://www.pflegeselbsthilfe-rlp.de)

Die Teilnahme ist kostenfrei.



## Digitaler Fachtag Gemeinsam leichter durchs Leben

PflegeSelbsthilfe Rheinland-Pfalz  
Mittwoch, 10. November 2021, 10:00–16:00 Uhr



## Beginn der Veranstaltung

9:30 Uhr Einlass in den virtuellen Tagungsraum

### 10:00 Uhr Begrüßung

Andreas Schleimer, Leitung Kontaktbüro  
PflegeSelbsthilfe Trier

### Moderation

Gül Hollweck, Leitung Kontaktbüro  
PflegeSelbsthilfe Mainz und Westerbeurg

### Film über die Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe RLP

### Grußworte

Alexander Schweitzer, Minister für Arbeit,  
Soziales, Transformation und Digitalisierung  
Rheinland-Pfalz

Dr. Thomas Gebhart, Parlamentarischer  
Staatssekretär beim Bundesminister für Gesundheit

Michael Hamm, Landesgeschäftsführer,  
DER PARITÄTISCHE Rheinland-Pfalz/Saarland

## Fachvorträge

10:45 Uhr Videobotschaft von Dr. Eckart von Hirschhausen  
Seine Spezialität: medizinische Inhalte auf humorvolle  
Art und Weise zu vermitteln und gesundes Lachen  
mit nachhaltigen Botschaften zu verbinden.

Referent: E. von Hirschhausen, Gründer und  
Geschäftsführer der Stiftung HUMOR HILFT HEILEN

11:00 Uhr Pflege deinen Humor. Es ist schwer,  
das Leben leicht zu nehmen.

Referent: Felix Gaudo, Moderator,  
Clown und Humorexperte

11:45 Uhr Interview mit langjähriger Gruppenleiterin einer  
pflegebezogenen Selbsthilfegruppe

12:00 Uhr Mittagspause

13:00 Uhr Impulsvortrag  
Gemeinschaftliche Selbsthilfe für pflegende Ange-  
hörige zur Unterstützung der seelischen Gesundheit

Referentin: Anja Schödwell,  
Referentin Selbsthilfe Pflege DAG SHG

## Workshops

13:30-14:30 und 14:45-15:45 Uhr

### Humor hilft pflegen

Referent: Felix Gaudo,  
Moderator, Clown und Humorexperte

### Achtsamer Umgang mit eigenen Grenzen und Bedürfnissen

Referentin: Laurette Bergamelli,  
Dipl. Psychologin, Achtsamkeitstrainerin MBSR, MBCT

### Pflege von Angehörigen - Gefangen in Emotionen

Referentin: Heike Kautz,  
Pflegeexpertin (B.Sc.), Fachkraft für Gerontopsychiatrie,  
Fachkraft für Palliative Care/Palliative Geriatrie

### Vereinbarkeit Pflege und Beruf – Leistungen der Pflegeversicherung

Referentin: Ronja Christofczik,  
Sozialwissenschaften B.A., Alternde Gesellschaften M.A.,  
Betriebliche Pflegeberaterin, Projektleiterin Prävention in  
Lebenswelten und Pflege bei der Team Gesundheit GmbH

### Kunst

Referentin: Heike Hamsch,  
artCounselor Assistant, Pflegeberaterin, Case Managerin (DGCC)  
Bei der Anmeldung zum Workshop werden im Vorfeld  
kostenfrei Materialien verschickt.

### Progressive Muskelentspannung nach Jakobson

Referentin: Susanne M. Lorenz,  
Ergotherapeutin, Fachergotherapeutin für dementielle  
Erkrankungen DEMERGO, Entspannungstherapeutin IFLW

15:45 Uhr Plenum mit Feedback und  
Berichten aus den Workshops

16:00 Uhr Abschluss der Veranstaltung

Anmeldung und weitere Informationen finden Sie unter:

[www.pflegeselbsthilfe-rlp.de](http://www.pflegeselbsthilfe-rlp.de)

***PflegeSelbsthilfe ist eine  
gute Möglichkeit, sich  
untereinander auszutauschen,  
zu lachen und gemeinsam  
durchs Leben zu gehen.***

