

Wenn die Seele Hilfe braucht

Online-Vortrag

Interaktiver Impulsvortrag mit Selbst-
reflexion, Diskussion und Übungen
zum Mitnachhause-Nehmen

10. Februar 2026, 18:00-19:30 Uhr, online



Wenn die Seele Hilfe braucht.

Interaktiver Impulsvortrag mit Selbstreflexion, Diskussionen und Tipps zum Mitnachhause-Nehmen

Ziele und Inhalte

Pflegende Angehörige stehen vielfältigen Herausforderungen gegenüber. Die eigenen Bedürfnisse kommen dabei häufig zu kurz. An diesem Abend haben pflegende Angehörige die Möglichkeit, eigene sensible Themenfelder zu reflektieren sowie eigene Frühwarnzeichen und Alarmsignale kennen zu lernen. Damit erweitern sie ihren persönlichen Handlungsspielraum.

Folgende Inhalte werden besprochen:

- Begriffsdefinitionen Stress, Herausforderung, Überforderung, Krise
- die Belastungs-Ampel
- die besondere Rolle als pflegende*r Angehörige
- Einflussfaktoren auf den Umgang mit Krisen: Persönlichkeitseigenschaften, Selbstwirksamkeit, Resilienz, persönliche Ressourcen, Kohärenzgefühl, etc.
- Bewältigungsmöglichkeiten mit Methoden für den eigenen Alltag zur Stabilisierung und Stärkung

Referentin: Mag.^a Martina Amon

klinische Psychologin, Gesundheits- und Notfallpsychologin, Arbeits- und Organisationspsychologin

Termin

Dienstag, 10. Februar 2020
19:00-19:30 Uhr

Teilnahmegebühr: € 10,-

Info und Anmeldung

www.caritas-ooe.at/pang

Das Webinar erfolgt via Zoom.

Der Zugangslink wird mit der Anmeldebestätigung zugeschickt.



Information:

Caritas Oberösterreich
Servicestelle Pflegende Angehörige
0676 87 76 24 43
pang.rohrbach@caritas-ooe.at
www.pflegende-angehoerige.or.at
www.facebook.com/pflegendeangehoerige