

Auf den Punkt gebracht: Wo bleibe ich? Sinnliches Stressmanagement für Berufstätige mit zu pflegenden Angehörigen

Montag, 23. Juni 2025, von 17 bis 18 Uhr



**Online-Informationsveranstaltung für Menschen mit Demenz
und ihre Angehörigen sowie Interessierte**

Viele Menschen kennen Stress im Alltag. Für Berufstätige, die Angehörige pflegen, kann der Alltag besonders stressig sein.

- Wie gehe ich mir selbst nicht verloren zwischen all den alltäglichen Anforderungen ?
- Welche Faktoren / Situationen stressen mich besonders?
- Welches sind die Säulen im modernen Stressmanagement ?
- Welche Sinne kann ich ansprechen, um eigene Lebendigkeit zu fühlen ?
- Wie kann Fehlerfreundlichkeit dem Perfektionismus weichen ?
- Warum der Geruchssinn auch der Sinn der Erinnerungen ist ?

All diese Fragen werden am **Montag, 23. Juni 2025, von 17 bis 18 Uhr** sehr praxisnah dargestellt, um Impulse individuell zu finden, wie wir mit all den Erwartungen und Herausforderungen, all den Turbulenzen in der Pflege eines An- oder Zugehörigen umgehen können .

Neben einem fachlichen Input von Anja Gehrke-Huy, Dipl. Sozialpädagogin, stehen Sie im Vordergrund. Wenn Sie bereits konkrete Fragen haben, senden Sie uns diese bei Ihrer Anmeldung bitte gleich mit.

Anmeldungen bis zum 20.06.2025

bitte online

Mit Ihrer Anmeldung willigen Sie ein, dass Ihr Name und Ihre Mailadresse von der Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg e.V. Selbsthilfe Demenz zu Dokumentations- und Informationszwecken aufbewahrt werden. Sie können dies jederzeit widerrufen.

Die Zugangsdaten zur Veranstaltung, die wir als Zoom-Meeting anbieten, senden wir Ihnen kurz vor der Veranstaltung per Mail zu.



Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Stephensonstraße 24–26
14482 Potsdam

Tel. (0331) 740 90 08

Fax (0331) 740 90 09

www.alzheimer-brandenburg.de