

MEDIENDIENST DER CARITAS OBERÖSTERREICH

Wenn die Seele Hilfe braucht

Pflegende Angehörige stehen vielfältigen Herausforderungen gegenüber. Die eigenen Bedürfnisse kommen dabei häufig zu kurz. Die Caritas lädt deshalb am Dienstag, 10. Februar, 18 Uhr, dazu ein, bei einem Online-Vortrag eigene sensible Themenfelder zu reflektieren. Anmeldung unter www.caritas-ooe.at/pang. Der Zoom-Link wird mit der Anmeldebestätigung zugeschickt.

Pflegende Angehörige tragen viel Verantwortung und erleben häufig Situationen, die an ihren Kräften zehren. Psychologin Martina Amon zeigt an diesem Abend, wie sich Stress, Überforderung und Krisen im eigenen Leben bemerkbar machen, und welche persönlichen Frühwarnzeichen darauf hinweisen, dass Unterstützung notwendig wird. „Wir lernen die besondere Rolle von pflegenden Angehörigen besser verstehen und Einflussfaktoren wie Persönlichkeit, Resilienz, Selbstwirksamkeit oder vorhandene Ressourcen einzuordnen“, erklärt Psychologin Martina Amon. Mit diesem Hintergrund fällt es den Teilnehmenden leichter zu erkennen, welche Dynamiken ihre seelische Gesundheit beeinflussen, und wie sie ihren Handlungsspielraum im Alltag erweitern können. Martina Amon stellt dafür Methoden vor, die dabei helfen, innere Stabilität aufzubauen, die eigene Belastungsgrenze zu respektieren und Schritt für Schritt mehr Stärke zu gewinnen. Die Teilnahmegebühr beträgt 10 Euro.

Info: 0676 87 76 24 43, pang.rohrbach@caritas-ooe.at, www.pflegende-angehoerige.or.at