

## WORKSHOP „LEBE BALANCE“

Anja Mäurer, Diplom-Pädagogin,  
AOK Ostwürttemberg

„Lebe Balance“ ist ein Präventionsprogramm zur Stärkung der psychischen Gesundheit.

Stress, Erschöpfung und Burnout sind zum öffentlichen Thema geworden. Balance im Alltag gilt als wichtige Voraussetzung für Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Zufriedenheit und Wohlbefinden, denn niemand hat unbegrenzte psychische Ressourcen.

Ziel von „Lebe Balance“ ist, das innere Gleichgewicht zu fördern, um die Herausforderungen des Lebens besser zu meistern.

Im Workshop erfahren die TeilnehmerInnen, welche Schutzfaktoren die persönliche psychische Gesundheit stärken und sie lernen verschiedene Bausteine des Programms „Lebe Balance“ wie beispielsweise Achtsamkeit und Balance im Arbeitsalltag kennen.

Max. Teilnehmerzahl: 15 Personen

**DO, 15. APRIL 2021**  
09:30 – 12:00 UHR

Landratsamt Ostalbkreis  
Kleiner Sitzungssaal  
Stuttgarter Str. 41, 73430 Aalen

## HÄUSLICHE GEWALT IM ALTER

Ingrid Schröder, Beratungsstelle bei häuslicher Gewalt  
Frank Abele, Notfallsanitäter

Häusliche Gewalt endet nicht im Alter. Betroffene Pflegebedürftige können sich häufig nur unzureichend bzw. gar nicht zur Wehr setzen. Anzeichen von Gewalteinwirkungen können durch Angehörige, Pflegefachkräfte sowie Ärzte erkannt werden.

Inhalte:

- Anzeichen von Gewalteinwirkungen erkennen
- Vermittlung spezifischer Kommunikationstechniken zur angemessenen Ansprache
- Handlungsstrategien im Umgang mit gewaltgeprägten Pflegesituationen

Max. Teilnehmerzahl: 50 Personen

**MI, 28. APRIL 2021**  
09:30 – 12:30 UHR

Landratsamt Ostalbkreis  
Großer Sitzungssaal  
Stuttgarter Str. 41, 73430 Aalen



OSTALBKREIS



PFLEGEKAMPAGNE  
„HERZ PLUS OSTALB“  
NEUE FORTBILDUNGSREIHE  
FÜR PFLEGEKRÄFTE

Anmeldung erforderlich!

## **HERAUSFORDERUNG DEMENZ**

### WISSEN – VERSTEHEN – HANDELN

**Ute Hauser, Geschäftsführerin der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V.**

Der Umgang mit Menschen mit Demenz wird häufig als sehr herausfordernd empfunden. Oft fällt es schwer, das Verhalten von Menschen mit Demenz zu verstehen, es entsprechend einzuordnen und einen guten Kontakt herzustellen.

Kenntnisse zum Krankheitsbild, den Symptomen sowie entsprechenden Auswirkungen auf Verhalten und Erleben der Betroffenen helfen dabei, Konflikte und Belastungen auf beiden Seiten zu reduzieren.

Diese einführende Schulung vermittelt Grundlagen für ein besseres Verständnis und einen angemessenen Umgang.

Max. Teilnehmerzahl: 50 Personen

**FR, 25. JUNI 2021**

09:30 – 12:30 UHR

Landratsamt Ostalbkreis  
Großer Sitzungssaal  
Stuttgarter Str. 41, 73430 Aalen

## **SUCHT IM ALTER**

**Doris Pahr, Diplompädagogin und Sozialtherapeutin, Diakonieverband Ostalb**

„Alter schützt von Torheit nicht“ - so der Volksmund. Wenn aber Irrtümer zu einem gesundheitlichen Problem werden, dann lohnt sich das Hinschauen in jedem Alter.

Das Thema „Sucht im Alter“ bildet seit vielen Jahren einen Schwerpunkt in der Suchtberatung des Diakonieverbandes im Ostalbkreis. Im Rahmen der Fortbildung möchten wir Pflegekräfte für die Abhängigkeitserkrankungen im Alter sensibilisieren, sie ermutigen hin- anstatt wegzuschauen und uns über Handlungsstrategien im Umgang mit Betroffenen austauschen.

Ebenso werden wir Sie über die Hilfsangebote für Suchtmittelabhängige ältere Menschen und deren Angehörige informieren.

Max. Teilnehmerzahl: 15 Personen

**DO, 22. APRIL 2021**

09:30 – 12:30 UHR

Landratsamt Ostalbkreis  
Kleiner Sitzungssaal  
Stuttgarter Str. 41, 73430 Aalen

## **GELUNGENE ZUSAMMENARBEIT MIT ANGEHÖRIGEN**

**Ingrid Schröder, Sozialarbeiterin M.A., Kommunikationstrainerin und Coach**

Eine erfolgreiche und wertschätzende Zusammenarbeit mit den Angehörigen verbessert die individuelle Pflege und Betreuung der Pflegebedürftigen und trägt zur Entlastung der Mitarbeitenden bei.

Inhalte:

- Grundlagen der Gesprächsführung auch im Umgang mit schwierigen Situationen
- Aufbau einer vertrauensvollen und partnerschaftlichen Zusammenarbeit mit den Angehörigen zum Wohle der BewohnerInnen

Max. Teilnehmerzahl: 15 Personen

**DO, 10. JUNI 2021**

09:30 – 12:30 UHR

Landratsamt Ostalbkreis  
Kleiner Sitzungssaal  
Stuttgarter Str. 41, 73430 Aalen