



# Ich pflege – auch mich

Ein Ausgleich zum Pflegealltag

**BARMER**

# 4-Tage-Seminar für pflegende Angehörige

Pflege verändert den Alltag. Wer eine nahestehende Person pflegt, weiß das. Jeder Tag bringt neue Herausforderungen. Doch wie können pflegende An- und Zugehörige verhindern, dass sie an den Rand ihrer Belastbarkeit kommen? Die BARMER bietet zu diesem Thema Kompaktseminare an mit dem Titel: „Ich pflege – auch mich“.

Dieses Angebot ist unabhängig von der Kassenzugehörigkeit offen für alle Personen, die privat einen ihnen nahestehenden Menschen pflegen, betreuen und versorgen.

## Was bietet das Seminar?

**Das Seminar „Ich pflege – auch mich“ bietet Ihnen eine persönliche Auszeit – abseits von zu Hause in einer entspannten Atmosphäre.**

Vier Tage lang haben Sie die Möglichkeit, sich mit anderen Pflegenden intensiv auszutauschen. In unseren von Fachkräften geleiteten Gruppen und Workshops sowie verschiedenen Vorträgen erhalten Sie umfangreiche Informationen und praktische Anregungen rund um die Themen:

- Betreuung und Pflege von Hilfs- und Pflegebedürftigen
- Leistungen der sozialen Pflegeversicherung
- Patientenverfügung, Vorsorge- und Betreuungsvollmacht
- Entlastung, Selbsthilfe und Selbstsorge

# Wie ist das Seminar aufgebaut?

Das Programm stellen Sie nach Ihren Bedürfnissen zusammen. Sie nehmen während des Seminars an zwei Workshops teil. Aus fünf verschiedenen Angeboten wählen Sie dabei die für Sie persönlich passenden Themen. Informationen zu den aktuellen Workshops finden Sie auf unserer Homepage. Wir beraten Sie aber auch gern dazu.

In kleinen Gruppen beschäftigen Sie sich mit den Themen Selbstpflege und Ihren persönlichen Entlastungsmöglichkeiten. Außerdem können Sie verschiedene Vorträge besuchen.

## Sie möchten teilnehmen?

Die aktuellen Seminartermine erfahren Sie auf unserer Homepage: [barmer.de/pflege-kompaktseminar](https://barmer.de/pflege-kompaktseminar)

Alle Seminarkosten übernimmt die BARMER für Sie. Für die Unterkunft im Einzelzimmer und Vollpension entsteht Ihnen ein Eigenanteil. Den jeweils aktuellen Betrag finden Sie auf unserer Homepage.

Die Anmeldung erfolgt telefonisch. Wir besprechen, welche Angebote Sie nutzen möchten, und klären alle offenen Fragen.

### **Persönliche Beratung und Anmeldung:**

- Rufen Sie uns an unter 0202 568 992991
- Schicken Sie uns eine E-Mail unter [pause@barmer.de](mailto:pause@barmer.de)



## Fragen oder Wünsche? Wir helfen Ihnen gerne

Telefonisch, digital und vor Ort – wir sind immer an Ihrer Seite.

### **BARMER Telefon**

Schnelle Hilfe bei allen Anliegen – Anruf genügt.

☎ 0202 568 333 1010

[barmer.de/rueckruf](https://barmer.de/rueckruf)

### **Meine BARMER**

Erledigen Sie alles rund um Ihre Kranken- und Pflegeversicherung einfach per App oder im Web. Sparen Sie Zeit, Papier und Nerven mit Ihrem persönlichen Mitgliederbereich.

[barmer.de/meine-barmer](https://barmer.de/meine-barmer)

### **BARMER Filiale**

Wir sind vor Ort für Sie da – persönlich und direkt.

[barmer.de/filialen](https://barmer.de/filialen)

### **BARMER Teledoktor**

Per Video zum Arzt – erhalten Sie Krankschreibung oder Rezept über die Videosprechstunde, wenn nötig, und lassen Sie Hautsymptome per App checken.

[barmer.de/teledoktor](https://barmer.de/teledoktor)

**BARMER**