

**BARMER**

## **Ich pflege – auch mich**

Ein Ausgleich zum Pflegealltag



# Ich pflege – auch mich

**Pflegende Familienmitglieder, Verwandte oder Freunde kennen das Problem. Pflege ist ein Vollzeitjob. Rund um die Uhr sind sie eingebunden. Die gesamte Verantwortung lastet auf ihren Schultern. Es bleibt kaum Zeit für eigene Bedürfnisse und Wünsche.**

Umso wichtiger ist es, die Grenzen der Belastbarkeit zu erkennen und die eigenen Interessen nicht aus den Augen zu verlieren. Das Seminar bietet Antworten unter anderem auf folgende Fragen:

- Wie kann ich die Pflege für mich leichter gestalten?
- Welche Ansprache benötigen Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind?
- Welche Freiräume kann ich für mich schaffen und dann auch nutzen?
- Gibt es gesundheitsfördernde Angebote, die mich stärken?
- Welche weiteren Unterstützungsmöglichkeiten gibt es noch für mich?

## Gemeinsam Neues erfahren

**Das Seminar „Ich pflege – auch mich“ bietet Ihnen an verschiedenen Standorten in Deutschland 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

Sie nehmen während des Seminars an zwei Workshops teil. Die Themen wählen Sie frei aus fünf verschiedenen aus.

# 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 Angehörige verhindern, dass sie an den Rand ihrer Belastbarkeit kommen?

Die BARMER bietet zu diesem Thema **Kompaktseminare** an unterschiedlichen Standorten in Deutschland 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.

## Hilfe bei der Organisation

**Damit Sie beruhigt vier Tage wegfahren können, beraten wir Sie gerne, wie die Pflege zu Hause anderweitig sichergestellt werden kann. Während des Seminars sind Sie umfassend in der Tagungsstätte versorgt und können so entspannt Neues erfahren.**

Um die Anreise kümmern Sie sich selbst. Für die Unterkunft im Einzelzimmer und Vollpension entsteht Ihnen ein Eigenanteil. Wie hoch die Kosten an den einzelnen Standorten sind, erfahren Sie auf unserer Homepage. Gerne informieren wir Sie aber auch telefonisch. Alle Seminarkosten übernimmt die BARMER für Sie.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme.  
Ihre BARMER Pflegekasse

### Persönliche Beratung und Anmeldung:

- Rufen Sie uns an unter 0800 333004 99-2991\*
- Schicken Sie uns eine E-Mail unter [pause@barmer.de](mailto:pause@barmer.de)

\* Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei!

# Wir sind für Sie da

## Informationen zum Seminar

Hier finden Sie Näheres zu den Terminen, Kosten und angebotenen Workshops

[www.barmer.de/pflege-kompaktseminar](http://www.barmer.de/pflege-kompaktseminar)

## Beratung und Anmeldung zum Seminar

Einfach anrufen und sich jetzt den Termin sichern  
0800 333004 99-2991\*

[pause@barmer.de](mailto:pause@barmer.de)

## Kontakt zur BARMER

Sie erreichen uns bei Versicherungsfragen unter:  
0800 333 1010\*

[www.barmer.de/kontakt](http://www.barmer.de/kontakt)

## Meine BARMER

Im Mitgliederbereich Meine BARMER schnell  
Ihre Anliegen per App oder im Web regeln:

[www.barmer.de/meine-barmer](http://www.barmer.de/meine-barmer)

## BARMER Teledoktor

Ärztlicher Rat per App – mit Videosprechstunde,  
Zweitmeinung und digitalem Haut-Check.

[www.barmer.de/teledoktor](http://www.barmer.de/teledoktor)

\* Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei!

# BARMER