



SELBSTFÜRSORGE: HIER UND JETZT!

IST PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT EIN SELBSTLÄUFER ODER EIN KRAFTAKT?

Ein Online-Impuls mit Ansätzen und Angeboten zur Psychosozialen Gesundheit im Kontext älterer Menschen für Beschäftigte/Unternehmen, Pflegebedürftige, pflegende Angehörige und ältere Menschen

PFLEGE # ÄLTERE MENSCHEN # PFLEGENDE ANGEHÖRIGE
PROFESSIONELL PFLEGENDE # RUHESTAND

**PRÄVENTION AUF
DEN PUNKT**
GEMEINSAM FÜR GESUNDHEIT

Donnerstag, 6. Juli 2023 | 14:00 bis 16:30 Uhr
Online-Veranstaltung

Die individuelle Lebenszufriedenheit im Gleichgewicht zu halten, ist für jede*n Einzelnen fordernd und wichtig zugleich. Schnell kann die Pflegebedürftigkeit eines Angehörigen, der Übergang in den Ruhestand, der Einzug in eine stationäre Pflegeeinrichtung oder das Thema Einsamkeit im Alter sowohl für Beschäftigte als auch für Angehörige und die Betroffenen alles aus dem Takt bringen.

Um jedoch auch langfristig mit Empathie, Kraft und Energie im eigenen Leben, im sozialen Bereich, im Gesundheitswesen oder der Pflege für Angehörige tätig zu sein, ist Selbstfürsorge das A und O. Seien Sie gespannt auf einen einführenden Impulsvortrag von den Spiegelneuronen – Angewandte Positive Psychologie GmbH sowie vier Workshops, die sich den Besonderheiten je einer spezifischen Zielgruppe widmen.

Impulsvortrag

„Selbstfürsorge – geht das?“

Andrea Horn

Diplom-Psychologin und
Psychologische Psychotherapeutin

Saskia Rudolph

Magistra Artium der Interkulturellen
Kulturwissenschaft

Andrea Horn und Saskia Rudolph sind
geschäftsführende
Gesellschafterinnen
der Spiegelneuronen – Angewandte
Positive Psychologie GmbH

weitere Informationen:

www.spiegelneuronen.info

Die wesentlichen Aspekte der individuellen Lebenszufriedenheit lassen sich sinnbildlich mit den Tasten eines Kassettenrekorders bzw. dem Soundtrack unseres Lebens vergleichen und stehen in diesem impulsgebenden Vortrag stellvertretend für die einzelnen gelingenden Lebens. Die Wissenschaft ist sich einig: unseren individuellen Lebensrhythmus haben wir zur Hälfte im Blut. Ob Frohnatur oder Miesepeter – zu 50 % ist das genetisch „vorausbestimmt“. Das Tonband ist bereits zur Hälfte gefüllt je nach Gemüt eben mit unterschiedlicher Musik. Viel spannender jedoch: die andere Hälfte – die haben wir nämlich selbst in der Hand! Wichtig ist, zu erkennen, wann wir welche Taste des Kassettenrekorders (PLAY, PAUSE, AUFNAHME, RÜCKSPUL und VORSPUL) drücken. Seien Sie also gespannt, wofür die einzelnen Tasten stehen und wie sie diese gezielt einsetzen können, um langfristig gesund und zufrieden für sich und andere Menschen da zu sein.

Workshopangebote „1 aus 4“

1. Workshop für Unternehmen

Matthias Wingerter

Projektmitarbeiter Kompetenzzentrum für
den Übergang in den Ruhestand – KÜR

Dipl.-Päd., Systemischer Berater, Mediator

weitere Informationen:

<https://www.awo-in-sachsen.de/senioren/beratung/awo-kompetenzzentrum-fur-den-ubergang-in-den-ruhestand/>

Zielgruppe:

Führungskräfte, Mitarbeitenden-
Vertretung, BGM-Beauftragte,
Unternehmens- und Firmenberater*innen
sowie sonstige Multiplikator*innen von
Gesundheit im Betrieb und interessierte
Arbeitnehmer*innen

Kommen Sie in die Puschen!

Wie Arbeitnehmer*innen gesund und zufrieden den
Übergang in den Ruhestand gestalten können und warum für
Arbeitgeber*innen ein betriebliches Übergangsmanagement sinnvoll ist

Die Übergangsphase in den Ruhestand erfordert besondere Aufmerksamkeit. Für Arbeitnehmer*innen birgt der Eintritt Herausforderungen und Risiken, ist aber auch mit vielen Chancen und neuen Möglichkeiten verbunden. Deshalb macht es Sinn, sich gut vorzubereiten, das Erwerbsleben zu reflektieren, abzuschließen, für sich zu sortieren, was nun wichtig ist, neue Ziele zu finden sowie andere Aktivitäten auszuprobieren. Es gilt diesen „Transformationsprozess“ im Sinne der Selbstfürsorge gut zu gestalten.

Warum sollten sich Arbeitgeber*innen mit dem Thema Übergang in den Ruhestand beschäftigen?

Wertschätzung gegenüber älteren Beschäftigten beginnt schon einige Jahre vor dem Ruhestand. Eine alter(n)sgerechte Unternehmens- und Führungskultur fördert die Arbeitszufriedenheit und Leistungsfähigkeit von Arbeitnehmer*innen. In Zeiten des Fachkräftemangels sollten sie lange im Unternehmen gehalten werden (eventuell sogar über den Ruhestand hinaus) und Methoden und Projekte des Wissenstransfers an jüngere Kolleg*innen aktiv und vorausschauend geplant und durchgeführt werden.

Der Workshop zeigt die Besonderheiten dieser Übergangsphase auf und thematisiert, was beide Seiten dafür tun können.

2. Workshop zur Gesundheit von Pflegebedürftigen

Tamara Solidor

Sexarbeiterin, Sexualbegleitung, Coach
und Referentin

weitere Informationen:

www.tamarasolidor.com

Zielgruppe:

Einrichtungsleitung, Pflegedienstleitung,
Pflegefachkräfte, Personen im Pflegedienst
und sonstige Interessierte

Sexuelle Selbstbestimmung in der Pflege

Wie gelingt der offene, wertschätzende und vorurteilsfreie Umgang.

Selbstfürsorge spielt eine entscheidende Rolle bei der psychosozialen Gesundheit bei Menschen mit Pflegebedarf. In einer Zeit, in der das Wohl und die Würde bei Menschen mit Pflegebedarf richtigerweise immer stärker in den Vordergrund rücken, ist es von großer Bedeutung, dass ihre individuellen Bedürfnisse und Rechte respektiert und geschützt werden. Dabei darf auch die Thematik der sexuellen Selbstbestimmung nicht vernachlässigt werden.

Die Bundeszentrale für politische Bildung schreibt zum Thema Sexualität in der Pflege: Menschen, die kurz- und insbesondere langfristig auf Pflege angewiesen sind, haben vor dem Hintergrund der international anerkannten Menschenrechte sowie der UN-Behindertenrechtskonvention – genau wie alle anderen Menschen auch – ein Recht auf sexuelle Selbstbestimmung und Teilhabe. Pflegekräfte und Pflegeeinrichtungen sind somit gefordert, für sexualfreundliche Rahmenbedingungen zu sorgen. Das bedeutet in der Theorie, dass Betreuten in der Pflege aktiv Möglichkeiten gegeben werden müssen, ihre Sexualitäten individuell selbstbestimmt auszuleben – das soll ohne Beeinträchtigung von Dritten geschehen, aber auch ohne Abwertung, Diskriminierung und moralische Sanktionierung durch Dritte.

Der Workshop zeigt auf, welche Schritte zu gehen sind, damit in der Pflege ein offener, wertschätzender und vorurteilsfreier Umgang im Bereich der sexuellen Selbstbestimmung gelingt.

3. Workshop für Menschen mit Pflegeverantwortung

Jenny Graap

Wissenschaftliche Mitarbeiterin Kraft-Copilot, Pflegefachkraft, Pflegendе Angehörige

Christiane Höpping

Mitarbeiterin im Projekt Kraft-Copilot
Sächsische Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung e. V.

Zielgruppe:
Pflegende Angehörige,
Interessierte am Thema

4. Workshop für ältere Menschen

Margit Hankewitz

Vorsitzende des Sozialwerk Berlin e. V. und
Mitglied im Vorstand der BAGSO
(Bundesarbeitsgemeinschaft der
Seniorenorganisationen), Expertin der
Altenarbeit in eigener Sache

Weitere Informationen

<https://www.sozialwerk-berlin.de/>
<https://www.bagso.de/die-bagso/vorstand/margit-hankewitz/>

Zielgruppe:
ältere Menschen,
Mitarbeitende aus
Sozialen Einrichtungen,
Seniorenbeauftragte,
Vertreter*innen aus Kommunen,
Interessierte am Thema

Ohne mich kein für Dich: Selbstfürsorge für pflegende Angehörige

Die To-Do-Liste beginnt jeden Tag von vorn. Einfühlsam kümmern Sie sich tagtäglich um Ihren Angehörigen. Sie hetzen zu Terminen, erledigen Bürokratie und schmeißen den Haushalt. Abends fallen Sie müde auf die Couch: Noch ein Buch lesen oder sich mit Freund*innen treffen? Das Fass ist leer, die Energie raus. Das schlechte Gewissen nagt bereits, weshalb Sie sich gedanklich auf den nächsten Tag vorbereiten.

Und haben Sie heute gut für sich gesorgt?

Wir möchten Ihnen helfen, sich auch mal Zeit für sich zu nehmen. Im 80-minütigen Workshop begleiten wir Sie durch einen Garten an Methoden, die Sie nutzen können, um ihre Wünsche und Selbstfürsorge stärker in den Fokus zu nehmen. Denn nur wenn Sie gut für sich selbst sorgen, können Sie auch weiterhin liebevoll für Ihre Angehörigen da sein. Eingeladen sind junge und ältere Menschen mit Pflegeverantwortung, Menschen mit besonderen Herausforderungen sowie Interessierte.

Wie schaffen wir ein gutes Leben im Alter?

Für das seelische Gleichgewicht bzw. den Erhalt der psychosozialen Gesundheit sind Beziehungen essenziell.

Vor allem bei denen ältere Menschen ihre Unterstützung anbieten, als auch in Kontakten, in denen sie Unterstützung erhalten.

Ebenso wichtig sind die Lebensbedingungen sowie die Möglichkeiten für die Gestaltung der körperlichen, seelisch-geistigen und psychosozialen Situation.

In diesem Workshop wird es darum gehen, herauszufinden, was alles zu einem guten Leben im Alter gehört.

Darüber hinaus geht es um die Frage wie z. B. unterstützungsbedürftige (einsame) ältere Menschen erkannt und erreicht werden können.

Anhand von vertiefenden Fragen können die Teilnehmenden Erfahrungen und Erlebnisse aus der Arbeit mit älteren Menschen teilen und Erkenntnisse bekommen, um noch wirkungsvoller zu sein.

Es werden die 10 „B“s vorgestellt und anhand einzelner Aspekte das gute Leben im Alter skizziert.

Anmeldung

Die Teilnahme ist kostenfrei. Bitte melden Sie sich **bis zum 05.07.2023** an der Veranstaltung **mit Ihrem gewählten Workshop** an. Link zur Anmeldung: www.p-sachsen.de/event/selbstfuersorge-hier-und-jetzt-ist-psychosoziale-gesundheit-ein-selbstlaeufer-oder-ein-kraftakt

Die Veranstaltung findet online statt. Sie benötigen dafür ein internetfähiges Endgerät mit Mikrofon und möglichst Kamera. Den Zugangslink erhalten Sie ca. eine Woche vor der Veranstaltung per E-Mail.

EINE PRODUKTION FÜR



P. SACHSEN ist eine Initiative für Prävention und Gesundheitsförderung der gesetzlichen Kranken-, Unfall- und Rentenversicherung, der zuständigen sächsischen Staatsministerien, der kommunalen Spitzenverbände im Freistaat und der Bundesagentur für Arbeit, Regionaldirektion Sachsen. Dadurch wird das Präventionsgesetz - PrävG gemäß § 20f SGB V im Freistaat Sachsen umgesetzt.

ALS KOOPERATION VON

Informationsstelle
Gesundheit in der Arbeitswelt
für kleine und mittlere Unternehmen



Informationsstelle
zur Gesundheitsförderung in
stationären Pflegeeinrichtungen



Kooperationsverbund
Gesundheitliche
Chancengleichheit

UNTER DER TRÄGERSCHAFT VON



Organisation und Kontakt

Anja Maatz i. A. der AG Betrieb

Informationsstelle Gesundheit in der Arbeitswelt für kleine und mittlere Unternehmen (KMU)

c/o Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V.

Telefon: 0351 501936-54

E-Mail: gesund-betrieb@p-sachsen.de

Web: www.p-sachsen.de/wie-p-sachsen-agiert/lebenswelt-betrieb/

Johann Große i. A. der AG Pflege

Informationsstelle zur Gesundheitsförderung in stationären Pflegeeinrichtungen

c/o Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V.

Telefon: 0351 501936-53

E-Mail: gesund-pflege@p-sachsen.de

Web: www.p-sachsen.de/wie-p-sachsen-agiert/lebenswelt-stationaere-pflegeeinrichtung/

Christiane Höpping

Kraft-Copilot: Partizipative Entwicklung einer adaptiven und gamifizierten Lern- und Vernetzungsplattform zur Förderung der Gesundheitskompetenz junger informell Pflegenden

Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V.

Telefon: 0351 501936-26

E-Mail: hoeping@sifg.de

Web: www.sifg.de/arbeitsfelder/kraft-copilot/

Kathleen Dehner

Koordination Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (Sachsen)

Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V.

Telefon: 0351 501936-55

E-Mail: dehner@sifg.de

Web: <https://www.sifg.de/arbeitsfelder/koordinierungsstellen-gesundheitliche-chancengleichheit/>

GEFÖRDERT DURCH



**Informationsstelle
Gesundheit in der Arbeitswelt
für kleine und mittlere Unternehmen**

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.



Die Informationsstelle wird vom Sächsischen Staatsministerium für Soziales und Gesellschaftlichen Zusammenhalt und von weiteren Partnern (GKV, DGUV, SMWA und DRV) gefördert.



**Informationsstelle
zur Gesundheitsförderung
in stationären Pflegeeinrichtungen**

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

