

## Selbstfürsorge

„Was mir gut tut ...“ Handreichungen zur Selbstfürsorge im Alltag und zur Weitergabe.

### „Kleine Auszeiten im Pflegealltag – Was kann ich für mich tun?“

Wahrnehmen und Achten der eigenen Bedürfnisse. Bewegungs- und Entspannungstechniken kennenlernen und in den Alltag integrieren. In belastenden Situationen für sich sorgen können.

#### RAHLSTEDT

S1-119 1x, Freitag, 12.04.2019 · 10:00-13:00 Uhr  
Martha Haus · Am Ohlendorffurm 20- 22

#### BERGEDORF

S2-119 1x, Mittwoch, 05.06.2019 · 17:00-20:00 Uhr  
SeniorPartner Diakonie Bergedorf · Alte Holstenstraße 65-67

#### EIMSBÜTTEL

S3-119 1x, Mittwoch, 23.01.2019 · 14:00-17:30 Uhr  
Christuskirche · Bei der Christuskirche 2

S4-119 1x, Donnerstag, 04.04.2019 · 17:00-20:30 Uhr  
Christuskirche · Bei der Christuskirche 2

### Biorhythmus und Tagesstruktur – Kraft durch Rituale

Wie finde ich meinen Rhythmus, wie integriere ich Rituale? Muntermacher und heilsames bei Stress und Erschöpfung.

#### ALSTERDORF

S5-119 1x, Samstag, 06.04.2019 · 14:00-17:00 Uhr  
Ritter Krankenpflegedienst · Alsterdorfer Straße 298

### Umgang mit den eigenen Gefühlen bei Pflege und Unterstützung kranker Menschen

Was hat es auf sich mit Wut, Ohnmacht und Trauer? Wie kann man damit umgehen? Information und Austausch.

#### STERNSCHANZE

S8-119 1x, Samstag, 02.03.2019 · 10:00-14:00 Uhr  
Elisabeth Alten-und Pflegeheim · Kleiner Schäferkamp 43

#### KURSLEITUNGEN

Die Kurse werden von erfahrenen Referentinnen und Referenten praxisorientiert durchgeführt.

#### KOSTEN

**Unabhängig von der Kassenzugehörigkeit** ist die Teilnahme an den Gruppenpflegekursen für die Teilnehmenden **kostenfrei**.

#### ANMELDUNG

Melden Sie sich bitte telefonisch oder per E-Mail an. Dazu benötigen wir die Kurs-Nr., Ihren Namen, Ihre Adresse und Ihre Telefon-Nummer.

#### KONTAKTADRESSE

##### Hamburger Angehörigenschule gemeinnützige GmbH

Gabriele Schröder, Leitung und Koordination  
Kleiner Schäferkamp 43 · 20357 Hamburg

Telefon 040 / 416 246 51

Email [info@hamburgerangehoerigenschule.de](mailto:info@hamburgerangehoerigenschule.de)

[www.hamburgerangehoerigenschule.de](http://www.hamburgerangehoerigenschule.de)

## ALLES KINDERLEICHT?

Stehen Sie vor der Aufgabe ein Kind oder einen Jugendlichen zu Hause zu pflegen? Dann ist es wichtig, sich rechtzeitig fachlich kompetenten Rat und praktische Tipps einzuholen. **Wir beraten Sie gern.**

In Kooperation mit KIDS Anker der Elb-Diakonie  
Rat und Tat für Familien mit pflegebedürftigen Kinder



## WENN KINDER MEHR ALS AUFMERKSAMKEIT BRAUCHEN



Kursangebote 1/2019 für Eltern,  
Nahestehende, Ehrenamtliche  
und Betreuungskräfte

**Kostenfreie Kursteilnahme:**  
Unabhängig von der Kassenzugehörigkeit

**Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich:**  
Telefon 040 / 416 246 51 oder per E-Mail:  
[info@hamburgerangehoerigenschule.de](mailto:info@hamburgerangehoerigenschule.de)

## Basiskurs für die Betreuung von Kindern mit Pflege-/Unterstützungsbedarf

Sind Sie Verwandte, Nachbarn oder Bekannte von Familien mit Kindern, die mehr als Aufmerksamkeit brauchen? Sie würden gern einmal helfend bei der Betreuung einspringen, sind aber im Umgang mit dem Kind unsicher? Dann sind Sie in unserem Basiskurs genau richtig. Darin vermitteln wir Ihnen Grundfertigkeiten, die Sie für eine Betreuung brauchen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie die gemeinsame Zeit gestalten können.

### ST. PAULI

K1-119 1x Samstag, 18.05.2019 · 10:00-15:00 Uhr  
Diakonie St Pauli · Antonistraße 12

## Erste Hilfe für Säugling und Kind „Im Notfall richtig handeln“

Dieses Angebot richtet sich an Eltern, Großeltern und alle, die im Engagement mit Kindern mit Pflege- bzw. Unterstützungsbedarf zu tun haben. Der Kurs ist lebendig gestaltet und baut auf fundiertem Hintergrundwissen auf. Notfallversorgung, Unfallschwerpunkte und dazugehörige Vorbeugung werden aufgezeigt.

### POPPENBÜTTEL

EH1-119 1x Samstag, 26.01.2019 · 10:00-15:00 Uhr  
Hospital zum Heiligen Geist, Hinsbleek 11

### HOHELUF

EH2-119 1x Samstag, 04.05.2019 · 10:00-15:00 Uhr  
St. Markus Seniorenzentrum, Gärtnerstraße 63

### ORIENTIERUNGSKURS

## Was leistet die Pflegeversicherung und für wen?

Antrag, Gutachten, Leistungen, Besonderheiten bei Kindern

### ST. PAULI

K2-119 1x Dienstag, 18.05.2019 · 18:00-21:00 Uhr  
Diakonie St Pauli · Antonistraße 12

## Autismus

Autismus verstehen lernen. Diagnostik; Auswirkungen; Gestaltung des Alltags.

### ROTHENBURGSORT

K3-119 1x Montag, 04.02.2019 · 18:00-21:00 Uhr  
Beratungsbüro RBO · Billhorner Mühlenweg 1

## FASD (Fetale Alkoholspektrumstörung)

Die häufigste angeborene Erkrankung. Diagnostik; Auswirkungen; Gestaltung des Alltags.

### LANGENHORN

K4-119 2x, dienstags, 19.02. und 26.02.2019 · 18:00-21:00 Uhr  
Sozial- und Diakoniestation Langenhorn · Timmweg 8

## ADS/ ADHS

Das Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom, Diagnostik; Auswirkungen; Gestaltung des Alltags.

### LANGENHORN

K5-119 2x, dienstags, 12.03. und 19.03.2019 · 18:00-21:00 Uhr  
Sozial- und Diakoniestation Langenhorn · Timmweg 8

## Diabetes

Was ist zu beachten? Bedeutung für den Alltag.

### POPPENBÜTTEL

K6-119 1x Montag, 18.02.2019 · 17:30-20:30 Uhr  
Hospital zum Heiligen Geist · Hinsbleek 11

K7-119 1x Montag, 13.05.2019 · 10:00-13:00 Uhr  
Hospital zum Heiligen Geist · Hinsbleek 11

## Wenn Kinder schwer erkranken

Möglichkeiten der Begleitung.

### ROTHENBURGSORT

K8-119 1x Mittwoch, 08.05.2019 · 10:00-13:00 Uhr  
Beratungsbüro RBO · Billhorner Mühlenweg 1

WIE SIE MIT ALTEN HAUSMITTELN KRANKHEITSSYMPTOME LINDERN KÖNNEN, ERFAHREN SIE IN UNSEREM KURS



Foto: Fotolia.com

## Anregung der Sinne – Aromatherapie bei Kindern

Ätherische Öle in ihrer Vielfalt berühren Körper und Seele. Ihr Nutzen im Alltag.

### ST. PAULI

K9-119 1x Dienstag, 15.01.2019 · 10:00-13:00 Uhr  
Diakonie St. Pauli · Antonistraße. 12

## „Altbewährtes neu entdeckt – Hausmittel & Co“

Das Wissen um die alten Hausmittel. Möglichkeiten und praktische Anleitungen.

### ST. PAULI

K10-119 1x Mittwoch, 20.03.2019 · 10:00-13:00 Uhr  
Diakonie St. Pauli · Antonistraße 12

## Besser leicht bewegt als schwer getragen

Den Rücken schonen, Ressourcen nutzen, individuelle Lösungen finden.

### BARMBEK

K11-119 1x Mittwoch, 24.04.2019 · 17:00-20:00 Uhr  
Hauspflegestation Barmbek Uhlenhorst · Humboldtstraße 103