

Bericht von unserem Seminarwochenende in Erkner - Wir konnten „Kraft tanken“!

„Es hat uns so gut getan. Endlich hatten wir einmal Zeit für uns selbst und konnten uns ausgiebig mit anderen Angehörigen austauschen.“ So haben sich die Seminarteilnehmer nach dem Projektwochenende in Erkner geäußert.



Vom 27. bis 29.09.2019 trafen sich pflegende Angehörige zu einem Seminarwochenende mit dem Titel „Kraft tanken“ in Erkner. Viele pflegende Angehörige kümmern sich täglich aufopferungsvoll um ihre Angehörigen mit einer erworbenen Hirnschädigung. Sie pflegen und betreuen sie oft bis zur Erschöpfung und nehmen sich keine Zeit für eigene Bedürfnisse. Um ihnen eine kleine Auszeit von dem beschwerlichen Pflegealltag zu ermöglichen, haben wir dieses Wochenende organisiert und realisiert.

Bevor die Angehörigen teilnehmen konnten, mussten viele vorher eine geeignete Unterbringungsmöglichkeit für ihre betroffenen Angehörigen organisieren. Das ist oft nicht ganz einfach, da es generell zu wenig geeignete Kurzzeitpflegeplätze für unsere Betroffenen gibt. Hinzu kommt oftmals die Angst und Sorge, ob die Angehörigen dort gut versorgt werden und die Trennung auch seelisch gut verkraftet wird.



An diesem Wochenende konnten die pflegenden Angehörigen endlich einmal etwas für sich tun, kreativ sein, etwas für die körperliche Fitness tun und auch für Entspannung sorgen. Die Wassergymnastik war anstrengend, aber wir wurden von der Aquatrainerin auch fröhlich durchs Wasser „gescheucht“.



Der Pilates/Yoga Workshop hat uns gezeigt, welche Muskeln wir nur selten gebrauchen und welche Bewegungen wir nur selten ausüben. Hier hatten wir hinterher etwas „Muskelkater“, aber die Therapeutin hat uns sehr gut angeleitet.



Beim Kreativworkshop haben sogar die männlichen Teilnehmer begeistert mitgemacht und gleichzeitig war noch ausreichend Gelegenheit zum intensiven Erfahrungsaustausch.

Leider war es für einige Teilnehmer sehr schwer abzuschalten und keine negativen Gedanken aufkommen zu lassen. Aber die ausführlichen Gespräche unter Gleichbetroffenen haben sie wieder aufgefangen und der rege Austausch auch über persönliche Dinge hat allen Teilnehmern gut getan.

Es war für alle ein schönes Wochenende, das wir gern im nächsten Jahr wiederholen möchten. Ein herzliches Dankeschön an alle Workshop-Leiterinnen und auch für die finanzielle Förderung bedanken wir uns bei der TK.

Roswitha Stille
r.stille@shv-forum-gehirn.de

Dieses Projekt wurde gefördert von der

