

## KONTAKT

Renate Putschbach  
Leitung Bereich Vereinbarkeit  
Stabsstelle Chancengleichheit und Diversität  
Goßlerstraße 9, 37073 Göttingen  
Tel.: 0551 3926323  
E-Mail: [familienservice@zvw.uni-goettingen.de](mailto:familienservice@zvw.uni-goettingen.de)



Alle Veranstaltungsräume sind barrierefrei zugänglich.



12. November – 17. Dezember 2019

# *sich pflegen*

Präventionsprogramm  
für Pflegende Angehörige



STABSSTELLE  
CHANGEGLEICHHEIT  
UND DIVERSITÄT

BETRIEBLICHES  
GESUNDHEITSMANAGEMENT  
|| Mensch || Team || Arbeit || Kultur

Tragen Sie zusätzlich zu Ihrer Berufstätigkeit bereits die Verantwortung für eine zu pflegende Person oder stehen kurz davor?

Immer mehr Beschäftigte sind mit der Vereinbarkeit von Beruf und Pflege konfrontiert. Mit der Pflege von nahestehenden Personen geht häufig ein komplexer Beratungsbedarf einher. Wie organisiere ich die Pflege, welche Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten gibt es, wie pflege ich richtig und wie schaffe ich es, mich selbst und meine eigene Gesundheit nicht aus dem Blick zu verlieren?

Zuverlässige Informationen, praktische Tipps und Anregungen sowie die Förderung der eigenen Gesundheit können helfen, die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege zu verbessern. Mit den aufeinander aufbauenden Programmpunkten bieten wir Ihnen Unterstützung bei der Gestaltung der Pflegesituation.

## PROGRAMM

### Welche Dienste kann ich in Anspruch nehmen? Unterstützungsangebote rund um die Pflege einer/eines Angehörigen

**Referent:** Mirko Hönig, Senioren- und Pflegestützpunkt der Stadt Göttingen

**12. November 2019, 14.00 – 15.30 Uhr**

**Alte Mensa (Taberna), Am Wilhelmsplatz 3**

#### Inhalte des Vortrags:

- Professionelle Hilfs- und Entlastungsangebote (ambulante, teilstationäre und stationäre Hilfen, Kurzzeit- und Verhinderungspflege, Ergotherapie im häuslichen Umfeld, etc.)

### Wie kann die Arbeitszeit den Erfordernissen der Pflegesituation angepasst werden?

**Referent\_innen:** Anika Werkmeister und Mirko Dreesmann, Personalabteilung

**21. November 2019, 13.00 – 14.00 Uhr**

**Verfügungsbäude, Raum 4.102, Platz der Göttinger Sieben 7**

#### Inhalte des Vortrags:

- Gesetzliche Arbeitszeitregelungen, Möglichkeiten der Arbeitszeitreduktion, kurzfristige Freistellung und Familienpflegezeitgesetz

### Wie organisiere ich die konkrete Pflegesituation und wie Sorge ich für mich selbst?

#### Vier Workshops zu verschiedenen Schwerpunktthemen

**Referent\_innen:** Dr. med. Silke von der Heide (Fachärztin für Physikalische und Rehabilitative Medizin) und Team (Therapeut\_innen mit entsprechender Qualifikation)

**Bereich Personalentwicklung, Raum 2.110, Heinrich-Düker-Weg 5**

#### Reflexion der individuellen Pflegesituation

**26. November 2019, 11.00 – 13.00 Uhr**

- Die Pflegesituation einschätzen (Erkrankung, Alter, häusliche Umgebung, Finanzierung, Unterstützung durch weitere Angehörige, eigene Haltung)
- Hilfsmittel und deren Einsatz
- Überforderung und Unzufriedenheit erkennen und vermeiden

#### Wie Sorge ich für mich selbst?

**3. Dezember 2019, 11.00 – 13.00 Uhr**

- Möglichkeiten der Arbeits- und Pflegeorganisation entwickeln
- Zeitressourcen schaffen

#### Beim Pflegen gesund bleiben

**10. Dezember 2019, 11.00 – 13.00 Uhr**

- Hilfreiche Handgriffe, rückschonendes Pflegen, gezielte praktische Übungen in Korrespondenz zu typischen Beschwerden, die aus der Pflege resultieren
- Die Pflegebedürftige/den Pflegebedürftigen aktivieren

#### Entspannungsübungen und hilfreiche Netzwerke kennenlernen

**17. Dezember 2019, 11.00 – 13.00 Uhr**

- Entspannungsübungen erlernen, die sich in den Alltag integrieren lassen
- Hilfe holen – Unterstützung durch Nutzen sozialer Netzwerke und Strukturen

**Vier aufeinander aufbauende Workshops mit begrenzter Teilnehmendenzahl**

**Anmeldung unter: [familienservice@zvw.uni-goettingen.de](mailto:familienservice@zvw.uni-goettingen.de)**

Die Teilnahme wird als Arbeitszeit angerechnet.