

**18:00 Uhr-Kultursaal Gde. Dellach**

## **„Kinder für Übergänge stärken“**

Resilienzförderung bei Kindern und Jugendlichen

*Referent: Mag. Heinz E. PFEIFER  
Lebens- und Sozialberater*



Was brauchen Kinder um glücklich zu sein und zu lebensstauglichen Erwachsenen heranzuwachsen? Im Wesentlichen benötigen Kinder Orientierung und Sicherheit, Bindung und Beziehung, Raum für Selbstständigkeit, Anerkennung und Wertschätzung, sowie Spaß. Wie lässt sich die richtige Balance zwischen Überbehütung und Vernachlässigung, zwischen Freiraum und Grenzen oder Über- und Unterforderung finden? Gerade bei Kindern mit besonderen Bedürfnissen ist es eine Herausforderung die „gesunde Mitte“ zu treffen.

Bei diesem Workshop erhalten die Teilnehmer anhand von praktischen Beispielen wertvolle Anregungen, wie sie den Raum schaffen können, in dem die Kinder ihre psychische Widerstandskraft entwickeln können und in dem sie „fit“ werden für eine positive Lebensbewältigung.

**Eintritt: freiwillige Spenden**

*Nächstes Treffen der Selbsthilfegruppe  
Angehörige psychisch Erkrankter,  
Montag, 26. September 2011 um 19 Uhr  
im Raum-Seniorentreff (Gemeindezentrum  
Dellach-Nordseite)*



# **DELLACHER**

# **GESUNDHEITSTAGE 11**

**16. – 17. September 2011  
Kultursaal der Gemeinde  
Dellach/Gail**

**„Jeden Tag neu leben“  
(Phil Bosmans)**

Auf Ihren geschätzten Besuch freuen sich die Veranstalter!

**Informationen/Veranstaltungsort:**  
**Gemeindezentrum Dellach**  
**9635 Dellach im Gailtal 65**  
Tel. 04718-301-0 Fax DW 16  
e-mail: [dellach-gail@ktn.gde.at](mailto:dellach-gail@ktn.gde.at)  
<http://www.dellach.at/gesund>

**Freitag, 16. September**  
**19.30 Uhr-Kultursaal Gde. Dellach**

**„Kranksein und Gesundwerden“**

Das Rätsel psychosomatischer Krankheiten

Referent: **Dr. Mathias JUNG**,  
*Autor, Philosoph, Einzel- und Gruppentherapeut*

Die lebensbedingten, psychosomatischen Erkrankungen stellen für uns meist ein Rätsel dar. Wir begreifen die ursächlichen, krankheitsauslösenden Konflikte oft nicht. Dr. Mathias Jung geht den Fragen nach:

- ✓ Liegt meiner Krankheit eine Kränkung zugrunde, z.B. des Selbstwertgefühls in der Partnerschaft oder am Arbeitsplatz?
- ✓ Bin ich bereit, Verantwortung für meine Krankheit zu übernehmen?
- ✓ Kann ich den verborgenen Sinn meines Krankseins erkennen?

**Eintritt: € 5,-**

**Samstag, 17. September**  
**14.00 Uhr-Sitzungsraum d. Gde. Dellach**

**„Pflegen und dabei gesund bleiben“**

Referent: **Markus SAUEREGGER**,  
*dipl. Krankenpfleger*

- ✓ Der Wandel der Pflege im Laufe der Zeit
- ✓ Kostenvergleich: Pflegeheim, Pflege daheim
- ✓ Vorsichtige Prognose zur Zukunft der Pflege
- ✓ Vorstellung und Erklärung der professionellen Pflege sowie verschiedener Pflegekonzepte
- ✓ Psychische, körperliche und finanzielle Belastungen der pflegenden Angehörigen

- ✓ Für Pflegende: Selbstschutz, Entspannungsübungen, Übungen zur Stärkung der beanspruchten Körperpartien. Was kann vorbeugend gegen Burnout, Rückenprobleme etc. unternommen werden?
- ✓ Praktische Übungen am Krankenbett, Tipps zur Lösung verschiedener Problemstellungen
- ✓ Umgang mit Inkontinenz, Materialkunde, Toilettentraining und Möglichkeiten der Einsparung
- ✓ Diskussions- und Fragerunde

**Eintritt: freiwillige Spenden**

**16.00 Uhr-Kultursaal Gde. Dellach**

**„Lebensbegleitung bis zuletzt.....“**

... aus der Hospizperspektive gesehen

Referentin: **Sabine DIETRICH**,  
*Referentin & Konsulentin für soziale Einrichtungen,  
Trauerbegleiterin*

Informationen über die Hospizarbeit und Bewusstseinsbildung zum Thema Sterben, Tod und Trauer

- ✓ Die Entwicklung des Hospizgedankens
- ✓ Leitlinien der Hospizarbeit
- ✓ Betreuung zu Hause
- ✓ Fallbeispiele
- ✓ Raum und Zeit für Fragen und Diskussion



Das Sterben stellt für alle Beteiligten eine Grenzsituation dar und verlangt einerseits nach Nähe, andererseits nach Distanz. Dies gilt nicht nur für den Sterbenden, sondern auch für dessen Angehörige. Sterben ist vergleichbar mit dem Beschreiten eines Weges - dieser kann asphaltiert, holprig, kurvig, gerade, steil oder mit Moos bewachsen sein. Jeder Schritt bringt eine Veränderung mit sich.

**Eintritt: freiwillige Spenden**