

➤ **DI, 06.10.2026**➤ **18:00-19:30 Uhr**

ONLINE-VORTRAG

DOPPELT BELASTET DURCH DIE PFLEGE VON ANGEHÖRIGEN: WIE SIE DOPPELT GUT FÜR SICH SORGEN

Die Unterstützung und Pflege von Angehörigen schleichen sich meist Schritt für Schritt in den Alltag und werden ganz selbstverständlich mit erledigt. Neben den zusätzlichen Aufgaben belasten auch die Verantwortung für andere Menschen und die Zerrissenheit zwischen den Lebensbereichen. Damit man in allen Bereichen – Beruf, Privatleben und Familie – leistungsfähig und gesund bleibt, ist achtsame Selbstfürsorge vonnöten. An individuellen Beispielen wird erläutert, welchen Freiraum jede*r für sich braucht und sich nehmen darf, welche Hilfeleistungen von außen für die jeweilige Situation passen, und welche Lösungswege entwickelt werden können, damit das eigene Leben nicht unter die Räder kommt. Der Vortrag unterstützt die Teilnehmenden beim Umgang mit sich selbst.



WIE KANN ICH TEILNEHMEN?

Ganz einfach:

- Mit Ihrem Unternehmens-Passwort im Kundenportal einloggen.
- Im Bereich Veranstaltungen den gewünschten Termin auswählen.
- Anmeldeformular ausfüllen.
- Innerhalb von zwei Werktagen senden wir Ihnen eine Bestätigung mit allen weiteren Informationen zu.

**Kundenportal****Anmeldeschluss:
02.10.2026**

INFOS



Referentin:
Antje Wiedmann
Dipl.-Betriebswirtin - Coaching,
Beratung und Training mit
Schwerpunkt Gesundheits- und
Stressmanagement



Moderation: BUK Familienservice



Information zur Durchführung:
Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.
Webcam und Mikrofon werden nicht
benötigt. Fragen können per Chat
gestellt werden. Teilnehmende
untereinander sind anonym.



Fragen & Wünsche an:
veranstaltung@buk-familienservice.de