

# ANGEHÖRIGEN UNTERSTÜTZUNGS- TRAINING

WAS KANN ICH TUN?  
WAS HILFT?  
WIE KANN ICH DAS SCHAFFEN?



Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Büro: +49 3328 / 30824640

Mail: [selbsthilfe-pm@awo-potsdam.de](mailto:selbsthilfe-pm@awo-potsdam.de)

Handy: 0151 / 42679163

Claudia Huhmann; Dipl. Päd./ Coach/  
Psychotherapeutin



Arbeiterwohlfahrt Bezirksverband Potsdam e.V.

Kontakt- und Informationsstelle  
für Selbsthilfegruppen (KIS)



1

Wenn ein mir nahestehender Mensch aus meinem engen Umfeld (Familie, Partnerschaft, naher Freundeskreis) körperlich oder psychisch erkrankt ist und Probleme hat, die ihr/ihm selbst und in Folge auch mir das Leben sehr schwer machen, brauche ich Ressourcen und Ideen damit ich als Angehörige/r damit gut umgehen lernen und in meiner Kraft bleiben kann.

2

Als Angehörige versuchen wir beizustehen, zu helfen und fangen sehr vieles auf. Das fordert uns gehörig heraus und macht auch immer wieder hilflos. Unser eigenes Wohlbefinden rückt dabei in den Hintergrund.

3

Wie kann ich auf Dauer hilfreich sein, meine Energien einteilen und erhalten lernen? Was kann ich tun, wenn Angst und Sorgen mir vielleicht langsam über den Kopf wachsen?

## ANGEBOT

Ein kostenloser Kurs, gefördert durch die Selbsthilfekontaktstelle KIS - in 3 Gesprächsrunden zur Entwicklung einer individuellen Verhaltensstrategie für Angehörige.

Wir lernen - wie wir mit Menschen, die in ihrer Erkrankung feststecken, gut umgehen und gegebenenfalls hilfreich sein können. Wir lernen auch den eigenen sicheren Bereich für unser Wohlbefinden und unsere Kompetenz als Ressource für uns aufzubauen bzw. wiederzubeleben.

### 1.KURS

#### Angehörigen Unterstützungstraining

Freitag ( 06.05.2022/ 13.5.2022/ 27.5.2022)

14:00 bis 16:00 Uhr

AWO-Haus Teltow, Potsdamer Str. 61

14513 Teltow