

Pflege im Gespräch – Online-Vorträge

In der connexia-Vortragsreihe „Pflege im Gespräch“ gehen Expertinnen und Experten den vielen Aspekten von Pflege und Betreuung auf den Grund. Eine Auswahl dieser Vorträge für pflegende Angehörige erscheint als Podcast, wo sie bequem von zu Hause und zur gewünschten Zeit zu hören sind. Unter dem Link [connexia.at/podcast](https://www.connexia.at/podcast) gelangen Sie zu den verschiedenen Online-Vorträgen.

Neu dazugekommen ist ein Vortrag mit **Christiane Huber-Hackspiel**. Sie schenkt uns in diesem Podcast etwas Zeit für uns selbst und zeigt mit interessanten Tipps und Unterstützungsideen für pflegende Angehörige klar auf, wie Bilder, Gedanken, Gefühle, unsere Körperhaltung, Bewegung und vor allem die Zeit für uns selbst, uns helfen können, den Alltag wieder seelentauglicher zu machen. Manchmal reicht es auch, einfach kurz die Sichtweise zu wechseln, um wieder klarer zu sehen. Wir müssen wieder lernen, die eigenen Bedürfnisse nicht immer hintenanzustellen und dürfen auch wieder öfter nein zu anderen sagen, dafür JA zu uns selbst, denn wer pflegt braucht Mut und Zeit zur Selbstpflege.

Um jederzeit über Neuerscheinungen informiert zu sein, empfehlen wir den kostenlosen Newsletter „Pflegende Angehörige & Podcasts“.