

***Workshop 1 für pflegende / sich kümmernde Angehörige  
am 14. Mai von 12.30 bis 16.30 Uhr:***

***„Ich hatte mir das anders vorgestellt ...“ – Neue Wege im Umgang mit  
Abschied und Veränderung***

Pflegende Angehörige stehen oft mitten im Leben – und gleichzeitig inmitten von Verlusten. Zukunftspläne verändern sich, eigene Wünsche rücken in den Hintergrund. Krankheit und Verlusterfahrungen unserer Liebsten können unsere Lebensfreude trüben. Wie kann ich annehmen, was ist – auch wenn ich mir meine Zukunft anders vorgestellt hatte?

In diesem Workshop geht es um diese Frage sowie um einen achtsamen, liebevollen Umgang mit dem, was im Kontakt zum Angehörigen was noch gut geht.

Wie können wir uns von Träumen und Vorstellungen verabschieden, ohne zu resignieren? Und wie läuft ein Trauerprozess ab? Welche (Lebens-) Wünsche und Zukunftspläne sind weiterhin realisierbar?

Diese und ähnliche Fragen wollen wir bewegen, in einer Mischung aus thematischem Input und Austausch.

***Workshop 2 für Personen mit Unterstützungsbedarf  
am 21. Mai von 12.30 bis 16.30 Uhr:***

***Loslassen, was nicht sein kann  
– Vom Umgang mit begrenzten Kräften und unerfüllten Wünschen***

Krankheit und Verlusterfahrungen können unsere Lebensfreude trüben. Wie kann ich annehmen, was ist – auch wenn ich mir meine Zukunft anders vorgestellt hatte?

Was tun mit den Träumen, die sich nicht mehr erfüllen lassen? Und wie umgehen mit den Kräften, die nicht (mehr) für reichen?

In diesem Workshop geht es um einen achtsamen, liebevollen Umgang mit dem, was nicht (mehr) möglich ist, aber auch darüber, was (noch) gut geht und schön ist. Welche Fürsorge bekomme ich? Was fehlt mir? Und wie kann es gelingen, mit unseren Nahestehenden darüber zu sprechen, um gemeinsam zu trauern und gute Lösungen zu finden?

Ein Nachmittag mit Input, Austausch und Raum für das, was sonst oft keinen Platz hat.

**Referentin für beide Workshops: Patricia Schmolke**

Ort:  
Krankenhaus Rotes Kreuz Lübeck  
Forschungsgruppe Geriatrie Lübeck, -  
Marlstraße 10, 1. OG  
23566 Lübeck

In der Pause werden Getränke und kleine Mahlzeiten angeboten.

**Die Workshops werden im Rahmen des Projektes **bewegt und belebt** von der Forschungsgruppe Geriatrie Lübeck in Kooperation mit KISS Lübeck, Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen angeboten.**

**Anmeldungen bitte über:**

Karen Buchtal

Tel.:0451 – 98902-205

E-Mail: [Buchtal@geriatrie-luebeck.de](mailto:Buchtal@geriatrie-luebeck.de)

Web: [www.forschungsgruppe-geriatrie-luebeck.de](http://www.forschungsgruppe-geriatrie-luebeck.de)

