

SCHREIBEN ALS KREATIVE AUSZEIT UND KRAFTSPENDER

Anregungen zur Selbstfürsorge und Selbsthilfe für (pflegende) Angehörige

Als Angehörige von Menschen mit schwerwiegenden und/oder chronischen Erkrankungen haben Sie in Ihrem Leben eine zusätzliche Verantwortung übernommen, deren Intensität und Umfang Sie anfangs oft gar nicht abschätzen konnten. Ihre eigenen Anliegen kommen dabei oft zu kurz. Manchmal geht Ihnen sogar der Zugang zu den eigenen Bedürfnissen gänzlich verloren.

Um nicht im (Pflege-)Burnout zu landen, braucht es Pausen und Anregungen, die den Blick wieder auf das Eigene richten und die Kraft geben. Hierbei kann Ihnen (kreatives) Schreiben eine wichtige Stütze sein.

Das Seminar vermittelt spielerisch, aber dennoch wirkungsvoll kleine Methoden, die im Alltag angewandt werden können. So gelingt es Ihnen, die Balance zwischen (Pflege-)Verantwortung und eigener Lebenszufriedenheit und Gesundheitsvorsorge zu stärken.

Zielgruppe

(pflegende) Angehörige und Bezugspersonen, Mitglieder und Verantwortliche von Selbsthilfegruppen; interessierte Personen, die in der Selbsthilfe aktiv sind oder Interesse an der Arbeit in der Selbsthilfe zeigen

Inhalte

- Kreatives Schreiben und Selbstfürsorge
- Schreib-Management (Wann und wo finde ich Zeit zum Schreiben?)
- Einfache Schreibmethoden zur Ich-Stärkung
- Morgenseiten, Dankbarkeitstagebuch, Glückszettel
- Schnipsel-Poesie

Methoden

Biografiearbeit, Kreatives Schreiben, Kleingruppenarbeit

Voraussetzungen

Technische Voraussetzungen:

- PC, Laptop oder Tablet mit aktuellem Betriebssystem und Audio (ggf. USB-Headset) und Webcam

- stabile Internetverbindung

Hinweise

Bitte halten Sie für die Veranstaltung Schreibutensilien (Stifte und Papier) bereit. Dies ist ein kostenfreies Angebot der Selbsthilfeakademie Sachsen, gefördert durch die AOK Plus. Es richtet sich vorrangig an Aktive der Selbsthilfe. Um eine frühestmögliche Anmeldung wird gebeten.

Dozent*in:

[Eva Helms](#)

(Fachberaterin für Geriatrie und Gerontopsychiatrie)

Kosten:

Kostenlos

Seminar-Nr:

SHA 25-09-11

Anmeldung bis:

04.09.2025

Datum/Uhrzeit	Ort	Anmeldung
11.09.2025	Online	
16:00 - 18:00 Uhr	Online	anmelden