



## Neue AWO-Resilienzgruppe für pflegende Angehörige

### Jetzt geht's um mich – Kraftquellen für pflegende Angehörige

#### Was erwartet Sie?

Die liebevolle Pflege eines nahestehenden Menschen ist ein unschätzbare wertvoller Beitrag – und gleichzeitig bringt sie viele Angehörige an ihre körperlichen und seelischen Grenzen. Unsere neue Resilienzgruppe bietet pflegenden Angehörigen einen geschützten Raum, um Kraft zu schöpfen, sich auszutauschen und neue Impulse für den Alltag zu gewinnen.

Gemeinsam erkunden wir, wie Sie Ihre Resilienz – also Ihre innere Stärke und seelische Widerstandskraft – gezielt stärken können. Denn wer gut und achtsam für sich selbst sorgt, kann auch besser für andere da sein.

Durch alltagsnahe Übungen, praktische Tipps und den wertvollen Austausch in der Gruppe unterstützen wir Sie dabei,

- Warnsignale von Überlastung frühzeitig zu erkennen,
- dem Stress mit einfachen Entspannungstechniken gelassener zu begegnen,
- Ihr Schlafverhalten zu verbessern,
- neue Perspektiven zu entwickeln, indem Sie eigene Ressourcen bewusster wahrnehmen,
- und Ihre eigenen Bedürfnisse im Blick zu behalten.

#### Warum innere Stärke wichtig ist:

Innere Stärke zu entwickeln bedeutet für pflegende Angehörige, mehr Stabilität, Selbstfürsorge und neue Kraftquellen im Alltag zu entdecken – und ist deshalb ein zentrales Thema unserer Gruppe.

#### Wann?

Jeden zweiten Donnerstag im Monat, 15:30–17:30 Uhr  
Start: 10. Juli 2025

#### Wo?

„Haus der Familie“, Dünenstraße 2–4, 28219 Bremen

#### Leitung:

Ann-Katrin Godt, Diplom-Pädagogin und zertifizierte Resilienztrainerin

#### Anmeldung & Infos:

Anmeldungen und Nachfragen richten Sie bitte an [d.brazier@awo-bremen.de](mailto:d.brazier@awo-bremen.de)  
~~[Thalea.Myrus@awo-bremen.de](mailto:Thalea.Myrus@awo-bremen.de)~~