



# Vortragskatalog 2023

Ein innovatives Schulungsangebot für Ihre Mitarbeiter:innen





# Leben und Beruf. Kompetent in Balance.

Leben und Beruf bestens in Einklang bringen – dabei begleiten und stärken wir Sie und Ihre Mitarbeitenden. Als Sozialunternehmen vereint die famPLUS GmbH in sich die drei Module der Pflegeberatung, Elternberatung sowie der Lebens- und Sozialberatung.

## famPLUS Campus – Ihr innovativer Brückenbauer.

Als Schnittstelle zu den drei Kernthemen bietet der famPLUS Campus ganzjährig ein vielfältiges und innovatives Schulungsangebot rund um die Themen Work-Life-Integration und Entlastung an.

## Gute Erfahrungen macht man gemeinsam.

Der famPLUS Campus stärkt Sie und Ihre Mitarbeitenden in nahezu allen Lebenslagen. Durch maßgeschneiderte Veranstaltungen gestalten Sie mit uns Vereinbarkeit neu.

### Hinweis

Alle Inhalte und Angaben des Vortragskatalogs beziehen sich ohne jede Diskriminierungsabsicht grundsätzlich auf alle Geschlechter. Für Druckfehler und Irrtümer übernimmt die famPLUS GmbH keine Haftung.  
Sie finden weitere Informationen und Details zur famPLUS GmbH auf unserer Website unter [www.famplus.de](http://www.famplus.de).

# Lebensnah. Individuell zugeschnitten.

Eine Veranstaltung zur Wissensvermittlung oder zum Austausch?  
Virtuell, hybrid oder in Präsenz? In lockerer Atmosphäre oder formell?

Alltagsnah und praxisorientiert geben erfahrene Referent:innen ihr Fachwissen, Tipps und Ratschläge didaktisch professionell aufbereitet weiter – in Form von Fachvorträgen, Deep Dive, Talkrunden, Lunch & Learn/ Coffee & Learn sowie Workshops, in deutscher oder englischer Sprache. Eine ausführliche Beschreibung der einzelnen Formate finden Sie auf Seite 58.

Durch das breite Spektrum an Schulungsthemen erwerben Ihre Mitarbeitenden das Handwerkszeug, um ihre individuelle Work-Life-Integration zu gestalten.

# In drei Schritten zur gewünschten Veranstaltung.

## 1. Gekonnt planen

Zugeschnitten auf Ihre Bedürfnisse und die der Mitarbeiter:innen. Sie nennen uns Ihren Bedarf, wir setzen die individuellen Wünsche um. Gestalten Sie mit uns beispielsweise ein **Jahresprogramm**. In einem Planungsgespräch konkretisieren wir Ihre Vorstellungen und Gestaltungsideen. **Einmal geplant, ganzjährig spannende Themen.**

Ihnen fehlt ein Thema?  
Lassen Sie es uns wissen.

## 2. Erfolgreich bewerben

Gutes Timing zahlt sich aus. Sie bewerben die Veranstaltungen in Ihrem Unternehmen (im Intranet, via Rundmail oder als Aushang etwa vier Wochen vor dem geplanten Termin). Wir stellen Ihnen professionell gestaltete Werbematerialien, beispielsweise in digitaler oder gedruckter Form, kostenfrei zur Verfügung.

## 3. Zufrieden zurückkehren

Alle weiteren Schritte rund um Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung der Veranstaltungen übernimmt der famPLUS Campus.

**Der famPLUS Campus sorgt für einen reibungslosen Ablauf der Veranstaltung** und ... hinterlegt alle gebuchten Vorträge in einem für Ihr Unternehmen eingerichtetes Anmeldetool  
... garantiert ein gutes Gelingen der Vorträge durch professionelle Moderation und technischen Support  
... setzt auf nachhaltige Veranstaltungen und versendet die Vortragsunterlagen zum eigenständigen Vertiefen der Inhalte sowie einen Teilnahmenachweis im Anschluss an den Vortrag per E-Mail  
... hält Sie hinsichtlich der aktuellen Anmeldezahlen für die geplanten Veranstaltungen auf dem Laufenden

### Tipp

Gestalten Sie mit uns ein Jahresprogramm. In einem Jahresplanungsgespräch konkretisieren wir mit Ihnen gemeinsam Ihre Vorstellungen. Vorteil: Einmal geplant und das Jahr ist mit spannenden Themen abgedeckt.

Sie möchten eine Veranstaltung planen? Nehmen Sie einfach Kontakt zu uns auf. Über Ihre:n famPLUS-Ansprechpartner:in, über [campus@famplus.de](mailto:campus@famplus.de) oder telefonisch unter der Rufnummer 089.80 99 027-00





# Inhalt

## Kompetent im Familienalltag.

Profitieren Sie von unseren Angeboten  
für eine gesunde Work-Family-Balance:

Elterngeld und Elternzeit	13
Vater werden	13
Fremdbetreuung – Die erste Trennung von meinem Kind	14
One, two, three – how many languages shall it be? – Kinder mehrsprachig erziehen	14
Babyschlaf – Den Schlaf Ihres Kindes tagsüber und nachts entspannt begleiten	15
Stark für die digitale Welt – Medienkompetenz von Kindern und Familien fördern	15
#Generation Like – Der sichere Umgang mit Social Media	16
Schulstress vermeiden – Symptome erkennen und Copingstrategien meistern	16
Mobbing in der Schule – Wenn Kinder Kinder fertigmachen	18
Psychische Stabilität bei Kindern und Jugendlichen – wie Sie emotionale Schief lagen erkennen und helfen können	18
Verstehen und verstanden werden – Gewaltfreie Kommunikation in Familien	19
Pubertät – Connection before Correction	20
Teil 1 – Wie stärke ich die Beziehung zu meinem Teenager?	
Teil 2 – Wie setze ich respektvoll Grenzen, die für alle funktionieren?	
Alleinerziehend – eine Herausforderung, an der Sie wachsen können	22
Stress lass nach – Self-care und mehr Gelassenheit im Familienalltag	22

## Kompetent im Pflegealltag.

Wir begleiten Sie sachkundig bei einer be- oder entstehenden  
Pflegeverantwortung und beraten Sie präventiv:

Die fünf Bausteine der Vorsorge – Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung & Co.	27
Vorsorgevollmacht – in jeder Situation eine Stimme haben	27
Patientenverfügung – den persönlichen Willen rechtskräftig erstellen	28
Wenn die Eltern älter werden	31
Plötzlich pflegebedürftig	31
Der Weg zum Pflegegrad	32
Leistungen der Pflegeversicherung – geschickt kombiniert	32
Pflege ist teuer – Finanzierungswege im Überblick	33
Elternunterhalt – Kinder haften für ihre Eltern?	33
Alter – Wohnen – Pflege: wo und wie?	34
Bleib länger daheim statt Heim	34
Zwischen den Stühlen – Fürsorge vs. Selbstfürsorge	35
Überlebensstipps für Elternkümmerer	35
Es sind auch deine Eltern! – Geschwisterkonflikte beim Pflegen der Eltern	37
Und wo bleibe ich? – Selbstfürsorge für Berufstätige mit Pflegeverantwortung	37
Pflege ohne schlechtes Gewissen – als pflegende:r	
und sich kümmernde:r Angehörige:r bewusst Grenzen setzen	38
Pflege auf Distanz	38
»Hilfe – Vater hat eine Neue!« – Sexualität im Alter	39
»Ich fahre doch nur kurze Strecken« – Autofahren im Alter und bei Pflegebedürftigkeit	39
Behütet bis zuletzt – Musik in der Begleitung am Lebensende	40
Hilfe bis zuletzt – Palliative Care: ein Versorgungskonzept am Ende des Leben	40
Führungskräfte-Special: Sensibilisierung von Führungskräften	
für die Vereinbarkeit von Leben, Beruf und Pflege	41

Demenz-Prävention – weil es jede:n treffen kann	43
Demenz – von A wie Alzheimer bis Z wie Zeitreise	43
Nah und doch so fern – Demenzerkrankte im Alltag begleiten	44
Mamas Alzheimer und ich	44
Der vertraute Fremde – Demenzerkrankte in der Familie	45
Demenzlerisch® lernen – Kommunikation mit Demenzerkrankten	45
Kindern Demenz erklären – und von und mit ihnen lernen	46
Demenz – Humor kann helfen	46
De-Eskalation in der Pflege von Menschen mit Demenz –	
Konflikte erkennen, entschärfen, vermeiden	47
Ablehnend, starrsinnig, aggressiv? – Nicht immer muss es Demenz sein!	47

## Kompetent zu innerer Stärke.

Wir unterstützen Sie durch Beratung und Coaching bei beruflichen,  
gesundheitlichen und privaten Herausforderungen, um Ihr seelisches  
Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit zu stärken und zu erhalten:

Achtsamkeit – MINDFUL statt MIND FULL	51
Einfach mal entspannen – aber wie?	51
Schluss mit Schlafproblemen – (Ein)Schlafen will gelernt sein	52
Vom Burn-on zum Burn-out – Warnzeichen frühzeitig erkennen	52
StressLess – Wege aus dem Stress	53
Aktives Management meiner Zeit – für eine gesunde Work-Life-Integration	54
Die Kraft der Gedanken – mit einem positiven Mindset zu innerer Stärke	54
Ist das noch Genuss oder schon Sucht? – Signale erkennen und handeln	55
Stärken Sie Ihre innere Widerstandskraft – stark und gelassen durch den Alltag	55
Führungskräfte-Special: GesUND Führen	56
Ja? Nein? Vielleicht? – Die Kunst, sich zu entscheiden	56

# Kompetent im Familienalltag



# Kompetent im Familienalltag

## Elterngeld und Elternzeit

**Dauer: 60 min**

Auch beim Thema »Eltern werden« macht die Bürokratie nicht Halt und es gibt diverse staatliche Regelungen zum Elterngeld und zur Elternzeit. Vor allem beim ersten Kind haben die Eltern es oft schwer, den Überblick zu behalten: Wie lange kann ich Elternzeit nehmen? Was muss ich bei der Beantragung von Elterngeld beachten? Kann ich während der Elternzeit in Teilzeit arbeiten? Welche Elterngeldvariante ist die sinnvollste für uns? In diesem Vortrag versuchen wir mit Tipps und Tricks den »Elterngeld-Elternzeit-Dschungel« zu lichten und geben Ihnen einen umfassenden Überblick über die wichtigsten Regelungen, Fristen und Möglichkeiten für Ihre Auszeit nach der Geburt des Kindes.

## Vater werden

**Dauer: 60 min**

Vater zu werden gehört zu den aufregendsten und spannendsten Erfahrungen im Leben eines Mannes. Neben der Freude bringt die neue Situation aber auch Herausforderungen, Unsicherheiten bis hin zu Zukunftsängsten bezüglich der neuen Verantwortung mit sich. In unserem Vortrag »Vater werden« erfahren Sie alles von der Nachricht der Schwangerschaft über den Tag der Geburt bis hin zur ersten Zeit zu dritt und bekommen hierfür praktische Tipps an die Hand.

# Kompetent im Familienalltag

## Fremdbetreuung – Die erste Trennung von meinem Kind

**Dauer: 60 min**

Die Elternzeit geht zu Ende und die Frage nach einer Fremdbetreuung Ihres Kindes in der Tagespflege oder Kita steht im Raum. Vielleicht ist aber eine private Kinderbetreuungsperson die bessere Lösung? Eltern fällt es oft schwer, sich zu entscheiden und sich von ihrem Kind zu trennen. Sie plagen sich häufig mit einem schlechten Gewissen. Entscheidend und wichtig für die weitere Entwicklung des Kindes und das Bindungsverhalten zu den Eltern ist hier eine gute Eingewöhnung in die Kita oder bei der Tagespflege bzw. ein langsames Kennenlernen zwischen Kinderbetreuungsperson und Kind. In diesem Vortrag geben wir Ihnen Tipps für eine gelungene Eingewöhnung und somit Sicherheit, den neuen Lebensabschnitt als positiven Umbruch zu erleben.

## One, two, three – how many languages shall it be? – Kinder mehrsprachig erziehen

**Dauer: 60 min**

Nicht nur in Familien mit verschiedenen Nationen ist Mehrsprachigkeit ein Thema. Immer mehr Eltern sind sich bewusst, dass ein früher Kontakt mit anderen Sprachen eine Chance für ihre Kinder ist, sich in unserer globalisierten und mehrsprachigen Welt zurechtzufinden. Trotz dieser Gewissheit gibt es aber auch Unsicherheiten und offene Fragen: Wie kann ich das Aufwachsen mit mehreren Sprachen gut begleiten und Überforderung vermeiden? Inwieweit hat die Förderung der Familiensprache auch einen positiven Effekt auf die Sprachentwicklung? In diesem Vortrag werden diese Aspekte und Fragen aufgegriffen und Ihnen praxisnah vermittelt und beantwortet.

## Babyschlaf – Den Schlaf Ihres Kindes tagsüber und nachts entspannt begleiten

**Dauer: 60 min**

Mit der Geburt eines Kindes wird das Leben der Eltern erst einmal auf den Kopf gestellt – damit einhergehend auch die bis dahin ruhigen Nächte. Das Schlafverhalten von Babys ist sehr individuell und komplex. Immer wieder treten viele Fragen und Unsicherheiten bei den Eltern auf: Wie viel Schlaf benötigt mein Baby überhaupt? Was muss ich bei der Schlafumgebung beachten? Wie sieht eine optimale Einschlafbegleitung aus? Verwöhne ich mein Baby, wenn ich auf seine Bedürfnisse reagiere? Wie gehe ich mit nächtlichen Herausforderungen um? u.v.m. Unser Vortrag bestärkt Sie darin, Ihr Baby bindungsorientiert und entwicklungsgerecht in den Schlaf zu begleiten – mit ganz viel Liebe UND einer Portion Gelassenheit.

## Stark für die digitale Welt – Medienkompetenz von Kindern und Familien fördern

**Dauer: 60 min**

Unsere Kinder wachsen heute in einer digitalisierten Welt auf – Smartphone, Tablet & Co. sind nicht mehr wegzudenken. Medienkompetenz gehört somit zu einer wichtigen Entwicklungsaufgabe der Kinder. Die Herausforderung an die Eltern lautet: einen gesunden und selbstständigen Umgang mit Medien zu fördern, aber auch klare Grenzen zu setzen. In diesem Vortrag führen wir Sie in das Medienverständnis von Kindern und die Vor- und Nachteile von Medien in der Kindheit ein. Sie bekommen ein konkreteres Verständnis für Medienkompetenz und deren Vielschichtigkeit. Dabei konzentrieren wir uns vor allem auf die Bereiche der Medienkompetenz, in denen Eltern von Anfang an den größten Einfluss haben, und zeigen konkrete Handlungsmöglichkeiten auf. Denn hier spielen nicht nur der richtige Umgang mit Medien, sondern auch das Erlernen allgemeiner sozial-emotionaler Fähigkeiten eine zentrale Rolle!

# Kompetent im Familienalltag

## #Generation Like – Der sichere Umgang mit Social Media

**Dauer: 60 min**

Soziale Medien üben auf Kinder und Jugendliche eine große Faszination aus. Diese neuen, unbegrenzten Lebensräume nehmen einen immer höheren Stellenwert im Lebensalltag ein. Doch warum sind Youtube, TikTok, Instagram & Co. so attraktiv? Soziale Netzwerke und Messenger werden für den Austausch mit Freund:innen, die Möglichkeit der Selbstinszenierung sowie zum einfachen Zeitvertreib genutzt. Und während sich Schüler:innen die vielseitigen Darstellungs- und Kommunikationsmöglichkeiten aneignen, wächst bei den Eltern die Sorge vor der unbedachten Preisgabe persönlicher Daten, unangebrachten Inhalten und virtuellem Mobbing. In diesem Vortrag thematisieren wir pädagogische sowie rechtliche Aspekte, damit Sie den Überblick behalten und Ihrem Kind ein selbstbewusstes und sicheres Aufwachsen in der digitalen Welt ermöglichen können.

## Schulstress vermeiden – Symptome erkennen und Copingstrategien meistern

**Dauer: 60 min**

Stress ist in unserem Alltag allgegenwärtig. Doch nicht nur im Alltag der Erwachsenen, sondern auch der Kinder – die Rede ist von Schulstress. Dieser beeinflusst die seelische Gesundheit von Kindern und deren Eltern gleichermaßen. In unserem Vortrag bekommen Sie ein tieferes Verständnis für die Begriffe Stress, Stressoren und Stresszyklus. Auch betrachten wir aktuelle Umfragen zu Schulstress und wie Kinder und Jugendliche diesen heute empfinden. Abschließend bekommen Sie praktische Tipps und Copingstrategien, um Ihrem Kind dabei zu helfen, Stresskompetenzen aufzubauen. Dabei gehen wir auf folgende Wirkungsebenen ein: instrumentale Stresskompetenz, mentale Stresskompetenz und regenerative Stresskompetenz.



# Kompetent im Familienalltag

## Mobbing in der Schule – Wenn Kinder Kinder fertigmachen

**Dauer: 60 min**

Ein Tag in der Schule bedeutet für ein Kind einen Tag mit seinen Freund:innen, Lernen, Spaß in den Pausen und Erfahrungsaustausch. Für einige Kinder bedeutet ein Schultag aber auch einen Tag voller Gemeinheiten, Angst vor den Mitschüler:innen und Machtlosigkeit. In unseren Schulen leiden mehr Kinder unter Mobbing, als wir vermuten. Mit diesem Vortrag möchten wir Ihnen als Eltern mehr Hintergrundwissen vermitteln und konkrete Handlungsempfehlungen an die Hand geben.

## Psychische Stabilität bei Kindern und Jugendlichen – wie Sie emotionale Schief lagen erkennen und helfen können

**Dauer: 60 min**

Psychische Stabilität und Gesundheit ist ein fortlaufender Entwicklungsprozess. Im Laufe des Heranwachsens sind immer wieder neue Herausforderungen zu meistern: Kita- oder Schulbeginn, Familienzuwachs oder Umzug, aber auch Konflikte mit Freund:innen, in der Schule oder zu Hause. Dabei gilt es immer wieder aufs Neue, das Gleichgewicht zwischen Anforderungen und neuen Mitteln zu deren Bewältigung zu finden. In diesem Vortrag sprechen wir über die psychosoziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen und wie Sie mögliche Schief lagen erkennen können. Sie bekommen praktische, sofort anwendbare Tipps, wie Sie Ihr Kind bei der Entwicklung emotionaler und sozialer Kompetenzen fördern und damit für bestehende und kommende Herausforderungen stärken können.

## Verstehen und verstanden werden – Gewaltfreie Kommunikation in Familien

**Dauer: 60 min**

Das Konzept der gewaltfreien Kommunikation – entwickelt von dem amerikanischen Psychologen Dr. M. Rosenberg – kann Eltern helfen, die Herausforderungen im Umgang mit ihren Kindern so zu meistern, dass sie bei gleichzeitiger Selbstfürsorge in den Wirren der Veränderungen in der Entwicklung ihrer Kinder die Beziehung pflegen, in konstruktiver Kommunikation bleiben und Kooperation in ihrem Alltag erleben können. Es geht um das Erkennen von Bedürfnissen, ihre Bedeutung im zwischenmenschlichen Miteinander und um die Fähigkeit, Bedürfnisse auszudrücken und zu hören. Entwickeln Sie eine neue Vision für sich selbst und für ein Miteinander in der Familie, das auf Verstehen und Verstanden-Werden beruht und das eine Atmosphäre der Freundlichkeit, der Hilfsbereitschaft, des Selbstvertrauens und der Selbstverantwortung erzeugen kann.

### Tipp

Buchen Sie einen **Fachvortrag** zur Vermittlung von Basiswissen **in Kombination** mit ...

- einem sich anschließenden 90-minütigen **Deep Dive** zur Vertiefung
- einer **Talkrunde** zum Austausch und Entlastung in einer Gruppe unter Gleichgesinnten

# Kompetent im Familienalltag

## Vortragsreihe: Pubertät – Connection before Correction

### 2-teiliger virtueller Vortrag (je 60 Minuten)

Kommen Kinder in die Pubertät, stößt die traditionelle Erziehung plötzlich an ihre Grenzen. Das Kind strebt so stark nach Autonomie, dass wir Eltern manchmal fast verzweifeln. Wie wir uns dann den Pubertierenden gegenüber ausdrücken, kommt sehr oft falsch bei ihnen an – und vermeintlich normale Unterhaltungen können schnell »explosiv« werden und auf beiden Seiten Verletzungen verursachen. Frust, Rebellion, Ängste, Veränderungen und Rückzug sind die typischsten Veränderungen bei und in der Beziehung mit einem Teenager. Als Eltern stellt uns dies vor völlig neue Herausforderungen und wir befinden uns in einem ständigen Hin und Her zwischen »Erziehen« und »Loslassen«. Aufgrund der Veränderungen, die nicht nur in unserem Teenager, sondern in der gesamten Familie vor sich gehen, kommt es vermehrt zu Konflikten und

Sie stellen sich oft die Frage, wie Sie sich und Ihrem Teenager helfen können. In dieser Vortragsreihe widmen wir uns einerseits der Ambivalenz zwischen Autonomie und der wertschätzenden Annahme des Teenagers in seiner Entwicklung, andererseits der trotzdem bestehenden, vielleicht sogar verstärkten Notwendigkeit, Grenzen zu setzen.

#### Tipp

Beide Vortragsthemen aus der Reihe Pubertät – Connection before Correction können unabhängig voneinander gebucht werden.

## Connection before Correction: Wie stärke ich die Beziehung zu meinem Teenager?

### Dauer: 60 min

Durch eine praxisnahe Gestaltung erhalten Sie direkt umsetzbare Tipps, wie Sie Ihre Verbindung, die »connection«, zu Ihrem Teenager wiederaufbauen bzw. stärken können. Sie lernen den Unterschied zwischen Lob und Ermutigung und vor allem, wie Sie Ihren Teenager am besten durch emotional schwierige Zeiten begleiten können.

## Connection before Correction: Wie setze ich respektvoll Grenzen, die für alle funktionieren?

### Dauer: 60 min

Bei diesem Vortrag liegt der Fokus auf dem Thema »correction« - wie setzt man respektvoll Grenzen und zwar so, dass diese auch akzeptiert werden? Gemeinsam werden dabei die wissenschaftlichen Erkenntnisse zu Veränderungen im Gehirn eines Teenagers thematisiert und Strategien vorgestellt, wie Kommunikation effektiv gelingen kann. Zudem erhalten Sie Anregungen, wie Vereinbarungen getroffen werden können, die verbindlich sind und von allen Beteiligten eingehalten werden.

## Alleinerziehend – eine Herausforderung, an der Sie wachsen können

**Dauer: 60 min**

Familien in Deutschland sind bunt und ganz unterschiedlich und entsprechen schon lange nicht mehr dem klassischen Bild von Mutter, Vater, Kind. Immer mehr Kinder wachsen bei nur einem Elternteil auf bzw. werden überwiegend von einem Elternteil betreut. In diesem Vortrag wollen wir eine Anleitung geben, wie es gelingen kann, die Aufgabe »Alleinerziehend sein« mit guten und positiven Gefühlen anzupacken und die Tatsache, allein für die Erziehung des Kindes bzw. der Kinder zuständig zu sein, als Herausforderung oder sogar als Chance und nicht als Sackgasse zu sehen. Wir wollen Ihnen Tipps und Tricks mitgeben, die Ihnen den Alltag als Vollzeit-Mama oder Vollzeit-Papa erleichtern können.

## Stress lass nach – Self-care und mehr Gelassenheit im Familienalltag

**Dauer: 60 min**

Die Luft ist raus ... Viele Familien spüren die Last unserer stürmischen Zeiten ganz deutlich. Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf, hochkochende Emotionen, negative Nachrichten und Unsicherheiten – zahlreiche Herausforderungen gilt es zu meistern und zu bewältigen. Die richtige Balance zu finden, Grenzen zu setzen, Schwieriges gekonnt zur Sprache bringen und ein Zeitmanagement, das Raum für Pausen lässt, sind Wünsche, die viele Eltern in sich tragen. Erlangen Sie in diesem virtuellen Vortrag ein ganzheitliches Verständnis für den unvermeidlichen Druck auf Familien heute sowie die Auswirkungen von Stress und Self-Care und lernen Sie so, Ihre täglichen Abläufe zu verändern, um wieder mehr Gelassenheit im Alltag zu erleben und die Stressbelastung zu senken.



# Kompetent im Pflegealltag

Die mit einem € gekennzeichneten Veranstaltungen sind kostenfrei buchbar. Sprechen Sie uns gerne darauf an.



# Dem Leben einen Schritt voraus

## Die fünf Bausteine der Vorsorge – Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung & Co.

**Dauer: 90 min**

Was kommt, wissen Sie nicht. Aber Sie können sich vorbereiten. Und zwar in jedem Alter. Durch die aktive Auseinandersetzung mit den fünf Bausteinen der Vorsorge – Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung, Sorgerechtsverfügung und Testament – übernehmen Sie Eigenverantwortung und geben zugleich Ihren Angehörigen Handlungsanweisungen bei unausweichlichen und durchaus schweren Entscheidungen. Der Vortrag bietet einen kompakten Gesamtüberblick zum Thema Vorsorge und fokussiert die Fragen, warum vorsorgen ratsam ist und worin die Unterschiede der fünf Bausteine der Vorsorge bestehen. Darüber hinaus erhalten Sie praxisnahe Informationen, wie die ersten Schritte bei der Gestaltung der eigenen Vorsorge aussehen könnten. Rechtzeitig selbstbestimmt vorsorgen und in gesunden Tagen an morgen denken!



## Vorsorgevollmacht – in jeder Situation eine Stimme haben

**Dauer: 90 min**

Sie entscheiden jetzt – und in Zukunft. Ganz unerwartet kann es im Leben durch einen Unfall oder eine Krankheit notwendig werden, dass andere Personen Entscheidungen für Sie treffen, da Sie es selbst nicht mehr können. Schnell drängt sich die Frage auf: Wer darf überhaupt stellvertretend für Sie agieren? Wie erstellt man eine rechtsgültige Vorsorgevollmacht? Welche Lebensbereiche können geregelt werden? Und welche Besonderheiten sind zu beachten? Neben der Klärung dieser Fragen erhalten Sie anhand geprüfter Formulare praktisches Handwerkszeug für die Erstellung einer Vorsorgevollmacht, um künftig bestens gerüstet zu sein.



## Patientenverfügung – den persönlichen Willen rechtskräftig erstellen

**Dauer: 90 min**

Einfach, wirksam und rechtssicher. Die Erstellung einer rechtskräftigen Patientenverfügung ist ein Prozess. Es ist wichtig, sich der Hintergründe bewusst zu sein, um tatsächlich den eigenen Willen wirksam festzuhalten. Doch wie geht man dieses sensible Thema am besten an? Welche Gedanken sollte man sich im Vorfeld machen, um möglichst konkrete Anweisungen zu den eigenen Wünschen zu formulieren und dadurch für andere nachvollziehbar zu machen? Der Vortrag erläutert den rechtlichen Rahmen und stellt die notwendigen inhaltlichen Komponenten einer Patientenverfügung vor. Zudem erhalten Sie praktische Tipps zur Erstellung – kombiniert mit entsprechenden Vorlagen, Textbausteinen und Musterbeispielen.



### Tipp

**Dem Leben einen Schritt voraus – sowohl für die jüngere als auch für die ältere Belegschaft**

Ab dem Zeitpunkt der Volljährigkeit darf keine andere Person über die eigenen Belange entscheiden – außer, man hat Vorsorge getroffen. Das Thema Vorsorge spricht eine sehr breite Zielgruppe an, es tangiert nahezu alle Mitarbeitenden und trifft damit auf hohes Interesse. Egal, ob jung, alt, mit oder ohne Pflegeverantwortung.

Die drei Vortragstitel können einzeln gebucht werden, lassen sich aber auch optimal zu einer Workshop-Reihe kombinieren.





# Kompetent im Pflegealltag

## Wenn die Eltern älter werden

**Dauer: 90 min**

Wenn die Eltern ein gewisses Alter erreicht haben, beginnen Kinder häufig, sich um die Zukunft zu sorgen – eine neue Lebensphase beginnt. Wie kann man sich als Elternbegleiter:in gut darauf vorbereiten? Was bedeutet der Rollenwechsel für Kinder, Eltern und Familie? Und wie findet man die passenden Worte, um mit den Eltern ein offenes Gespräch darüber zu führen? Beleuchtet wird das präventive Thema aus zweierlei Blickwinkeln – sowohl der Kinder als Elternbegleiter:innen als auch der Eltern. Um eine persönliche Haltung in der neuen Lebensphase zu entwickeln und nicht zuletzt selbst zu Klarheit zwischen Sorge sowie Nähe und Distanz zu den Eltern zu kommen, werden wertvolle Tipps zur Gesprächsführung und weiteren präventiven Ansatzpunkten erläutert.



## Plötzlich pflegebedürftig

**Dauer: 90 min**

Unverhofft kommt oft. Die zumeist unerwartet eintretende Pflegebedürftigkeit eines Familienmitgliedes stellt alle Beteiligten vor eine Mammutaufgabe. Meist entpuppt sich die Situation als komplex und zeitintensiv. Ganz zu schweigen von der hohen emotionalen Belastung, die nicht selten an der eigenen Konstitution nagt. Was sollte ad hoc, mittelfristig und langfristig geregelt werden? Der Vortrag fungiert als Lotse im Pflege- und Versorgungsdschungel. Er gibt Ihnen eine erste Übersicht und kleinschrittig Empfehlungen an die Hand, um die Situation nachhaltig unter Kontrolle zu bekommen.



# Kompetent im Pflegealltag

## Der Weg zum Pflegegrad

**Dauer: 90 min**

Schritt für Schritt zur guten Pflege. Denn bei einer sich anbahnenden oder plötzlich eintretenden Pflegebedürftigkeit kommen rasch eine Menge ungeklärter Fragen auf. Ist mein:e Angehörige:r schon pflegebedürftig? Wie und ab wann unterstützt die Pflegekasse? Um Leistungen der Pflegeversicherung nutzen zu können, muss ein Prozess zur Einstufung durchlaufen werden, der sich für den Laien oft undurchschaubar und im Ergebnis evtl. nicht zufriedenstellend darstellt. Der Vortrag durchleuchtet die notwendigen Schritte zur Erlangung des Pflegegrades und klärt über Besonderheiten und Hindernisse bei der Antragstellung und Begutachtung auf.



## Leistungen der Pflegeversicherung – geschickt kombiniert

**Dauer: 90 min**

Die Leistungen der Pflegeversicherung bieten einen bunten Strauß an Möglichkeiten, die Pflege sowohl zu Hause als auch (teil-)stationär zu gestalten. Dabei ist es nicht immer leicht, den Überblick über die vielfältigen und vom anerkannten Pflegegrad abhängigen Zuschüsse zu bewahren. Die Begrifflichkeiten klingen teilweise sehr ähnlich, unterscheiden sich aber dennoch erheblich. Der Schwerpunkt des Vortrags liegt auf der Vorstellung des gesetzlich verankerten Leistungsspektrums der Pflegeversicherung und den entsprechenden Anwendungs- und Kombinationsmöglichkeiten. Überdies werden auch bestehende Entlastungsangebote für die Selbstfürsorge pflegender Angehöriger thematisiert, um in dieser doch besonderen Rolle achtsam im Umgang mit sich selbst zu bleiben.



## Pflege ist teuer – Finanzierungswege im Überblick

**Dauer: 90 min**

Die finanzielle Belastung im Pflegebedarf trifft nicht nur die Betroffenen selbst, auch Angehörige spüren beim Organisieren der Pflege schnell, dass diese kostspielig ist und zum Teil das lebenslang Ersparte aufzehrt. Nutzen Sie bereits das gesamte Potpourri an Leistungen der Pflegeversicherung, Krankenversicherung oder anderer Leistungsträger? Verzichten Sie nicht auf legitime Leistungsansprüche und verpassen Sie nicht, die Ansprüche rechtzeitig geltend zu machen. Die Finanzierungsmöglichkeiten sind vielfältig, damit die Pflege im Alltag gelingen kann. Der Vortrag gibt transparent und alltagsnah Einblick, wie die Anträge bei der Pflegekasse zu stellen sind, welche Wege der Finanzierung denkbar sind und mit welchen Zuschüssen gerechnet werden kann.



## Elternunterhalt – Kinder haften für ihre Eltern?

**Dauer: 90 min**

Wer zahlt, wenn die Eltern in einer Pflegeeinrichtung versorgt werden müssen? Die Pflege ist mit hohen Kosten verbunden. Meist reicht das Einkommen der Betroffenen nicht aus, um die Pflegeeinrichtung selbst zu bezahlen. Wer übernimmt am Ende die Kosten? Im ersten Schritt trägt das Sozialamt die Kosten. Aber dann wendet es sich an die Kinder – denn diese sind zum Elternunterhalt verpflichtet. Wann und in welchem finanziellen Umfang müssen die erwachsenen Kinder einspringen? Wie verhält es sich, wenn Wohneigentum vorhanden ist oder Schenkungen erfolgt sind? Diese und weitere Fragen finden in der Veranstaltung Klärung.



# Kompetent im Pflegealltag

## Alter – Wohnen – Pflege: wo und wie?

**Dauer: 90 min**

Betreutes Wohnen, Senioren-WG, Mehrgenerationenhaus oder zu Hause altersgerecht umbauen? Wie und wo möchte man im Alter leben? Die Diskussion um altersgerechtes Wohnen und damit ein selbstbestimmtes Leben gewinnt immer mehr an Bedeutung. Sich wandelnde Familienstrukturen und erhöhte Lebenserwartung erfordern Offenheit für alternative Wohn- und Betreuungsmöglichkeiten, um würdevoll zu altern. Im Vortrag richtet sich der Blick auf betagte Menschen mit, aber auch ohne Pflegebedürftigkeit. Erfahren Sie, welche alternativen Wohnformen es gibt, wie Wohnen im Alter aussehen könnte, mit welcher Unterstützung bei den einzelnen Wohnmöglichkeiten zu rechnen ist und wann der richtige Zeitpunkt ist, mit der Organisation zu beginnen.



## Bleib länger daheim statt Heim

**Dauer: 90 min**

Der Großteil pflegebedürftiger Menschen wünscht sich, so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden versorgt zu werden. Statistisch betrachtet werden vier von fünf pflegebedürftigen Menschen zu Hause versorgt, meist durch Familienangehörige. Kann man diesem Wunsch nachkommen? Der Vortrag geht den Fragen nach, wie gute Pflege zu Hause gelingen kann, wie man sich geschickt und zeitnah ein funktionierendes Netzwerk an Unterstützungsmöglichkeiten aufbaut und welche Aspekte man bei der Pflege zu Hause unbedingt beachten sollte. Zusätzlich wird thematisiert, wie man diese Herausforderung meistern kann, ohne selbst daran zu zerbrechen.



### Tipp

Alle Themen aus dem Vortragskatalog lassen sich in ein beliebiges Format umwandeln. **Kennen Sie schon unseren Pflegetalk?** Ein gemeinsamer Austausch über Sorgen, Ängste und Hindernisse im Pflegealltag.

## Zwischen den Stühlen – Fürsorge vs. Selbstfürsorge

**Dauer: 90 min**

Kennen Sie das Gefühl des permanenten Hin- und Hergerissen-Seins zwischen Liebe, Pflicht und Achtsamkeit? Für pflegende Angehörige ist dies oftmals ein Balanceakt. Ständig in Bereitschaft sein. Nicht abschalten können. Die eigenen Bedürfnisse für die Pflege eines Angehörigen hintanstellen. Häufig nennen Kümmern:innen das Pflichtgefühl und den Familienzusammenhalt als Beweggründe fürs Helfen und Pflegen. Man will dem Gegenüber etwas zurückgeben. Doch jeder Mensch trägt Verantwortung für das eigene Leben. Wie viel ist zu viel? Wann vernachlässigt man sich selbst? Und wie kann man ein gesundes Gleichgewicht finden? Der Vortrag richtet den Blick darauf, mit welchen Strategien diese besondere Belastungssituation bestmöglich gemeistert werden kann. Denn gute Pflege kann langfristig nur gelingen, wenn es den Pflegenden selbst gut geht.



## Überlebenstipps für Elternkümmer

**Dauer: 90 min**

Sie kümmern sich um Ihre Eltern, aber Ihnen wachsen die Aufgaben allmählich über den Kopf? Damit sind Sie nicht allein, denn so sieht der Alltag vieler Elternbegleiter:innen aus. Auch wenn Sie als Tochter oder Sohn keine direkten Berührungspunkte mit der körperlichen Pflege der Eltern haben, sind Sie organisatorisch und emotional sehr stark mit deren Wohlergehen und Versorgung beschäftigt. In diesem Vortrag werden die vielfältigen Aufgaben und Herausforderungen der Elternkümmer:innen intensiv beleuchtet – von Alltagsorganisation und emotionaler Belastung bis hin zu Konflikten zwischen den Geschwistern. Wie gelingt es, sich gut um die Eltern zu kümmern und gleichzeitig gut für sich selbst zu sorgen?





## Es sind auch deine Eltern! – Geschwisterkonflikte beim Pflegen der Eltern

**Dauer: 90 min**

Wenn sich mehrere Kinder um die Eltern kümmern, kann das unter Umständen zu einigen Konflikten führen. Jede:r möchte das Beste für die Eltern, aber jede:r hat unterschiedliche Gedanken dazu, was letztlich das Beste ist. Und warum bleibt die Pflege der Eltern häufig an einer Person hängen? Im Vortrag erfahren Sie, wie die Rollenverteilung aus der Kindheit sowohl das Verhältnis zu den Geschwistern als auch das zu den Eltern bis heute prägt und welche unausgesprochenen Erwartungshaltungen dabei eine Rolle spielen. Damit es Ihnen gelingt, aus alten Verhaltensmustern auszusteigen und sich mit weniger Geschwisterstress gemeinsam und gut um die Eltern zu kümmern, erhalten Sie Ideen und Anregungen zu Lösungsstrategien für den Alltag.

## Und wo bleibe ich? – Selbstfürsorge für Berufstätige mit Pflegeverantwortung

**Dauer: 90 min**

Mitarbeitende, die sich um ihre unterstützungsbedürftigen Angehörigen kümmern, stehen vor der Herausforderung, das eigene Leben, den Beruf und die Familie unter einen Hut zu bekommen. In vielen Unternehmen ist das Thema Pflege noch weitgehend ein Tabu. Es gibt wenig Verständnis und noch weniger Anerkennung für diese Mitarbeitenden. Ohne Ausgleich und Hilfe führt das sehr schnell zu einer chronischen Überlastung und schlussendlich zu erhöhten Fehl- und Krankheitszeiten. Der Vortrag zeigt unterschiedliche Unterstützungsmöglichkeiten und Hilfsangebote für pflegende Angehörige auf und nennt wertvolle Tipps für den Umgang mit dieser besonderen Situation. Gepaart mit kurzen praktischen Übungssequenzen werden ein Bewusstsein und individuelle Strategien für die Achtsamkeit sich selbst gegenüber gefördert.



# Kompetent im Pflegealltag

## Pflege ohne schlechtes Gewissen – als pflegende:r und sich kümmernde:r Angehörige:r bewusst Grenzen setzen

**Dauer: 90 min**

»Du musst dich besser abgrenzen!« – diesen Satz hören Menschen mit Pflegeverantwortung immer wieder. Doch wenn es so einfach wäre, würden sie es ja tun. Zusätzlich ist das schlechte Gewissen ein ständiger Begleiter. Grund dafür ist oft der Wunsch, es allen recht zu machen, sowie hohe Erwartungen an sich selbst. Die eigenen Bedürfnisse kommen dabei immer wieder zu kurz und es fehlt die Energie, gut für sich selbst zu sorgen. Oft hilft dann ein Blick von außen, um die Situation neu einzuschätzen. In diesem Vortrag bekommen Sie wirksame Strategien, um wieder zu spüren, was Ihnen Freude bereitet und Energie bringt. Sie lernen, wie Sie diese persönlichen Kraftquellen wirksam beschützen können. Ganz klar, ohne Rechtfertigung und mit einem guten Gefühl – einfach »unverhandelbar«.



## Pflege auf Distanz

**Dauer: 90 min**

Aus den Augen, aber nicht aus dem Sinn. Die Aufgabe, die Pflege eines Angehörigen zu übernehmen und zu organisieren, ist keine leichte. Umso schwieriger wird es, wenn mehrere hundert Kilometer zwischen dem eigenen und dem Wohnsitz der Eltern liegen. Unterstützung unmöglich? Nein. Denn trotz dieser Distanz nehmen Sie eine Schlüsselrolle ein, die des sogenannten »Distance Caregivers«. Der Vortrag behandelt die Frage, welche Aufgaben auf Distanz Pflegende übernehmen können, ohne sich zwischen Pflichtgefühl und Selbstachtsamkeit aufzureiben. Ferner gibt er Anregungen für eine gesunde Balance, um die unterschiedlichen Interessen unter einen Hut zu bringen und dabei achtsam mit sich selbst zu sein.



## »Hilfe – Vater hat eine Neue!« – Sexualität im Alter

**Dauer: 90 min**

Wenn es um die Sexualität ihrer Eltern geht, kommen viele erwachsene Kinder an ihre Grenzen. Die eigenen Eltern sind irgendwie »geschlechtslos« und es wird nicht darüber gesprochen. Doch es gibt Situationen, in denen das Thema plötzlich präsent wird, zum Beispiel wenn nach dem Tod eines Elternteils der Wunsch nach einer neuen Partnerschaft aufkommt. Dabei kann es auch bei der häuslichen Versorgung durch einen Pflegedienst oder nach dem Umzug in ein Pflegeheim zu Konflikten kommen. Besonders herausfordernd für Angehörige kann das veränderte Verhalten bei Menschen mit Demenz sein. In diesem Vortrag bekommen Sie Anregungen, wie Sie es schaffen, mit diesen Situationen souverän umzugehen. Sie werden sich über Ihre eigenen Bedürfnisse klar: Überforderung, Verlustangst, eigene Moralvorstellungen oder finanzielle Bedenken. Und wie es Ihnen gelingen kann, die Bedürfnisse Ihrer Eltern ernst zu nehmen und gleichzeitig gut für sich zu sorgen.

## »Ich fahre doch nur kurze Strecken« – Autofahren im Alter und bei Pflegebedürftigkeit

**Dauer: 90 min**

Haben Sie sich auch schon einmal die Frage gestellt, ob Sie Ihren Eltern, die pflegebedürftig oder an Demenz erkrankt sind, das Autofahren verbieten sollen? Die Antwort darauf ist sehr komplex und erfordert Feingefühl. Denn das Autofahren im Alter ist ein hoch emotionales Thema: »Ich fahre doch nur kurze Strecken!«, heißt es dabei häufig. Doch es geht nicht nur um die reine Fortbewegung, sondern auch um Selbstbestimmung und das Gefühl, das Leben (noch) im Griff zu haben. In diesem Vortrag wird das Thema aus unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchtet. Sie erhalten wertvollen Input, woran Sie erkennen können, dass Ihre Eltern nicht mehr sicher Auto fahren können. Ferner werden nützliche Anregungen gegeben, wie Sie dieses Thema am besten gemeinsam mit den Eltern an- und besprechen. Der Vortrag verschafft Ihnen einen Überblick, wie Sie sich schrittweise einer Lösung nähern können, um ein Ende des Autofahrens zu erreichen.



# Kompetent im Pflegealltag

## Behütet bis zuletzt – Musik in der Begleitung am Lebensende

**Dauer: 90 min**

Musik als kreatives Medium im Rahmen von palliativer Begleitung hat viele Facetten. Musik vermag es, für Sicherheit und Geborgenheit zu sorgen, Körper und Seele gleichermaßen in ihre Obhut zu nehmen. Die Teilnehmenden werden angeleitet, Musik verantwortungsvoll, sinnstiftend und zielgerichtet einzusetzen. Ob funktional als konkrete Hilfe bei Atemnot oder emotional als Beitrag zur eigenen Lebensbilanzierung – mit den evidenzbasierten Wirkungsweisen von Musik lässt sich Lebensqualität erhalten, bis zum Schluss.

## Hilfe bis zuletzt – Palliative Care: ein Versorgungskonzept am Ende des Lebens

**Dauer: 90 min**

Wenn Sie einen kranken Menschen in Ihrem Lebensumfeld haben, der durch eine fortschreitende, unheilbare Erkrankung in seiner Lebensqualität eingeschränkt ist, entstehen viele Fragen, Ängste und Nöte. Dies betrifft nicht nur den erkrankten Menschen selbst, sondern auch die ihm nahestehenden Personen. Neben den offenen Fragen zum praktischen Alltag gilt es jede Menge „Papierkrieg“ zu bewältigen. Oft fühlt man sich alleine, mutlos und überfordert. Eigene Freiräume sind kostbar, aber für wichtige soziale Kontakte bleibt kaum noch Zeit. Hier setzt das ganzheitliche Konzept der Palliative Care an. Wo bekommt man Hilfe in dieser Lebenslage? Was kann man als sorgende:r Angehörige:r tun? Wie kann man Leiden lindern und wie ist das mit der Trauer? Mit diesen Fragen wird sich der Vortrag beschäftigen und Ihnen somit mehr Sicherheit im Umgang mit Menschen mit nicht heilbaren Erkrankungen geben.



## Führungskräfte-Special: Sensibilisierung von Führungskräften für die Vereinbarkeit von Leben, Beruf und Pflege

**Dauer: 90 min**

Fast zehn Prozent der Berufstätigen kümmern sich neben den beruflichen Verpflichtungen um die Pflege eines/r Angehörigen – Tendenz steigend. In den wenigsten Fällen outen sich diese Mitarbeitenden aus freien Stücken. Dies führt dazu, dass Führungskräfte über die Doppelrolle ihrer Mitarbeitenden nicht informiert sind und keine Unterstützung und Entlastung anbieten können. Hinzu kommt, dass viele nicht wissen, wie sie ihre pflegenden Mitarbeitenden unterstützen können, ganz abgesehen von den Berührungspunkten in Bezug auf das Thema. In diesem Vortrag erhalten Führungskräfte einen Überblick über Strategien und Maßnahmen, die es den Mitarbeitenden ermöglichen, während der unterschiedlichen Betreuungsphasen berufstätig zu bleiben. Sie erhalten Informationen zu pflegesensiblen Arbeitszeiten und entwickeln ein Verständnis für die besonderen Bedürfnisse von Mitarbeitenden mit Pflegeverantwortung.



### Tipp

Schulen Sie sich und Ihre Führungskräfte in einem Training oder einem praxisnahen Workshop, um die Vereinbarkeit von Leben und Beruf in Ihrem Unternehmen nachhaltig auszuprägen und weiterzuentwickeln.



# Demenz mit Stärke begegnen

## Demenz-Prävention – weil es jede:n treffen kann

**Dauer: 90 min**

Gesund altern ist unser aller Wunsch. Jedoch nimmt mit zunehmendem Alter auch das Risiko zu, an Demenz zu erkranken – eine der Schattenseiten der steigenden Lebenserwartung. Bisher existiert kein Heilmittel gegen die Erkrankung, doch möchte man selbst so lange wie möglich fit und agil bleiben. Kann man dem Krankheitsbild überhaupt vorbeugen, geht das? Gibt es Möglichkeiten, das eigene Demenz-Risiko zu reduzieren? Dieser Vortrag beleuchtet umfassend die Möglichkeiten einer aktiven Demenz-Prävention und verschafft einen Überblick zu den Säulen einer gesunden Lebensweise. Selbst aktiv werden, um gesund und selbstbestimmt alt zu werden!



## Demenz – von A wie Alzheimer bis Z wie Zeitreise

**Dauer: 90 min**

Bei dem Verdacht auf eine Demenzerkrankung stellen sich eine Menge Fragen – was ist Demenz eigentlich? Ist sie behandelbar? Und wie geht es nun weiter? Der Vortrag gibt einen umfassenden Überblick bezüglich Krankheitsbild, Formen und Verlauf, Diagnosestellung und Behandlungsmöglichkeiten. Zudem erhalten Sie Impulse zum Umgang mit Menschen mit Demenz im Alltag. Neben der Klärung relevanter rechtlicher Fragestellungen klärt der Vortrag über hilfreiche Unterstützungsmöglichkeiten für die Betroffenen bzw. betreuenden Angehörigen auf.



# Demenz mit Stärke begegnen

## Nah und doch so fern – Demenzerkrankte im Alltag begleiten

**Dauer: 90 min**

Begeben Sie sich auf eine Reise in die Lebenswelt der Erkrankten. Denn im alltäglichen Umgang mit Menschen mit Demenz geraten Angehörige schnell an ihre Grenzen. Neben der hohen emotionalen Belastung, die die Krankheit für alle Beteiligten mit sich bringt, stellt die Wesensveränderung des/der Erkrankten alle vor eine Herausforderung. Der Vortrag lässt Sie eintauchen in die Welt der an Demenz erkrankten Menschen, um die Erkrankung zu verstehen. Ferner informiert der Vortrag über typische Verhaltensweisen der Erkrankten. Nicht zuletzt erhalten Sie hilfreiche Grundregeln und Tipps zum Umgang mit demenziell veränderten Menschen im Alltag.



## Mamas Alzheimer und ich

**Dauer: 90 min**

Die Diagnose Demenz betrifft nicht nur den Menschen, der sie bekommt, sondern die gesamte Familie. Es tauchen viele Fragen, Gefühle und Sorgen auf: Wie kann man damit umgehen? Was kann Angehörigen helfen? In einer Kombination aus Lesung und Austausch wird von einem ganz persönlichen Weg erzählt; von Fehlern, die in dieser herausfordernden Zeit gemacht wurden, von Herausforderungen, die mit der fortschreitenden Demenz aufgetreten sind, und von persönlich erprobten Tipps, die geholfen und Entlastung verschafft haben. Die Lesung will den sorgenden und pflegenden Angehörigen Mut machen und lädt zu einem Perspektivenwechsel ein, um offen mit der Erkrankung Demenz und der eigenen Bewältigung umzugehen, die Demenz zu enttabuisieren und sich rechtzeitig Unterstützung zu holen.



## Der vertraute Fremde – Demenzerkrankte in der Familie

**Dauer: 90 min**

»Wer es nicht selbst erlebt hat, kann es nicht nachvollziehen« – mit diesen Worten beschreiben Angehörige demenzerkrankter Menschen ihre Situation, die geprägt ist von einem »Leben zwischen den Welten«. Der Partner, die Partnerin oder der (Schwieger-)Elternteil ist noch am Leben, aber nicht mehr spürbar und vertraut im Alltag vorhanden. Das Leben der Angehörigen wird bestimmt – und vielfach aufgesaugt – von der Demenzerkrankung. Die veränderte Persönlichkeit eines/einer Demenzerkrankten führt oft zu Unsicherheiten im persönlichen Umfeld. Dieser Vortrag richtet sich an Betroffene sowie Angehörige; er will über die Hintergründe aufklären und helfen, Bewältigungsstrategien zu finden.



## Demenerisch® lernen – Kommunikation mit Demenzerkrankten

**Dauer: 90 min**

Das Verhalten demenzerkrankter Menschen stellt immer wieder eine Herausforderung dar. Hilfreich kann ein Verständnis dafür sein, dass hinter menschlichen Handlungsweisen immer ein Sinn steckt – auch bei Demenzerkrankten. Entscheidend ist, diesen Sinn, die Bedürfnisse und Gefühle, Ängste und Wünsche, das Wertesystem der Demenzerkrankten zu verstehen und entsprechend reagieren zu können. Der Vortrag informiert Sie zu Grundlagen der Kommunikation mit Demenzerkrankten und gibt Ihnen praktische Tipps, um die »Demenz-Welt« zu begreifen und auch in schwierigen Situationen angemessen reagieren zu können. Dass es auch Grenzen gibt und Sie als Angehörige auch Akzeptanz für Ihre eigenen Grenzen haben dürfen (und sollen!), bleibt nicht unerwähnt.



# Demenz mit Stärke begegnen

## Kindern Demenz erklären – und von und mit ihnen lernen

Dauer: 90 min

Auch für Kinder ist die Erkrankung Demenz durchaus ein Thema, wenn Großeltern oder Urgroßeltern davon betroffen sind. Wie gehen Eltern dann mit ihren Kindern um? Was können Erwachsene ihren Kindern zur Diagnose erklären? Wie nehmen Kinder die Demenz wahr? Und welche Begleitung brauchen sie nun von den Eltern? Der Blick auf den Umgang der Kinder mit dieser schweren Thematik lohnt sich, denn von ihnen können Erwachsene einiges lernen. Im Vortrag erhalten Sie Anregungen zum Umgang und Ideen für gemeinsame Aktivitäten und Erfahrungsaustausch.



### Tipp

Buchen Sie unseren **Demenzparcours** als Ergänzung zum Vortrag: Warum geht das nicht? Wieso dauert das so lang? Weshalb der Ärger? Finden Sie selbst Antworten. Versuchen Sie Demenz zu verstehen – und der Erkrankung bewusst zu begegnen. **Begeben Sie sich auf die Reise in den Alltag und die Gefühlswelt eines an Demenz erkrankten Menschen.**

## Demenz – Humor kann helfen

Dauer: 90 min

Menschen mit Demenz müssen mit vielfältigen belastenden Emotionen umgehen lernen. Deshalb benötigen Betroffene ein positives Umfeld und Emotionen, die ihnen guttun. Hier kann Humor das Mittel der Wahl sein und in vielen Situationen helfen. Ziel des Vortrags ist, dass Sie gestärkt in Ihren Alltag gehen und in Zukunft »bewusst heiter« Ihren Umgang mit Menschen mit Demenz gestalten. Situationen und Beziehungen werden sich durch Ihre veränderte Haltung und Sichtweise positiv verändern.



## De-Eskalation in der Pflege von Menschen mit Demenz – Konflikte erkennen, entschärfen, vermeiden

Dauer: 90 min

Wahr- und vor allem ernst genommen werden ist für jeden Menschen, aber ganz besonders für Demenzerkrankte wichtig. In der Kommunikation mit anderen und im Äußern der eigenen Befindlichkeiten möchten Menschen mit kognitiver Veränderung gehört, verstanden und entsprechend begleitet werden. Gelingt dieses Verstehen nicht, kommt es rasch zu Missverständnissen und Konflikten. Ein wertschätzendes und entspanntes Miteinander ist in der alltäglichen Begleitung häufig mit neuen Herausforderungen verbunden, Missverständnisse sind an der Tagesordnung. Genau hier setzt der Vortrag an und zeigt Ansatzpunkte, Handlungsalternativen und Methoden, wie Sie in Konfliktsituationen künftig entschärfend einwirken können. Es gilt, die eigenen Ressourcen zu aktivieren, eigene kommunikative Fähigkeiten zielführend einzusetzen und stets in der eigenen Kraft zu bleiben.



## Ablehnend, starrsinnig, aggressiv? – Nicht immer muss es Demenz sein!

Dauer: 90 min

Manchmal überraschen uns bei älter werdenden Frauen und Männern Verhaltensänderungen, die wir als schwierig erleben. Nicht selten sind es Menschen, die wir in ihrem bisherigen Leben als tüchtig, zuverlässig und korrekt erlebt haben. Im Alter erscheinen sie uns dann »wie ausgewechselt«, mit im Alltag plötzlich auftretendem, unerklärlichem – und für uns problematischem – Verhalten. Dies sollte nicht immer der Demenz zugeschrieben werden, sondern wir müssen auch an seelische Folgestörungen nach unverarbeiteten Lebenskatastrophen denken. Der Pflege-Talk informiert Sie zum Thema »Trauma im Alter«, typischen Symptomen und Gründen, warum diese erst nach Jahrzehnten auftauchen, und gibt Ihnen Tipps zum Umgang mit den betroffenen alten Menschen.



Kompetent  
zu innerer Stärke



# Kompetent zu innerer Stärke

## Achtsamkeit – MINDFUL statt MIND FULL

**Dauer: 60 min**

Der Begriff Achtsamkeit ist längst kein Modewort mehr, sondern die Wirkung wissenschaftlich belegt. Achtsam zu sein, bedeutet Leben im Hier und Jetzt und das nicht nur körperlich, sondern auch mental. Im Alltag wird dem gegenwärtigen Moment selten die volle Aufmerksamkeit geschenkt, da die Gedanken über Vergangenes grübeln oder bereits die Zukunft planen. Ein achtsamer Umgang kann helfen, Stress zu reduzieren, innere Stärke zu fördern und mehr Empathie mit sich und anderen zu entwickeln. Gemeinsam mit Ihnen möchten wir folgende Fragen beantworten: Wie können Sie trotz Termindruck Ihren Fokus auf das Hier und Jetzt lenken? Welche konkreten Methoden helfen Ihnen, eine achtsame Haltung zu fördern, und mit welchen praktischen Übungen können Sie sich im Berufsalltag »ent-stressen«? Der Schwerpunkt hierbei liegt auf dem aktiven Erleben der Achtsamkeit.

## Einfach mal entspannen – aber wie?

**Dauer: 60 min**

Der stressige Alltag verlangt uns viel ab und kostet Energie. Manchmal wird uns die Endlichkeit unserer Kraft erst dann bewusst, wenn sich Erschöpfung breit macht und sich körperliche und/oder mentale Beschwerden zeigen – ob bei Schlafproblemen, psychosomatischen Beschwerden oder im Gedankenkarussell. Es ist erwiesen, dass Entspannungstechniken eine wertvolle Quelle für Erholung und Regeneration sein können. Lernen Sie die Wirkungsweise von Entspannung im Stressgeschehen kennen und erhalten Sie Einblick in Hintergrund und Praxis von drei anerkannten Entspannungsmethoden: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Achtsamkeitstraining. Ent-Spannung kann man nicht theoretisch »verstehen«, sondern muss sie praktisch erleben. Vielleicht finden Sie dadurch IHRE Entspannungsmethode für mehr Gelassenheit im Alltag.

# Kompetent zu innerer Stärke

## Schluss mit Schlafproblemen - (Ein)Schlafen will gelernt sein

**Dauer: 60 min**

Rund ein Drittel des Lebens verbringt der Mensch schlafend und trotzdem wissen die meisten recht wenig über den Dämmerzustand. Eines ist sicher, Schlaf ist wichtig und dies nicht nur für die Erholung, sondern auch zum Lernen und für unser Immunsystem! Doch wie viel Schlaf brauchen wir wirklich und was sind die Ursachen für ein nicht ausgeruhtes Aufwachen? Inwiefern verändert sich der Schlafrhythmus mit steigendem Alter? Welche Folgen und Risiken bringt Schlafmangel mit sich und was sind die Behandlungsmöglichkeiten bei Schlafstörungen? Neben der Beantwortung dieser Fragen werden wir Sie für das eigene Schlafverhalten sensibilisieren und Tipps geben, wie Sie Ihre eigene Schlafhygiene verbessern können.

## Vom Burn-on zum Burn-out - Warnzeichen frühzeitig erkennen

**Dauer: 60 min**

Psychische Fehlbelastungen haben sich in der Arbeitswelt aller Branchen und Hierarchieebenen zu einem ernsthaften Problem entwickelt. Betroffen sind vor allem Menschen zwischen 30 und 50, einem Alter, in dem wir mitten im Leben stehen und Tag für Tag Beruf und privates Umfeld miteinander in Einklang bringen müssen. Das kann zu Stress führen und in Probleme in der Partnerschaft, familiäre Sorgen und Belastungen am Arbeitsplatz münden. Den damit verbundenen Ballast spürt man vielleicht, nimmt erste Anzeichen der Überforderung aber oft nicht ernst. Gerade deshalb ist es wichtig, die Belastungsboten zu kennen und sich der Risikofaktoren und Ursachen bewusst zu sein, bevor man in die Abwärtsspirale gelangt. Wir möchten Ihnen die Abfolge der Dynamik in Richtung »ausgebrannt sein« näherbringen, zeigen, inwiefern sich Burnout und Depressionen unterscheiden lassen, und konkrete Maßnahmen zur Burnout-Prävention an die Hand geben.

## StressLess - Wege aus dem Stress

**Dauer: 60 min**

Von einem zum nächsten Termin hetzen. Keine Zeit mehr für sich haben. Sich bereits am Dienstagmorgen auf das kommende Wochenende freuen. Erkennen Sie sich in einer dieser Situationen wieder? Stress und Hektik können sich in vielerlei Hinsicht bemerkbar machen und münden nicht selten in Konflikte und eigene Unzufriedenheit. Stressbewältigung dient dazu, die hohen Anforderungen im Beruf und das damit zusammenhängende Spannungsfeld von Berufs- und Privatwelt zu meistern und somit gesund und zufrieden zu bleiben. Doch bevor dem Stress entgegengewirkt werden kann, muss er erst einmal verstanden werden. Gemeinsam mit Ihnen möchten wir stressauslösende Faktoren identifizieren und persönliche stressverstärkende Denkmuster erkennen, um eine neue positive Stressreaktion zu entwickeln und den eigenen Stress »in den Griff« zu bekommen.

### Tipp

Sie möchten Ihre Mitarbeitenden für das Thema Stress sensibilisieren? Wir unterstützen Sie dabei mit unserer **Stress-Broschüre**. Mit dieser erhalten Ihre Mitarbeitenden niedrigschwellig erste wichtige Informationen und Anregungen zur Stressbewältigung.

Weitere Informationen dazu finden Sie auf unserer Homepage unter [www.famplus.de](http://www.famplus.de) oder schreiben Sie uns zur Bestellung der Stress-Broschüre eine Mail an [campus@famplus.de](mailto:campus@famplus.de).

# Kompetent zu innerer Stärke

## Aktives Management meiner Zeit - für eine gesunde Work-Life-Integration

**Dauer: 60 min**

»Ich habe keine Zeit« oder »Mir läuft die Zeit davon« – solche Aussagen kennt wohl jede:r von Ihnen. Die Zeit selbst lässt sich nicht managen. Sie vergeht immer gleich schnell – egal, was wir mit ihr anstellen. Mit einem guten Zeit- und Selbstmanagement können wir jedoch die zur Verfügung gestellte Zeit besser nutzen. Es kann dabei helfen, sich wieder Zeit für Beruf, Freizeit und Familie zu nehmen und sich dadurch Ärger und Stress zu ersparen. Wie können wir uns besser managen? Mit welchen Tipps und Tricks schaffen wir es, uns im Alltag Zeit für die wichtigen Dinge zu nehmen und dadurch die Lebensqualität zu erhöhen?

## Die Kraft der Gedanken - mit einem positiven Mindset zu innerer Stärke

**Dauer: 60 min**

»Positiv denken« ist leichter gesagt als getan: Mit unseren Denkmustern stehen wir uns selbst im Weg. Oft ist es der Widerstand gegen Dinge, auf die wir keinen Einfluss haben. Die Frage ist: Wie produktiv ist mein Denken? Dabei geht es nicht darum, alles rosarot zu sehen. Produktiv sind Gedanken, die Lösungen fokussieren, entspannend sind oder uns gesund erhalten. Wie schätze ich meine eigenen Fähigkeiten ein? Entscheidend ist das Gefühl der Selbstwirksamkeit: die innere Überzeugung, schwierige Herausforderungen mit den eigenen Ressourcen bewältigen und selbstständig handeln zu können. So erleben wir weniger Stress und mehr Erfolg.

## Ist das noch Genuss oder schon Sucht? - Signale erkennen und handeln

**Dauer: 60 min**

Wenn wir nicht mehr genießen können, werden wir irgendwann ungenießbar, meinte schon Mahatma Gandhi. Doch Genuss hat viele Gesichter und der Übergang zum problematischen Konsum ist fließend. Ob Schokolade, Internet, Spielen, Alkohol oder Schlafmittel – die Abhängigkeiten von einer Substanz oder einem bestimmten Verhalten sind vielfältig, so dass sich aus Gewohnheiten schleichend Abhängigkeiten entwickeln können. Wo liegt die Grenze zwischen Genuss und Sucht und was sind die häufigsten Auslöser für die problematischen Verhaltensweisen? Wie erkennen Sie akute Auffälligkeiten und was können Sie tun, wenn Menschen in Ihrem Umfeld Suchtverhaltensmuster aufweisen? Wir möchten über Mythen und Halbwahrheiten aufklären, Sensibilisierung für Suchtverhalten schaffen und Ihnen konkrete Handlungsweisen bei Verdacht auf eine Abhängigkeit aufzeigen.

## Stärken Sie Ihre innere Widerstandskraft - stark und gelassen durch den Alltag

**Dauer: 60 min**

Die Zeit, in der wir leben, ist geprägt von Unsicherheit, Schnelllebigkeit und Stress. Niemand weiß, welche Hürden wir als Nächstes nehmen müssen und vor welche Herausforderung wir gestellt werden. Gerade deshalb ist es wichtig, über ausreichend innere Ressourcen zu verfügen, die uns in jeder Situation die nötige Gelassenheit und mentale Stärke geben und uns widerstandsfähiger gegenüber den Herausforderungen des Lebens machen. Das Zauberwort hierbei heißt Resilienz – innere Widerstandskraft. Wir zeigen Ihnen, wie Sie es schaffen, positiv und optimistisch durchs Leben zu gehen, was Resilienz als Fähigkeit ausmacht und wie die Resilienzförderung in den unterschiedlichen Lebenswelten aussehen kann.

# Kompetent zu innerer Stärke

## Führungskräfte-Special: GesUND Führen\*

**Dauer: 60 min**

Herausforderungen meistern, gesund und produktiv arbeiten - jeder weiß, dass Führung dabei eine wesentliche Rolle spielt. Was genau macht eigentlich einen guten und gesunden Führungsstil aus? Resilienz und Selbstfürsorge sind ein wichtiger Baustein, ebenso wie Fürsorge gegenüber den Mitarbeitenden. Wann und wie spreche ich gewisse (heikle) Themen an? Wann grenze ich mich ab und appelliere an die Eigenverantwortung der Mitarbeitenden? Wir sprechen darüber, welche Handlungsfelder »GesUND Führen« umfasst, wie praktikable Ansätze im Führungsalltag aussehen und welche Schritte den Weg zum Ziel ebnet können.

## Ja? Nein? Vielleicht? – Die Kunst, sich zu entscheiden

**Dauer: 60 min**

Ob im Alltag oder im Beruf - ständig müssen wir uns entscheiden. Innerhalb eines Tages kommen wir auf ca. 20.000 Entscheidungen. Eine unglaubliche Leistung! Doch wie machen wir das eigentlich? Für unsere Entscheidungen stehen uns grundsätzlich zwei Systeme zur Verfügung: Kopf und Bauch. Der Kopf bringt Struktur in den Prozess, ist jedoch auch die langsamere Option. Entscheidungen, die mit dem Bauch getroffen werden, sind schnell, dadurch aber anfälliger für Fehler. Wir zeigen Ihnen, wie »Entscheiden« funktioniert, gehen dabei auf die typischen Entscheidungsfallen ein und schauen gemeinsam, wie Sie Kopf und Bauch optimal einsetzen können.

\* nur als Talkrunde/Workshop buchbar



# famPLUS Campus – Wählen Sie Ihr Vortragsformat

Sie suchen nach dem passenden Format für Ihre Veranstaltung? Ganz gleich, ob virtuell, hybrid, in Präsenz, in deutscher oder englischer Sprache, ob Impuls oder Tiefgang – bei uns werden Sie fündig. Wir unterstützen Sie bei der Planung und Gestaltung Ihrer Veranstaltung. Sie haben die Wahl zwischen folgenden Formaten:

## Fachvortrag

Unser famPLUS-Klassiker, der Fachvortrag. Er zielt darauf ab, Wissen auf unkomplizierte, schnelle und natürlich fachkompetente Art zu transportieren. In 60- bis 90-minütigen Veranstaltungen geben unsere Referent:innen den Zuhörenden eine erste Orientierung und ihre Fachkenntnisse aus den Bereichen der Eltern-, Pflege-, Lebens- und Sozialberatung weiter. Für individuelle Fragen ist am Ende des Vortrags im Rahmen einer Q&A-Runde ausreichend Raum und Zeit.

## Deep Dive

Sie möchten Ihre Mitarbeitenden noch tiefer in die Materie eintauchen lassen? Für einen Deep Dive eignen sich alle Fachvorträge aus dem Katalog. Die Referent:innen gehen gemeinsam mit den Teilnehmenden thematisch ins Detail und beleuchten dabei unterschiedliche Perspektiven, Meinungen und Eindrücke. Theoretischer Input trifft beim Deep Dive auf Detailarbeit.

### Tipp

Buchen Sie einen **Fachvortrag** zur Vermittlung von Basiswissen **in Kombination** mit ...

- einem sich anschließenden 90-minütigen **Deep Dive** zur Vertiefung
- einer **Talkrunde** zum Austausch und Entlastung in einer Gruppe unter Gleichgesinnten

## Talkrunde

Charakteristisch für die famPLUS-Talkrunden: Nach dem Start mit einem Impulsvortrag wird der Teilnehmerkreis eingeladen, sich auszutauschen, Tipps und Erfahrungen zu einem vorgegebenen Thema zu teilen und lebhaft zu diskutieren. Begleitet werden die 90-minütigen Talkrunden von zwei Expert:innen der Fachbranche, welche die Talkrunde entspannt, aber zugleich lösungsorientiert und fokussiert gestalten. Miteinander sprechen und voneinander profitieren! Um gut ins Gespräch zu kommen, sind die Talkrunden auf maximal 20 Teilnehmende limitiert.

## Lunch & Learn / Coffee & Learn

Wissen in kleinen Bissen. Während Sie und die Mitarbeitenden die Mittags- oder Kaffeepause genießen, stellen unsere Fachexpert:innen in kurzen Sessions – Dauer ca. 30 bis 45 Minuten – Input zum gewünschten Thema vor und beantworten Ihre Fragen. In der Pause wird der Bildungshunger rund um Themen der Work-Life-Integration gestillt und wertvolle, lebensnahe Tipps und Strategien vermittelt.

## Workshop

Sie suchen eine Veranstaltung, die für eine lebendige und aktive Auseinandersetzung mit einem Thema steht? Dann ist das Format des Workshops genau das Richtige. Hier kommen Ihre Mitarbeitenden selbst ins Tun, Reflektieren und Gestalten. Durch den starken Praxisbezug bleibt das theoretisch Erlernte leichter im Gedächtnis verankert. Ob als Einzeltermin oder in einer Serie aufeinander aufbauender Termine – alle Themen des Katalogs lassen sich in das Format eines Workshops umplanen.

### Tipp

Sie wollen wissen, wie man eine Veranstaltung plant? **Schauen Sie auf Seite 5.**

# Echte Vorteile. Einfach überzeugend.

## **Echte Expert:innen**

Schulungen sind nur so gut wie die Referent:innen, die sie moderieren und leiten. Der famPLUS Campus verfügt über einen breiten, stetig wachsenden Pool von Spezialist:innen, die einen großen Erfahrungsschatz aus ihrem Fachbereich mitbringen. Für Ihre Veranstaltung gewinnen wir renommierte Fachleute, die mit ihrer Expertise das Wissen an Ihre Mitarbeitenden weitergeben.

## **Auswahl eines geeigneten Technik-Tools**

Keine Veranstaltung ohne die richtige Plattform. Vor allem bei virtuellen Vorträgen hat das reibungslose Funktionieren der Technik oberste Priorität. Daher testen wir vorab mit Ihnen, welches Tool sich für die digitale Veranstaltung am besten mit den Sicherheitsvorkehrungen in Ihrem Unternehmen vereinen lässt. Hinweis: Aktuell nutzen wir vorrangig die Tools von Cisco WebEx, MS Teams (Events) oder Zoom.

## **Preisgestaltung**

Investieren Sie in eine gesunde betriebliche Unternehmenspolitik. Und das ist nicht immer mit hohen Kosten verbunden. Lassen Sie sich von uns umfassend zur preislichen Gestaltung des famPLUS Schulungsangebots beraten.

## **Zertifizierung & Anerkennung**

Qualitätsstandard auf höchstem Niveau. Die famPLUS GmbH erfüllt die erforderlichen Anforderungen der DIN SPEC 77003. Ihre Einhaltung wurde durch DEKRA im Jahr 2021 auditiert. Zudem verfügt die famPLUS GmbH über Rahmenverträge gemäß § 20 SGB V zur Durchführung von Präventionskursen sowie zur Durchführung von Pflegekursen gemäß § 45 SGB XI.

## **Weitere Information**

Alle Informationen rund um den famPLUS Campus und unsere vielfältigen Schulungsangebote finden Sie unter [www.famplus.de/campus](http://www.famplus.de/campus) oder nehmen Sie per Mail Kontakt mit uns auf: [campus@famplus.de](mailto:campus@famplus.de)

### **Tipp**

#### **Das PLUS für Ihre Mitarbeiter:innen**

Investieren Sie in eine nachhaltige Unternehmenskultur. Der famPLUS Campus bzw. die Vorträge geben Ihren Mitarbeitenden einen ersten Wissensinput zur Orientierung in nahezu jeder Lebenslage. Anknüpfend daran stehen wir ihnen im Rahmen des Casemanagements für individuelle Fragen aus den Bereichen der Elternberatung, Pflegeberatung sowie Lebens- und Sozialberatung zur Seite.





