



GEMEINDEAMT ST. KANZIAN AM KLOPEINER SEE

**E**

**I**

**N**

**L**

**A**

**D**

**U**

**N**

**G**

## **„Stammtisch der Pflegenden Angehörigen“**

**Freitag 28. April 2017 um 14.00 Uhr**

im Clubraum der Pensionisten in der Volksschule St. Primus

### **Stress und Wohlbefinden im Pflegealltag**

Zu viel Stress schadet dem Wohlbefinden der zu Pflegenden und den Angehörigen. Die Wahrnehmung der Situation verändert sich, Aggressionen und Angstzustände nehmen zu. Die herkömmlichen Verhaltensweisen ändern sich und es kommt zu Abreaktionen und Dauerspannungen.

Stress entsteht, wenn wir den jeweiligen Stressauslöser und seine Auswirkungen als Negativ erleben oder bewerten. Wir erfahren eine Situation als besonders anstrengend oder belastend und manchmal sogar als sinnlos.

Bleiben der erwartete Erfolg, die Anerkennung, Gefühle von Zufriedenheit und Glück aus, finden wir nicht wieder in einen erholsamen Entspannungszustand.

Beim letzten Stammtisch entschieden wir uns, gemeinsam den „Botanischen Garten“ in Klagenfurt zu besuchen.

Voraussichtlicher Termin: Montag, 29. Mai 2017

Abfahrt: 12.30 Uhr beim Gemeindeamt

Wir bilden entweder Fahrgemeinschaften oder fahren mit dem Bus.  
Bitte um baldige Anmeldungen bei Fr. Frantar (04239/2082).

Mit freundlichen Grüßen:

Altenfachbetreuerin:  
Organisation und Beratung  
Susanne Frantar e.h.

Für die Gesunde Gemeinde:  
Arbeitskreisleitung:  
GV Bernadette Kresnik e.h.



