

PFLEGE & SEELISCHE GESUNDHEIT

Die Fortführung der 2024 begonnen Info-reihe mit neuen Themen rund um die beiden Themenschwerpunkte Pflegebedürftigkeit und psychische Belastungen

Mit den beiden Themenkomplexen "Plötzlich pflegebedürftig – was nun?!" und "Emotionale Gesundheit – Hilfen für die Seele – Bewältigung im Alltag" greift das Gesundheits- und Pflegenetzwerk Plettenberg-Herscheid zwei der Themen auf, die wohl meist Fragen, Ängste und Unsicherheiten bei Betroffenen auslösen. Gerade die häusliche Pflege durch die Partnerin, den Partner oder Angehörige erfordert ein großes Maß an Verständnis und Wissen. Dann ist es wichtig, dass man die Unterstützungsmöglichkeiten kennt und diese auch frühzeitig in Anspruch nimmt.

- › Was ist Pflegebedürftigkeit?
- › Was bedeutet die letzte Lebensphase?
- › Wie ist mit Demenz umzugehen?
- › Wie gehe ich mit meiner neuen Rolle als pflegender Angehöriger um?
- › Welche praktischen Tipps und Tricks gibt es rund um das Thema Pflege?

Die eigene emotionale Gesundheit stellt viele vor große Herausforderungen. Wenn der Körper „laut“ wird oder die Belastung zu groß scheint, helfen Selbstverständnis und die richtigen Anlaufstellen.

Das Gesundheits- und Pflegenetzwerk Plettenberg-Herscheid bietet in Kooperation mit der Seniorenvertretung und verschiedenen Akteuren aus dem Bereich Gesundheit und Pflege Antworten, Fachwissen und einen sicheren Raum für den Austausch unter Betroffenen.



Die Veranstaltungen sind kostenlos!



Bei Fragen oder für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Frau Gerecht

E-Mail: k.gerecht@plettenberg.de

Telefon: 02391 923-207, oder

Frau Yilmaz

E-Mail: yilmaz@herscheid.de

Telefon: 02357 9093-25

THEMEN & TERMINE 2026

Plötzlich Pflegebedürftig – was nun?

Mittwoch, 09.09.2026, 16:30 Uhr
Rathaus Plettenberg, Ratssaal, Grüne Str. 12

Ein Unfall oder eine Krankheit verändert oft alles. Was tun, wenn Angehörige plötzlich Pflege brauchen? Simone Kuhl (Pflegeberatung Krankenhaus Plettenberg) informiert Sie, wie die Pflege zu Hause gelingt, welche Leistungen Ihnen zustehen und was der Pflegegrad bedeutet. Gewinnen Sie Orientierung in einer schwierigen Situation und erhalten Sie Antworten auf alle wichtigen Fragen.

Die letzte Lebensphase – psychische Belastungen & Alltags-sorgen – Begleitung, Unterstützung, ein aktives Miteinander

Donnerstag, 17.09.2026, 18:00 Uhr
in der Kirchengemeinde St. Laurentius Plettenberg-Herscheid, Lehmkuhler Str. 3, Plettenberg

Wie gelingt Begleitung in der letzten Lebensphase? Hannah Franzen (Netzwerk Hospizarbeit) sowie Kathrin Schmidt und Christian Formanowski (Altenzentrum St. Josef) beleuchten die Bedürfnisse von Betroffenen und Angehörigen zu Hause sowie stationär. Sie thematisieren psychische Belastungen und Umzüge. Zudem stellt Thomas Bartz (Kirchengemeinde St. Laurentius) religiöse und seel-sorgliche Hilfsangebote für diese Zeit vor.

„Trauma und Demenz – wenn alte Erfahrungen im Alter wieder lebendig werden“

Montag, 21.09.2026, 18:00 Uhr
Rathaus Plettenberg, Ratssaal, Grüne Str. 12

Trauma und Demenz: Im Krankheitsverlauf können verdrängte, traumatische Erfahrungen wieder auftauchen und das Verhalten verändern. Das stellt Angehörige vor große Herausforderungen. Pflegesachverständige Tina Stahlschmidt erklärt an diesem Themenabend, wie dieser

Zusammenhang entsteht und was im Alltag hilft – für mehr Sicherheit und Entlastung. Die Veranstaltung richtet sich an Angehörige und Interessierte.

Pflegebedürftigkeit bei Schlaganfall

Montag, 05.10.2026, 16:30 Uhr
Rathaus Herscheid, Bürgersaal, Plettenberger Str. 27

Ein Schlaganfall verändert das Leben von jetzt auf gleich. Für Betroffene und Angehörige beginnt eine Zeit voller Sorgen und Fragen. Pflegesachverständige Tina Stahlschmidt zeigt in diesem Vortrag praktische Hilfen für den Alltag auf: Wie lassen sich Einschränkungen kompensieren? Welche Hilfsmittel unterstützen und wie begleiten Angehörige sinnvoll, ohne sich selbst zu überfordern – für einen aktiven Alltag.

Somatische Beschwerden und Psyche: Wenn der Körper „laut“ wird

Mittwoch, 14.10.2026, 18:00 Uhr
Rathaus Plettenberg, Ratssaal, Grüne Str. 12

Schwindel, Herzklopfen, Atemnot – oft ohne organischen Befund. Wenn Körper und Nervensystem aus dem Takt geraten, spricht man von funktionellen Beschwerden. Martin Boncek (Facharzt für Psychosomatische Medizin) erklärt verständliche Modelle und gibt praktische Hilfen für den Alltag: vom Erkennen der Warnzeichen über das Symptومتagebuch bis hin zu Beruhigungsroutinen – für mehr Sicherheit und weniger Angst.

Entspannter Umgang mit familiären Herausforderungen Teil I + II

ADHS, Autismus oder Entwicklungsverzögerungen wirbeln das Familienleben oft durcheinander. Wie lässt sich der Alltag erleichtern und was stärkt Kinder sowie Eltern? Unser Gesundheits- und Pflegenetzwerk bietet Ihnen einen Raum für Begegnung, gegenseitige Stärkung und Orientierung. Wir bündeln wichtige Informationen und bieten Austausch – aktiv unterstützt durch erfahrene Akteure vor Ort.

Teil I, Dienstag, 03.11.2026, 18:00 Uhr
Rathaus Plettenberg, Ratssaal, Grüne Str. 12

Teil II, Dienstag, 17.11.2026, 18:00 Uhr
Rathaus Plettenberg, Ratssaal, Grüne Str. 12

ES BLEIBT INTERESSANT!

Irgendwo zieht's immer – Deine regionale Infomesse für Gesund- heit, Pflege und Prävention

Samstag, 10.10.2026, 11 – 17:00 Uhr
in der Schützenhalle Plettenberg, am Wieden 1

Aktiv für Ihre Gesundheit! Hier erhalten Sie Informa-
tionen rund um Gesundheit, Pflege und Prävention.
Zahlreiche regionale Akteure präsentieren ihre
Angebote. Interaktive Workshops, Schnupper-Sport-
angebote sowie Expertenvorträge zu Gesundheits-
themen laden zum Informieren und Ausprobieren
ein. Ein Tag für die ganze Familie!

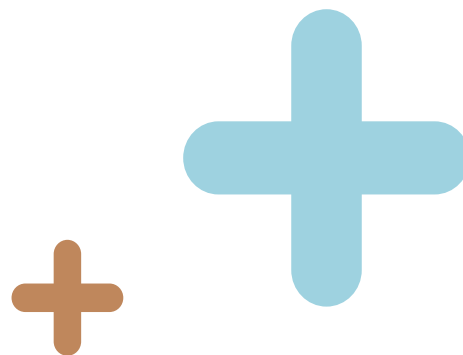
Gefördert von den Landesverbänden der Pflegekassen NRW

THEMEN & TERMINE 2027

Wenn das Innere Alarm schlägt –
verstehen, „was es für unseren
Alltag heißt“

Dienstag, 02.02.2027, 18:00 Uhr
Rathaus Plettenberg, Ratssaal, Grüenstr. 12

Gereizt, erschöpft oder ständig angespannt? Oft reagiert
unser Inneres auf Fehlalarm. Pflegesachverständige Tina
Stahlschmidt erklärt an diesem Themenabend, wie unser
inneres Alarmsystem funktioniert und warum Stress-
reaktionen oft normale Schutzmechanismen von Körper
und Psyche sind. Erfahren Sie, wie sich diese Zustände im
Alltag und in Beziehungen äußern – für mehr Selbstver-
ständnis und Entlastung.



Pflegebedürftigkeit bei ME / CFS

Donnerstag, 11.02.2027, 16:30 Uhr
Rathaus Plettenberg, Ratssaal, Grüenstr. 12

ME/CFS ist eine schwere Erkrankung, bei der schon geringe
Belastung zu extremer Erschöpfung führt. Da die Ein-
schränkungen oft unsichtbar sind, ist das Umfeld häufig
überfordert. Pflegesachverständige Tina Stahlschmidt
vermittelt ein Grundverständnis für den Alltag mit ME/
CFS und klärt über Pflegebedürftigkeit auf. Erfahren Sie,
wie Struktur, Schonung und Hilfsmittel Betroffenen und
Angehörigen helfen.

Hilfen und Herausforderungen für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung

Donnerstag, 11.03.2027, 18:00 Uhr
im Weidenhof Kino Plettenberg, Auf der Weide 31

Menschen mit psychischer Beeinträchtigung stehen im
Alltag oft vor besonderen Herausforderungen. Der Vortrag
informiert über Unterstützungsangebote und Anlaufstel-
len in Plettenberg und Umgebung, erläutert Zugangswege
und thematisiert mögliche Hürden bei der Inanspruchnahme
von Hilfe.

Hilfen für Menschen mit Behinde- rungen – Eingliederungshilfe AEH

Dienstag, 06.04.2027, 18:00 Uhr
im Weidenhof Kino Plettenberg, Auf der Weide 31

Manche Menschen mit Behinderung brauchen Hilfe, damit
sie ganz normale Dinge machen können: zur Schule gehen,
Sport machen, ins Kino gehen usw. Die Eingliederungs-
hilfe AEH (Assistenz eigene Häuslichkeit) sorgt dafür, dass
diese Menschen genau diese Hilfen bekommen. Was die
Eingliederungshilfe ist und für wen sie in Frage kommt,
erklärt Herr Herr Kapitain vom Sozialwerk St. Georg
Teilhabe insbesondere in Bezug auf seelische und geistige
Behinderungen.

Wenn Pflege an die Grenzen führt – Schuldgefühle, Konflikte und Krisen verstehen

Donnerstag, 15.04.2027, 17:00 Uhr
Rathaus Herscheid, Bürgersaal, Plettenberger Str. 27

Pflegende Angehörige leisten Enormes, stoßen aber oft
an emotionale Grenzen – von Schuldgefühlen bis hin
zu Krisen ohne Lebensmut. Pflegesachverständige Tina
Stahlschmidt thematisiert diese Belastungen verständlich.
Sie zeigt Warnsignale für Überlastung auf, gibt Strategien
für schwierige Gespräche und stellt Hilfsangebote vor. Der
Vortrag bietet Betroffenen und Ehrenamtlichen Wege zu
Entlastung und Schutz.



„Wir möchten einen
Raum zum Austausch
mit anderen
Betroffenen bieten.“



2026 / 2027

TERMINE



**GESUNDHEITS-
UND PFLEGENETZWERK**
PLETTENBERG-HERSCHEID