

## Gemeinsame Medieninformation

**STABSSTELLE  
BÜRO DES LANDRATS /  
PRESSESTELLE**

Telefon 07131 994-335  
Fax 07131 994-8406  
E-Mail Pressestelle  
@Landratsamt-Heilbronn.de  
Datum 1. April 2026

Vortrag am Donnerstag, 23. April, in Güglingen

### **Selbstachtsamkeit in der Pflege**

Mit einem Vortrag geht Jasmin Bayer, Fachkrankenschwester für Gerontopsychiatrie und Fachkraft für Geriatrie, am Donnerstag, 23. April, von 16 bis 18 Uhr auf das Thema „Selbstachtsamkeit für pflegende Angehörige und Bezugspersonen“ ein. Die Veranstaltung findet auf Einladung des Pflegestützpunkts Landkreis Heilbronn und des Gerontopsychiatrischen Schwerpunkts des Klinikums am Weissenhof im Familienzentrum Güglingen, Stadtgraben 15, statt.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Aus organisatorischen Gründen wird um eine Anmeldung per E-Mail an: [pflegestuetzpunkt@landratsamt-heilbronn.de](mailto:pflegestuetzpunkt@landratsamt-heilbronn.de) oder telefonisch unter 07131 994-866 gebeten.

Wer einen nahestehenden Menschen begleitet, schenkt viel Zeit, Kraft und Zuwendung. Dabei geraten die eigenen Bedürfnisse leicht in den Hintergrund. Wird die Freizeit knapp und ist Stress dauerhaft präsent, leidet häufig das eigene Wohlbefinden. Umso wichtiger sind bewusste Pausen, Momente der Ruhe und Zeiten zum Auftanken.

Mit anschaulichen Beispielen, alltagsnahen Tipps, stärkenden Strategien und wohltuenden Körperübungen möchte die Veranstaltung die eigene Resilienz von pflegenden Angehörigen oder Bezugspersonen stärken und das Wohlbefinden fördern, damit der Pflegealltag wieder an Leichtigkeit gewinnen kann.