



Spolufinancováno  
Evropskou unií



  
**HOSPIC**  
sv. Alžběty

Máte blízké s dlouhodobým onemocněním nebo v seniorském věku? Pomáháte jim často nebo o ně trvale pečujete? Jste vyčerpaní, bez nálady, máte obavy? Potřebujete to probrat s někým s podobnými zkušenostmi, načerpat síly a získat nové podněty? Chcete se vypovídat, nebo jen naslouchat? Zveme vás na:

# Podpůrné skupiny pro pečující od září do listopadu 2024 v Brně

## Termíny a čas:

čtvrtky 5., 12., 19. a 26. září, 3., 10., 17., 24., 31. října a 7. listopadu  
vždy od 16.30 do 19 hodin

## Skupiny vedou:

Mgr. Leona Zemanová, Alžběta Špičková

## Témata:

- Motivace a očekávání účastníků
- Podobnost a rozdílnost příběhů
- Ventilace problémů, které započaly při péči
- Rovnováha radostí a strastí
- Vyhoření
- Po čem sáhnout v krizi
- Kdo pochopí pečujícího
- Nakládání s negativními emocemi
  - Řešení vlastních obtíží
  - Křivdy a výčitky a co s nimi
  - Jak naložit s obavami
  - Lze se připravit na ztrátu blízkého?
  - Opakující se hry a vzorce při komunikaci s opečovávaným
- Praktické zlepšováky a pomůcky v péči a co lze udělat svépomocí
- Co když nestačí na péči finance
- Doporučení a zkušenosti s jednotlivými typy služeb
- Chybějící společenské uznání
- Podpora ze strany zaměstnavatele a rodiny

## Místo:

zasedací místnost Hospice sv. Alžběty, Kamenná 36, 639 00 Brno

MHD – zastávka Poříčí nebo Nemocnice Milosrdných bratří

bezbariérové prostory



Skupiny jsou bezplatné, spolufinancované Evropskou unií.  
Pořádá spolek Moravskoslezský kruh a Hospic sv. Alžběty v Brně.  
Pro přihlášky a více informací kontaktujte Moravskoslezský kruh:  
<https://www.mskruh.cz/akce/>  
773 060 187 • 774 738 090 • [info@pecujdoma.org](mailto:info@pecujdoma.org)