



# Lebenshilfe Landesverband Saarland e.V.

## Stressprävention und Resilienz für Pflege- und Betreuungskräfte

**Termin:**

11. November 2025

**Uhrzeit:**

09.00 – 15:00

**Zielgruppe:**

Pflege- und Betreuungskräfte

**Ort:**

Bliespromenade 5  
66538 Neunkirchen

**Kosten:**

210 Euro

**Mindestteilnehmerzahl:**

12 Personen

**Dozentin:**

Karin Zander, Dipl.-Psych.,  
Psychotherapeutin, Kinder- &  
Jugendlichenpsychotherapeu-  
tin (VT), Klin. Hypnose (MEG)

**Anmeldefrist:**

21.10.2025

**Seminarinhalte:**

Die alltägliche Arbeit verlangt von Pflege - und Betreuungskräften in der Behindertenarbeit ein außerordentliches Maß an Empathie, Engagement und mitmenschlichem Interesse. Sie sind in besonderem Maße gefordert, ein professionelles Nähe-Distanz-Verhältnis zu wahren, um sich einerseits genügend engagieren, andererseits aber auch ausreichend abgrenzen zu können.

Insbesondere vor dem Hintergrund der eigenen alltäglichen Belastungen und des sich wandelnden Berufsverständnisses stellt dies Viele vor große Herausforderungen: der Berufsalltag wird zunehmend als Belastung empfunden, Betroffene erleben sich mehr und mehr als unzulänglich, es kommt zu Motivationsproblemen und körperlichen Beschwerden.

Um im Vorfeld zu handeln oder auch ersten Anzeichen einer aus dem Gleichgewicht geratenen „Work-Life-Balance“ zu begegnen, werden in diesem Seminar Abgrenzungs -und Psychohygienestrategien für einen gelingenderen Berufsalltag vorgestellt. Dazu werden Stresseinflüsse ebenso beleuchtet wie Resilienz-, also Widerstandsfaktoren.

Das Seminar soll dazu befähigen, die eigene Herangehensweise an beruflichen Aufgaben neu zu überdenken, sich persönliche Ressourcen zu erschließen und nicht zuletzt gelungene Teamarbeit als wichtige Quelle eines erfüllten beruflichen Handelns zu nutzen.