

Café Auszeit

Das gepflegte Beisl für
Pflegernde

*Nur eine Stunde.
Aber deine!*

**Die IG-Pflege und die 'Virtin' Katharina Klee
laden herzlich zur monatlich stattfindenden
gemeinsamen Auszeit**





Hol dir schnell eine Tasse Kaffee,
dreh den Rechner auf und komm
an unseren Tisch - ich freue mich
auf dich!



Wenn du das hier liest, trägst du
wahrscheinlich Verantwortung, die
man kaum in Worte fassen kann.
Tag für Tag. Nacht für Nacht.
Und oft ohne Pause.

Ich war selbst pflegende Angehörige.
Ich kenne dieses ständige Mitdenken,
das Sorgenmachen, das Durchhalten
– und dieses eigenartige Ziehen im
Bauch, wenn jemand (eines der sehr
seltenen Male) zumindest rhetorisch
fragt:

„**Und wie geht's dir eigentlich?**“

Manchmal ist es nicht einmal die Hoffnung auf so
eine Frage, sondern eher das Fürchten davor.
Weil dann die Dämme brechen könnten.
Weil das schützende Korsett, das man sich im
Alltag so fest geschnürt hat, plötzlich weich wird.

Nur eine Stunde - Aber deine!





**Einmal im Monat.
Online.**

Aber keineswegs
distanziert.

Virtin Katharina lädt ein
und wer mag, nimmt Platz.

Kein Vortrag und auch kein Programm.
Einfach eine Stunde, in der alles sein darf:
Reden. Zuhören. Lachen. Weinen. Durchatmen...
oder auch 90 Minuten... still sein.

Ich bin ziemlich regelmäßig dabei – aus eigener
Erfahrung. Und weil ich sehe, wie gut es tut, wenn
andere sagen:

„**Ja, genau so geht's mir auch.**“

Nur eine Stunde - Aber deine!





Vielleicht denkst du:
„Was soll eine Stunde
schon ändern?“

Ehrlich?

Gar nicht so viel und
gleichzeitig ganz schön viel.!

Im "Café Auszeit" musst du nichts erklären, nichts leisten, nichts darstellen.

Du klickst dich rein – mit oder ohne Kamera,
und kommst in ein virtuelles Stammlokal,
einen Raum, in dem du einfach 'sein'
darfst.

Wenn du wieder gehst, hast du vielleicht nicht mehr
Schlaf oder weniger Verantwortung –

Aber du hast gespürt: Du bist nicht allein!

Nur eine Stunde - Aber deine!





Du darfst! Wirklich!

Du musst nicht erst am Ende deiner Kräfte sein, um dir eine Pause zu gönnen.

Du musst nicht stark, nicht redegewandt, nicht „bereit“ sein.

Niemand zählt Minuten. Niemand fragt,
warum du da bist.

**Du bist willkommen –
genauso, wie du gerade bist.**

Das Café Auszeit ist kein Kurs.

Wir alle sind auch keine Ratgeber.

**Aber wir können Ressourcen sein ...
und deine Ressource sehen**

Es reicht, wenn du einfach da bist!.

Nur eine Stunde - Aber deine!





Und so geht's:



Einmal im Monat



Online via Zoom



Keine Anmeldung nötig

Alle Infos zur Anmeldung findest du auf den Websites:

👉 ig-pflege.at/veranstaltungen/stammtische.php

👉 cafe-dementi.at/cafe-auszeit/

💬 Auch das "Café Dementi - Online mit Anfängergeist", wo Menschen mit und ohne Diagnosen willkommen sind, findest du dort.

Beide Formate sind kostenfrei. Und offen für alles, was dich bewegt.

Nur eine Stunde - Aber deine!

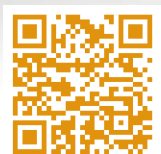




Scannen und Loslegen:



Interessen-
gemeinschaft
pflegender Angehöriger



Kooperationspartner:

Café Auszeit



Selbst Betroffene
und Autorin
Hanna Fiedler

Nur eine Stunde - Aber deine!





Weitergabe gerne!

bitte vollständig &
unverändert.

Impressum:



Interessengemeinschaft
pflegender Angehöriger

www.ig-pflege.at

In Zusammenarbeit mit:



*Café
Auszeit*
DAS OFFIZIELLE BEZEL
FÜR PFLEGENDE
- SEIT 2006 -

www.café-dementi.at/cafè-auszeit



Autorin & Gestaltung:
www.hannafiedler.at

Nur eine Stunde - Aber deine!







Notizen:

Nur eine Stunde - Aber deine!



Interessengemeinschaft
pflegender Angehöriger



*Café
Auszeit*

DAS GEPFLEGTE BEISL
FÜR PFLEGENDE
- EST 2020 -