

Nach der Pflege

SVS-GESUNDHEITSWOCHEN



Unser Angebot

Auszeit vom Alltag gibt neue Kraft und Energie. Die Teilnahme an den Gesundheitswochen nach der Pflege hilft, die körperliche und seelische Gesundheit von Personen zu stärken, deren Pflegling in den letzten 12 Monaten verstorben ist. Die Teilnehmenden werden unterstützt, nach der Pflegeaufgabe neue Perspektiven und Ressourcen zu entdecken.

Die intensive Pflege eines Familienmitgliedes wird oft zum Mittelpunkt des Lebens. Meist werden die eigenen Bedürfnisse zum Wohle des Pfleglings und der

Familie hintangestellt. Was geschieht allerdings, wenn der Pflegling, um den man sich seit Jahren oder sogar Jahrzehnten mit viel Energie und Fürsorge gekümmert hat, verstirbt? Die Lebenssituation verändert sich und manchmal braucht es viel Zeit, um wieder zu sich selbst zu finden und sich neu zu orientieren.

Eine große Unterstützung bieten dabei diese Gesundheitswochen für Männer und Frauen, die es auf Grund der aufopfernden Pflege nie oder nur schwer geschafft haben, sich eine verdiente Auszeit zu gönnen.

Inhalte/Programm

Seelische Gesundheit und Entspannung

- Psychologische Gruppen- und Einzelgespräche
 - Abschied, Trauer
 - wertschätzender Abschluss der Pflege
 - Stärkung der Resilienz und des Selbstwertes
 - Neuorientierung
 - Erschließung eigener Energiequellen
- Entspannungsmethoden
- Entspannungsmassagen

Fachspezifische Informationen

- Ernährung
- Einzelberatung zu rechtlichen Themen
- Gesundheitskompetenz

Aktivprogramm

- Aktiv in den Tag
- Kraft- und Koordinationstraining
- Nordic Walking, Wandern, Spaziergänge

Zeit für Gemeinschaft

Der Aufenthalt bietet die Möglichkeit zum Kontakte knüpfen und gegenseitigen Austausch. Verschiedene Gruppenaktivitäten sorgen für einen sehr gemeinschaftlichen Rahmen.

Daneben bleibt auch Zeit für sich selbst und zum Seele baumeln lassen.

Teilnahmevoraussetzungen

Das Angebot richtet sich an Personen, die

- zuletzt die Hauptlast der Pflege eines Angehörigen getragen haben, welcher vor dem Tod Pflegegeld bezogen hat (zuletzt mind. Stufe 3, bei Demenz auch Stufe 1 und 2) und dessen Tod maximal ein Jahr zurückliegt,
- und dadurch einer körperlichen und/oder seelischen Belastungssituation ausgesetzt sind.

Nicht geeignet ist das Angebot bei

- psychischen und/oder körperlichen Erkrankungen, die es unmöglich machen, am vorgesehenen Programm teilzunehmen.
- mangelnder Gruppenfähigkeit oder fehlender Bereitschaft zur Gruppenarbeit.

Versicherungsrechtliche Voraussetzungen

Die Gesundheitswochen können Frauen und Männer in Anspruch nehmen, die

- bei der SVS in der Kranken und/oder Pensionsversicherung nach dem GSVG/FSVG/BSVG pflicht- oder freiwillig versichert sind,
- Pensionsbezieher bei der SVS oder
- in der Krankenversicherung bei der SVS anspruchsberechtigt sind.

Mehrfachversicherte müssen bei der SVS krankenversichert sein.

Dauer und Kosten

Dieses Gesundheitsangebot dauert 15 Tage.

Die Kosten für den Aufenthalt übernimmt die SVS.

Eine einkommensabhängige Zuzahlung ist zu leisten.

Information und Anmeldung – österreichweit

Nähere Informationen über den Aufenthalt, Termine und Antragsformulare erhalten Sie

- im Internet unter svs.at/gesundheitsangebote oder
- im Dienstleistungszentrum (DLZ) Sicherheit & Gesundheit, welches Sie per E-Mail unter dlz.sg@svs.at oder
- telefonisch unter 050 808 808 aus ganz Österreich erreichen.

Impressum: Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen, 1051 Wien, Wiedner Hauptstraße 84–86, Tel. 050 808 808

Hersteller: Druck - SVD-Büromanagement GmbH, Wien

Foto: SVS (Cover)

Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des Geschlechts. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.

SG-121, Stand: 2021/1