

## Termine ab Mai

Maßnahme 07	12.05.2020 – 02.06.2020
Maßnahme 08	02.06.2020 – 23.06.2020
Maßnahme 09	23.06.2020 – 14.07.2020
Maßnahme 10	14.07.2020 – 04.08.2020
Maßnahme 11	04.08.2020 – 25.08.2020
Maßnahme 12	01.09.2020 – 22.09.2020
Maßnahme 13	22.09.2020 – 13.10.2020
Maßnahme 14	13.10.2020 – 03.11.2020
Maßnahme 15	03.11.2020 – 24.11.2020
Maßnahme 16	24.11.2020 – 15.12.2020



## Kontakt

Mehr über St. Ursula erfahren Sie auf unserer Homepage oder direkt von uns. Rufen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben.

Unsere Anschrift:  
**Klinik St. Ursula**  
**Ursulinenstraße 26**  
**59955 Winterberg**  
**Tel.: 02981 9234 - 0 Fax**  
**02981 9234 - 511**  
[info@caritas-brilon.de](mailto:info@caritas-brilon.de)  
[www.mkk-st-ursula.de](http://www.mkk-st-ursula.de)

Für Fragen zur Belegung erreichen Sie ihre Ansprechpartnerin per E-Mail ([m.f.nger@caritas-brilon.de](mailto:m.f.nger@caritas-brilon.de)) oder per Telefon: 02961 971 – 950



**Spezialisierung Pf egende Angehörige für Frauen in Erziehungsverantwortung**

## Situationsbeschreibung

Wer für seine Eltern, seinen Partner und/oder seine Kinder da ist, leistet jeden Tag Großartiges. Mitunter trägt Sie das Pflichtgefühl an die Grenzen des Leistbaren, nicht selten auch darüber hinaus. Die meisten Pflegebedürftigen werden von ihren Angehörigen betreut. Das stärkt den Zusammenhalt in der Familie, aber es kostet enorm viel Kraft. Vor allem wenn alles zugleich stattfindet. Mutter sein, beruflich seiner Frau stehen, den Haushalt führen und als Pflegekraft mit Herz, Hand und Verstand präsent sein.



## Behandlungskonzept

Unser Team weiß, was Sie als Mutter und pfegende Angehörige leisten müssen. In einer dreiwöchigen Kur können Sie sich eine Auszeit nehmen. Gemeinsam schauen wir auf Ihre Situation. Wir hören Ihnen zu. Schauen zusammen hin: Wo liegen chronische Belastungen? Was sind die Folgen für Psyche und Körper? Wie können Sie Ihre Situation verbessern?

Unser Behandlungskonzept für Frauen in Pflegeverantwortung umfasst drei Ebenen:

- Sie entwickeln neue, förderliche Einstellungen um beispielsweise Depressionen, Erwartungshaltungen oder Zukunftsfragen wirksam begegnen zu können.
- Sie lernen Ihre Ressourcen zu stärken und zu erhalten, indem Sie ein Entspannungstraining einüben.
- Sie erkennen ihre individuelle Lebenssituation und unterstützen Sie mit unserem Problemlösungstraining.

Wir haben in den drei Wochen viel gelernt, auch wenn ich vieles schon geahnt hatte. Wir haben Kraft und Zuversicht gewonnen, und das macht uns sehr stolz.

## Grundinfo Klinik

In unserer Klinik St. Ursula gibt es 44 Appartements mit zugehöriger Dusche und WC. Bis zu acht Appartements bilden jeweils eine Wohneinheit mit Bereichen, die gemeinsam genutzt werden: Teeküche, Lichthof, ein Wohnzimmer mit TV sowie ein Wasch- und Trockenraum. Die Appartements sind ganz bewusst ohne Fernseher ausgestattet, um Ihnen und ihren Kindern gemeinsame Zeit zu ermöglichen.

Alle Bereiche sind barrierefrei ausgebaut und modern eingerichtet. Unsere Klinik ist eine Nichtraucher Einrichtung. Alle Appartements sind für Allergiker geeignet.

Diese Aktivräume von St. Ursula können Sie nutzen:

- Turnhalle
- Schwimmbad
- Sauna mit Wintergarten
- Kneippanlage
- Fitnessraum
- Snoozel-Raum
- Kapelle

Im Außengeländer der Klinik:

- Spielplatz
- Fußball- und Tischtennisplatz
- Weitläufiger Garten