



In Balance bleiben.



Ganz wichtig!

~~Perfektion~~
~~Druck~~



- ♥ Kommunikation
- ♥ Spaß
- ♥ Hilfe annehmen



**Alzheimer Gesellschaft
Hamburg e. V.**
Selbsthilfe Demenz

„Hart an der Grenze“ Wege zur Selbstsorge

Kursangebot für Angehörige
von Menschen mit Demenz

30. April - 04. Juni 2019

Mit freundlicher Unterstützung
der AOK Rheinland/Hamburg

www.aok.de/rh



Eine Demenzerkrankung stellt für pflegende Angehörige oft eine existenzielle Belastung dar. Demenz ist sozusagen eine „Familienkrankheit“. Die Übernahme der Pflege ist sowohl mit körperlichen als auch mit psychischen Belastungen verbunden. Mit der Demenzerkrankung kann das Familiensystem ins Ungleichgewicht geraten. Um gut zu pflegen und nicht selbst zu erkranken, sind pflegende Angehörige gefordert, ein Gleichgewicht zwischen ihren Bedürfnissen und denen des zu Pflegenden im Alltag zu finden.

Ziele des Kurses:

- die eigene Rolle und die eigenen Verhaltensmuster in herausfordernden Situationen besser verstehen, um ihnen konfliktfreier begegnen zu können
- eigene Ansprüche klären und die Diskrepanz zur Machbarkeit aufdecken
- Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst lernen
- eigene Grenzen bewusst machen und Hilfe zulassen
- Entspannungsmethoden kennlernen und im Alltag anwenden

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein bereits besuchter Kurs zum Basiswissen Demenz, wie beispielsweise der Kurs *“Wenn die vertraute Welt im Vergessen versinkt...”*. Der Kurs ist kostenlos und eine parallele Betreuung ist nach Absprache möglich.

Termine: Dienstags jeweils 17.00-19.00 Uhr
30.04., 07.05., 14.05.
21.05., 28.05., 04.06.

Ort: Alzheimer Gesellschaft Hamburg
Wandsbeker Allee 68
22041 Hamburg

Leitung: Silke Steinke (Dipl. Pädagogin)

**Melden Sie sich bitte telefonisch unter
040 - 88 14 1770 oder per E-Mail an:
info@alzheimer-hamburg.de**