

Die Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V. ist als Selbsthilfeorganisation für Menschen mit einer Demenz und ihre Angehörigen seit 30 Jahren in der Beratung, Begleitung und Unterstützung von Betroffenen und Angehörigen tätig.

### **Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.**

Wandsbeker Allee 68 | 22041 Hamburg

040 88 14 177 – 0

info@alzheimer-hamburg.de

www.alzheimer-hamburg.de



**Alzheimer Telefon**

**040 47 25 38**

Foto: istockphoto @ swissmediavision



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

### **Spenden & Mitgliedschaft**

Unterstützen Sie unseren Einsatz für Menschen mit Demenz und Angehörige durch Spenden, eine Mitgliedschaft, Stiftungsmittel, Testamentsbegünstigung oder persönlichen Einsatz.

Als gemeinnütziger Verein sind alle unsere Angebote und Initiativen für Menschen mit Demenz und Angehörige auf Engagement und Drittmittel angewiesen. Wir beraten Sie hierzu gerne!



**Ihre Spende**

**Es ist einfach, zu helfen!**

IBAN: DE03 2005 0550 1234 1226 36

BIC: HASPDEHHXXX

Bank: Hamburger Sparkasse

**HART AN DER GRENZE!  
WEGE ZUR SELBSTSORGE  
Für Angehörige von  
Menschen mit Demenz**

**Kursangebot**

# Hart an der Grenze! Wege zur Selbstfürsorge

**Eine Demenzerkrankung stellt auch 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.

Ausgehend von der eigenen Belastungssituation geht es in dem Kurs darum, konkrete Schritte der Selbstsorge zu erkennen und im Alltag umzusetzen.

## 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 Hilfen zulassen
- Entspannungsmethoden kennenlernen und im Alltag anwenden

**Voraussetzung für die Teilnahme ist ein bereits besuchter Kurs zum Basiswissen Demenz wie z.B. der Kurs: „Wenn die vertraute Welt im Vergessen versinkt ...“.**

## Kursort

Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.  
Wandsbeker Allee 68, 22041 Hamburg

## Kursleitung



**Silke Steinke,**  
Dipl. Pädagogin,  
HP Psychotherapie

## Termine

Hier kommen Sie direkt zu unseren aktuellen Terminen für die Angehörigenkurse:



## Kostenbeitrag

Dank der Unterstützung der Barmer kann der Kurs für Sie kostenlos angeboten werden – über Spenden und neue Mitglieder freuen wir uns immer.

# BARMER

## Information und Anmeldung:

**Christine Berg**  
Koordination Angehörigenkurse  
040 88 14 177 286  
c.berg@alzheimer-hamburg.de  
www.alzheimer-hamburg.de/angebote/  
angehoerigenkurse