

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

V.i.s.d.P., Jörn Wieking, Alzheimer Gesellschaft Hamburg e. V.



Alzheimer Telefon
040 47 25 38



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!

www.alzheimer-hamburg.de/spenden



oder direkt zu PayPal



Ihre Spende: Es ist einfach, zu helfen!

IBAN: DE03 2005 0550 1234 1226 36

BIC: HASPDEHHXXX

Bank: Hamburger Sparkasse

Foto: istockphoto @ swissmediavision



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

**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