



Alzheimer Gesellschaft für den  
Landkreis Kelheim e.V.  
Selbsthilfe Demenz

Festhalten,  
  
was verbindet.  
Bayerische Demenzstrategie

gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege



## "HELFEN UND SELBER GESUND BLEIBEN!"

Dieses Projekt unterstützt **pflegende Angehörige von Menschen mit Alzheimer oder einer anderen Form der Demenz** darin, mit der eigenen Belastung so umzugehen, dass sie selbst langfristig gesund bleiben können.

### „Gefühls-Werkstatt“: Ein Training zum Umgang mit belastenden Gefühlen Wegen Corona jetzt auch als ‚Online-Einzel-Coaching‘!

Die Pflege und Beratung eines Angehörigen mit Alzheimer oder einer anderen Form der Demenz, ist eine schwere Aufgabe. Weil viele pflegende Angehörige zusätzlich stark unter Gefühlen, wie z.B. Scham, Schuld, Angst, Wut, Kränkung oder Nieder geschlagenheit leiden, kann langfristig die Überbelastung drohen. Im Training „Gefühls-Werkstatt“ lernen und üben Sie mit Hilfe der ABC-Methode, diese Gefühle so umzuwandeln, dass sie für Sie in der Pflegesituation nicht mehr so belastend sind.

Wegen Corona, hat das Bayerische Ministerium für Gesundheit und Pflege jetzt grünes Licht gegeben die „Gefühls-Werkstatt“ jetzt im Projekt auch als ‚Online-Einzel-Coaching‘ durchzuführen.

#### Umfang und Zeitraum:

Die „Online-Gefühls-Werkstatt“ wird online über Zoom durchgeführt. Der Trainer schickt Ihnen kurz bevor den vereinbarten Termin eine Einladung per E-Mail für die Zoom-Sitzung. Wenn Sie einen Laptop mit Kamera und Mikrofon (meistens schon eingebaut) haben, brauchen Sie keine weitere Software. Eine Zoom-Sitzung ist auch mit einem Tablet oder Smart-Phone möglich.

Eine Sitzung dauert ca. 45 Minuten. Für jeden Teilnehmer sind etwa 3 bis 4 Termine verfügbar. Die Termine finden in einem Ein- oder Zweiwochenrhythmus statt.

Das Projekt wird vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege gefördert. Die Teilnahme am „Online-Gefühls-Werkstatt!“ ist für Sie kostenlos. Für die wissenschaftliche Evaluation des Projektes, füllen die Teilnehmer am Anfang und am Ende des Trainings einen Fragenbogen (ca. 20 Minuten) aus. Etwa 4 Wochen nach dem Training erfolgt ein kurzes telefonisches Interview.

#### Information und Anmeldung:

Wenn Sie Interesse daran haben, an diesem Online-Training teilzunehmen, können Sie sich bei der Alzheimer Gesellschaft für den Landkreis Kelheim e.V. unter E-Mail: [gerrit.idsardi@alzheimer-kelheim.de](mailto:gerrit.idsardi@alzheimer-kelheim.de) oder telefonisch unter 0175 – 6 674 574 anmelden.

"Helfen und selber gesund bleiben!"

