



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

Festhalten,

was verbindet.
Bayerische Demenzstrategie

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



„Gefühls-Werkstatt“ online

Ein online Einzel-Coaching zum Umgang mit belastenden Gefühlen

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.

Seit der Corona-Pandemie, wird die „Gefühls-Werkstatt“ jetzt auch als ‚Online-Einzel-Coaching‘ durchgeführt.

Umfang und Zeitraum:

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

Die „Gefühls-Werkstatt“ wurde mit finanzieller Unterstützung vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege entwickelt. Die „Gefühls-Werkstatt“ wurde für die Bayerische Gesundheits- und Pflegepreis 2019 nominiert.

Die Teilnahme an der „Online-Gefühls-Werkstatt!“ ist für Mitglieder der Alzheimer Gesellschaft für den Landkreis Kelheim kostenlos. (Stand 30. Juni 2021)

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 oder telefonisch unter 0175 – 6 674 574 anmelden.

„Helfen und selber gesund bleiben!“

