



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

Festhalten,  
  
was verbindet.  
Bayerische Demenzstrategie

gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege



## "TRAIN-THE-TRAINER GEFÜHLS-WERKSTATT" 2022

### Die „Gefühls-Werkstatt“: für Angehörige zum Umgang mit belastenden Gefühlen

Weil viele pflegende Angehörige sehr stark unter belastenden Gefühlen, wie z.B. Scham, Schuld, Angst, Wut, Kränkung oder Niedergeschlagenheit leiden, kann langfristig die Überbelastung drohen. Im Training „Gefühls-Werkstatt“ lernen und üben pflegende Angehörige von Menschen mit Alzheimer oder einer anderen Form der Demenz, mit Hilfe des ABC-Modell, diese Gefühle und Emotionen so umzuwandeln, dass sie in der Pflegesituation nicht mehr so belastend sind.

Die "Gefühls-Werkstatt", auch online, und das ‚Train-the-Trainer‘ wurden entwickelt und erprobt im Projekt "Helfen und selber gesund bleiben!" das vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege gefördert wurde.

### Das „Train-the-Trainer Gefühls-Werkstatt“: für Berater- und Begleiter-innen

Mit dem Train-the-Trainer "Gefühls-Werkstatt" werden motivierte und erfahrene Berater-innen und Begleiter-innen von Organisationen die pflegenden Angehörigen von Menschen mit Alzheimer oder einer anderen Form der Demenz beraten, geschult in der Anwendung des ABC-Modells der "Gefühls-Werkstatt", basiert auf die Rational-Emotive Verhaltens-Therapie. Das Train-the-Trainer umfasst 6 Trainings-Modulen von jeweils 2 Stunden. Zusätzlich absolvieren die teilnehmende Berater-innen in einem Praxisteil mindestens 8 Stunden als Co-Trainer/Beobachter bei der online Durchführung eines Trainings "Gefühls-Werkstatt" mit pflegenden Angehörigen und können an Supervisionen oder Interventionen teilnehmen. Die Gesamtdauer des Train-the-Trainer ist damit 20 Stunden.

Die Teilnehmende Trainer-innen sind verantwortlich für die Anwerbung von einen teilnehmenden Angehörige für die Durchführung der "Gefühls-Werkstatt" online mit Co-Trainer-innen im Praxisteil.

### Organisation und Planung

Durchführungen des Train-the-Trainer "Gefühls-Werkstatt" werden grundsätzlich online, nach Absprache, jeweils in Zweiergruppen stattfinden. Über die Teilnahme bekommen die Teilnehmer-innen eine Bescheinigung der Alzheimer Kelheim e.V.

### Information und Anmeldung:

Wenn Sie Interesse daran haben, an diesem Train-the-Trainer teilzunehmen, können Sie sich melden bei der Alzheimer Gesellschaft Kelheim e.V. unter E-Mail [gerrit.idsardi@alzheimer-kelheim.de](mailto:gerrit.idsardi@alzheimer-kelheim.de) Weitere Infos über die „Gefühls-Werkstatt" und eine Kurzanleitung finden Sie auf [www.alzheimer-kelheim.de](http://www.alzheimer-kelheim.de)

"Helfen und selber gesund bleiben!"

