

## KONTAKT & ANMELDUNG

Dr. Ilona Dutzi  
[psychologie.gzb@agaplesion.de](mailto:psychologie.gzb@agaplesion.de)

### Anmeldungen sind fortlaufend möglich.

Aktuelle Termine finden Sie  
auf unserer Homepage:  
[www.bethanien-heidelberg.de](http://www.bethanien-heidelberg.de)

## KURSORT

AGAPLESION BETHANIE K RANKENHAUS  
Rohrbacher Straße 149, 69126 Heidelberg

## KOSTEN

**Die Teilnahme ist kostenlos.** Dies wird durch eine  
Kooperation mit der BARMER Pflegekasse ermöglicht  
und ist unabhängig davon, bei welcher Krankenkasse  
Sie versichert sind.

## UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE

# Für Angehörige von Menschen mit Demenz



## NUR, WER AUCH FÜR SICH SORGT, KANN LANGFRISTIG GUT FÜR ANDERE SORGEN

Sorge für einen Angehörigen mit Demenz zu übernehmen ist eine wichtige und verantwortungsvolle, aber immer wieder auch fordernde Aufgabe.

Damit diese Herausforderung nicht zur Überforderung wird, ist es wichtig, Kompetenzen im Umgang mit den Betroffenen zu haben und auch für Ihre eigene psychische Entlastung sorgen.

Wir möchten Sie deshalb mit zwei psycho-sozialen Angeboten unterstützen. Unsere Seminare richten sich an alle, die

- immer öfter das Gefühl habe, dass ihnen die Pflege über den Kopf wächst
- mehr Sicherheit im Umgang mit den Veränderungen durch die Erkrankung Demenz brauchen
- für die eigene psychische Entlastung sorgen möchten
- sich Austausch mit anderen Betroffenen wünschen

## KURS DEMENTZ VERSTEHEN – DEN ALLTAG LEBEN

Weil Demenz das Umfeld vor vielfältige Herausforderungen stellt, greift die Schulungsreihe spezielle Fragen und Sorgen von pflegenden Angehörigen auf.

Vermittelt werden Informationen zum Krankheitsbild Demenz und typischen Veränderungen im Krankheitsverlauf. Ziel ist es, Sie zu unterstützen, die Krankheit Demenz mit ihren Auswirkungen auf das Leben der Betroffenen und den Alltag zu verstehen und damit sicherer umzugehen.

**Max. 12 Teilnehmer,  
Dauer 7 x 120 Minuten**

## KURS STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

Weil der Pflegealltag nicht immer nach Plan verläuft, werden Informationen zu Stress und Wege zur Stressbewältigung vermittelt.

Im Seminar lernen Sie das Konzept der Achtsamkeit kennen, führen praktische Übungen durch und erarbeiten für sich individuelle Strategien für einen gelingenden Pflegealltag.

**Max. 10 Teilnehmer,  
Dauer 5 x 120 Minuten**