

Gruppenangebot für Angehörige von Menschen mit Demenz

Sehr geehrte Damen und Herren,

Sie pflegen und betreuen einen Menschen mit Demenz? Diese Leistung verdient den größten Respekt, denn sie ist eine wichtige, aber zugleich sehr anstrengende Aufgabe. Sie benötigt ein hohes Maß an Belastbarkeit sowie mentaler Stärke. Unser Gruppenangebot soll Sie dabei unterstützen, mehr Wissen und Umgangsmöglichkeiten mit der Erkrankung zu erlangen.

Wie bieten wir mit vier Sitzungsterminen einige umfangreiche Informationen über die Erkrankung und über Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten, Ideen für den Umgang mit dem Verhalten von Menschen mit Demenz und für die Stärkung Ihrer eigenen Psyche. Dabei ist der Austausch zwischen den Angehörigen über alle Sitzungen hinweg ein wichtiger Faktor. In den folgenden Seiten finden Sie weitere Informationen zu den einzelnen Terminen.

Sie sind herzlich eingeladen – wir freuen uns über Ihre Teilnahme!

1. Informationen über die Erkrankung

Zu den Symptomen einer Demenzerkrankung zählen kognitive, psychische und körperliche Veränderungen sowie allgemeine Verhaltensänderungen oder sprachliche Störungen.

Mithilfe dieser Sitzung möchten wir Ihnen mehr Wissen zur Erkrankung Demenz vermitteln. Unser Ziel ist es, die Veränderungen im Alltag besser einordnen zu können.



Inhalte der Sitzung

- Individuelle Symptome
- Ursachen einer demenziellen Erkrankung
- Therapiemöglichkeiten

2. Stärkung der eigenen Psyche

Angehörige erleben häufig psychische und körperliche Belastungen im Zusammenhang mit der Pflege von Menschen mit Demenz. Die Pflege erfordert viel Kraft und Geduld und das Tag für Tag. Gefühle der Überforderung, Unsicherheit oder Hilflosigkeit können sich einstellen und dadurch den Alltag beeinträchtigen. Aus diesen Gründen ist es wichtig, dass auf die psychische Gesundheit der pflegenden Angehörigen geachtet wird.

Mit dieser Sitzung sollen hilfreiche Strategien zum eigenen psychischen Wohlergehen erlernt werden.

Tipps für die eigene Psychohygiene

- Warten Sie nicht zu lange mit dem Austausch Ihrer Gefühle!
- Sie sind nicht alleine und wenn Sie Ihre Gefühle teilen, kann dies schon Wunder bewirken.
- Das Erlernen von Strategien kann im Alltag dabei helfen, die eigene psychische Gesundheit zu schützen.

Inhalte der Sitzung

- Stärkung der eigenen Resilienz
- Findung wohlthuender Alltagsmomente
- Erlernen von Stressbewältigungsstrategien

3. Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten



Sie sind nicht allein!

Menschen mit Demenzerkrankungen haben oft einen Pflegebedarf, der über das übliche Maß an häuslicher Versorgung hinausgeht. Dabei ist der Bedarf individuell und am Erkrankungsverlauf abzumessen.

Hilfsangebote und Unterstützungsmöglichkeiten können helfen, die Lebensqualität der Menschen mit Demenz entsprechend ihrer Möglichkeiten und der Veränderungen durch die Erkrankung zu erhalten oder zu steigern.

Inhalte der Sitzung

- Informationen über Hilfsangebote und Unterstützungsmöglichkeiten
- Möglichkeit, offene Fragen zu stellen

4. Umgang und Kommunikation

Durch die auftretende Gedächtnisstörung bei einer Demenz kann es zu Schwierigkeiten in der Kommunikation und dem Miteinander kommen. Zum Beispiel fällt es Menschen mit Demenz schwer, komplexe Aussagen zu verstehen. Oft entstehen Missverständnisse. Dies stellt große Schwierigkeiten im Alltag von Menschen mit Demenz und deren Angehörigen dar.

Um möglichen Komplikationen entgegenzuwirken, bieten wir eine Sitzung zum Thema Umgang und Kommunikation an.



Inhalte der Sitzung

- Verständnis für die sprachlichen Symptome
- Erlernen von Kommunikationsstrategien
- Hilfreiche Tipps im Umgang

Allgemeine Informationen

Zeit: Vier Sitzungen, 90-120 Min.
Jeder 1. Mittwoch im Monat
Beginn: 11 Uhr
Ort: Kleiner Hörsaal (UG)
Universitätsmedizin Mainz
Gebäude 920
Untere Zahlbacherstraße 8
55131 Mainz

Zielgruppe sind Angehörige von Menschen mit Demenz aus der stationären und ambulanten Klinikbehandlung.

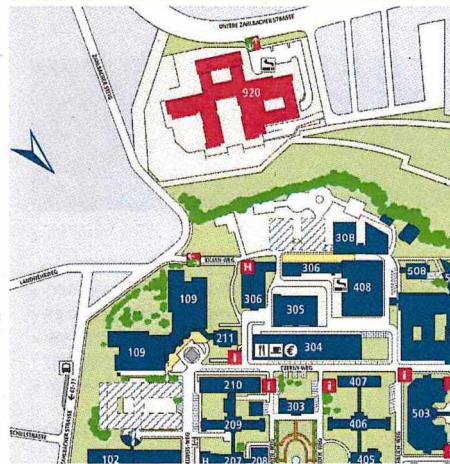
Voraussetzung für die Teilnahme ist eine Anmeldung bei:
Frau Seraphina Hollemann (M. Sc. Psych.)
Tel.: +49 6131 17-5178
E-Mail: seraphina.hollemann@unimedizin-mainz.de

Das Gruppenangebot wird von ausgebildetem Fachpersonal mit Erfahrungen geleitet.



Lageplan

Universitätsmedizin Mainz

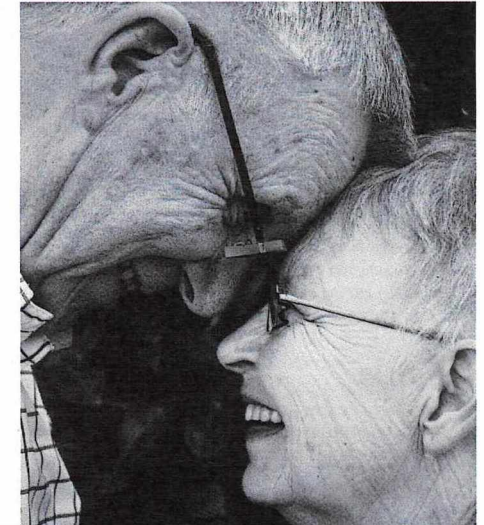


Gebäude 920

Ansprechpartnerinnen:
Seraphina Hollemann (Psychologin)
Dr. med. Katharina Geschke (Oberärztin)

Universitätsmedizin
der Johannes Gutenberg-Universität Mainz,
Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie,
Untere Zahlbacher Straße 8, 55131 Mainz

Auf unserer Homepage www.unimedizin-mainz.de finden Sie Anfahrtsskizzen sowie mögliche Busverbindungen.



Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Gruppenangebot für Angehörige von Menschen mit Demenz

Unser Wissen für Ihre Gesundheit



UNIVERSITÄTS**medizin.**
MAINZ