



Foto: rawpixel.com / Freepik

Unterstützte Selbsthilfegruppe für Personen mit Gedächtnisproblemen

Gedächtnisprobleme?
Vergesslichkeit?
Orientierungsprobleme?
Demenzdiagnose?

Was ist eine „unterstützte Selbsthilfe“ für Personen mit Gedächtnisproblemen?

Bei diesen Treffen geht es um den gemeinsamen Erfahrungsaustausch im Kreise von Gleichgesinnten. In einem geschützten Rahmen und in einer angenehmen Atmosphäre ist es möglich, sich aktiv mit der verändernden Lebenssituation auseinanderzusetzen, alltagspraktische Tipps auszutauschen, sich gegenseitig Mut zu machen, oder auch einfach nur zu plaudern, zusammen Spaß zu haben und zu lachen.

Die organisatorische Koordination und fachliche Begleitung der Gruppe übernehmen zwei Caritas-Mitarbeiter/innen. Sie sind auch immer Ansprechpersonen und geben Informationen und Hilfestellungen bei spezifischen Fragen.

Worüber wird gesprochen?

Die Teilnehmenden bestimmen selbst, worüber sie gern sprechen möchten. Mögliche Themen können aber sein:

- » Erleben der aktuellen Situation
- » Bewältigungsaufgaben meistern, Selbstvertrauen und Handlungskompetenz fördern
- » Sich trauen, offener mit einer Diagnose umzugehen
- » Problematische Fragen in der Familie und im sozialen Umfeld ansprechen
- » Sehen, dass es Gleichbetroffene gibt, denen es im Alltag ähnlich ergeht, und denen dieselben Fragen durch den Kopf gehen

Geschützter Rahmen

Für den Austausch untereinander bietet die Gruppe einen offenen und zugleich geschützten Raum. So können die Teilnehmenden über alles reden, was ihnen auf dem Herzen liegt.

Wann und wo?

Termin: Jeweils erster Mittwoch im Monat von 10:00 bis 12:00 Uhr
Beginn: 6. März 2019
Ort: Demenz-Servicezentrum der Caritas Innsbruck
Sillgasse 5, Innsbruck

Die Teilnahme ist kostenlos.

Bitte um kurze telefonische Voranmeldung bei:

MMag.^a Christina Pletzer

+43 512 57 45 15

+43 676 8730 6301

c.pletzer.caritas@dibk.at

Mag. Lorenz Lois Winkler

+43 512 57 45 15

+43 676 8730 6210

l.winkler.caritas@dibk.at