



# Angehörigen-Gruppe Appenzell

## **Kraft schöpfen im Austausch**

Angehörige von Menschen mit Demenz sehen sich im Alltag oft Situationen gegenüber, die nicht ohne weiteres bewältigt werden können. Dass ein Mensch, der einem sehr nahe steht, an Demenz erkrankt, löst Verunsicherungen aus und ist oft mit starken Gefühlen verbunden. Der langsame, schleichende Abschied stellt eine grosse Herausforderung dar.

Der Austausch mit anderen, die sich in einer ähnlichen Lage befinden, kann helfen, die eigene Situation besser zu verstehen, aus den Erfahrungen anderer zu lernen, mögliche Lösungswege zu erkennen, aber auch Verständnis und Trost zu finden.

## **Leitung mit Fachwissen und Erfahrung**

In unseren Gruppen, in welchen sich Angehörige durchschnittlich einmal pro Monat für zwei Stunden treffen, bilden die Bedürfnisse und Erfahrungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Grundlage der Gespräche. Geleitet werden die Gruppen von Fachpersonen mit grossem Wissen und viel Erfahrung. Sie bilden sich laufend weiter. Es ist auch möglich, dass zu komplexen Themen Spezialisten beigezogen werden.

## **Geschützter Rahmen**

Die Inhalte, die besprochen werden, sind sehr persönlich. Deshalb garantieren sich die Angehörigen und die Gruppenleitung gegenseitig absolute Vertraulichkeit. Aktive Wortmeldungen und stilles Zuhören werden gleichermassen respektiert. Der Zeitpunkt des Austritts liegt in der individuellen Entscheidung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Die Treffen stellen keine therapeutische Begleitung dar. Sie bieten Gelegenheit für Gespräche in einem geschützten Rahmen und bilden eine Informations- und Lernquelle. Nicht selten sind sie aber Ursprung für Freundschaften, die über die Angehörigengruppe hinausgehen.

## Hilfe und Bereicherung

Angehörige, die eine solche Gruppe besuchen, profitieren auf unterschiedliche Weise. Sie können...

- + Anregungen durch die Erfahrungen der anderen mitnehmen
- + Verständnis finden, Solidarität erleben und Kraft schöpfen
- + hilfreiche Kontakte knüpfen
- + die eigene Lebenssituation besser einordnen
- + die eigenen Ressourcen erkennen
- + sich Wissen über die Krankheit aneignen
- + von unterstützenden Dienstleistungen erfahren

## Angehörigen-Gesprächsgruppe Appenzell

**Wann** jeweils dienstags von 17.00 – 19.00 Uhr

<b>Daten 2021</b>	6. April	5. Oktober
	4. Mai	2. November
	8. Juni	7. Dezember
	6. Juli	
	3. August	
	7. September	

**Wo** **Alters- und Pflegezentrum Appenzell**  
*Raum Aktivierung 1. Stock*  
Spitalgässli 2  
9050 Appenzell

**Leitung** **Franziska Raschle**, 071 787 44 51  
f.raschle@gmx.ch

**Anmelden** Schnupperstunde oder Einstieg jederzeit möglich