

Das Netzwerk Demenz Stadt Luzern hat es sich zum Ziel gesetzt, die Bedingungen für Menschen mit Demenz und deren Angehörige zu verbessern. Am Netzwerk beteiligt sind: Alzheimer Luzern, Genossenschaft Zeitgut Luzern, Kantonales Programm «Gesundheit im Alter», KESB Stadt Luzern, Pro Infirmis Luzern, Pro Senectute Luzern, Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Luzern, SOS-Dienst Luzern, Spitex Stadt Luzern, Stadt Luzern Abteilung Alter und Gesundheit, Steinhof Pflegeheim, Stiftung Der rote Faden, Verein Haushilfe Luzern, Verein Vicino Luzern, Viva Luzern AG.

#### **Veranstaltungsort:**

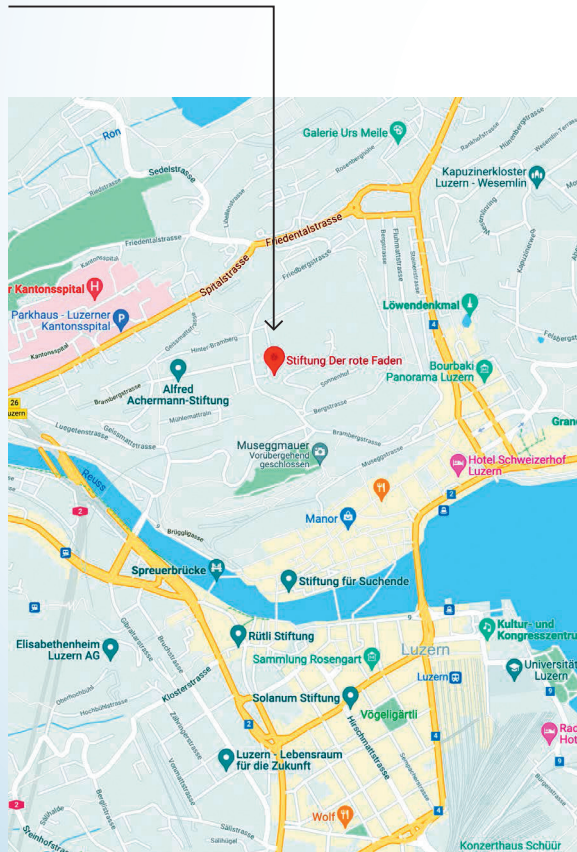
Stiftung Der rote Faden  
Bramberghöhe 4, 6004 Luzern  
041 240 70 44  
info@derrotefaden.ch  
www.derrotefaden.ch

#### **Parkmöglichkeit:**

Im ganzen Bramberg ist Zone 30. An einigen Orten steht «Fahrverbot, Zubringer gestattet». Sie dürfen jedoch die Strassen benutzen und zu unserer Institution einfahren. Wir haben ein paar Parkplätze vor dem Haus.

#### **So erreichen Sie uns mit dem Bus:**

Bus 9 ab Bahnhof Luzern bis Haltestelle Friedbergstrasse. In Fahrtrichtung Bus – erste Strasse links – 50 m. Fahrzeit vom Bahnhof Luzern ca. 9 Minuten



# Dich betreuen – mich beachten

## Workshop für Angehörige von Menschen mit Demenz

Unterstützt und finanziert durch



Eine Veranstaltung des



## **Dich betreuen – mich beachten**

### **Workshop für Angehörige und andere Nahestehende von Menschen mit Demenz**

Wenn ein Mensch an Demenz erkrankt und zunehmend auf Hilfe angewiesen ist, sind Angehörige und andere Nahestehende selten darauf vorbereitet. Ganz automatisch übernehmen sie immer mehr Unterstützungsleistungen – manchmal allein schon aus finanziellen Gründen. Hinzu kommt oft das Gefühl, man sei es der- oder demjenigen schuldig oder es werde von der Gesellschaft erwartet. So kommt es nicht von ungefähr, dass viele früher oder später an ihre Grenzen stossen: Sie fühlen sich körperlich, psychisch und/oder seelisch belastet, die sozialen Kontakte werden reduziert, die Lebensqualität nimmt ab.

Kommt Ihnen das bekannt vor? Dann legen wir Ihnen diesen Workshop ans Herz: An drei Abenden geht es um Sie und Ihre Situation. Zudem lernen Sie andere Teilnehmende kennen, die Ähnliches erleben. Der Austausch untereinander und unter fachkundiger Anleitung hilft Ihnen, die eigene Situation besser einzuschätzen und Lösungsstrategien zu entwickeln.

Wir beschäftigen uns mit Fragen wie:

- Mit welcher Motivation übernehme ich die Pflege und Betreuung?
- Wie gehe ich mit meinen Schuldgefühlen um?
- Wie gehe ich mit Erwartungen und Vorwürfen um?
- Wo sind meine Grenzen? Wie erkenne ich sie und wie kann ich sie respektieren? Wo tanke ich Kraft?
- Wie finde ich die Balance zwischen Erwartung, eigenen Vorstellungen und Bedürfnissen?
- Wie kann die Balance zwischen meiner Angehörigen/ meinem Angehörigen und mir geschaffen werden?

Am Ende des Workshops können Sie Ihre persönliche Belastungssituation konkretisieren, haben entsprechende Umgangsformen kennengelernt und neue realistische Perspektiven gewonnen.

## **Referentin**

*Dr. Bettina Ugolini*

Diplompsychologin und dipl. Pflegefachfrau, Leiterin der psychologischen Beratungsstelle, Leben im Alter, am Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich

## **Zielgruppe**

Pflegende und betreuende Angehörige

## **Kosten**

Der Besuch des 3-teiligen Workshops ist für die Teilnehmenden kostenlos.

## **Termine und Zeit**

Donnerstag: 8./15./22. Mai 2025

von 18 bis 21 Uhr inklusive Pausenapéro

Bei zu geringer Anmeldezahl behalten wir uns vor, den Workshop abzusagen oder ein Ersatzdatum vorzuschlagen.

## **Veranstaltungsort**

Stiftung Der rote Faden

Bramberghöhe 4, 6004 Luzern

## **Auskunft und Anmeldung**

Annelies Rüegg

Leiterin Stiftung Der rote Faden

annelies.rueegg@derrrotefaden.ch

Telefon 041 240 70 44

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.