

## Angehörigen-Coaching für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz (kostenfrei)

### „Zusammen im Jetzt – miteinander und füreinander“

Anfragen an spezielle Wohnplätze für Demenz-Erkrankte – *mit oder ohne geistige Behinderung* – nehmen immer mehr zu. Auch im Raum Singen kann der Bedarf kaum noch gedeckt werden. Personalausfälle, Pflegenotstand oder Einrichtungsschließungen verschärfen die Situation und somit die Belastung für pflegende Angehörige.

Das Angehörigen-Coaching ist deshalb spezifisch an die Situation pflegender Angehöriger mit ihren Demenz-Betroffenen angepasst. Ziel ist, stressige Situationen oder herausforderndes Verhalten im häuslichen Umfeld so weit wie möglich zu reduzieren, damit die Kräfte der Beteiligten und ein warmherziges Miteinander lange erhalten bleiben können.

Jede/r Angehörige kennt das: Was heute funktioniert kann morgen scheitern, ohne dass irgendwer „Schuld“ hat - es gibt einfach kein Patentrezept und keine Garantie! Aber im Fehlen von Patentrezepten lässt sich auch ein



(verborgener) Schatz des momentanen Augenblicks sehen. Das führt zu mehr Gelassenheit, und dies wiederum zu kreativen Ideen und Lösungen. Denn es gibt trotz allem viel Hilfreiches, um herausfordernde Situationen zu entschärfen oder gar im Voraus zu ´glätten´.

Im Rahmen des ESF Plus Projekts „60+ Zukunft ist jetzt“ bietet das Angehörigen-Coaching im häuslichen Umfeld Unterstützung durch Gespräch und emotionale Entlastung, Tipps zur Selbstregulation oder Anleitung (z.B. Validation, Marte Meo, Umfeldgestaltung o.a.) für schwierige Situationen mit dem / der Demenz-Erkrankten.

Das Projekt „60+ Zukunft ist jetzt!“ wird im Rahmen des Programms „Stärkung der Teilhabe älterer Menschen – gegen Einsamkeit und soziale Isolation“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und durch die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

Es heißt: Das Herz wird nicht dement. Deshalb kann das *Zusammen-sein im Jetzt* als lebenswerte Qualität eines demenz-beeinflussten häuslichen Alltags spürbar werden. Im Angehörigen-Coaching schaue ich mit Ihnen gemeinsam, wo konkret für eine Verbesserung angesetzt werden kann - und Sie entscheiden, was Sie in welcher Weise für sich umsetzen.

Ich freue mich, wenn dieses Angebot Sie unterstützen kann. Melden Sie sich gern für eine Terminabsprache.

Dr. Andrea Oppermann\*

Caritasverband Singen-Hegau e.V.

Erzbergerstr. 25

78224 Singen

E-Mail [oppermann@caritas-singen-hegau.de](mailto:oppermann@caritas-singen-hegau.de)

#### **\*Erfahrungen und Kompetenzen**

- Ehem. Krankenschwester, auch ambulante/ häusliche Pflege
- Begleitung und Pflege von Demenz-Betroffenen aller Schweregrade in einer Spezialeinrichtung für Demenz-Erkrankte (Nds.)
- Berufserfahrungen mit geistig und / oder psychisch behinderten Menschen
- Lehrende Tätigkeit zum Thema Demenz (Uni, HAWK)
- Trainerin für „Praxisanleitung in der Pflege“
- Psychologische Beraterin, Coach und Heilpraktikerin für Psychotherapie

Das Projekt „60+ Zukunft ist jetzt!“ wird im Rahmen des Programms „Stärkung der Teilhabe älterer Menschen – gegen Einsamkeit und soziale Isolation“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und durch die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



Kofinanziert von der  
Europäischen Union