

## Ihre Ansprechpartnerinnen:

### **Bruna Wernet**

Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Deutsches Rotes Kreuz  
Kreisverband Bodenseekreis e.V.  
Beratungsstelle für Menschen mit Demenz  
und ihre Angehörigen  
Rotkreuzstr. 2  
88046 Friedrichshafen

Telefon 07541/504-126

E-Mail: [b.wernet@drk-kv-bodenseekreis.de](mailto:b.wernet@drk-kv-bodenseekreis.de)

Homepage: [www.drk-kv-bodenseekreis.de](http://www.drk-kv-bodenseekreis.de)

### **Heike Dindorf**

Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Beratungsstelle „Hilfen im Alter“  
Caritasverband Linzgau e.V.  
Jahnstr. 3  
88662 Überlingen

Telefon 07551/8303-12

E-Mail: [heike.dindorf@caritas-linzgau.de](mailto:heike.dindorf@caritas-linzgau.de)

Homepage: [www.caritas-linzgau.de](http://www.caritas-linzgau.de)

## Unsere Gruppentreffen:

### **Zeitlicher Rahmen:**

Jeden 1. Dienstag im Monat  
von 9.00 Uhr bis 11.00 Uhr

### **Treffpunkt:**

Caritasverband Linzgau e.V.  
Jahnstr. 3  
88662 Überlingen

Wenn Sie die Gruppe kennenlernen wollen,  
kommen Sie doch einfach unverbindlich zu  
unserem nächsten Treffen.  
Wir freuen uns auf Sie!

Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenlos.



Caritasverband  
Linzgau e.V.



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

Kreisverband  
Bodenseekreis e.V.

## Unterstützte Selbsthilfegruppe für Menschen mit beginnender Demenz



Bild: Daniel Stricker/pixelio.de

## Bewältigung einer veränderten Lebenssituation:

Sie haben von Ihrem Arzt die Diagnose Demenz erhalten? Dies ist sicherlich ein gewaltiger Einschnitt in Ihr bisheriges Leben, der Sie vor große Herausforderungen stellt. Eine unterstützte Selbsthilfegruppe kann dabei helfen, sich mit der neuen Situation auseinanderzusetzen und sich darin zurechtzufinden.

Sie wollen:

- ◆ die Erkrankung in Ihr Leben integrieren?
- ◆ Ihr Leben auch weiterhin selbst aktiv gestalten?
- ◆ Ihre eigenen Stärken einbringen und nutzen?
- ◆ Ihre Lebensqualität erhalten?
- ◆ weiterhin am gesellschaftlichen Leben teilhaben?

## Die unterstützte Selbsthilfegruppe bietet:

- ◆ Austausch mit Gleichbetroffenen
- ◆ Verständnis und die Möglichkeit voneinander zu lernen
- ◆ Gegenseitige Unterstützung
- ◆ Anregungen für den Umgang mit Herausforderungen
- ◆ Informationen über Demenz und Unterstützungsmöglichkeiten
- ◆ Kraft und Zuversicht
- ◆ einen Ort, an dem Gemeinschaft, Geselligkeit und Anerkennung erlebt werden können

## Unterstützte Selbsthilfe heißt:

- ◆ Die Teilnehmenden bestimmen die Inhalte der Gruppentreffen selbst
- ◆ Sie setzen sich mit ihrer besonderen Lebenssituation auseinander
- ◆ Sie erhalten, soweit sie wünschen, Unterstützung im organisatorischen oder inhaltlichen Bereich durch die Moderatorinnen Frau Dindorf und Frau Wernet

