

# Das Alzheimer- Telefon

**081 253 91 40**

informiert und berät Sie zu allen  
Fragen rund um Demenz im  
Kanton Graubünden

## Hilfe in Ihrer Region

Erhalten Sie von unseren Fachpersonen, welche Sie auf Wunsch auch  
zu Hause besuchen:

Chur	Brigitte Büchel, 081 253 91 40
Mittelbünden	brigitte.buechel@alz.ch, 079 154 73 62
Davos	Clara Deflorin, 079 355 85 53, clara.deflorin@alz.ch
Engadin	Flurina Auer, 079 193 00 71, flurina.auer@alz.ch
Grono	Lara Allegri, 079 295 89 65, lara.allegri@alz.ch
Prättigau & Herrschaft	Clara Deflorin, 079 948 49 90, clara.deflorin@alz.ch
Surselva	Brigitte Büchel, 079 154 73 62, brigitte.buechel@alz.ch
Disentis	Nicole Candinas, 079 811 33 10, nicole.candinas@alz.ch
Thusis	Anna Raschein, 079 136 05 12, anna.raschein@alz.ch
Poschiavo	Paola Cramer, 079 348 74 29, paola.cramer@alz.ch

**/ Geschäfts- und Beratungsstelle Graubünden, Grigioni, Grischun**  
Poststr. 9 (3. OG), 7000 Chur, 081 253 91 42, info.gr@alz.ch, alz.ch/gr

**/ Mit Ihrer Mitgliedschaft oder einer Spende tragen Sie dazu bei, die  
Anliegen unserer Vereinigung zu verwirklichen:** Postkonto 90-775759-2  
IBAN: CH96 0900 0000 9077 5759 2



## Erfahrungsaustausch Gesprächsgruppen für Angehörige von Personen mit Demenz

## «Ich darf empfangen, weil ich geben muss.»

Albert Schweitzer

Die Betreuung und Pflege eines Angehörigen oder eines nahe stehenden Menschen ist eine grosse, sinnvolle Aufgabe. Sie fordert aber auch Kraft und Geduld. Meist geschieht diese Arbeit unbemerkt, still und unentgeltlich – Tag für Tag, oft über Monate oder sogar Jahre hinweg. Ein Gefühl der Unsicherheit und des allein- gelassen werdens kann sich da einstellen. Ängste und Spannungen können den Alltag erschweren..

Sich frühzeitig Informationen holen und der Kontakt mit Menschen in ähnlichen Betreuungssituationen helfen, mit dieser Situation umzugehen. Die Gruppenmitglieder ermutigen einander und unterstützen sich gegenseitig mit Zuhören und dem Austausch der vielfältigen Erfahrungen in belastenden – aber auch bereichernden Situationen.

Themenspezifische Inputs durch Fachpersonen zeigen zudem auf, wo Hilfe zu bekommen ist und wie die eigenen Kräfte eingeteilt werden können. Zu Beginn jeder Gesprächsgruppe wird auf ein spezifisches Thema eingegangen – je nach Bedürfnis und Wünsche der Gruppen-Teilnehmenden.

## / Informationen

Für eine allfällige Betreuung Ihrer an Demenz erkrankten Partnerin / Ihres an Demenz erkrankten Partners während der Gesprächsgruppe wenden Sie sich vorgängig an uns.

Wir werden erfahrene Personen organisieren, welche die Betreuung während unserer Gespräche übernehmen.

Gerne können Sie für einen Schnuppernachmittag und / oder weitere Auskünfte mit den Gesprächsgruppenleiterinnen Kontakt aufnehmen.

Die aktuellen Daten der Gesprächsgruppe entnehmen Sie bitte dem Beiblatt.