



Angehörigen Gruppen

Erfahrungsaustausch für Angehörige
von Menschen mit Demenz

Nicht alleine – gemeinsam im gleichen Boot sein.

Von der Krankheit Demenz sind auch die Angehörigen stark betroffen. Die Auswirkungen der Erkrankung beeinflussen die Beziehung, die zunehmenden Symptome verändern das gewohnte «Miteinander» und stellen für viele eine grosse Herausforderung dar. Hinzu kommt, dass Angehörige im Alltag laufend mehr Aufgaben übernehmen müssen, da der Demenzerkrankte immer weniger Aktivitäten des täglichen Lebens selbst ausüben kann. Fehlende Freiräume und ständiges Eingebundensein sind die Folge davon.

Ziele der Gesprächsgruppen

Der Austausch mit anderen betroffenen Angehörigen kann helfen, die eigene Situation besser zu verstehen, aus Erfahrungen anderer zu lernen, aber auch Verständnis und Trost zu finden.

Leitung mit Fachwissen und Erfahrung im Thema Demenz

Unsere Gesprächsgruppen werden von Fachpersonen begleitet. Diese verfügen über ein breites Fachwissen und viel Erfahrung im Thema Demenz und Begleitung von Angehörigen. Sie bilden sich laufend weiter.

Geschützter Rahmen

Die Themen, welche an den Gruppentreffen besprochen werden, sind zum Teil sehr persönlich. Deshalb garantieren sich die Angehörigen und die Gruppenleitung gegenseitig absolute Vertraulichkeit. Aktive Wortmeldungen und stilles Zuhören werden gleichermassen respektiert.

Hinweise

- In der Regel treffen sich die Gruppen 1 x monatlich für zwei Stunden.
- Ein unverbindlicher Einstieg ist jederzeit möglich.
Bitte nehmen Sie mit der Gruppenleiterin Ihrer Region Kontakt auf.
- Für Mitglieder von Alzheimer St.Gallen/beider Appenzell, ist die Beteiligung kostenlos.
- Nichtmitglieder bezahlen nach dreimaligem Schnuppern Fr. 20.– pro Treffen.
- Es ist jederzeit möglich Mitglied zu werden (pro Jahr Fr. 50.–).

Angehörigen-Gesprächsgruppen

In Ihrer Region

Altstätten

Jeweils **mittwochs von 17.30 – 19.30Uhr**
Haus VIVA, Bildstrasse 14,
9450 Altstätten

Leitung/Kontakt

Antje Schönfeld
Telefon 071 757 04 52
antje.schoenfeld@
hausviva.ch

13. Jan., 3. Feb., 3. März, 7. April, 5. Mai,
2. Juni, 7. Juli, 11. Aug., 15. Sept., 6. Okt.,
3. Nov., 8. Dez.

Appenzell

Jeweils **dienstags von 17.00 – 19.00 Uhr**

Kantonales Alters- und Pflegezentrum

Spitalgässli 2, 9050 Appenzell

Franziska Raschle

Telefon 071 787 44 51

f.raschle@gmx.ch

5. Jan., 9. Feb., 9. März, 6. April, 4. Mai, 1. Juni, 6. Juli, 3. Aug.,

7. Sep., 5. Okt., 2. Nov., 7. Dez.

Herisau

Jeweils **montags von 14.30 – 16.30 Uhr**

Kasernenstrasse 89A oder 91, 9100 Herisau

Rita Gross

Telefon 071 993 12 22

ri.gross@bluewin.ch

11. Jan., 8. Feb., 8. März, 12. April, 10. Mai, 14. Juni, 9. Aug.,

13. Sept., 11. Okt., 8. Nov., 13. Dez.

St. Gallen und Umgebung

Jeweils **mittwochs von 14.30 – 16.30 Uhr**

alternierend Gruppe 1 und 2

Alters- und Pflegeheim Lindenhof

Lindenstrasse 72, 9000 St. Gallen

Brigitte Heller

Telefon 071 288 28 10

bri.heller@bluewin.ch

Gruppe 1: 13. Jan., 10. Feb., 10. März, 14. April, 12. Mai, 09. Juni,

14. Juli, 11. Aug., 15. Sept., 13. Okt., 10. Nov., 08. Dez.

Gruppe 2: 20. Jan., 17. Feb., 17. März, 21. April, 19. Mai, 16. Juni,

21. Juli, 18. Aug., 22. Sept., 20. Okt., 17. Nov., 15. Dez.

Uznach

Jeweils **freitags von 14.00 – 16.00 Uhr**

Psychiatrie-Zentrum Linthgebiet

Zürcherstrasse 1, 8730 Uznach

Elisabeth Krättli

Telefon 079 524 34 71

e.kraettli@bluewin.ch

22. Jan., 26. Feb., 9. April, 14. Mai, 18. Juni, 23. Juli,

27. Aug., 1. Okt., 5. Nov., 10. Dez.

Vilters

Jeweils **montags von 17.30 – 19.30 Uhr**
Restaurant Kiesfang, Aeulistrasse 8,
7324 Vilters

Cornelia Jäger
Telefon 078 681 64 19
c.dalbert@bluewin.ch

25. Jan., 22. Feb., 29. März, 26. April, 31. Mai, 28. Juni,
26. Juli, 30. Aug., 27. Sept., 25. Okt., 29. Nov.

Wattwil

Jeweils **dienstags von 13.30 – 15.30 Uhr**
Pro Senectute, Rickenstrasse 28,
9630 Wattwil

Rita Gross
Telefon 071 993 12 22
ri.gross@bluewin.ch

12. Jan., 9. Feb., 9. März, 13. April, 11. Mai, 8. Juni, 10. Aug.,
14. Sept., 12. Okt., 9. Nov., 14. Dez.

Widnau

Jeweils **donnerstags von 14.00 – 15.30 Uhr**
Zentrum Augiessen Widnau,
Augiessenstrasse 19, 9443 Widnau
14. Jan., 11. Feb., 11. März, 8. April, 6. Mai,
10. Juni, 8. Juli, 12. Aug., 9. Sept., 14. Okt.,
11. Nov., 9. Dez.

Barbara Bosshard
Telefon 071 726 38 60
tagesstaette.
augiessen@widnau.ch
Doris Schlegel
Telefon 071 726 38 65
doris.schlegel@widnau.ch

Wil

Jeweils **freitags von 14.30 – 16.30 Uhr**
Peter Kafi, Lerchenfeldstrasse 3, 9500 Wil

Rosalba Huber
Telefon 071 913 43 14
rosalba.huber@thurvita.ch

22. Jan., 19. Feb., 19. März, 16. April, 21. Mai, 18. Juni, 20. Aug.,
17. Sept., 15. Okt., 19. Nov., 17. Dez.

Von jung an Demenz erkrankten Personen in St.Gallen

Cristina De Biasio Marinello und
Ulla Ahmann

Cristina De Biasio
Telefon 071 244 62 17
cristina.debiasio@
mosaik-demenz.ch

20. Jan., 24. Feb., 24. März, 21. April, 19. Mai, 23. Juni, 14. Juli,
25. Aug., 22. Sept., 27. Okt., 24. Nov., 22. Dez.

« In unserer Gesprächsgruppe kann man offen sprechen, den Emotionen freien Lauf lassen. Wir sitzen alle im selben Boot und werden verstanden, ohne uns rechtfertigen zu müssen. »

« Das Verständnis der anderen Betroffenen ist sehr gross und hilfreich im Umgang mit der Krankheit unserer Angehörigen. Wir geben uns gegenseitig Tipps und Tricks, um mit herausfordernden Situationen besser umzugehen. »

« Man ist nicht allein – ich treffe auf Menschen in ähnlichen Situationen in einer vertraulichen Umgebung. Verschiedene Unterstützungsangebote und Hilfsmittel wurden mir erst in der Gesprächsgruppe mitgeteilt. »

« Das Recht auf Hilfe und Unterstützung soll und darf jeder in dieser Situation einfordern. In der Gesprächsgruppe soll auch Platz sein, sich gegenseitig zu helfen in Fragen zu verschiedenen Unterstützungsleistungen. »

« Ich kann zwei Stunden aus meinem Alltag raus, kann mich fallen lassen und werde in der Gruppe mit all meinen Emotionen aufgefangen. Auch Humor darf bei uns nicht fehlen. »

Aussagen von Teilnehmenden einer Angehörigengruppe