

„Es geht schon irgendwie ...?!“

## Sinnliches Stressmanagement mit praxisnahen Impulsen

Workshop für Angehörige von Menschen, die jung an Demenz erkrankt sind

Angehörige von Menschen mit Demenz denken und handeln meistens für zwei Menschen gleichzeitig. Dabei den Überblick zu behalten und dann auch noch auf sich aufzupassen ist eine schwierige Aufgabe.

- Wie kann es gelingen all den Ansprüchen gerecht zu werden, ohne sich selbst dabei zu vergessen?
- Wie kann ich die eigenen Bedürfnisse leben trotz doppelter Belastung im Leben?
- Welche hilfreichen Entlastungsangebote gibt es?
- Wie kann ich umgehen mit herausfordernden Verhaltensweisen der zu pflegenden Angehörigen?

Ein sinnlicher Workshop für Angehörige von Menschen, die jung an Demenz erkrankt sind - als Wohlfühlzeit gestaltet mit vielen Impulsen, sich selbst nicht hinten anzustellen.

**Datum:** 29.11.2025

**Uhrzeit:** 10:00 – 15:00 Uhr

**Ort:** Stephensonstr. 24-26 in 14482 Potsdam

**Teilnehmerzahl:** 10–12 Angehörige von jungbetroffenen demenzerkrankten Menschen

**Anmeldung bis zum 21.11.2025**

[beratung@alzheimer-brandenburg.de](mailto:beratung@alzheimer-brandenburg.de)  
0331/ 27 34 55 99

**Referentin:** Anja Gehrke Huy (Dipl. Sozialpädagogin, Trauer- und Sterbebegleiterin, Verfahrenspflegerin nach Werdenfelser Weg und Entspannungspädagogin)

