

Auf den Punkt gebracht: „Überforderung vermeiden, Selbstfürsorge stärken!“ Montag, 27.10.2025, von 17 bis 18 Uhr



Online-Informationsveranstaltung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen sowie Interessierte

Die Begleitung und Pflege eines Menschen mit Demenz kann erfüllend, aber auch sehr herausfordernd sein. Oft geraten dabei die eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund. Kleine Pausen, bewusste Auszeiten und praktische Hilfen können dabei helfen, neue Kraft zu schöpfen und die eigene Balance zu bewahren. Gemeinsam lassen sich Wege finden, wie Selbstfürsorge trotz aller Anforderungen möglich bleibt.

- Wie erkenne ich, dass ich selbst überfordert bin?
- Welche einfachen Strategien helfen mir im Alltag, Stress abzubauen?
- Was kann ich tun, wenn ich das Gefühl habe, alleine nicht mehr weiterzukommen?

Antworten auf diese und andere Fragen geben wir am **Montag, 27.10.2025, von 17 bis 18 Uhr.**

Sabine Theuerkauf, Mitarbeiterin von Pflege in Not Brandenburg, startet mit einem kurzen fachlichen Input. Dann stehen Sie mit Ihren Fragen im Fokus. Wenn Sie bereits konkrete Fragen haben, senden Sie uns diese bei Ihrer Anmeldung bitte gleich mit.

Anmeldungen bis zum 24.10.2025

bitte [online](#)

Mit Ihrer Anmeldung willigen Sie ein, dass Ihr Name und Ihre Mailadresse von der Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg e.V. Selbsthilfe Demenz zu Dokumentations- und Informationszwecken aufbewahrt werden. Sie können dies jederzeit widerrufen. Die Zugangsdaten zur Veranstaltung, die wir als Zoom-Meeting anbieten, senden wir Ihnen kurz vor der Veranstaltung per Mail zu.



Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Stephensonstraße 24–26
14482 Potsdam

Tel. (0331) 740 90 08
anmeldung@alzheimer-brandenburg.de
www.alzheimer-brandenburg.de