

## Kooperationsprojekt im Quartier des Stadtbezirks Hamm-Rhynern



### **Demenz-Servicezentrum Münsterland**

gefördert vom Ministerium für  
Gesundheit, Emanzipation, Pflege und  
Alter und den Landesverbänden der  
Pflegekassen

Wilhelmstraße 5, 59227 Ahlen

#### **Ansprechpartnerinnen:**

Annette Wernke, Sonja Steinbock

Tel.: 0 23 82/94 09 97-10

[info@demenz-service-muensterland.de](mailto:info@demenz-service-muensterland.de)

[www.demenz-service-muensterland.de](http://www.demenz-service-muensterland.de)



### **MAYDAY Rhynern e.V.**

Oberster Kamp 2

59069 Hamm

+49 171 5607861

e-mail: [maydayrhynern@gmx.de](mailto:maydayrhynern@gmx.de)

[www.mayday-rhynern.de](http://www.mayday-rhynern.de)



### **ALTERNative e.V.**

Gemeinnütziger Verein zur Unterstützung  
und Förderung der Ehrenamtsarbeit  
im Altenheim Reginenhaus Rhynern

St.-Reginen-Platz 9

59069 Hamm-Rhynern

Tel.: 02385/770-154

e-mail: [alternative@reginenhaus.de](mailto:alternative@reginenhaus.de)

[www.alternative-hamm.de](http://www.alternative-hamm.de)

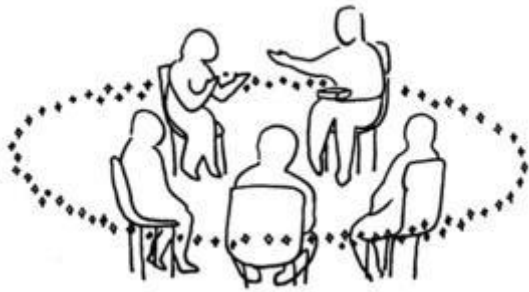
# **Atempause: Damit die Kraft nicht ausgeht**

## **Gesprächskreis für pflegende Angehörige**

**... ein Entlastungs- und  
Unterstützungsangebot  
für Pflegende**

**1. Mittwoch im Monat,  
17.00 – 19.00 Uhr**

im Altenheim  
Reginenhaus Rhynern  
Schulungsraum, 4. Ebene



### **Fachliche Begleitung des offenen Gesprächskreises:**

- ✚ **Christiane Mitlewski**  
Krankenschwester, Sozialer Dienst und  
Ehrenamtskoordinatorin im Altenheim  
Reginenhaus Rhyern
  
- ✚ **Brigitte Wiesenberger**  
Krankenschwester und anerkannte  
Pflegesachverständige

**„Manchmal wird mir alles zu viel ...“**

**Die Pflege eines Angehörigen ist eine Leistung,  
die größten Respekt verdient!**

**Im begleiteten, offenen Gesprächskreis  
soll der Austausch mit anderen,  
denen es ähnlich geht, Entlastung bieten,  
z. B. durch:**

- ✚ **Sicherheit und Orientierung  
durch Austausch von Wissen**
- ✚ **Kontakte zu anderen Betroffenen**
- ✚ **Raum für regelmäßige Aussprachen,  
auch zu Tabuthemen**
- ✚ **Gegenseitige Anerkennung, Wertschätzung  
und Respekt**
- ✚ **Erweiterte Handlungsmöglichkeiten  
im Umgang mit Problemen**
- ✚ **Raum, um die eigene Situation  
mit Abstand zu betrachten**
- ✚ **Platz für eigene Wünsche und Bedürfnisse**

**Informations- u. Erfahrungsaustausch  
Informationen zum Thema Pflege und Betreuung  
Fachvorträge u. Informationen  
Entspannung und Gemeinschaft**