

## Region Thun und Berner Oberland

Kontakt: Beratungsstelle Demenz  
077 437 90 10 / [berneroberland@alz.ch](mailto:berneroberland@alz.ch)

### Thun

**Dienstag**  
10-12 Uhr  
14-16 Uhr

### Thun

**Mittwoch**  
14-16 Uhr

### Thun

**Donnerstag**  
14-16 Uhr

### Interlaken

**Dienstag**  
13.30-15.30 Uhr

## Emmental und Oberaargau

Kontakt: Beratungsstelle Demenz  
077 520 98 47 / [ea-oa@alz.ch](mailto:ea-oa@alz.ch)

### Burgdorf

**Montag**  
14-16 Uhr

### Langnau

**Donnerstag**  
14-16 Uhr

### Langenthal

**Mittwoch**  
14-16 Uhr

Unterstützen Sie uns mit einer [Spende!](#)

Postkonto: 30-5198-3  
IBAN: CH49 0900 0000 3000 5198 3

Herzlichen DANK!



# Gesprächsgruppen für Angehörige von Menschen mit einer Demenz

## / Schönes und Belastendes austauschen, voneinander lernen, Fachkenntnisse vertiefen, zusammen auf dem Weg sein

Die Betreuung und Pflege eines Angehörigen mit Demenz ist eine grosse, sinnvolle Aufgabe. Sie fordert aber auch viel Kraft und Geduld, Tag für Tag, oft über Monate oder Jahre hinweg. Gefühle von Überforderung, Unsicherheit und Hilflosigkeit, Angst, Wut und Scham können sich einstellen und die Lebensqualität im Alltag zusätzlich beeinträchtigen.

In den Gesprächsgruppen für Angehörige von Menschen mit Demenz können solche Gefühle thematisiert und geteilt werden. Sich frühzeitig zu informieren und den Kontakt mit Menschen in ähnlich belastenden Betreuungssituationen zu suchen, kann helfen, die Herausforderungen besser zu meistern und dabei selber gesund zu bleiben.

## / Sie sind nicht alleine

Die Teilnehmenden unterstützen und ermutigen sich gegenseitig, mit ihrer Anteilnahme, ihren Erfahrungen und Anregungen. Sie vertiefen dadurch Ihr Wissen über die Erkrankung und erfahren auch von unterstützenden Dienstleistungen.

Die Gesprächsgruppen finden grundsätzlich einmal monatlich in verschiedenen Regionen statt und dauern 2 Stunden. Sie werden von einer Fachperson mit grossem Wissen und viel Erfahrung geleitet.

Voraussetzungen für eine Teilnahme:

- > Ein Gespräch in der Beratungsstelle Demenz Ihrer Region
- > Mitgliedschaft bei Alzheimer Bern (Jahresbeitrag CHF 50.-)

Anmeldung und Informationen bei der jeweiligen Regionalstelle von Alzheimer Bern.

## Gesprächsgruppen für Angehörige von Menschen mit einer Demenz

### Stadt und Region Bern

Kontakt: Beratungsstelle Demenz:  
031 312 04 10 / bern@alz.ch

#### Bern

**Dienstag**  
18-20 Uhr

#### Bern (Tochter/Sohn)

**Mittwoch**  
18-20 Uhr

#### Bern

**Freitag**  
14-16 Uhr

#### Bern

**Freitag**  
14-16 Uhr

#### Münsingen

**Montag**  
14-16 Uhr

#### Lyss

**Freitag**  
14-16 Uhr

### Region Biel und Berner Jura und Seeland

Kontakt: Beratungsstelle Demenz  
077 523 22 13 / bernjura@alz.ch

#### Nidau

**Dienstag**  
14-16 Uhr

#### Biel (Französisch)

**Mittwoch**  
14-16 Uhr

#### La Heutte (Französisch)

**Dienstag**  
14-16 Uhr