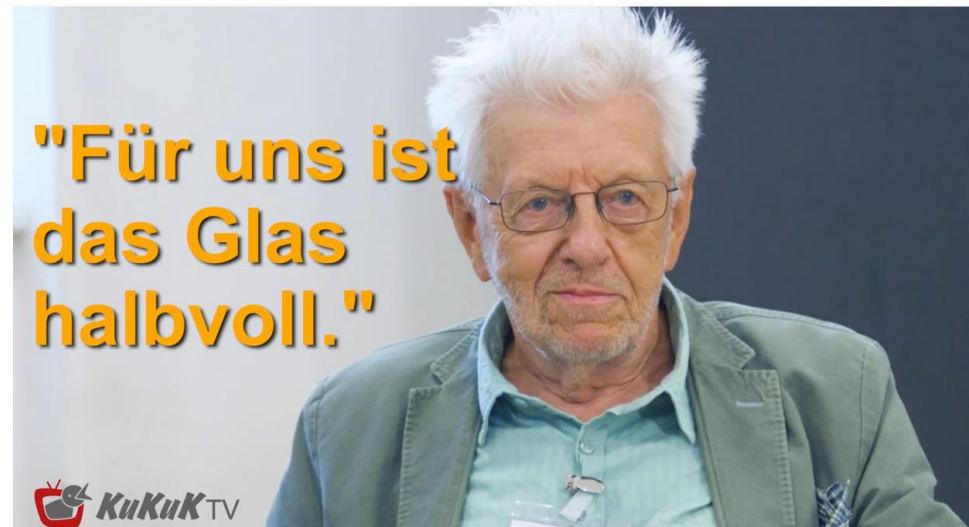


Selbsthilfe

von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen



Hintergrund

- In Deutschland leben heute etwa **1,6 Millionen** Menschen mit einer Demenz.
- Etwa **80 Prozent** von ihnen werden in der häuslichen Umgebung von ihren Angehörigen betreut und gepflegt.


vgl. Deutsche Alzheimer-Gesellschaft 2020

Herausforderungen durch demenzielle Veränderungen

 **Kommunikation**

 **Verhalten**

 **Lebenspläne**
vs.
Wirklichkeit

 **Selbstständigkeit**
vs.
Sicherheit

 **Rollenkonflikte**

Selbsthilfegruppen pflegender Angehöriger

- erste Gruppen entstanden in den späten 1980er Jahren
→ Wandel der Sichtweise:
vom rein medizinischen zum sozialen Phänomen
- heute in Deutschland über 300 Gruppen unter dem Dach der Alzheimer Gesellschaften plus weitere eigenständig organisierte / von Institutionen unterstützte Gruppen

vgl. Wißmann 2016 / Schneider-Schelke 2019

Selbsthilfegruppen pflegender Angehöriger

über Sorgen
und Ängste
sprechen

sich
gegenseitig
unterstützen

Tipps für den
Alltag
austauschen

Energiespeicher
auffüllen



Informationen zu
Schwerpunktthemen
erhalten

vgl. Wißmann 2016 / Schneider-Schelke 2019

Selbsthilfe von Menschen mit Gedächtnisproblemen

aktuell nur sehr wenige Gruppen bekannt

Selbsthilfefähigkeit und
Selbstbestimmungskompetenz
werden in Frage gestellt.

vgl. Wißmann 2016



„Demenz wird vom
Ende her gedacht.“

vgl. Kaplaneck 2012

„Unterstützung“ ist in
Selbsthilfegruppen
eigentlich nicht vorgesehen

vgl. Wißmann 2019

Selbsthilfe von Menschen mit Gedächtnisproblemen

Für Menschen, die

- ... gerade ihre Diagnose erhalten haben
- ... sich noch im Diagnostikprozess befinden
- ... um ihre Diagnose wissen
- ... bemerken, dass etwas mit Ihnen nicht stimmt
- ... sich aktiv mit den Veränderungen ihrer Lebensumstände auseinandersetzen wollen
- ... in der Regel weit entfernt von Pflegebedürftigkeit sind



vgl. Kaplaneck 2012

Anna Lena Knörr

Selbsthilfe von Menschen mit Gedächtnisproblemen

1. Menschen mit Demenz verfügen über ein Selbsthilfepotenzial.
2. Selbsthilfe ist keine Fremdhilfe.
3. Die Gruppe ist ein geschützter Raum.
4. Die Betroffenen sind die „Bestimmer“ (Selbstbestimmung).
5. Nichtbetroffene sind „Dienstleister“ und Assistenz (insb. die Moderatoren).
6. In der Gruppe sind nur Betroffene.
7. Die Teilnahme ist immer freiwillig.
8. Es geht um Selbsthilfe – **mit Unterstützung!**



vgl. Wißmann 2019

Auf die Unterstützung kommt es an



Rolle und Haltung	Kompetenzen
Begleiterin	Sich zurücknehmen und zurückhalten können Fähigkeit zur Selbstreflexion Fachlichkeit Neugier, Offenheit Kritikfähigkeit
Ermöglicherin und „Hebamme“	Aushalten können Raum bieten, Ansprechperson sein
„Vorzimmer“ der Gruppe (Dienstleisterin, Organisatorin, Schutzschild, externes Gedächtnis)	Einfühlungsvermögen Schutzfunktion Sprachrohr Organisieren können
Vermittlerin	Sensibler und kritischer Umgang mit Wissen/Nichtwissen
Lernende	Begegnung und Umgang in der Gruppe auf Augenhöhe Anwaltschaftlichkeit Gesprächsführungs- und Moderationskompetenz Diskretion Kenntnisse über Gruppenprozesse

vgl. Demenz Support Stuttgart 2011

Ausblick



Quellen / Hilfreiche Links:

Kaplanek, Michaela (2012): Unterstützte Selbsthilfegruppen von Menschen mit Demenz. Anregungen für die Praxis. Frankfurt: Mabuse-Verlag.

Schneider-Schelte, Helga (2019): „Hier muss ich nichts erklären“ Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz. In: demenz.DAS MAGAZIN 41 Selbsthilfe und Selbstvertretung, S.30-31.

Wißmann, Peter (2016): Es in die eigene Hand nehmen. In: DAG SHG e.V.: Selbsthilfegruppenjahrbuch 2016. Gießen.

Wißmann, Peter (2019): Initiieren, begleiten, unterstützen! Unterstützte Selbsthilfegruppen für Menschen mit kognitiven Einschränkungen. In: demenz.DAS MAGAZIN 41 Selbsthilfe und Selbstvertretung, S.35-38.

<https://kukuk-tv.de>

<https://www.deutsche-alzheimer.de/>

<https://www.empowermenez.com/>

<https://www.demenz-support.de/projekte/laufende-projekte/unterstuetzte-selbsthilfegruppen/>



**Vielen Dank für
Ihr Interesse!**



**Vielen Dank für
Ihr Interesse!**

Vielen Dank an



Interessiert an einem Austausch?

Kommen Sie gerne auf mich zu!



Anna Lena Knörr

Tel.: 07131- 6 49 39 – 50

Fax: 07131- 6 49 39 – 55

E-Mail: selbsthilfebuero@ppsg.de

www.selbsthilfebuero-hn.de

Kontakt / Sprechzeiten:

Di und Do 9 – 13 Uhr

Mi 12 – 18 Uhr

Montag und Freitag nach
Vereinbarung