



Marie - Odile Demenga
Pflegefachfrau HF
056 / 462 23 30
MarieOdile.Demenga@pdag.ch

nach telefonischer Vereinbarung
in der Klinik Königsfelden

Angehörigengruppen



Erzählen, zuhören, sich unterstützen



Neue Kräfte schöpfen

Für zahlreiche Angehörige von Menschen mit Alzheimer oder einer anderen Demenzkrankheit bedeutet die Teilnahme an einer Angehörigengruppe und die Begegnung mit Gleichbetroffenen Unterstützung und Mut.

Aus der Isolation ausbrechen

Durch die Teilnahme an einer Gruppe kann man aus der Isolation ausbrechen, in der heute immer noch zu viele Kranke und ihre Angehörigen leben. In der Gruppe wird klar, dass man mit der Krankheit, die das Leben eines Familienmitglieds so dramatisch verändert, nicht allein ist. Diese Erkenntnis ist tröstend und ermutigend zugleich.

«Am Anfang war ich mir nicht sicher, ob ich die Gruppe kontaktieren sollte. Heute möchte ich die Treffen nicht mehr missen.»

Anna, 76 Jahre, kranker Ehemann zu Hause

Erzählen und zuhören – in Respekt und Wertschätzung

Die Teilnehmenden gehen keine Verpflichtungen ein, die sie nicht möchten. Die Mitglieder begegnen sich achtungsvoll und gleichwertig. Jedes Mitglied erhält die Gelegenheit sich auszudrücken, wenn es dies wünscht. Die Angehörigentreffen finden in einer Atmosphäre der Solidarität, des Respekts und der Diskretion statt.

«Für mich ist es sehr wichtig zu sehen, dass ich mit meinen Erfahrungen anderen Teilnehmenden helfen und sie unterstützen kann. Auch nach dem Tod meiner Frau.»

Werner, 79 Jahre, Ehefrau verstorben

Erfahrungen austauschen

Die Gruppe beginnt ihr Treffen meistens damit, dass jeder Teilnehmende berichtet, was er seit dem letzten Treffen erlebt hat. Vielleicht stellt aber auch ein Gruppenmitglied eine Frage, die es momentan besonders beschäftigt. Während der eine darüber berichtet, weckt dies bei den anderen Teilnehmenden Erinnerungen. Das Erzählen und der Erfahrungsschatz der anderen Mitglieder können bereits einen Teil eines möglichen Lösungsansatzes beinhalten.

«Es lag mir nicht, meine Probleme vor fremden Menschen auszubreiten. Dank klarer Regeln in der Gruppe kann ich mich einmal aktiver, einmal passiver verhalten. Ich habe erfahren, dass ein gemeinsames Schicksal verbindet und Offenheit eine gute Möglichkeit der Verarbeitung ist.»

Louis, 69 Jahre, Ehefrau lebt in einem Heim

Von Fachleuten profitieren

Die durch die Schweizerische Alzheimervereinigung organisierten Gruppen werden von geschulten Fachkräften geleitet. Die GruppenleiterInnen verfügen über besondere Eignungen und Qualifikationen: Fachkenntnisse über Demenzerkrankungen und ihre Folgen, Lebenserfahrung und Einfühlungsvermögen, aber auch die Fähigkeit, Lebenssituationen und die Bedürfnisse von Angehörigen einschätzen zu können. Üblicherweise verfügen die GruppenleiterInnen über Erfahrungen mit Demenzkranken aus ihrem eigenen persönlichen Umfeld.

Einer Alzheimer-Angehörigengruppe beitreten

In der Regel besteht eine Gruppe aus 5 bis 10 Teilnehmenden. Die Treffen finden einmal pro Monat an einem zentralen, für alle einfach zu erreichenden Ort statt. Die Angehörigen von Menschen mit Alzheimer oder einer anderen Demenzkrankheit, die zu Hause oder im Pflegeheim leben, nehmen an den Gruppentreffen teil; die Kranken selbst nicht.

«Was ich in der Gruppe erlebte, hat mir sehr geholfen, als ich vor der Entscheidung stand, meine Mutter in ein Pflegeheim zu geben.»

Kathrin, 45 Jahre, Mutter lebt in einem Heim

Gruppentreffen in Ihrer Nähe

Die Sektionen der Schweizerischen Alzheimervereinigung erteilen Ihnen gerne weitere Auskünfte. Auf der Rückseite finden Sie Angaben zu den Angehörigengruppen-Treffen und zur Gruppenleitung in Ihrer Nähe.

Wenn Sie weitergehende Informationen und Beratung wünschen, steht Ihnen das Alzheimer-Telefon **024 426 06 06** zur Verfügung (Montag - Freitag, 08.00 - 12.00 und 14.00 - 17.00 Uhr)

Schweizerische Alzheimervereinigung
Rue des Pêcheurs 8E
1400 Yverdon-les-Bains

Tel. 024 426 20 00
Fax 024 426 21 67
alz@bluewin.ch
www.alz.ch