Gemeinschaftliche Selbsthilfe und Alter

Mehr Teilhabe ermöglichen – Gruppen für Menschen mit beginnender Demenz

Schwerin, 2.6.2016

Helga Schneider-Schelte

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz

38. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
„Von gestern nach morgen, von hier nach dort“: Selbsthilfeunterstützung im demografischen Wandel
1.-3. Juni 2016 in Schwerin
AG 4 „Gemeinschaftliche Selbsthilfe im Alter“, Vortrag am 2.6.2016
www.dag-shg.de

Gliederung

- Was ist Demenz?
- Mehr Teilhabe ermöglichen
- Gruppen für Menschen mit beginnender Demenz
- Häufige Fragestellungen
  zum Gründen
  zum Gestalten
  zum Beenden

Was ist Demenz?

Beeinträchtigung von

- Gedächtnis
- Denken
- Orientierung
- Sprache

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz

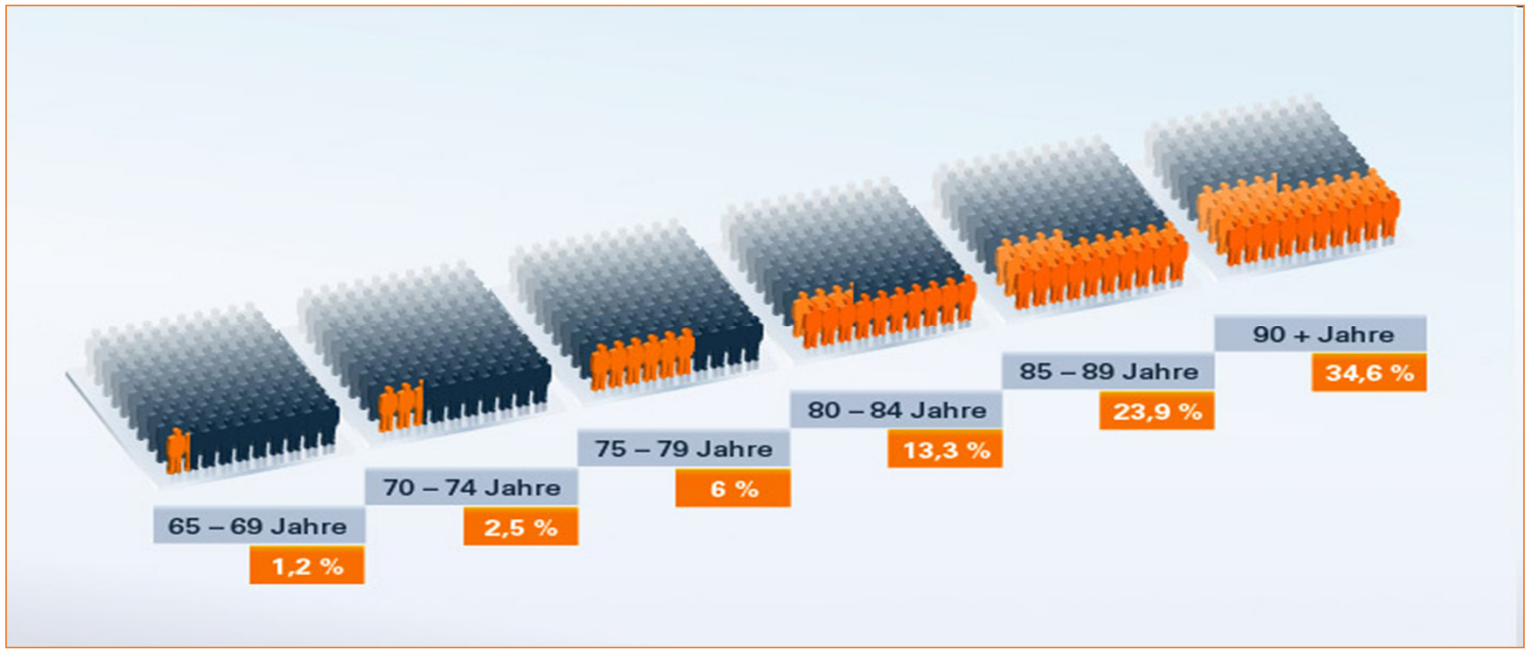
Bild entfernt

Beeinträchtigung der Alltagskompetenz

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz

Bild entfernt

Alter ist das größte Risiko



Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz

	Alzheimer-Krankheit	Frontotemporale Demenz
Hauptmerkmale	Störungen des Gedächtnisses und der Orientierung	Veränderungen der Persönlichkeit und Verlust des sozialen Verhaltens
Beginn der Erkrankung	– meist im späteren Lebensalter – Alter ist das größte Risiko	– früher – durchschnittliches Erkrankungsalter: 50–60 Jahre
Ursache	Nervenzelluntergang im gesamten Gehirn	Nervenzelluntergang in den Stirn- und Schläfenlappen
Häufigkeit	häufigste Form der Demenz (ca. zwei Drittel)	3–6 %, unter 65 Jahren eine häufige Form der Demenz

Auswirkungen der Demenz

von schnell sein	→	alles braucht mehr Zeit
von Autonomie	→	zunehmende Abhängigkeit
von Kontrolle	→	Kontrollverlust
Vom Denken	→	Gefühle sind wichtig
Von Zukunft	→	Leben im Hier und Jetzt

Es gibt ein Leben nach der Diagnose

„Es gibt ein Leben nach der Diagnose“, sagte Christian Zimmermann 2002 in einem Interview mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft.
Er fügt hinzu: "Anfangs fiel ich in ein Loch. Doch jetzt traue ich mir Dinge zu, die ich vorher nicht gemacht hätte."

Christian Zimmermann, mit 57 Jahren an Demenz erkrankt

Mehr Teilhabe ermöglichen

Die Diagnose wird zunehmend zu einem Zeitpunkt gestellt, an dem die Menschen am Beginn der Erkrankung stehen, d. h.

→ sie verfügen über viele Ressourcen
→ sie artikulieren ihre Wünsche
→ sie wollen im öffentlichen Raum präsent sein
→ sie treffen Vorsorge

UN-Konvention: Verpflichtung der Bundesregierung, für Menschen mit Behinderungen Inklusion zu fördern und Teilhabe zu ermöglichen

Erfahrungsaustausch

Rahmenbedingungen: mit Übernachtung

Gemeinsame Aktivität

Stärkung der Erkrankten durch Austausch untereinander

Erfahrungsaustausch der Gruppen-moderatorInnen

Themen der letzten Treffen

13. – 14.3.2014	Gemeinsam Kunst gestalten in Kassel
26. – 27.2.2015	Spaß und Freude durch Bewegung, Fulda
17. – 18.3.2016	Kunst erleben, Fulda

Teilhabe konkret

- Eigene Rubrik „Menschen mit Demenz“
- Broschüre „Was kann ich tun?“
- Verständniskärtchen
- Mitwirkung im Vorstand

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz

Gruppen für Menschen mit beginnender Demenz

Inzwischen gibt es nahezu 50 Gruppen für Menschen mit Demenz

Gruppen haben unterschiedliche Schwerpunkte
- Gesprächsgruppen
- Aktivitätsgruppen (z.B. Wandern, Fahrradfahren, Chor)

Liste der Gruppen: www.deutsche-alzheimer.de

Gruppenaufbau (Gesprächsgruppen)

TeilnehmerInnen:
- die um ihre Diagnose wissen
- die grundsätzlich bereit sind, darüber zu reden

Zielsetzung
- gegenseitige Akzeptanz
- sich als kompetent erleben
- bei den Ressourcen ansetzen

Häufige Fragen – zum Gründen

- Muss für die Teilnahme an einer Gruppe eine Demenzdiagnose vorliegen?
- Wie kommen die Teilnehmer zum Gruppentreffen?
- Welche Rolle spielen die Angehörige?

Mögliche Themen

- Wie fühlt es sich an, mit einer Demenz zu leben?
- Auseinandersetzung mit Kompetenzverlust
- Entwicklung von Bewältigungsstrategien
- Vertrautes beibehalten und Neues entdecken
- Wünsche äußern
- Veränderung der sozialen Beziehungen
- Klarheit gewinnen über die Krankheit
- Vorsorge treffen
- Austausch über Unterstützungsmöglichkeiten

Zehn Regeln für die Gruppenmoderation

- Auf die Struktur achten
- Eine ruhige Gesprächsatmosphäre aufbauen
- Darauf achten, dass jeder zu Wort kommt
- In einfacher Sprache kommunizieren
- Gesprächsanlässe initiieren
- Aktiv zuhören
- Auf Körpersignale achten
- Unstimmigkeiten wahrnehmen – auch die eigenen
- Die Gruppe einbeziehen
- Auf die Selbsthilfekräfte bauen

Was tun?

- Sollen in eine Gruppe neue Mitglieder aufgenommen werden, wenn die Gruppe schon länger existiert?
- Was tun, wenn Teilnehmer Suizidgedanken äußern?

Häufige Fragen – zum Beenden

- Wann kann jemand nicht mehr an einer Gesprächsgruppe teilnehmen?
- Wann ist eine Gruppe keine Frühbetroffenengruppe mehr?

Gemeinsam sind wir stark!

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz