

# Selbsthilfe von Menschen mit Demenz und Angehörigen stärken

Fachtagung „Unsere Zukunft gestalten – Hilfen für psychisch erkrankte ältere Menschen“ der APK e.V.  
4./5. November 2024

Saskia Weiß



**Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.**  
**Selbsthilfe Demenz**



**Demenz –  
die Welt steht Kopf**

# Was leisten Familien?

## An- und Zugehörige

- sind wichtigste Bezugsperson,
- sind (Haupt-) Pflegeperson,
- organisieren und koordinieren Unterstützung,
- sind Partner für die Diagnose und Behandlung.



Gleichzeitig haben sie eigene Familien, eventuell minderjährige Kinder, berufliche Verpflichtungen oder eigene gesundheitliche Einschränkungen.

# Belastungen pflegender Angehöriger

- Psychische Belastungen
- Körperliche Belastungen
- Soziale Belastungen
- Familiäre Belastungen
- Berufliche/Finanzielle Belastungen



# Geschichte der Demenz-Selbsthilfe

- Mitte der 1980er Jahre zunehmende Zahl von Gruppen für pflegende Angehörige, langsam auch für Angehörige von Menschen mit der Alzheimererkrankung
- Wenn aus Gruppen mehr wird:
  - Beratung für Andere
  - Entlastung für Andere organisieren
  - Organisation von öffentlichen Vorträgen
  - Öffentlichkeitsarbeit an Informationsständen
  - Gründung einer Alzheimer-Gesellschaft



# Geschichte der Demenz-Selbsthilfe

- 1986 Gründung der ersten Alzheimer-Gesellschaft in München
- Aufgaben der Selbsthilfe
  - Beratung und Information
  - Öffentlichkeitsarbeit
  - Entlastungsangebote, z.B. Helferinnenkreise, Alzheimer-Tanz-Café
  - Gruppen zur Entlastung und zum Austausch für Angehörige und Menschen mit Demenz
  - Interessensvertretung
- 1989 Gründung der Deutschen Alzheimer Gesellschaft als Dachverband
- stetige thematische Weiterentwicklung



# Geschichte der Demenz-Selbsthilfe

- Von der Angehörigenselbsthilfe zur Betroffenenesehbthilfe
  - Mehr dazu im Symposium 3  
“Selbsthilfe von Betroffenen und Angehörigen stärken“



# Mehr-Wert von Selbsthilfeangeboten

Selbsthilfe-Angebote:

- sind entlastend und wirken so gesundheitsfördernd und präventiv
- sind eine Stütze
- vermitteln notwendige Informationen
- lehren, dass Angehörige mit der Situation nicht allein sind
- stärken Angehörige in ihren Fähigkeiten und im Selbstwertgefühl
- wirken der sozialen Isolation entgegen
- entlasten die weitere Versorgungsstruktur





# Stärkung der Selbsthilfe

- Ausbau der Selbsthilfestrukturen
- Verbesserung der finanziellen Unterstützung
- Intensivierung der Kooperationen
- Mut, neue Angebote zu schaffen



# Fazit

- Selbsthilfe stützt und stärkt Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen langfristig und wirksam.
- ABER: Selbsthilfe allein kann nicht ausreichend sein.
- Es braucht den Versorgungsmix von Familie, Selbsthilfe, Haupt- und Ehrenamt.





# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

## Kontakt

Saskia Weiß

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz  
Keithstr. 41, 10787 Berlin

Tel: 030 - 259 37 95 0

E-Mail: [info@deutsche-alzheimer.de](mailto:info@deutsche-alzheimer.de)  
[www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)

