

### Aussage einer jung an Demenz erkrankten Person

« Auch wenn Fachärzte und Betreuende sehr verständnisvoll reagieren, ersetzt dies nie den Austausch zwischen Betroffenen mit der gleichen Problematik. In der Selbsthilfegruppe können wir Teile unseres Puzzles austauschen oder wir erarbeiten gemeinsam neue Strategien und erreichen damit für den Einen oder Anderen ganz neue Ansatzpunkte zur Problemlösung und damit zu mehr Lebensqualität»

Claude Couturier, *Puzzle. Journal d'une Alzheimer*,  
éd. Josette Lyon, 2004.

---

### Informationen und Anmeldung

**Katharina Müller**, DAS Demenz und Lebensgestaltung  
Chileweg 5  
8914 Aeugst a.A.  
Tel : 079 757 46 63  
Mail : [treffpunkt@demenz-kultur.ch](mailto:treffpunkt@demenz-kultur.ch)

# Selbsthilfegruppe Labyrinth

## Den Weg gemeinsam gehen



**Die Gruppe Labyrinth** existiert als Selbsthilfegruppe für Menschen mit Demenz, die das Pensionsalter noch nicht erreicht haben. Die Betroffenen verfügen über eine angemessene Selbstständigkeit und die Fähigkeit, sich mit ihrer Krankheit und dessen Problematik auseinander zu setzen. Sie möchten mit anderen Betroffenen ihre Erfahrungen austauschen, um damit von den verschiedenen Strategien zu profitieren und ihre eigenen weiterzugeben.

### **Aktivitäten**

- Regelmässige Treffen einmal pro Monat mit Austausch über die Krankheit und deren Begleiterscheinungen
- 1-2 Ausflüge pro Jahr, gemeinsame Mahlzeiten, Spaziergänge, Besuche

### **Organisation**

- Die Treffen finden im Kongresshotel in Olten, in der Nähe des Bahnhofs statt.
- Die Gruppenteilnehmenden kommen in der Regel selbständig und ohne Begleitung zu den Treffen.
- Die Teilnahme ist für Mitglieder der Schweizerischen Alzheimervereinigung kostenlos, Nichtmitglieder zahlen Fr. 20.- pro Treffen.
- Katharina Müller unterstützt und koordiniert die Treffen.

### **Alzheimer und andere Formen der Demenz vor dem Pensionsalter**

In der Schweiz leben etwa 4000 Menschen mit Demenz vor dem Pensionsalter. Mitten im aktiven Berufs- und Familienleben die Diagnose Demenz zu erhalten, führt auf verschiedenen Ebenen zu Schwierigkeiten. Der Verlust des Arbeitsplatzes, finanzielle Schwierigkeiten, Auswirkungen auf die Paarbeziehung und die ganze Familie, insbesondere wenn die Kinder im jugendlichen Alter sind, der Abbau der sozialen Kontakte sind nur wenige Beispiele für sehr komplexe Situationen.

### **Teilnahme und Erfahrungsaustausch**

Im Normalfall können die Betroffenen auf die Hilfe und Unterstützung von Angehörigen zählen. Doch nur der Austausch mit Personen in der gleichen Situation und mit ähnlicher Alltagsproblematik ermöglicht ihnen, das Unerklärliche zu teilen und die sich daraus ergebenden bestmöglichen Strategien zu erarbeiten. Medikamente und deren Nebenwirkungen sowie Therapiemöglichkeiten sind Themen, die gemeinsam besprochen werden. Dabei steht der Wunsch, der Isolation zu entfliehen und über das Leben im Allgemeinen zu diskutieren, im Vordergrund.

Die Treffen bieten die Möglichkeit, ohne Scham und Scheu Gefühle abzuladen, aber auch zuzuhören und gehört zu werden, sich Mut zu machen und Freundschaften zu schliessen.

Das Ziel dieser Selbsthilfegruppe ist es, dafür eine Plattform zu bieten.