

Quelle:

[www.lazarus.at/2019/11/29/demenz-selbsthilfegruppen-im-d-a-ch-raum-internationales-netzwerk-gegruendet](http://www.lazarus.at/2019/11/29/demenz-selbsthilfegruppen-im-d-a-ch-raum-internationales-netzwerk-gegruendet)

## **Demenz-Selbsthilfegruppen im D-A-CH Raum: Internationales Netzwerk gegründet**



**Aus der Schweiz, aus Österreich und aus Deutschland trafen Vertreter\*innen unterstützter Selbsthilfegruppen - Moderator\*innen ebenso wie Demenzbetroffene - auf Einladung von Peter Wißmann (Demenz Support Stuttgart) und Christina Pletzer (Caritas Innsbruck) am 26. und 27. November 2019 in Stuttgart erstmals zum Austausch und zur Verabredung gemeinsamer Aktivitäten zusammen. Ein dabei neu begründetes Netzwerk soll die Zusammenarbeit und Erweiterung vorantreiben.**

„Ich bin in einer Selbsthilfegruppe und das hilft mir sehr, meine Situation anzunehmen“, sagt Beni Steinauer aus Basel. Er lebt mit einer Lewy-Body-Demenz und hat sich vorgenommen, das Leben zu genießen und sich nicht von seiner Erkrankung unterkriegen zu lassen. Ebenso wie andere Teilnehmer am Stuttgarter Treffen hat er die Kraft der gegenseitigen Unterstützung betroffener Menschen kennen und schätzen gelernt. Nun will er dazu beitragen, dass noch mehr Selbsthilfegruppen im deutschsprachigen Raum entstehen.

Genau darum geht es den Initiatoren des Treffens in Stuttgart. „Selbsthilfegruppen von Menschen mit Vergesslichkeit leisten Großartiges durch das Potenzial der Selbsthilfe, was professionelle Hilfen niemals in dieser Form leisten können“, erläutert Christina Pletzer, die selbst eine solche Gruppe in Innsbruck leitet. „Aber es gibt davon noch viel zu wenige“. Peter Wißmann nennt einen Grund dafür: „Die meisten Menschen, eben auch die Profis, können sich nicht vorstellen, dass betroffene Personen zur Auseinandersetzung mit ihren kognitiven Beeinträchtigungen dazu in der Lage sind“.

Dass das nicht zutrifft, zeigen die Berichte der anwesenden Gruppenvertreter. In den Selbsthilfegruppen wird über verschiedenste Themen gesprochen: über den Umgang mit den Beeinträchtigungen und über Ängste, was die Zukunft bringen wird. Es werden Tipps für einen besseren Umgang mit Gedächtnisproblemen ausgetauscht und Strategien für den Alltag entwickelt. Und es wird auch gelacht, wie viele Anwesende bestätigen.

Wenn zukünftig mehr solcher Selbsthilfegruppen entstehen sollen, dann müssen die bereits bestehenden enger zusammenarbeiten und sich austauschen. Und das ist auch das zentrale Ergebnis des Stuttgarter Treffens: die Bildung eines Netzwerkes unterstützter Selbsthilfegruppen aus dem deutschsprachigen Raum. Österreich, Deutschland und die Schweiz sind schon dabei, Luxemburg hat ebenfalls Interesse bekundet. Es bleibt nicht bei einem einmaligen Austausch, sondern dieser wird kontinuierlich fortgesetzt. So wird es auch im kommenden Jahr wieder ein Arbeitstreffen von Selbsthilfegruppen in Stuttgart geben. Dazu sind neben den bestehenden SHG auch weitere und neue Gruppen aus dem deutschsprachigen Raum eingeladen.

Interessierte am neuen Netzwerk können sich jederzeit anschließen. Kontakt: Christina Pletzer: [c.pletzer.caritas@dibk.at](mailto:c.pletzer.caritas@dibk.at) , Peter Wißmann: [p.wissmann@demenz-support.de](mailto:p.wissmann@demenz-support.de)