

Thema: **Demenz**

Themenheft des Landesverbandes der Alzheimer Gesellschaften NRW e.V.



**Selbsthilfe –
Systemrelevant in der
Versorgung von Menschen
mit Demenz**

Die Bedeutung von Angehörigenarbeit und Selbsthilfe

VORWORT VON DR. PETER PICK

Selbsthilfe ist ein wichtiger Teil des pflegerischen Pflege- und Betreuungssystems. Ihren Stellenwert und ihre Leistungen deutlich zu machen, ist zentrales Anliegen dieses Themenheftes. Entsprechend finden Sie in dem Heft ausgewählte Beispiele Guter Praxis aus den regionalen Alzheimer Gesellschaften und dem Landesverband NRW. Diese Beispiele zeigen die bunte Vielfalt der Arbeit der Selbsthilfe für Menschen mit Demenz und ihren An- und Zugehörigen.



Dr. Peter Pick, Vorsitzender des Landesverbandes der Alzheimer Gesellschaften NRW e.V., Foto: LV AlzG NRW e.V.

Der Landesverband fördert den Austausch der Praktikerrinnen und Praktiker in den Alzheimer Gesellschaften und unterstützt sie in ihrer Arbeit. Und er bietet ihnen eine Bühne für die Darstellung ihrer Arbeit. Denn die Arbeit der Alzheimer Gesellschaften ist wertvoll für die Menschen mit Demenz und der sie Versorgenden. Und sie zeigt, wie engagiert, kreativ und vielfältig diese Arbeit inzwischen ist. Die Arbeit der Ehrenamtlichen und Hauptamtlichen verdient große Anerkennung und Wertschätzung.

Selbsthilfe bedarf auch der finanziellen Förderung, denn Selbsthilfe braucht einen Rahmen. Die Kranken- und Pflegekassen und das Land NRW leisten hier Einiges. Doch der Bedarf steigt und die Mittel müssen deshalb ausgeweitet werden. Dies wird, so hoffen wir, ein Thema bei der anstehenden Pflegereform sein. Denn mit Blick auf die demografische Entwicklung wird der Stellenwert der Angehörigenpflege und der Selbsthilfe noch weiter steigen. In diesem Zusammenhang wird deutlich, wie systemrelevant die Selbsthilfe ist.

Ihr
Dr. Peter Pick

Relevanz der Selbsthilfe – wissenschaftlich beleuchtet

GASTBEITRAG VON PROF. DR. LIANE SCHIRRA-WEIRICH

Eine Recherche zum Begriff ‚Selbsthilfe‘ verweist schnell auf eine Einordnung in den Bereich Zivilgesellschaft oder dritter Sektor. Der Zivilgesellschaft oder dem dritten Sektor werden spezifische Eigenschaften wie Gemeinwohlorientierung, Freiwilligkeit und Empowerment bzw. Gewährleistung sozialer Teilhabe zugeschrieben. Relevanz und dabei insbesondere die Systemrelevanz der Selbsthilfe ergeben sich aus der inhaltlichen wie auch ökonomischen Bedeutung als gemeinwohlorientierter Akteur.

Selbsthilfe kann beschrieben werden als das Organisieren von gemeinschaftlichen Prozessen, um persönliche, gesundheitliche oder soziale Probleme und Herausforderungen zu bearbeiten und zu bewältigen. Dies zielt darauf, Maßnahmen zur Lösung und Bewältigung zu erarbeiten, die aus Sicht der mit Problemen oder Herausforderungen konfrontierten Personen (Expertinnen und Experten in eigener Sache) entwickelt werden. Die Verbesserung der Lebensqualität der involvierten Personen sowie die Förderung der Selbstbestimmung und der nachhaltigen Unterstützung stehen im Zentrum des zivilgesellschaftlichen Engagements der Selbsthilfe.

Aus soziologischer Sicht scheint eine Analyse des organisationalen Aufbaus und der Funktionsweise der Selbsthilfe von Interesse. Ausgehend von dem zivilgesellschaftlichen Engagement Einzelner entwickeln sich vielfach differenzierte und professionelle Organisationen mit konstitutiven Strukturen aus Haupt- und Ehrenamt. Darüber hinaus bildet die Selbsthilfe die föderalen Strukturen des politischen Raums nach. Ähnlich wie im politischen System stehen Bundes-, Landes- und kommunale bzw. lokale Ebene für spezifische Aufgaben- und Kompetenzbereiche.

Auf Bundes- und Landesebene übernimmt die Selbsthilfe einen anwaltschaftlichen Auftrag und leistet politische Lobbyarbeit. Sie arbeitet in Gremien und Ausschüssen mit und übt ihr Mandat im Sinne der Sache aus. Durch die Entwicklung von qualitätssichernden Maßnahmen in der Versorgung, Hilfe und Unterstützung von Menschen mit gesundheitlichen und/oder sozialen Herausforderungen und der Bereitstellung von Informationsmaterialien schafft sie eine Grundlage für nachhaltiges, auf Steigerung der Lebensqualität ausgerichtetes Handeln. Gleichzeitig agiert sie als Informationsquelle für lokale Selbsthilfegruppen und -organisationen, Öffentlichkeit, Politik und Fachpersonal. Die Bundesebene repräsentiert im dachverbandlichen Sinne eine übergeordnete Perspektive, während auf Landesebene stärker regionale und länderspezifische Aspekte handlungsleitend sind.

Die lokale Ebene stellt die Unterstützung der Menschen, die mit den jeweiligen Problemen bzw. Herausforderungen konfrontiert sind, ins Zentrum. Zu den konkreten Aufgaben gehören die Förderung der Motivation im Umgang mit den her-

ausfordernden Situationen, Unterstützung bei der Bewältigung und Stärkung im Umgang mit sich selbst. Im Fokus stehen die Steigerung der Selbststeuerungsfähigkeiten und der Selbstwirksamkeit.

Der organisationale Aufbau der Selbsthilfe kann am Beispiel der Demenzversorgung durch die Alzheimer Gesellschaften verdeutlicht werden. Ein knapper Einblick in die Historie verweist auf die Gründung der ersten Alzheimer-Gesell-

schaften in den 1980-er Jahren. Angehörige von Menschen mit Demenz und Vertreterinnen und Vertreter mit Fachexpertise schlossen sich zu Selbsthilfegruppen zusammen. Ihr Engagement zielte auf gegenseitige Unterstützung und die Verbesserung der Situation von Menschen mit Demenz sowie ihrer Angehörigen. Am 02.12.1989 erfolgte die Gründung des Dachverbandes Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. (DALzG). Derzeit bestehen mehr als 130 Alzheimer Gesellschaften auf Landes- und Regionalebene.

Der föderale Aufbau der Selbsthilfe der Alzheimer Gesellschaften bedingt spezifische Verantwortlichkeiten auf den unterschiedlichen Ebenen. Die Bundesebene zeichnet neben der Koordination der innerverbandlichen Arbeit verantwortlich u.a. für:

- Engagement in bundespolitischen Gremien und Zusammenschlüssen auf Verbandsebene,
- Kontakte zu Bundesministerien, pflegepolitischen Sprecherinnen und Sprechern, Akteuren der Gesundheitsbranche,
- Mitwirkung bei der Entwicklung von Leitlinienvorgaben und Expertenstandards in Medizin und Pflege sowie
- Begleitung von Gesetzgebungsverfahren.

Des Weiteren gehören die Projekt- und Forschungsförderung sowie die internationale Vernetzung mit Alzheimer Europe (AE) und Alzheimer Disease International (ADI) zum Aufgabenprofil. Damit werden Verbindungen zu europäischen und weltweiten Partnerorganisationen ermöglicht und der Resonanzraum zur Lösung der relevanten Fragen über regionale Grenzen hinweg erweitert.



Prof. Dr. Liane Schirra-Weirich
Foto: LV AlzG NRW e.V.

Auf Landesebene wird im politischen Raum anwaltschaftliche Arbeit für die Belange der Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen geleistet. Neben der Lobbyarbeit werden u.a. Konzepte für eine bessere Versorgung und Qualitätsstandards für die Versorgung von Menschen mit Demenz entwickelt. Die Schaffung von Entlastungsangeboten für Angehörige, die Vermittlung von Fachwissen in die Fach- und Laienöffentlichkeit sowie die Öffentlichkeitsarbeit gehören zum Aufgabenportfolio. Nicht zuletzt agiert die landesverbandliche Ebene als Schnittstelle zwischen Bundes- und Lokalebene.

Die unmittelbare Arbeit mit den Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen erfolgt vorrangig auf der lokalen Ebene. Es werden Unterstützungsangebote wie z. B. Beratungs-, Schulungs- bzw. Freizeitangebote und Selbsthilfegruppen organisiert sowie Ressourcen für Öffentlichkeitsarbeit und die Unterstützung bei rechtlichen und finanziellen Fragen zur Verfügung gestellt.

KURZER AUSBLICK: HERAUSFORDERUNGEN FÜR DIE SELBSTHILFE

Nach der Etablierung der Selbsthilfe als systemrelevanter Akteur in der Demenzversorgung steht sie vor erheblichen Herausforderungen des demografischen Wandels. Die demografische Alterung der Gesellschaft führt zu einem quantitativen Aufwuchs der von Demenz betroffenen Zielgruppen. Neben dem rein quantitativen Anstieg werden sich die Bedarfe durch gesellschaftliche Entwicklungen wie z. B. Migration oder Flucht verändern bzw. differenzieren.

Parallel dazu wird die Zahl der Erwerbspersonen, die dem Arbeitsmarkt zur Verfügung stehen, nach derzeitigen Prognosen schrumpfen. Für die Selbsthilfe bedeutet dies einerseits mit Markt und Staat um hauptamtliches Personal konkurrieren zu müssen und andererseits die Position des Ehrenamts in Konkurrenz zum kommodifizierten Wohlfahrtsstaat zu vertreten. Mit anderen Worten die Selbsthilfe als zivilgesellschaftlicher

Akteur wird mit einem Wettstreit um Haupt- und Ehrenamtliche vor dem Hintergrund eines knapper werdenden Erwerbspersonenpotentials konfrontiert.

Wie kann sie sich in diesem Wettbewerb gut aufstellen und worin liegen ihre Pluspunkte? Dies gelingt ihr durch die Sichtbarmachung ihrer Systemrelevanz in der Versorgung. Die Systemrelevanz gründet auf ihrer zivilgesellschaftlichen Stärke, die sich u.a. aus den folgenden Aspekten speist:

- Durch die Vertretung und Mitwirkung auf lokaler, Landes- und Bundesebene ist sie auf allen Ebenen der politischen Willensbildung und Entscheidung vertreten.
- Ihre Lobbyarbeit und inhaltliche Positionierung können losgelöst von marktgesetzlichen Annahmen wie Preis, Angebot und Nachfrage die Bedarfe der Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen in den Fokus stellen.
- Neben Staat und Markt können durch Freiwilligenarbeit bzw. Ehrenamt sowie Spendenakquise zusätzliche Potentiale und Ressourcen zur Bearbeitung gesellschaftlicher Herausforderungen eröffnet werden. Nicht zuletzt gelingt somit eine bedarfsorientierte Ergänzung der wohlfahrtsstaatlichen und marktorientierten Angebote.

In eigener Sache kann die Selbsthilfe ihre Systemrelevanz als Argument zur Akquise von Haupt- und Ehrenamtlichen im Kontext des demografischen Wandels nutzbar machen. Als zivilgesellschaftlicher Akteur mit Werteorientierung ist sie ein Arbeitgeber mit Alleinstellungsmerkmal, der zu Lösungen gesellschaftlicher Herausforderungen beiträgt. Sie fungiert als Innovationspartner in der anwendungsorientierten Forschung, leistet Beiträge zur Identifikation gesellschaftlicher Herausforderungen und bei der Erarbeitung von Lösungsansätzen. Als Partner im Innovations-Ökosystem der Sozial- und Gesundheitswirtschaft wirkt sie als Initiator von sozialen Innovationen mit.

*Prof. Dr. Liane Schirra-Weirich,
Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen, Standort Aachen*

Unsere neue Rubrik:

DEMNÄCHST ...

Die Kurzfilmkampagne: Ehrenamt und Engagement wird von der GKV Selbsthilfeförderung NRW gefördert. Der Landesverband Alzheimer NRW e.V. hat gemeinsam mit fünf lokalen Alzheimer Gesellschaften Kurzfilme gedreht. Diese präsentieren stellvertretend für die zahlreichen Engagierten die Angebotsvielfalt vor – mit einem klaren JA zum Ehrenamt im Bereich Demenz. Die Kampagne umfasst zunächst fünf Uraufführungen im Mai und Juni 2025 an den Drehorten, eine Social Media Kampagne sowie Vermittlung am Ehrenamt

interessierter Menschen an die Alzheimer Gesellschaften. Ebenfalls können Filmvorstellungen, Vorträge und Podiumsteilnahmen für Schulen, Vereine, Gemeinden und Kommunen angefragt werden.

Mehr Infos unter:
www.alzheimer-nrw.de,
Rubrik: „Angebote“



Selbsthilfe in der Praxis:

Wenn Kompetenz, Erfahrung, Vielfalt, Kreativität und Herz zusammenkommen – das ergibt Gute Praxis vor Ort. Im Folgenden ein paar Stimmen aus der Praxis, stellvertretend für die vielen in der Selbsthilfe haupt- und ehrenamtlich engagierten Menschen.

SELBSTHILFE – SYSTEMRELEVANT IN BOCHUM – HERAUSFORDERUNGEN UND LÖSUNGSANSÄTZE

Warum ist Selbsthilfe systemrelevant für Bochum bzw. für NRW?

Laut neuester Zahlen haben wir in NRW 1,39 Mio. pflegebedürftige Menschen – davon werden 87,8 % !!! im häuslichen Umfeld von ihren An- und Zugehörigen versorgt. Nicht nur ironisch können die Pflegenden und Sorgenden Angehörigen als der größte Pflegedienst in NRW bezeichnet werden.

Die Versorgung eines Menschen mit einer Demenzerkrankung kann für die Angehörigen eine extrem hohe psychische, emotionale und körperliche Belastung sein. Die Belastungen sind gerade am Anfang der Erkrankung wenig offensichtlich und andere Familienmitglieder oder Freunde sehen die zusätzlichen Aufgaben meist nicht. So erhalten die Pflegenden Angehörigen oft wenig Anerkennung oder Wertschätzung für ihre Care-Arbeit.

Da auf die Sorgenden und Pflegenden Angehörigen aber nicht verzichtet werden könnte – denn sie sind nicht nur systemrelevant, sondern sie SIND das System – ist Selbsthilfe ein notwendiger Bestandteil der Aufrechterhaltung des Systems!

Selbsthilfe für Sorgende und Pflegende Angehörige von Menschen mit einer Demenz brauchen neben Verständnis für das Krankheitsbild, Kenntnis zu wertschätzender Kommunikation und Wissen zum Versorgungssystem auch psychosoziale Begleitung und Beratung – und da ist die Selbsthilfe ein elementarer Bestandteil.

Durch die Selbsthilfe erfahren die Pflegenden und Sorgenden Angehörigen eine wertvolle Unterstützung, die die Bewältigungs-, Lösungs- und Handlungskompetenzen stärkt und so Veränderungsprozesse in Gang setzen kann.

Mittlerweile begleitet die Alzheimer Gesellschaft Bochum e.V. als Trägerin des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe Bochum 17 Selbsthilfe-Gruppen im Stadtgebiet. Es war u.a. das Ziel, eine Stadtteil-orientierte Versorgung zu gewährleisten, was durch beharrliche Begleitung ausgebaut wird.

In vielen Stadtteilen können Sorgende bzw. Pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz „in Pantoffelnähe“ eine Selbsthilfe-Gruppe besuchen. Zudem können Pflegende Angehörige einmal im Monat in ihren Stadtteilen bzw. in ihren Stadtbezirken eine „Sprechstunde für Pflegende Angehörige“ aufsuchen; so können sie die Abwesenheiten von daheim



Barbara Crombach und Jutta Meder, Alzheimer Gesellschaft Bochum e.V., Foto: AlzG Bochum e.V.

reduzieren und trotzdem ein Beratungsangebot nutzen.

Genau diese Abwesenheiten können für Sorgende Angehörige von Menschen mit Demenz zum Problem werden – die Erkrankten können oder wollen nicht alleine daheim bleiben. Hier müssen weitere parallele Angebote für die Menschen mit einer Demenzerkrankung angeboten werden. Ohne diese Angebote lässt sich für viele Angehörige der Besuch einer Selbsthilfe-Gruppe nicht (mehr) realisieren.

Teilweise können Selbsthilfe-Gruppen, die sich während der Öffnungszeiten von Tagespflegen treffen, diese Hürde nehmen; der/die Pflegebedürftige ist dann in der Tagespflege während die Sorgenden Angehörigen sich in der Selbsthilfe-Gruppe treffen und austauschen.

Zudem können ehren-/hauptamtliche Betreuungskräfte (Unterstützung im Alltag nach § 45 oder § 53 SGB XI) oder NachbarschaftshelferInnen diese Abwesenheiten der Sorgenden Angehörigen überbrücken und daheim die Zeit mit den zu versorgenden Angehörigen mit Spaziergängen, Spielen oder anderen aktivierenden Aktivitäten verbringen.

Ein weiteres Modell können „eigene“ Betreuungs-Gruppen sein, die z.B. durch ehrenamtliche Kolleginnen und Kollegen (mit Qualifikation nach §45 SGB XI) gewährleistet sind. Diese Idee funktioniert bei der Alzheimer Gesellschaft in Bochum seit vielen Jahren und die Teilnehmenden der zwei Selbsthilfe-Gruppen, die sich im 14-tägigen Rhythmus in den Räumen der Beratungsstelle treffen, schätzen diese Möglichkeit sehr.

Der Zugang zur Selbsthilfe muss so niederschwellig wie möglich sein – nur so können die Pflegenden Angehörigen diese Angebote auch nutzen.



Neben den wichtigen Gesprächskreisen braucht es aber noch weitere bewegungsorientierte und kreative Angebote in der Selbsthilfe. Um Körper und Seele der Sorgenden Angehörigen fit zu halten, sollte es neben Gymnastik-Gruppen auch Mal- oder Kreativ-Gruppen geben, bei der die an Demenz erkrankten Angehörigen ebenfalls begleitet werden und so die Pflegenden Angehörigen sorgenfrei dieses entlastende Angebot nutzen können.

Leider fehlen für solche Angebote nicht nur fachlich versierte AnleiterInnen, sondern auch die passenden (kostenfreien) Räumlichkeiten – und die Frage der zeitgleichen Betreuung bzw. Begleitung der erkrankten Angehörigen stellt sich bei solchen Angeboten ebenfalls.

Insgesamt suchen die motivierten KollegInnen und Ehrenamtlichen der Alzheimer Gesellschaft Bochum weiterhin motivierte Gleichgesinnte, die genau solche Angebote ermöglichen wollen – denn Selbsthilfe für Pflegenden Angehörige ist systemrelevant und soll nicht nur vielseitig, sondern auch für alle zugänglich sein!!!

*Barbara Crombach,
Alzheimer Gesellschaft Bochum e.V.*

SELBSTHILFE BEI DEMENZ VOR ORT: DIE ALZHEIMER GESELLSCHAFT MÜNSTER E. V.

Die Alzheimer Gesellschaft Münster e. V. wurde 1988 gegründet. Sie ist eine der ältesten Alzheimer Gesellschaften in Deutschland und war an der Gründung der Deutschen

Alzheimer Gesellschaft beteiligt. Sie entstand aus einer Selbsthilfegruppe für Angehörige, denn zu dieser Zeit gab es für Menschen mit Demenz und deren Angehörige kaum Hilfen oder Anlaufstellen.

Ausgehend von dieser Grundidee und einem großen ehrenamtlichen Engagement vieler beteiligter Menschen haben sich in den zurückliegenden 37 Jahren eine Vielzahl von Angeboten zur Betreuung, Beratung, Information und Vernetzung sowie zur sportlichen, künstlerischen und kognitiven Aktivität entwickeln können. Die Alzheimer Gesellschaft ist inzwischen fest in Münster etabliert und trägt dazu bei, die Integration von Menschen mit Demenz und ihren Familien zu verbessern. Im Jahr 2023 konnten wir 35-jähriges Jubiläum feiern (siehe Foto).

Herausforderungen

Im Zuge der Jahre vergrößerten sich die rechtlichen und fachlichen Anforderungen an die Selbsthilfe bei Demenz, sodass es neben ehrenamtlich Tätigen auch hauptberuflich Mitarbeitende benötigte. Zu den Herausforderungen gehört somit die Finanzierung der hauptberuflich Beschäftigten. Insgesamt benötigt es Aufklärung und Information, denn nicht wenige Akteure gehen irrtümlich davon aus, dass Mitarbeit und Kooperation grundsätzlich immer ehrenamtlich geleistet werden könnten.

Förderungen

Um das hohe fachliche Niveau, den Umfang der Angebote und die Mitarbeit auch hauptamtlich Tätiger gewährleisten zu können, benötigt es den Erhalt von Förderungen. Dazu bedarf es spezieller Kenntnisse zur Beantragung und des Managements. In diesem Zusammenhang ist es immer wieder zielführend, auf finanzielle Notwendigkeiten von Alzheimer Gesellschaften hinzuweisen. Die Alzheimer Gesellschaft Münster e. V. erhält Förderungen von unterschiedlichen Stellen für die Fachberatung von Menschen mit Demenz und Angehörigen, die Öffentlichkeits- und Netzwerkarbeit sowie die Pflegeelbsthilfe.



29. September 2023, Münster, Stadtbibliothek. Foto: AlzG Münster e.V.

Personen von links nach rechts:

Norbert Albrecht,
Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW, Referatsleiter Referat VII A 5 Beratungsstrukturen, Häusliche Pflege, Landesförderplan
Aaron Schrader,
Leiter der Geschäftsstelle Alzheimer Gesellschaft Münster e. V.
Dr. Heike Elisabeth Philipp-Metzen,
2. Vorsitzende Alzheimer Gesellschaft Münster e. V.
Ralf Weber,
Vorstandsmitglied Alzheimer Gesellschaft Münster e. V.

Dr. Tilman Fey,
1. Vorsitzender Alzheimer Gesellschaft Münster e. V.
Beate Niding,
Vorstandsmitglied Alzheimer Gesellschaft Münster e. V.
Ralf Lohscheller,
Vorstandsmitglied Alzheimer Gesellschaft Münster e. V.
Ruth Stramm,
Schriftführerin Alzheimer Gesellschaft Münster e. V.
Dr. Peter Pick,
1. Vorsitzender Landesverband d. Alzheimer Gesellschaften NRW e. V.

Das Engagement einer Alzheimer Gesellschaft soll im Sinne der Menschen nachhaltig und dauerhaft erfolgen. Förderungen über längere Zeiträume wäre hier hilfreich. Positiv ist, dass das Selbstverständnis und der Hintergrund einer Alzheimer Gesellschaft für immer mehr Menschen bekannt und erfahrbar werden. Dies umfasst die Beratung und Entlastungsangebote für pflegende Angehörige sowie die Veranstaltungen für Menschen mit Demenz bei uns. Darüber hinaus wird die Teilhabe der Betroffenen und Angehörigen in unserer Gesellschaft insgesamt verstärkt. Die Alzheimer Gesellschaft Münster verbindet Menschen aus verschiedenen Lebenslagen, mit unterschiedlichen Hintergründen und aus sehr diversen Lebenswelten im Rahmen eines Miteinanders auf Augenhöhe und mit Respekt. Diese zivilgesellschaftliche Wirkung wird uns oftmals sehr positiv zurückgemeldet.

*Dr. H. Elisabeth Philipp-Metzen,
2. Vorsitzende Alzheimer Gesellschaft Münster e. V.*

SELBSTHILFEGRUPPEN FÜR ANGEHÖRIGE VON MENSCHEN MIT DEMENZ

Die Alzheimer Gesellschaft im Bergischen Land e.V. wurde im Jahr 2004 gegründet mit dem Ziel, Hilfen für an Demenz erkrankte Personen und die betroffenen Angehörigen anzubieten. Dazu zählt auch eine umfassende Information und Beratung der betroffenen Personen. Hierzu kann auch die Unterstützung beim Aufbau von Selbsthilfegruppen zählen.

In der 20-jährigen Praxis des Bestehens des Vereins hat sich gezeigt, wie wichtig gerade zu Beginn einer dementiellen Erkrankung sensible Informationsgespräche sind. Leider entschließen sich die betroffenen Familien oft sehr spät, eine Beratung in Anspruch zu nehmen, so dass dann aufgrund mangelnder Kenntnisse über die Besonderheiten einer dementiellen Erkrankung oft schon viel Ärger und Leid zu ertragen waren, hervorgerufen durch einen falschen Umgang mit der erkrankten Person. Dies hätte durch eine frühere Aufklärung abgemildert werden können. Viele Menschen scheuen sich indes, mit der Diagnose „Demenz“ offen umzugehen, schämen sich, möchten es gerne vor der Umwelt verbergen und ziehen sich mehr und mehr von ihren Kontakten zurück. Dies führt unweigerlich zu einer zunehmenden Isolation, die sowohl die Kranken als auch die Familienmitglieder betrifft, sofern sie diesen Rückzug mitmachen.

Pflegende Angehörige haben oft den Anspruch an sich, die Situation alleine bewältigen zu können/müssen. Dies führt im Laufe der Jahre zu einer starken Belastung, häufig Überforderung der Pflegenden. Oft vergehen Jahre, bis man sich entschließt, eine Beratung in Anspruch zu nehmen und selbst dann bestehen Unsicherheiten, wo man Hilfe bekommen kann.

Es hat sich gezeigt, dass neben der professionellen Beratung durch Alzheimer Gesellschaften, kommunale Verwaltungen und Pflegekassen eine große Entlastung der Pflegenden durch die Teilnahme an einer Angehörigengruppe erfolgen kann.



Verleihung des Bundesverdienstkreuzes an Ursula Wolf durch die Oberbürgermeisterin der Stadt Köln, Henriette Reker, im April 2024
Foto: privat

Viele Angehörige suchen zunächst im Internet nach entsprechenden Informationen und stoßen dabei oft auch auf das Angebot von Angehörigengruppen. Ein großer Vorteil dieser Gruppen liegt darin, dass „man unter sich ist“, d.h. alle Anwesenden sind in der Lage, mit einer demenzerkrankten Person umgehen zu müssen. Das entlastet von den Gefühlen der Scham oder der Trauer, denn in dieser verständnisvollen Atmosphäre traut man sich, diese Gefühle zu zeigen und auszuleben. Man traut sich, zu weinen, wenn man gerade sehr traurig ist oder auch seiner Wut Ausdruck zu verleihen und kann sicher sein, dass man von den anderen Teilnehmern verstanden wird. Ein ganz wichtiger Punkt ist, zu fühlen, dass man mit den Problemen nicht alleine ist bzw. nicht alleine gelassen wird. Wichtig ist auch der Austausch über die im Laufe der Zeit gesammelten Erfahrungen, oft erhält man hilfreiche Tipps. Eine pflegende Angehörige formulierte es nach dem Tod der erkrankten Person so: „Ohne die Gruppe hätte ich die Pflege zu Hause nie und nimmer durchgestanden!“.

Pflegende Angehörige empfinden es oft als sehr schwierig, die benötigten Informationen zu erhalten, auch hier bietet die Gruppe Entlastung, denn dort wird eine Vielfalt an Wissen und Tipps zu Anlaufstellen geboten. Und häufig besuchen Angehörige die Gruppe auch nach dem Tod der erkrankten Person weiter, z.T. weil die Gruppe ein Stück „Heimat“ in schwieriger Zeit war und weil sie ihre Erfahrungen auch gerne mit denjenigen teilen wollen, die neu in die Gruppe kommen und noch viel Unterstützung benötigen.

*Ursula Wolf,
Alzheimer Gesellschaft im Bergischen Land e.V.*

Herzensthemen aufgreifen und die Demenz systemisch betrachten ...

Im Gespräch mit Anna Ahrez und Albert Sturtz, Alzheimer Gesellschaft Moers/Niederrhein e.V.

Albert Sturtz, erster Vorsitzender der AlzG Moers, Sie gehen in den Ruhestand, Anna Ahrez Sie übernehmen die Fachberatung Demenz der Grafschafter Diakonie Pflege gGmbH – Ihre künftige gemeinsame Schnittstelle wird weiterhin die Alzheimer Gesellschaft Moers-Niederrhein sein. Was steht nun künftig an?

Wir planen Veranstaltungen gemeinsam und sehen, dass sich eins in der Selbsthilfe stets bewährt: zunächst die Bedürfnisse von Familien mit Demenz zu fokussieren. Denn: die Demenz betrifft immer das ganze (familiäre) System. Umso wichtiger ist es daher, die Herzensangelegenheiten im Blick zu haben: neben der Versorgung, der Pflege, der Formalitäten – was sind die sinngebenden Bedürfnisse der Familien? Was tut ihnen gut?

Wie setzen Sie diesen Anspruch um?

Das tun wir, indem wir mit den Familien sprechen, zuhören, Interessen raushören und gemeinsam mit ihnen, im Rahmen der Selbsthilfe umsetzen: die Gruppen sind selbstwirksam, organisieren sich selbst, fahren Oldtimer schauen und sind häufig zunächst mal eine Freizeitgruppe. Verbunden durch diese Diagnose, die so vieles beeinflusst, die aber nicht die Lebensfreude und Teilhabe nehmen soll!

Was sind die Hürden in der Umsetzung?

In erster Linie häufig fehlende Freiwillige, die die Ideen unterstützen. Umso mehr freuen wir uns, wenn es bspw. über die Social Media Interessierte gibt, die wie ein aktuelles Beispiel zeigt, ihre Hobbys und Möglichkeiten zu Verfügung stellen wollen. So hat sich ein Herr gemeldet, der Filmvorstellungen für Interessierte anbieten möchte, weil er dem Thema verbunden ist. Er möchte etwas zurückgeben, was er als vormals pflegender Angehöriger an Unterstützung erhalten hat. Das ist eins von einigen positiven Beispielen, davon wünschen wir uns noch mehr, um die vielen Ideen umsetzen zu können.



Anna Ahrez
und Albert
Sturtz
Foto: AlzG
Moers/Nieder-
rhein e.V.

Bedeutet die Selbsthilfe auch Prävention?

Ja, unbedingt: sie beugt Einsamkeit und Isolation vor, sie ist auch immer ein Resilienztraining, denn Austausch mit anderen und Weitergabe vom Wissen und Erfahrungen unterstützen die Familien sehr. Hinzu kommt, dass die Annahmefähigkeit für Hilfe und Unterstützung durch die Selbsthilfe motiviert wird – was wiederum den Verbleib in der eigenen Häuslichkeit erheblich bestärken kann.

Was macht die Selbsthilfe im Bereich Demenz aus?

Die Alzheimer Gesellschaften sind ein wichtiger Bestandteil des Fundaments – neben den zahlreichen Akteuren. Umso mehr kommt es daher darauf an, zusammenzuarbeiten, persönliche Beziehungen zu Trägern, Akteuren der Versorgungssysteme zu pflegen, um eine möglichst breite Basis für unterschiedlichste, individuell ausgerichtete Angebote zu haben. Neben Versorgung sollen es freudige, spannende Begegnungen sein: Tanzen, Bewegung, Austausch. Auch mal Dinge, die den Blick vom Funktionieren und Erledigen auf Teilhabe und schöne Momente lenken. Dafür brauchen wir Mitglieder und ehrenamtlich engagierte Menschen.

Vielen Dank für das Gespräch.

Das Gespräch führte Aline Wybraniec

i

UNTERSTÜTZUNG DURCH SUPERVISION UND FACHIMPULSE

Im Rahmen unseres **neuen Angebotes** für die Alzheimer Gesellschaften in NRW, das durch die GKV NRW Selbsthilfeförderung ermöglicht werden konnte, bieten wir regelmäßig eine **digitale Supervision** an: **dienstags abends, 18 – 19 Uhr** findet diese statt und dient dem Austausch in einem vertraulichen Rahmen. Die Supervision richtet sich sowohl an **Haupt- als auch Ehrenamtliche** Ihres Vereins und wird von Frau Sabine Tschainer-Zangl durchgeführt.

Die nächsten Termine sind: 08.04.25, 13.05.25, 17.06.25, 15.07.25, 12.08.25. Sie können sich und Ihre

Ehrenamtlichen zu den Ihnen passenden Terminen anmelden. Jede Sitzung steht für sich und findet in unterschiedlicher, gemischter Konstellation statt.

Nebst den Supervisionssitzungen gibt es im Rahmen des Projektes auch digital stattfindende Fachimpulse, die die von Ihnen, den Alzheimer Gesellschaften, genannten Wunschthemen mit kompetenten Referenten behandeln.

Informationen hierzu, ebenfalls Anmeldungen und Rückfragen können Sie gerne richten an: reinhold@alzheimer-nrw.de und wybraniec@alzheimer-nrw.de

Wunschkonzert? Entstigmatisierung!

Zur Bedeutung der Selbsthilfe für die Betroffenen

Ein sonniger Vormittag kündigt den baldigen Frühling an. Kai und Heike, beide Mitte fünfzig, empfangen uns in ihrem gemütlichen Zuhause. Sie erzählen von drei Jahren seit der Diagnosestellung, die zuvor von Ungewissheit, Fehldiagnosen, Vermutungen und Unsicherheiten geprägt waren. Schließlich kam die Bestätigung: Alzheimer Demenz mit Anfang fünfzig – „das war ein Schock, das erwartet man nicht in diesem Alter“ berichtet Heike ...



Kai und Heike

Foto: privat

Kai und Heike, wie war die Anfangszeit?

Wir fühlten uns allein – alles, was man zum Thema Demenz recherchierte und fand, war zu diesem Zeitpunkt auf alte Menschen ausgerichtet: Angebote, Unterstützung, Bilder und Infos. So begleitete uns das Gefühl: man ist auf sich allein gestellt, wir sind die Einzigen, was nun? Das bedrückt und nimmt die Zuversicht. Zeitgleich waren wir beschäftigt mit zahlreichen Dingen: Wie geht es weiter? Mit der Arbeit? Mit unseren Zukunftsplänen? Um was müssen wir uns alles kümmern? Wie sagt man es den Freunden?

Die Demenz ist da – man sieht sie nicht, sie hat aber eine Dynamik und sie hat Einfluss auf unser familiäres Leben.

Was hat geholfen?

Durch Zufall kamen wir in Kontakt mit dem Selbsthilfenetz Mettmann. Hier konnte Kai mit Unterstützung der Caritas eine Selbsthilfegruppe für Jungbetroffene gründen. Auf einem Fachtag zum Thema sind wir schließlich auf das Projekt JaDe aufmerksam geworden. Dieses richtet sich speziell an jung erkrankte Menschen mit Demenz. Nach und nach fand es sich. Kai besucht nun auch die Online-Gruppe für Betroffene, ich eine Gruppe für die Partner. Zudem freuen wir uns immer wieder über die Freizeitaktivitäten in Präsenz, vor ein paar Tagen haben wir bspw. in Emmerich mit Nancy Kolling und der Gruppe gekocht, schön war das! Und lecker!

Was bedeutet Euch die Selbsthilfe?

Das Thema junge Demenz verbindet uns in den Gruppen, weil wir alle mit dem Thema und allem, was dazu gehört, beschäftigt sind. Wir haben Gleichgesinnte kennengelernt, die wir sonst nicht getroffen hätten. Wir haben soziale Kontakte, das verhindert Einsamkeit.

Das Verständnis für die Nöte, für die Lage, für die Hürden, die man nehmen muss – das ist da und hilft uns sehr. Jede Familie, jedes Paar steht woanders, trotzdem verbindet uns diese Diagnose. Dadurch kann man sie besser akzeptieren und annehmen. Viele Tipps, ja beinahe gegenseitiges Coaching in den Selbsthilfegruppen bereichern uns sehr!

Heike, ist Selbsthilfe auch eine Form der Selbstfürsorge?

Ja, das sehe ich so. Ich kümmere mich nicht wirklich um mich. Die Betreuung und unsere Situation mit der eigenen Berufstätigkeit zu vereinbaren, ist nicht einfach. Hinzu kommen Sorgen und jede Menge Formulare. In der Gruppe habe ich Zeit und nette Menschen, mit denen ich die Themen besprechen kann. Manches Mal ist es traurig und wir tauschen uns über all die Sorgen aus, die so schwer wiegen können. Viele Male jedoch lachen wir auch.



Kai und Heike beim Kochen, Foto: privat

Kai, was bedeutet die Selbsthilfegruppe für Dich?

Sie tut mir gut. Es ist eine eher ruhige Gruppe. Es macht viel aus, dass wir alle im gleichen Alter sind und uns ähnliche Themen beschäftigen. Auch gibt es die Möglichkeit, sich privat zu treffen, das haben wir auch schon gemacht. Also neue Leute und neue Wege, die wir sonst nicht hätten.

Würdet ihr also die Selbsthilfe anderen Paaren, Familien, die betroffen sind, empfehlen?

Ja, unbedingt. Von Anfang an. Austausch und Erfahrungen der anderen helfen einem sehr.

Kai, gäbe es ein Wunschkonzert, was wäre dein Wunsch?

Entstigmatisierung – dass diejenigen von uns, die jung diese Diagnose erhalten, weiterhin am Leben teilnehmen können. Ich habe mich damals in meinem Freundeskreis offenbart und von der Diagnose erzählt. Nach dem ersten Stillschweigen, da hat es ordentlich in den Köpfen gerattert, wurde ich umarmt. Männer reden nicht viel. Aber sie haben mir deutlich gemacht, dass sie da sind. Weiterhin.

Nicht einen Freund habe ich durch die Demenz verloren ... Und so kann ich weiterhin dabei sein: letztes Jahr war ich zwei Wochen lang mit meinen Freunden in Slowenien Fahrrad fahren.

Heike hat zuvor nächtelang Medikamente beschrieben und Listen aufgestellt. Und dann sind wir gefahren – meine Freunde waren Dank meiner Frau bestens vorbereitet und informiert und haben mich prima unterstützt. Dieses Jahr geht es nach Oberfranken und Tschechien – darauf freue ich mich sehr!



Radfahren
in Slowenien
Foto: privat

Heike ergänzt: die Bilder und Erzählungen waren toll, ihr habt ja auch neben Radfahren gut gegessen! (beide lachen).

Kai, Du trägst ja zur Entstigmatisierung aktiv bei: Du hältst Vorträge zum Thema, Du gehst offen damit um, heute stellst Du Dich für dieses Gespräch zur Verfügung – herzlichen Dank.

Das tue ich gerne. Ich hätte früher nie Vorträge gehalten – jetzt schon.

Heike, und was wünschst Du Dir?

Zu Anfang hätte ich mir gewünscht, dass mich jemand lotst, dass jemand mit Überblick die einzelnen Schritte mit uns geht. EINE Anlaufstelle. Da gab es JaDe noch nicht.

Heute wünsche ich mir, dass die formellen Dinge: immer wieder Formulare ausfüllen oder Anrufe tätigen, weniger werden. Dass wir die gemeinsame Zeit genießen können. Dass wir weiterhin an schönen Aktivitäten teilnehmen können.

Wir bedanken uns herzlich für dieses offene und inspirierende Gespräch. Alles Gute für Euch!

Das Gespräch führten
Aline Wybranietz und Nancy Kolling

JaDe – EIN ANGEBOT FÜR JUNG AN DEMENZ ERKRANKTE MENSCHEN, GEFÖRDERT VON DER BARMER.

Selbsthilfe unterstützt:

- Austausch unter den Betroffenen,
- die Bündelung von Wissen und Informationen,
- konkrete Teilhabe durch gemeinsame Aktivitäten.

Kontakt: Projekt JaDe

Nancy Kolling – Projektleitung
kolling@alzheimer-nrw.de
Telefon: 0211 240869 -19
Martin Schicht – Projektmitarbeiter
schicht@alzheimer-nrw.de

Selbsthilfe – eine unverzicht- bare Säule im Versorgungssystem.

Zur aktuellen Lage der Selbsthilfe in NRW – Perspektive vdek e. V. NRW

Im Gespräch mit Dirk Ruiss, Leiter der vdek-Landesvertretung NRW

vdek-Landesvertretung NRW: Der Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek) ist Interessenvertretung und Dienstleistungsunternehmen aller sechs Ersatzkassen, die zusammen rund 6,5 Millionen Menschen in Nordrhein-Westfalen versichern und damit landesweit größte Kassenart sind: Techniker Krankenkasse (TK); BARMER; DAK-Gesundheit; KKH Kaufmännische Krankenkasse; hkk – Handelskrankenkasse; HEK – Hanseatische Krankenkasse.

Herr Ruiss, wo sehen Sie die Selbsthilfe insbesondere mit Blick auf den Pflegebereich in NRW?

Die Selbsthilfe, gesundheitsbezogen nach SGB V und pflegebezogen nach SGB XI, ist eine unverzichtbare Säule in der Versorgungslandschaft. Gerade im Bereich Pflege und Demenz sehe ich ein entscheidendes Unterstützungspotenzial für die pflegenden An- und Zugehörigen, die Entlastung und Hilfe benötigen. Es gilt, den Stellenwert und die Wertschätzung für die pflegebezogene Selbsthilfe sichtbarer zu machen.

Seit 2008 ist mit dem § 45d SGB XI die Selbsthilfeförderung in der Pflege geregelt. Wie bewerten Sie die in NRW ja aktiv und rege genutzte Regelung?

Der Stellenwert der Pflegeselbsthilfe ist durch diese gesetzliche Möglichkeit gestiegen. Auch ist der Wissenstransfer zwischen den Pflegekassen und den Selbsthilfeorganisationen ein guter und aktiver Austausch: die Selbsthilfe ist ein Mittler, ein Katalysator. Mit dem Wissen aus der operativen Ebene erfahren wir, was konkret benötigt wird. Besonders, was zur Entlastung und Unterstützung der pflegenden Angehörigen wirksam beiträgt.

Wir sind in NRW dort sehr gut aufgestellt. Seit einigen Jahren haben wir in jedem Kreis bzw. in jeder kreisfreien Stadt ein Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPS). Ein Netz aus 53 Büros, die mit Rat und Tat beim Thema Pflegeselbsthilfe bereitstehen. Ein guter Dialog ist hier entscheidend: offene Problembenennung, gemeinsame Entwick-

lung von Lösungen hin zur Verbesserung der Situation der betroffenen Menschen und ihrer pflegenden An- und Zugehörigen. In diesem Prozess sind die Selbstständigkeit der Selbsthilfe, ihre direkte Arbeit, Nähe und der Austausch mit Betroffenen ein systemrelevanter Stabilisierungsfaktor. Gemäß dem Subsidiaritätsprinzip, dem Selbst-Tun, kann hier die Eigeninitiative ermöglicht werden und die häusliche Pflege stark unterstützt werden. Wer den Austausch sucht, vielleicht eine neue Selbsthilfegruppe in der Nachbarschaft gründen möchte, sollte sich nicht scheuen, die Unterstützung der Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe in Anspruch zu nehmen.



Dirk Ruiss, Leiter der vdek-Landesvertretung NRW
Foto: vdek

Herr Ruiss, einen Tag nach der Bundestagswahl: Was erwarten Sie von der künftigen Bundesregierung?

Die politischen Rahmenbedingungen insbesondere für die Pflege müssen dringend angegangen werden. Es muss in einem konsequenten Reformvorhaben bedacht werden, dass die häusliche Pflege gestärkt werden muss, sonst fahren wir das Pflegesystem endgültig vor die Wand.

Auch muss gesellschaftspolitisch darauf geachtet werden, dass Gesetze und Reformen nicht zu technisch werden. Reformen müssen gut übersetzt und übertragbar sein. Wir fordern von der neuen Bundesregierung eine Stabilitätsoffensive für die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) und die soziale Pflegeversicherung (SPV). Dazu zählt eine Ausgabenpolitik, die sich als Richtschnur die vorhandenen GKV-Einnahmen für alle Leistungsbereiche setzt. Beide Seiten, GKV-Einnahmen und Ausgaben müssen betrachtet werden. Bei den Einnahmen müssen versicherungsfremde Leistungen der GKV durch Steuern finanziert werden. Bei den Ausgaben muss Maß gehalten werden – zusätzliche Ausgaben müssen sich konkret in der Versorgung niederschlagen. Auch über mehr Orientierung und Steuerung im Gesundheitswesen muss dringend gesprochen werden. Die Patientinnen und Patienten brauchen klare Anlaufstellen, an die sie sich bei einem medizinischen Problem wenden können. Dass es daran zurzeit mangelt, zeigt nicht zuletzt die Diskussion um lange Wartezeiten und Versorgungsengpässe auf dem Land. Nicht zuletzt gilt es weiterhin die Kommunikation miteinander auszubauen: Nur gemeinsam lassen sich Lösungen erarbeiten.

Sehen Sie hierbei eine gute Praxis in Nordrhein-Westfalen?

Ja, in der Tat. Eine dichte Versorgungslandschaft sowie ein gutes Miteinander, Transparenz und Einbeziehung der Akteure zeichnen uns in NRW aus. Das MAGS in Düsseldorf ist in einem guten Austausch mit den Beteiligten, um Bedarfe und Lücken im Versorgungssystem zu identifizieren. Auch mit der Selbsthilfe. So werden konkrete praktische Probleme und Herausforderungen thematisiert und fließen in die Lösungsfindung ein. Hier ist es unerlässlich, dass Selbsthilfe als Mittlerin zwischen den

Betroffenen und den Entscheidungsstrukturen einwirkt und Lösungswege mitgestaltet. Weitere Potenziale sehe ich in den Kommunen: Auch hier kann die Pflegeselbsthilfe eine aktive Rolle in der Pflegeplanung einnehmen!

Herr Ruiss, der vdek positioniert sich klar in den Forderungen zur Unterstützung der pflegenden Angehörigen, die ja unbestritten die häusliche Pflege tragen.

Ja, diese Gruppe ist entscheidend in der Aufrechterhaltung der häuslichen Pflege. Pflegende Angehörige brauchen Unterstützung, vorrangig hinsichtlich der Vereinbarkeit von Pflege und Beruf. Hier braucht es kreative Lösungen und Konzepte, vermutlich auch durch tarifrechtliche Anpassungen, um auch in Notsituationen kurzfristige Lösungen zu ermöglichen. Es braucht dringend mehr Flexibilität als im derzeitigen System.

Auch Bürokratieabbau, Vereinfachung der Wege, ein persönliches, frei einsetzbares Budget und Einbeziehung ambulanter Akteure können zur Entlastung beitragen. Nicht zuletzt haben auch die Arbeitgeber hier eine Fürsorgepflicht gegenüber ihren Mitarbeitenden.

Herr Ruiss, was wünschen Sie sich künftig mit Blick auf die Selbsthilfe?

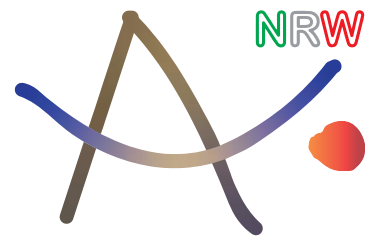
Am dringlichsten ist eine echte, schnelle Pflegereform, um die Versorgung und Stabilität zu gewährleisten und die pflegenden Angehörigen zu stärken. Die Pflegeselbsthilfe sollte ihr Angebot ausbauen und bekannter werden. Wir sollten den Dialog weiterhin intensivieren – dabei auch politisch zusammen interagieren! Nur so können wir Lösungswege erarbeiten, die den Pflegesektor dauerhaft stabilisieren.

Und Ihr persönliches Wunschkonzert?

Im besten Falle gesund alt werden. Sollte aber Hilfe nötig werden, hoffe ich auf ein Auffangen im familiären Kontext und eine Pflegestruktur, die mir die Wahlfreiheit gibt, eine zu mir individuell passende Versorgungsform zu erhalten.

Herr Ruiss, vielen Dank für das Gespräch!

Das Gespräch führten
Aline Wybraniec und Angelika Hörter



Selbsthilfe Demenz

IMPRESSUM

Herausgeber

Dr. Peter Pick, Vorsitzender des Landesverbandes
der Alzheimer Gesellschaften NRW e. V.

Spendenkonto

IBAN: DE34 3005 0110 0010 1873 18

BIC: DUSSDEDDXXX

V. i. S. d. P.

Dr. Peter Pick

Redaktion

Angelika Hörter, Aline Wybranietz

Texte

Dr. Peter Pick, Vorsitzender des Landesverbandes Alzheimer NRW e. V.	S. 2
Prof. Dr. Liane Schirra-Weirich	S. 3
Barbara Crombach, AlzG Bochum e.V.	S. 5
Dr. Elisabeth Philipp-Metzen, AlzG Münster e.V.	S. 6
Ursula Wolf, AlzG im Bergischen Land e.V.	S. 7
Aline Wybranietz, Geschäftsstelle Landesverband Alzheimer NRW e.V.	S. 8
Aline Wybranietz, Nancy Kolling, Geschäftsstelle Landesverband Alzheimer NRW e.V.	S. 9
Aline Wybranietz, Angelika Hörter, Geschäftsstelle Landesverband Alzheimer NRW e.V.	S. 10

Bildnachweise

AdobeStock_887952681/AdobeStock_488947778: Titel

privat: S. 7, 9, 10

vdek: S. 11

AlzG Bochum e.V.: S. 5

AlzG Münster e.V.: S. 6

AlzG Moers/Niederrhein e.V.: S. 8

Sonstige Bilder: LV AlzG NRW e.V.

Druck

Rossimedia GmbH & Co. KG

Danziger Straße 8 · 47665 Sonsbeck

www.rossimedia.de

MIT FREUNDLICHER FÖRDERUNG DURCH:

