

## Demenz: Gruppe gibt Hilfe

**Der Jahresplan der Selbsthilfegruppe Angehörige von Demenz- und Alzheimerkranken Reichenbach liegt vor. Wichtig ist vor allem das Gespräch.**

*erschienen am 18.02.2016*

Reichenbach. Seit fast neun Jahren gibt es in Reichenbach eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Demenz- und Alzheimererkrankten. Hier engagieren sich Angehörige der Erkrankten aber auch Fachkräfte verschiedener Berufsgruppen.

"Unsere offene Angehörigen-gruppe trifft sich jeden vierten Mittwoch im Monat 16 Uhr in der Regel in der Begegnungsstätte der Sparkassenstiftung Vogtland am Nordhorner Platz 3 in Reichenbach", erklärt Koordinatorin Barbara Vogl vom DRK Reichenbach, das dabei mit Awo, Volkssolidarität und Diakonieverein zusammenarbeitet. Für 2016 hat die Gruppe ein interessantes Jahresprogramm erstellt. Es sieht noch zehn Treffen vor.

"Vielen Angehörigen ist der Austausch mit Gleichbetroffenen sehr wichtig", weiß Vogl. Zu hören ist da: "Aber das Wichtigste in der Gruppe war das Gespräch, jeder konnte seine ganz aktuellen Nöte und Sorgen ausdrücken, seine Ängste vor dem: Wie soll es weiter gehen, wie soll ich das schaffen?" Oder: "Die Gespräche in der Gruppe geben einem das Gefühl der Geborgenheit und der Zusammengehörigkeit!" Das zeige, was Angehörige als positiv beurteilen.

In der Gruppe haben Angehörige ein Forum, das ihnen helfen kann, Probleme gemeinsam zu lösen, weil sie erkennen, dass andere Menschen Ähnliches erleben wie sie selbst. "Das Verständnis und die Solidarität mit Gleichbetroffenen helfen auch im Umgang mit den eigenen Gefühlen wie Scham, Schuld, Wut und Ärger. Sie können sich gegenseitig trösten und bestärken, schöpfen Kraft und fassen neuen Mut. Dies stärkt ihre Fähigkeit mit der belastenden Pflegesituation umzugehen", erklärt Barbara Vogl. Die Gesprächsgruppe bietet aber nicht nur psychische Entlastung, hier werden auch wichtige Informationen ausgetauscht und Kontakte geknüpft. (gb)

**Kontakt:** Koordinatorin Barbara Vogl, Ruf 03765 711058, E-Mail: [b.vogl@drk-reichenbach.de](mailto:b.vogl@drk-reichenbach.de)

## **Die nächsten Treffen in Reichenbach**

**24. Februar:** 16 Uhr, Begegnungsstätte am Nordhorner Platz, Thema: Erste Hilfe im Haushalt.

**23. März:** 16 Uhr, Rückengymnastik. Treffpunkt: Physiotherapiepraxis Barschdorf, Bahnhofstraße 24.

**27. April:** 16 Uhr, Begegnungsstätte Nordhorner Platz, Erfahrungen werden ausgetauscht.

**25. Mai:** Kaffee im Küchenhaus in Greiz. Treffpunkt: 14.30 Uhr Parkplatz DRK-Geschäftsstelle Marienstraße 11.

**22. Juni:** 16 Uhr, Möglichkeiten für Gedächtnistraining bei Demenzerkrankung. Treffpunkt: Praxis für Ergotherapie. Friedensstraße 64a.

**27. Juli:** 16 Uhr, Begegnungsstätte am Nordhorner Platz, Thema: Erkrankung, Trauer und Abschied.

**28. September:** 16 Uhr, Humorvoller Umgang mit Demenz. Treffpunkt: Haus am Göltzschtalblick Netzschkau.

**26. Oktober:** 16 Uhr, Buchlesung "Papa ich bin für Dich da: Wie Sie Demenzkranken helfen können" von Bettina Michel. Treffpunkt: Jürgen-Fuchs-Bibliothek Reichenbach.

**23. November:** 16 Uhr, Begegnungsstätte am Nordhorner Platz. Thema: Fußreflexzonentherapie.

**7. Dezember:** 16 Uhr, Adventsfeier in der Salzgrotte Reichenbach.