

Wenn beginnende Demenz in Ihrem Leben eine Rolle spielt und Sie sich Gedankenaustausch und Hilfe wünschen, sind Sie herzlich eingeladen, an unseren Treffen teilzunehmen.

**Die Teilnahme ist kostenlos.**

Näheres in einem Vorgespräch.

**Ort:**

Beratungs- und Koordinationsstelle  
für Selbsthilfegruppen (BeKoS)  
Raum 2 im Erdgeschoss  
Lindenstraße 12 a  
26123 Oldenburg

**Termin:**

jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat  
15:00 - 16:30 Uhr

**Anmeldung:**

Alzheimer Gesellschaft Oldenburg e.V.  
Freitag, 9:00 - 11:00 Uhr  
Telefon: (0441) 9 26 69 39

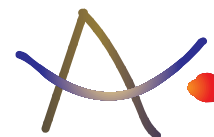
*Außerhalb der Beratungszeit kann eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen werden. Wir rufen zurück.*

**[www.alzheimer-oldenburg.de](http://www.alzheimer-oldenburg.de)**

„Ich verlor meinen Job, meinen  
Führerschein, meine Freunde,  
nur von einem hatte ich zu viel:  
**Zeit mit mir alleine.“**

*Zitate aus „Diagnose Demenz! Was nun?“, „Unterstützte Selbsthilfegruppen von Menschen mit Demenz“ sowie von Helga Rohra auf [www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)*

**Alzheimer Gesellschaft**  
Oldenburg e.V.



# Selbsthilfe DEMENZ

Gruppe für Menschen  
mit beginnender Demenz

„Aus dem **Schatten** treten.“

„Jeder hat die Erkrankung  
für sich allein.  
In der Gruppe sehe ich,  
ich bin **nicht allein.**“

## Diagnose: Demenz

Eine Demenz-Diagnose bedeutet, dass sich Vieles in Ihrem und dem Leben der Ihnen nahe stehenden Menschen verändert.

Aber: Demenz ist nichts, wofür man sich schämen muss. Finden Sie Ihren eigenen Weg, den Alltag an die Veränderungen anzupassen und entwickeln Sie neuen Lebensmut. Der Austausch in der Gruppe kann dabei helfen.

Eine Demenz bedeutet auch, dass andere Menschen oft nicht wissen können, was in Ihnen vorgeht und wie Sie sich fühlen; wie es ist, mit einer Demenz zu leben.

Aber: Es gibt Menschen, die das wissen! Nehmen Sie Kontakt mit anderen Menschen mit Demenz auf. Die Alzheimer Gesellschaft Oldenburg e.V. unterstützt Sie mit dem Angebot einer Gruppe zur Selbsthilfe für Menschen mit beginnender Demenz.

„In diesem Moment (nach der Diagnose) hatte ich das Gefühl, ich würde in ein Loch rutschen.“

„Nehmt mir nicht die Selbstbestimmung, ich kann sagen, was ich will und was nicht.“

## Angebote

- Austauschmöglichkeiten mit anderen Menschen mit einer Demenz
- lernen, ein Leben mit Demenz anzunehmen
- gemeinsam Bewältigungsstrategien finden
- voneinander lernen
- neuen Lebenssinn finden

Die Selbsthilfegruppe wird moderiert und unterstützt durch zwei ehrenamtliche Mitarbeiterinnen der Alzheimer Gesellschaft Oldenburg e.V.



### **Gabriele Herschelmann**

Dipl.-Pädagogin (Sozialarbeit/Sozialpädagogik) und Ergotherapeutin

### **Juliane Plathner-Visser**

Gerontologin, Alltagsbegleiterin von Menschen mit Demenz

Weitere Informationen finden Sie unter:  
[www.alzheimer-oldenburg.de](http://www.alzheimer-oldenburg.de)