Alzheimer Zürich

043 499 88 63

informiert und berät Sie zu allen Fragen rund um Demenz
Montag - Donnerstag 9 – 12, 13:30 – 16 Uhr
Freitag 9 – 12 Uhr

Auf unserer Homepage

www.alz-zuerich.ch

finden Sie weiterführende Informationen rund um Demenz und Alzheimer.

Selbstverständlich können Sie auch per Anruf oder online Mitglied werden.

Spendenkonto:
PC-Konto 80-36866-5
IBAN CH17 0900 0000 8003 6866 5

Demenz in der Schweiz

Die Zahl der in der Schweiz lebenden Menschen mit Demenz steigt ständig, weil sich mit zunehmendem Alter das Erkrankungsrisiko erhöht. Von den über 65-Jährigen sind rund 9 Prozent erkrankt.

Von den 85 bis 89-Jährigen ist fast ein Drittel und bei den über 95-Jährigen nahezu jede zweite Person betroffen. Schätzungsweise hat nur knapp die Hälfte der Menschen mit Demenz eine Diagnose.

In Zusammenarbeit mit:

Partnerin
Zürcher Kantonalbank

alzheimer Zürich

/ **Alzheimer Zürich**
Seefeldstrasse 62 • 8008 Zürich
Tel. 043 499 88 63 • info@alz-zuerich.ch

ALZ-Angehörigengruppen

Ein Angebot von Alzheimer Zürich

alzheimer Zürich

/ Neue Kraft schöpfen

Für viele Angehörige von Menschen mit Alzheimer oder einer anderen Demenzerkrankung bedeutet die Teilnahme an einer Angehörigengruppe Unterstützung und Mut. Sich mit anderen Angehörigen austauschen zu können, tut gut.

/ Aus der Isolation ausbrechen

Eine Demenzerkrankung verändert das Leben einer Familie. Personen mit einer Demenzerkrankung und ihre Angehörigen ziehen sich oft zurück und leben zunehmend isoliert. Die Angehörigengruppen helfen, aus der Isolation heraus zu kommen. Die Erkenntnis, dass man mit den Problemen nicht allein ist, ist tröstend und ermutigend.

▲ *Was ich in der Gruppe erlebte, hat mir sehr geholfen, als ich vor der Entscheidung stand, meine Mutter in ein Pflegeheim zu geben.* Karin, 45 Jahre, Mutter lebt in einem Heim

/ Erzählen und zuhören – mit Respekt und Wertschätzung

Die Teilnehmenden können je nach Bedürfnis selber erzählen, oder nur zuhören. Die Mitglieder begegnen sich achtungsvoll und gleichwertig. Die Angehörigentreffen finden in einer Atmosphäre der Solidarität, des Respekts und der Diskretion statt.

▲ *Am Anfang war ich mir nicht sicher, ob ich die Gruppe kontaktieren sollte. Heute möchte ich die Treffen nicht mehr missen.* Anna, 76 Jahre, Ehemann lebt zuhause

/ Erfahrungen austauschen

Die Teilnehmenden können berichten, was sie seit dem letzten Treffen erlebt haben, oder aber auch Fragen stellen, die sie momentan besonders beschäftigen. Das Erzählen und der Erfahrungsaustausch mit anderen Teilnehmenden können bereits einen möglichen Lösungsansatzes beinhalten.

/ Von Fachleuten profitieren

Die durch die Alzheimer Zürich organisierten Gruppen werden von geschulten Fachkräften geleitet. Die Gruppenleiterinnen verfügen über besondere Eignungen und Qualifikationen: Fachkenntnisse über Demenzerkrankungen und ihre Folgen, Lebenserfahrung und Einfühlungsvermögen, aber auch die Fähigkeit, Lebenssituationen und die Bedürfnisse von Angehörigen einschätzen zu können.

/ Einer Alzheimer-Angehörigengruppe beitreten

In der Regel besteht eine Gruppe aus 5 bis 10 Teilnehmenden. Die Treffen finden einmal pro Monat an einem zentralen, für alle einfach zu erreichenden Ort statt. Die Angehörigen von Menschen mit Alzheimer oder einer anderen Demenzerkrankung, die zuhause oder im Pflegeheim leben, nehmen an den Gruppentreffen teil.

▲ *Es lag mir nicht, meine Probleme vor fremden Menschen auszubreiten. Dank klarer Regeln in der Gruppe kann ich mich einmal aktiver, einmal passiver verhalten. Ich habe erfahren, dass ein gemeinsames Schicksal verbindet und Offenheit eine gute Möglichkeit der Verarbeitung ist.* Louis, 69 Jahre, Ehefrau lebt im Heim

/ Anmeldung

Bitte bei den jeweiligen Gruppenleiterinnen

/ Preis pro Treffen

Fr. 30.- für Mitglieder von Alzheimer Zürich, Fr. 50.- für Nichtmitglieder (exkl. MWST). Ausnahme: Gruppen für Angehörige von jungen Menschen mit Demenz (ganzer Tag).