

Kontakt  
**Alzheimer Solothurn**  
**062 212 00 80**

Wir informieren und beraten Sie zu allen Fragen rund um Demenz

Montag  
8.30 – 11 Uhr und 14 – 17 Uhr  
Mittwoch und Donnerstag  
8.30 – 11 Uhr

Auf **alz.ch/so**

finden Sie weiterführende Informationen, kostenlose Publikationen rund um Demenz sowie über Alzheimer Solothurn.

Selbstverständlich können Sie auch **Mitglied werden** – per Anruf oder online



## Angehörigengruppen

Erzählen, zuhören,  
sich unterstützen

**Sind Sie als Angehöriger eines an Demenz erkrankten Menschen im Alltag oft mit Situationen konfrontiert, die nicht einfach zu bewältigen sind?** Löst die Demenzerkrankung bei Ihnen Gefühle wie Verunsicherung, Wut und Angst aus? Oder fühlen Sie sich mit Ihrer Trauer über den langsamen, schleichenden Abschied manchmal alleine gelassen?

## Angehörigengruppen

### Erfahrungen austauschen und Kraft schöpfen

#### **/ Hilfe und Bereicherung**

In unseren Gesprächsgruppen treffen sich demenzbetroffene Angehörige zum gemeinsamen Austausch. Die Teilnahme an den Gruppentreffen kann helfen, die eigene Situation besser zu verstehen und mögliche Lösungswege zu erkennen. Die Gespräche mit anderen, die sich in einer ähnlichen Lage befinden, ermöglichen es aber auch, aus der Isolation auszubrechen und Kraft zu schöpfen. Die Erfahrung zu machen, dass man nicht alleine ist, wirkt ermutigend und tröstend.

#### **/ Spezielle Gruppe für Angehörige von jungen Menschen mit Demenz**

Eine unserer Gesprächsgruppen richtet sich speziell an Angehörige von jungen Menschen mit Demenz. Die Situation von Demenzkranken, welche noch im Erwerbsleben stehen unterscheidet sich in gewissen Punkten stark von der Situation

von älteren Menschen mit Demenz. Oftmals haben junge Menschen mit Demenz eine Familie mit schulpflichtigen Kindern. Mit der Erkrankung müssen die Rollen in der Familie neu verteilt werden. Dabei verändert sich die Beziehung grundlegend. Viele Jungbetroffene müssen sich zudem mit sozialversicherungs- und arbeitsrechtlichen Fragen auseinandersetzen.

#### **/ Leitung mit Fachwissen und Erfahrung**

Unsere Gesprächsgruppen werden von geschulten Fachkräften geleitet. Sie verfügen über besondere Eignungen und Qualifikationen wie Kenntnisse über die Demenzerkrankungen und ihre Folgen, Lebenserfahrung und Einfühlungsvermögen aber auch die Fähigkeit, Lebenssituationen und die Bedürfnisse von Angehörigen einschätzen zu können.

*In der Gruppe lernte ich viel über die Krankheit. Im Umgang mit Bekannten, Freunden und Nachbarn und auch in finanzieller Hinsicht haben mir die Gespräche und das Austauschen mit anderen Angehörigen sehr viel geholfen. Es ist nicht einfach, mit allem, was auf einen zukommt, fertig zu werden. In der Gruppe spürt man, dass man nicht alleine ist.*

Esther, Tochter

## Informationen

#### **/ Einer Angehörigengruppe beitreten**

In der Regel besteht eine Gruppe aus 5 bis 10 Teilnehmenden. Die Treffen finden einmal pro Monat statt. Unsere Gruppen stehen allen Angehörigen von Menschen mit Demenz offen, nicht nur Partnern und Kindern, sondern auch Freunden oder Nachbarn, unabhängig davon, ob die Demenzkranken zu Hause betreut werden oder in einem Heim leben.

#### **/ Erzählen und Zuhören – mit Respekt und Wertschätzung**

Die Gruppentreffen finden in einer Atmosphäre der Solidarität, des Respekts und der Diskretion statt. Ob aktive Wortmeldungen oder stilles Zuhören, beides hat in der Gruppe Platz.

#### **/ Kosten**

Für Mitglieder von Alzheimer Solothurn ist die Teilnahme kostenlos. Nichtmitglieder bezahlen nach einem kostenlosen Schnupperbesuch Fr. 20.- pro Treffen. Es ist jederzeit möglich eine Mitgliedschaft abzuschliessen (Mitgliederbeitrag Fr. 50.-/Jahr).

#### **/ Auskunft und Anmeldung**

Für Auskünfte und Anmeldungen wenden Sie sich direkt an die Angehörigengruppenleiterinnen/-leiter (die Kontaktangaben finden Sie in der Beilage) oder an unsere Geschäftsstelle:

#### **Alzheimer Solothurn**

Tel. 062 212 00 80  
solothurn@alz.ch  
www.alz.ch/so

# Angehörigengruppen

## Kontakte

### Balsthal

jeden ersten Montag im Monat  
18.30 bis 20 Uhr  
Demenzzentrum Lindenpark

**Gina Kunst**  
062 200 63 00  
gina.kunst@alterszentren-gaeu.ch

---

### Breitenbach

jeden ersten Montag im Monat  
18.30 bis 20 Uhr  
Siedlung Sagematt, Bodenackerstr. 6

**Jennifer Saadi-Auden**  
079 728 44 61  
j.s-auden@bluewin.ch

---

### Olten

**jeden ersten Montag im Monat**  
18.30 bis 20 Uhr  
Vereinslokal Gemeinnütziger Frauen-  
verein Olten, Hauptgasse 5

**Franziska Büttler**  
079 881 36 55  
franziska.buettler@praxiswissen-de-  
menz.ch

**jeden zweiten Montag im Monat**  
18.30 bis 20 Uhr  
Vereinslokal Gemeinnütziger Frauen-  
verein Olten, Hauptgasse 5

**Ingrid Koufakis**  
079 486 37 49  
koufakis.ingrid@bluewin.ch

---

### Solothurn

jeden ersten Mittwoch im Monat  
19.30 bis 21 Uhr  
Gruppenraum Pro Senectute,  
Hauptbahnhofstrasse 12

**Ute Vrecko**  
079 102 30 90  
y.v.vrecko@hotmail.ch

### Gesprächsgruppe für Angehörige von jungen Menschen mit Demenz

jeden ersten Montag im Monat  
19 bis 20.30 Uhr  
Restaurant Akropolis

**Flora Marti**  
032 377 13 62  
ffmarti@bluewin.ch