

Unterstützte Selbsthilfe

Unser Rahmen, unsere Regeln

Wofür ist die Gruppe da?

- Menschen mit Vergesslichkeit oder Demenz helfen sich selbst und anderen.
- Sie werden respektiert wie sie sind.
- Sie können frei aussprechen, was ihnen am Herzen liegt oder durch den Kopf geht.
- Sie tauschen Erfahrungen aus und lernen voneinander.
- Sie werden gestärkt und vertreten sich selbst.

Wer kann kommen?

- Nur wer selbst direkt von Vergesslichkeit oder Demenz betroffen ist
- und darüber mit anderen sprechen möchte.
- Die Teilnahme ist freiwillig.
- Bis zum Sommer ist die Gruppe offen.

Was bieten die Initiatorinnen an?

Wir bieten vorerst zehn Treffen an.

Bei den letzten beiden Treffen werden wir gemeinsam auswerten und entscheiden, ob und wie es weitergehen wird.

Was tun die Initiatorinnen?

- Wir sehen uns als Unterstützerinnen, nicht Leiterinnen.
- Wir unterstützen, dass Sie gut her- und nach Hause kommen.
- Wir führen eine Anmeldeleiste und bitten um Anmeldung bei den Treffen, damit die Zahl der Teilnehmenden auf ca. sieben begrenzt werden kann.
- Wir führen mit Interessierten ein Erstgespräch und überprüfen, ob sie die Minimalkriterien erfüllen.
- Wir organisieren Raum und Verpflegung.
- Auf Wunsch können wir auch an den Termin erinnern.
- Eine von uns moderiert das Gespräch, indem sie:
 - darauf achtet, dass alle zu Wort kommen können
 - hilft, dass die Teilnehmenden eigene Themen finden und einbringen
- Spezielle Aufgaben wie z.B. etwas vorbereiten oder kopieren oder „Vorzimmerfunktion“ kann man mit uns vereinbaren.

Wir freuen uns, falls es über die von uns organisierten Treffen hinaus eigene Initiativen geben wird.

Wir laden ein, selbst initiativ zu werden und sich selbst zu vertreten.

Wir informieren in unserem Umfeld über die Gruppe, damit andere betroffene Personen darauf aufmerksam werden können.

Gruppenregeln

- Die Gruppe verpflichtet sich zu Verschwiegenheit.