



Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.  
**Selbsthilfe Demenz**

**Sie haben Interesse, an einer  
Selbsthilfegruppe teilzunehmen?**

**Dann kontaktieren Sie uns!**

In einem Vorgespräch schauen wir uns Ihre persönliche Situation zusammen an und klären, was Sie brauchen. Dann vermitteln wir Sie in eine passende Gruppe und stellen Ihnen weitere Unterstützungsmöglichkeiten vor, die Sie in Anspruch nehmen können.

Wir freuen uns, Sie kennenzulernen!

**Telefon 030 - 89 09 43 57**

Montag 18–20 Uhr  
Dienstag 14–18 Uhr  
Mittwoch 10–12 Uhr und 13–15 Uhr  
Donnerstag 10–12 Uhr und 13–15 Uhr

E-Mail [info@alzheimer-berlin.de](mailto:info@alzheimer-berlin.de)

Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.  
Selbsthilfe Demenz  
Friedrichstraße 236  
10969 Berlin-Kreuzberg  
(U-Bahnhof Hallesches Tor)

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



© contrastwerkstatt/monkeybusiness/AdobeStock



## Selbsthilfegruppen

**Eine demenzielle Erkrankung  
beeinflusst ihr Leben?  
Sie sind nicht allein!**

***Treffen Sie Menschen,  
die in der gleichen Situation sind.***

***Teilen Sie Ihre Erfahrungen.  
Tauschen Sie sich aus.***



Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.  
**Selbsthilfe Demenz**

# Für An- und Zugehörige und für Betroffene

In fast allen Berliner Bezirken gibt es regelmäßig Treffen für An- und Zugehörige, die Menschen mit einer demenziellen Erkrankung begleiten.

Zusätzlich gibt es Gruppen für Betroffene.

## Selbstfürsorge im geschützten Raum

Bei diesen Treffen geht es nur um Sie selbst. Wie geht es Ihnen? Was belastet Sie?

Hier ist Raum für Reflexion und Zeit, sich einfach mal fallen zu lassen. Das Treffen mit der Gruppe ist ein geschützter Raum. Alles, was hier geteilt wird, bleibt in der Gruppe und wird nicht nach außen getragen.

Alle Selbsthilfegruppen finden ein- oder zweimal im Monat immer am gleichen Ort zu einem festen Termin statt.

Die Gruppen sind kostenfrei.

## Erfahrungsaustausch in begleiteten Treffen

In den Gruppen treffen Sie auf Menschen, die ähnliche Herausforderungen meistern wie Sie. Hier können Sie sich miteinander austauschen und Erfahrungen teilen.

Alle Gruppen werden von einer Fachperson begleitet, die die Moderation übernimmt und für Fragen zur Verfügung steht.

„Heute ist mal wieder einer von den schönen Tagen, weil wir uns hier sehen und reden können. Es ist so schön, dass hier normal mit mir umgegangen wird.“

*Teilnehmerin einer Betroffenen-Gruppe*

„Die Gruppe hat mir sehr geholfen, mit der Situation zurecht zu kommen. Sie gibt mir Kraft. Ich bin dankbar, dass es das gibt.“

*Teilnehmer einer Selbsthilfegruppe für An- und Zugehörige*

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

