

Helga Schneider-Schelte

Selbsthilfegruppen für Menschen mit beginnender Demenz

„Wir können mehr als Ihr uns zutraut. Wir sprechen für uns selbst.“

Christian Zimmermann

In Deutschland leben 1,6 Millionen Menschen mit einer Demenz. Jedes Jahr erhalten 300.000 Menschen neu diese Diagnose. Durch verbesserte Diagnosemöglichkeiten und durch aufmerksame Angehörige wird die Diagnose zunehmend in einem frühen Stadium gestellt, zu einem Zeitpunkt also, an dem die Symptome nicht stark ausgeprägt sind und die Menschen weitestgehend ein selbständiges Leben führen. In den letzten Jahren hat sich das Bild von Demenzkranken sehr verändert. Mutige Menschen mit Demenz gingen in die Öffentlichkeit. Sie haben angefangen über ihre Krankheit zu reden und sie machten deutlich, dass sie direkt angesprochen werden möchten, dass sie vielfältige Ressourcen haben und dass sie mitgestalten möchten. Ihnen war wichtig, ihr Leben – trotz Demenz – in die eigene Hand zu nehmen, aktiv zu sein und teilzuhaben. Manche fingen an sich mit anderen Betroffenen zu treffen, sich auszutauschen, sich in Selbsthilfegruppen zu engagieren – sie spürten, dass es sie stärkt. Doch ganz alleine geht es nicht – sie brauchen Unterstützung um den Rahmen zu halten, zu planen und zu strukturieren.

Was ist Demenz?

Unter Demenz versteht man ein Muster von Symptomen, das insbesondere eine Verminderung von Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Denkvermögen, Sprache und Orientierungsvermögen umfasst – so die medizinische Definition. Konkret bedeutet dies, dass die kognitiven Fähigkeiten im Vergleich zur früheren Gedächtnisleistung so stark abnehmen, dass die Fähigkeit, den Alltag zu bewältigen, immer mehr eingeschränkt wird. Nicht nur Namen und Termine werden vergessen, sondern die Wahrnehmung verändert sich und die Orientierung fällt immer schwerer, zum Beispiel sich an fremden, später auch an vertrauten Orten zurecht zu finden. Komplexe Aufgaben, wie zum Beispiel ein Fest zu planen, ein aufwändigeres Gericht zu kochen, die Finanzen im Blick zu haben, werden zum Problem. Oder es kommt vor, dass ein Handy-Vertrag abgeschlossen wird, obwohl bereits einer existiert, das Geld abgeboben wird und man doch ohne Geld zu Hause ankommt.

Das größte Risiko an einer Demenz zu erkranken, besteht mit steigendem Alter. Bei den über 90jährigen ist jede/r Dritte von einer Demenz betroffen. Eine kleine Gruppe – knapp zwei Prozent der 1,6 Mio. Demenzkranken – ist jedoch jünger als 65 Jahre. In Deutschland betrifft dies etwa 24.000 Menschen und ihre Familien. Diese Familien stehen vor besonderen Herausforderungen,

denn Menschen mit „Demenz im jüngeren Lebensalter“ sind zum Zeitpunkt der Diagnosestellung meist körperlich noch sehr fit, sie sind berufstätig und haben schulpflichtige Kinder.

Ursachen einer Demenz

Eine Demenz kann durch eine Vielzahl von Erkrankungen und Schädigungen des Gehirns hervorgerufen werden. Die häufigsten Ursachen für eine Demenz sind Krankheiten, bei denen Nervenzellen nach und nach ihre Funktion verlieren und absterben (Alzheimer-Krankheit, Frontotemporale Degenerationen) oder Nervenzellen aufgrund kleiner Gefäßverschlüsse im Gehirn nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden und dadurch untergehen (zerebrovaskuläre Erkrankungen bzw. vaskuläre Demenzen). Genetische Ursachen spielen bei Demenzen eher eine geringe Rolle. Von einer erblichen Form der Demenz ist auszugehen, wenn die Demenz im jüngeren Lebensalter (unter 60 Jahre) auftritt und in der Familie mehrere Personen betroffen sind.

Die Symptome einer Demenz hängen in erster Linie davon ab, welche Stellen des Gehirns betroffen sind. Dies ist auch der Grund für die sehr unterschiedlichen Symptombilder.

Die Diagnose ist wichtig, um andere, behandelbare Krankheiten auszuschließen. Eine schwere Depression kann ähnliche Symptome aufweisen wie eine beginnende Demenz: Gedächtnisprobleme, Unkonzentriertheit, Apathie. Auch Schilddrüsenedysfunktion, Vergiftungen, Wirkungen von Medikamenten können dementielle Symptome auslösen.

Die primäre Demenz ist eine Krankheit, die schleichend verläuft und sich teilweise über bis zu 20 Jahre erstreckt. Bei einer beginnenden Demenz verfügen die Betroffenen über eine Vielzahl von Kompetenzen und Fähigkeiten – Einschränkungen zeigen sich nur in ausgewählten Bereichen¹.

Menschen mit Demenz werden aktiv

Lange Zeit war das Bild von Menschen mit Demenz in Deutschland fast ausschließlich mit hohem Alter und großem Unterstützungs- und Pflegebedarf verknüpft. Christian Zimmermann, der mit 57 Jahren die Diagnose „Alzheimer-Krankheit“ erhielt, war einer der ersten in Deutschland, der sich öffentlich zu seiner Demenzdiagnose bekannte. Bei der Eröffnung des 5. Kongresses der Deutschen Alzheimer Gesellschaft 2008 in Berlin sagte er:

„Es gibt ein Leben nach der Diagnose Alzheimer. Man muss sein Leben neu bauen mit dem Wissen, dass man die Krankheit nicht mehr los wird. Ich bin nicht im Selbstmitleid versunken und laufe keinen falschen Hoffnungen hinterher. Ich mache mir mein Leben so schön wie möglich und tue Dinge, die ich mich früher nicht getraut habe, zum Beispiel Theater spielen.“

Was in Deutschland erst so langsam anging, hatte auf europäischer Ebene schon länger begonnen. Maßgeblich ging die Initiative von der „Scottish Dementia Working Group“ (SDWG) aus. Hier traf sich eine Gruppe von Men-

schen mit beginnender Demenz. Sie wollten auf die Situation von Menschen mit Demenz in Schottland aufmerksam machen und Verbesserungen bewirken. Sie forderten Politik und Gesellschaft auf, sie anzuhören und sie wahrzunehmen. Sie forderten Teilhabe ein und wehrten sich gegen Rückzug und Ausgeschlossenheit. Dabei stießen sie auf offene Ohren. Die SWDG entwickelte sich zu einem wichtigen Gremium innerhalb der Schottischen Alzheimer Gesellschaft, das den Wünschen und Bedürfnissen von Menschen mit Demenz zu mehr Nachdruck verhalf.

2010 kamen Mitglieder der SWDG und Richard Taylor, Alzheimerbetroffener und Alzheimeraktivist aus den USA, der das Buch „Alzheimer und ich“ geschrieben hatte, erstmals nach Deutschland zu der Tagung „Stimmig!“, die von Demenz Support in Stuttgart organisiert wurde. Alle, die bei der Tagung waren, waren von der Offenheit und der Direktheit, wie über die Krankheit gesprochen wurde, tief berührt.

Allmählich war die Zeit auch in Deutschland „reif“. Immer mehr wurden die Belange Früherkrankter wahrgenommen und in die Öffentlichkeit gebracht:

- In München gründete sich unter dem Dach der Alzheimer Gesellschaft München eine tatkräftige Gruppe von Menschen mit Demenz, die sich gegenseitig stärkten und versuchten, so viel Normalität wie möglich zu leben. Das Schulungskonzept *TrotzDemenz* wurde entwickelt.
- Bundesweit gründeten sich an vielen Orten erste Selbsthilfegruppen für Frühbetroffene.
- Mitglieder dieser Gruppen und auch deren Moderator/innen wurden jährlich von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft zu einem bundesweiten Erfahrungsaustausch eingeladen. Dies sollte die Gruppen stärken und dazu beitragen, dass neue Gruppen gegründet wurden.
- Seit 2016 gibt es den Beirat „Leben mit Demenz“ als beratendes Gremium für den Vorstand der Deutschen Alzheimer Gesellschaft. In dem Beirat engagieren sich aktuell sechs Menschen mit Demenz. Sie bringen ihre Wünsche und Interessen ein und nehmen Einfluss auf die Arbeit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft.

Selbsthilfegruppen für Menschen mit beginnender Demenz

„Und dann war ich praktisch Gleicher unter Gleichen. Und wenn man dann offen miteinander reden kann, ist es auch eine Erleichterung, ja.“

Herr Adam, München

Aktuell gibt es bundesweit etwa 50 Selbsthilfegruppen für Menschen mit beginnender Demenz. Sie haben einen anderen Ansatz als die zahlreichen Betreuungsgruppen, in denen Menschen im fortgeschrittenen Stadium der Demenz betreut und beschäftigt werden.

Selbsthilfegruppen für Menschen mit beginnender Demenz arbeiten nach den Prinzipien der Selbsthilfe. Das heißt, Mitglieder der Selbsthilfegruppe „verstehen

hen, helfen und stärken sich gegenseitig und werden zusammen aktiv.“ Sie sind und werden „Experten in eigener Sache“².

Wer ist die Zielgruppe?

Darüber gibt es unterschiedliche Auffassungen. Manche präferieren, dass die Gruppe offen sein sollte für alle, die unter Gedächtnisproblemen leiden. Mitglieder der Gruppe können dann zum Beispiel auch Menschen mit einer Depression sein. Denn eine schwere Depression kann zu ähnlichen Symptomen wie bei einer Demenz führen – jedoch mit dem Unterschied, dass eine Depression, wenn sie entsprechend behandelt wird, heilbar ist, eine Demenz aber nicht. Die Demenz schreitet kontinuierlich fort, eine Depression nicht. Dies kann zu unterschiedlichen Interessenlagen und Spannungen in der Gruppe führen.

Manche Gruppen geben eine Altersbegrenzung vor um möglichst ähnliche Lebensthemen bearbeiten zu können.

Es gibt kein richtig oder falsch. Die Zusammensetzung der Gruppe sollte jeweils im Einzelfall entschieden werden. Vielleicht kann als Richtschnur dienen, eine Gruppe für Menschen mit einer beginnenden Demenz aufzubauen, von Teilnehmenden, die grundsätzlich bereit sind über ihre Krankheit und deren Folgen zu reden und die ihr Leben in die eigene Hand nehmen wollen.

Oder wie Christian Zimmermann es ausdrückte: „Man darf Angst und Schrecken einfach nicht zu viel Raum gewähren. Alzheimer ist eigentlich so etwas wie ein Partner, der dich in deinem zweiten Leben begleitet.“ Und er fügte hinzu „Wir müssen Einfluss darauf nehmen, wie unser Leben aussieht.“

Ist Selbsthilfe ein geeigneter Ansatz?

Über Demenz zu reden ist häufig schambesetzt und defizitorientiert, zum Beispiel nicht mehr Auto fahren zu können, ständig Dinge zu vergessen, laufend Fehler zu machen. In der Gruppe jedoch erfahren Menschen mit Demenz:

„Jemand erlebt das Gleiche wie ich!“

„Ich bin nicht allein mit der Krankheit.“

„Meine Probleme sind nicht ungewöhnlich.“

„Ich gehöre dazu.“

„Ich kann noch etwas.“

„Ich bin wertvoll – trotz und mit Demenz.“

Demenz macht oft einsam. Durch die Gruppe erfahren die Mitglieder Gemeinschaft und gegenseitige Unterstützung. Sie tauschen sich aus über Strategien mit schwierigen Situationen umzugehen und sie bauen Ängste ab. Gemeinsame Aktivitäten stärken das Wohlbefinden und gemeinsam ist es einfacher Neues auszuprobieren. Durch die Gruppe erfahren die Mitglieder Wertschätzung und Anerkennung und sie können neue Perspektiven entwickeln. Sie ermutigen sich gegenseitig ihre Rechte einzufordern – Ärzt/innen, aber auch Angehörigen gegenüber – und sie lernen die Krankheit mit ihren Auswirkungen immer mehr zu akzeptieren. Sie lernen mit der Demenz zu leben.

Was sind Themen, die Menschen mit Demenz bewegen?

Die Themen, die Menschen mit Demenz beschäftigen, sind vielfältig, zum Beispiel

- Wie hat die Demenz mein Leben verändert?
- Wie komme ich damit zurecht, dass Vieles nicht mehr geht? Was kann ich vielleicht stattdessen?
- Was hilft mir, mich im Alltag zurecht zu finden? (Merkzettel schreiben, alles in ein Notizbuch schreiben, den Schlüssel immer an denselben Ort legen, sich vertraut machen mit Ortungssystemen, etc.)
- Was tut mir gut? Was will ich beibehalten und was nicht? Was wollte ich immer schon einmal ausprobieren?
- Welche Wünsche würde ich gerne noch verwirklichen? (in Urlaub fahren, künstlerisch aktiv werden)
- Wie haben sich meine Beziehungen verändert? (zur Familie, zum Partner, zu Freunden)
- Was sagen die Forschungen? Gibt es neue Behandlungsmethoden?
- Wie kann ich Vorsorge treffen?
- Was macht mir Angst?
- Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es? (Begleitdienste, Vergünstigungen durch Schwerbehindertenausweis, Reha, Ergotherapie zur Erhaltung der Selbstständigkeit)

Was sollten Moderator/innen beachten?

Wichtig ist, folgendes zu wissen:

Selbsthilfegruppen von Menschen mit beginnender Demenz brauchen Begleitung. Denn gerade die Fähigkeit zu planen und strukturiert vorzugehen, geht durch die Demenz zunehmend verloren. Was von der Demenz unberührt bleibt, ist jedoch das Gefühl. Das gilt zumindest für Menschen mit beginnender Alzheimer-Krankheit. Wenn sie sich sicher fühlen, gehen sie empathisch miteinander um. Sie unterstützen sich gegenseitig und sind nachsichtig, wenn ein Wort nicht gefunden wird und wenn jemand sich zum fünften Mal wiederholt.

Bei Menschen mit Frontotemporaler Demenz ist dies anders. Durch die Zerstörung der sogenannten Spiegelneuronen im Frontalhirn geht bei ihnen das Gespür für andere, das Gefühl für Nähe und Distanz verloren.

Für die Moderation von Gruppen für Menschen mit Demenz ist es wichtig, sich dem Tempo der Teilnehmenden anzupassen: das bedeutet *Zeit lassen*.

Gerade zu Beginn der Gruppentreffen ist die Gefahr sehr groß, den Teilnehmer/innen zu viel abzunehmen und sie fürsorglich zu „betreuen“, die „Stille“ nicht auszuhalten. Doch: die Teilnehmer/innen brauchen Zeit sich kennen zu lernen und Vertrauen aufzubauen. Unsicherheiten sollten nicht zugedeckt werden mit zu vielen Vorschlägen, Programmen und Aktivitäten. Eine Gesprächsstruktur, die auf Gleichberechtigung beruht, muss sich erst entwickeln. Dieser Prozess braucht auch Geduld. In der Anfangsphase ist es wichtig darauf zu achten, dass jede und jeder die Möglichkeit hat zu Wort zu kom-

men. Entscheidend für den Aufbau von Vertrauen ist auch, dass Bewertungen und Abwertungen nicht zugelassen werden. Jeder der Anwesenden ist mit seinem Beitrag willkommen – Ratschläge, was der andere tun soll, sollten unterbleiben. Nur so kann eine Atmosphäre entstehen, in der sich die Teilnehmer/innen als kompetent und wirkungsvoll erleben.

Um die Selbsthilfekräfte der Einzelnen zu stärken, sollte die/der Moderator/in – Impulse geben, damit die Gruppe zur Gruppe wird (zum Beispiel darauf achten, dass alle zu Wort kommen, Regeln vorstellen und behutsam deren Einhaltung einfordern)

- Entscheidungskompetenz bei den Teilnehmer/innen lassen
- Zeit geben, bis die Teilnehmer selbst auf „Lösungen“ kommen
- auf die Struktur achten und darauf, dass niemand abgewertet wird
- Spannungen ansprechen und bei der Konfliktbearbeitung alle einbeziehen.

Diese Prinzipien gelten auch für *Aktivitätengruppen*, die auf der Grundlage der Selbsthilfe aufgebaut sind. Inhalte und Regeln in diesen Gruppen sind sehr viel deutlicher und klarer erkennbar. In diesen Gruppen geht es weniger um Moderation als um (An-)Leitung. Jemand muss zum Beispiel die Tanzschritte vorgeben, den Museumsbesuch organisieren oder die Radtouren ausarbeiten. Die Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmenden finden Berücksichtigung in der Auswahl der Aktivitäten (zum Beispiel Radfahren, mit dem Kanu unterwegs sein, ein Museum besuchen) und der Durchführung der Aktivitäten, zum Beispiel das Tempo zu verlangsamen, achtsam miteinander zu sein, umsichtig zu sein mit den manchmal stark schwankenden Befindlichkeiten der Teilnehmenden und deren verstärktes Bedürfnis nach klarer Orientierung. Hilfreich kann es sein, ehrenamtliche Helferinnen und Helfer einzubinden, um individuell reagieren zu können.

Häufige Fragen zur Unterstützung von Gruppen „frühe Demenz“

Wie kommen die Teilnehmer/innen zum Gruppentreffen?

In der Regel kommen die Teilnehmer/innen alleine zur Gruppe oder die Angehörigen bringen sie. Für allein lebende Betroffene oder Menschen mit ausgeprägten Orientierungsstörungen kann versucht werden, eine Begleitperson zu finden, zum Beispiel Freunde oder Nachbarn, ehrenamtliche Helfer/innen oder ein Taxi. Manchmal leben andere Gruppenteilnehmer/innen in der Nähe und es bilden sich Fahrgemeinschaften.

Welche Rolle spielen die Angehörigen?

Angehörige unterstützen die Erkrankten: sie erinnern sie an die Treffen, begleiten die Erkrankten zur Gruppe und koordinieren die Termine. Dies gilt es anzuerkennen. Wichtig ist es, mit ihnen in Kontakt zu bleiben. Gleichzeitig kann es auch notwendig sein Grenzen aufzuzeigen. Vor allem dann,

- wenn Angehörigen den Erkrankten drängen in die Gruppe zu gehen, obwohl dieser sich dort nicht wohl fühlt oder überfordert ist.
- wenn Angehörige überfürsorglich sind. Gerade zu Beginn fällt es Angehörigen oft schwer, die Balance zu finden zwischen der Anerkennung der Autonomie des Erkrankten und ihrem Bedürfnis ihn oder sie zu beschützen. Gemeinsame Aktivitäten zwischendurch von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen können hilfreich sein, um zu verstehen und die Kommunikation insgesamt zu verbessern.

Was tun, wenn Teilnehmer/innen Suizidgedanken äußern?

Die Diagnose ist für viele Betroffene ein Schock und es können Gedanken aufkommen: ist das Leben mit dieser Krankheit noch lebenswert? Suizidäußerungen dürfen daher nicht unterschätzt werden. Wenn sie geäußert werden, sollte dies als „Angebot“ verstanden werden, darüber zu reden – sowohl eine Verharmlosung als auch eine Dramatisierung sollte vermieden werden.

Erschwerend kann hinzukommen, wenn Betroffene zusätzlich unter einer Depression leiden. Diese sollte auf jeden Fall ärztlich behandelt werden. Bei Bedarf kann auch auf psychologische und psychiatrische Unterstützung hingewiesen werden. Im Krisenfall kann auch die Aufnahme in eine Klinik überlegt werden.

Auch bei den Gruppentreffen kann der Wunsch geäußert werden über Tod und Sterben reden zu wollen. Wenn die anderen Teilnehmer/innen damit einverstanden sind, sollten auch solche Themen aufgegriffen werden. Menschen mit Demenz wollen Vorsorge treffen und mitentscheiden. Manche planen ihre Beerdigung – bis hin zu der Musik, die gespielt werden soll – solange sie dazu noch in der Lage sind.

Gespräche über Suizidgedanken gehören jedoch grundsätzlich eher in die Einzelberatung.

Für die Gruppenmoderation können Gespräche über diese Themen sehr belastend sein. Den Moderator/innen können ein Austausch mit Kollegen und Kolleginnen, Fortbildungen zu dem Thema und Supervision hilfreich sein um damit einen Umgang zu finden.

Wann ist die Grenze einer Teilnahme an einer Gesprächsgruppe erreicht?

Bei der Konzeption der Gruppe muss man sich mit der Frage auseinandersetzen, ob es einen definierten Zeitpunkt gibt, an dem eine Teilnahme an der Gruppe nicht mehr möglich ist. In der Praxis haben sich zwei unterschiedliche Modelle bewährt.

Zeitlich begrenztes Angebot

Bereits in der Konzeption wird ein klares Zeitintervall festgelegt, zum Beispiel zwölf Treffen einmal im Monat. Danach endet für alle die Gruppe.

Offene Gesprächsgruppe

Meist wünschen sich die Gruppenmitglieder so lange wie möglich zusammenzubleiben, auch wenn die Krankheit voranschreitet. Sie fühlen sich verant-

wortlich füreinander. Wenn die Teilnahme einer Person für die Gruppe jedoch zu anstrengend wird, kann dies von der Leitung zum Thema gemacht werden. Die Erfahrung zeigt, dass die Person, um die es geht, oft selber die Entscheidung trifft und wegbleibt.

Fazit

Noch gibt es viel zu wenige Gruppen für Menschen mit beginnender Demenz. Es ist nicht einfach genügend Teilnehmende zu finden, vor allem in ländlichen Regionen.

Manchmal scheitert der Versuch eine Gruppe aufzubauen, weil sich zu wenige Personen melden. Insbesondere in ländlichen Gebieten ist Demenz zudem häufig ein Tabuthema. Menschen mit einer beginnenden Demenz gehen nicht in die Öffentlichkeit und sie tun sich schwer sich einer Gruppe anzuschließen.

Oder die Versuche eine Gruppe aufzubauen scheitern, weil die Finanzierung für die unterstützende Struktur fehlt.

Und doch: auch wenn es mühsam sein kann Selbsthilfegruppen für Menschen mit beginnender Demenz aufzubauen – diejenigen, die Gruppen begleiten, sind von der Ehrlichkeit und Offenheit der Teilnehmenden berührt. Innerhalb kurzer Zeit kann ein intensiver Austausch über wichtige Lebensthemen entstehen. Zudem sind Menschen mit Demenz meist sehr direkt – sowohl in ihrer Äußerung, dass sie etwas stört, als auch in ihrer Wertschätzung.

Wer eine Gruppe aufbauen mag, kann sich gerne mit seinen Fragen an mich wenden.

Anmerkungen und Literatur

1 vgl. www.deutsche-alzheimer.de Rubrik „Die Krankheit“

2 <https://www.nakos.de/informationen/basiswissen/selbsthilfegruppen/>

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.; Schneider-Schelte, Helga/Jansen, Sabine: Leitfaden: Gruppen für Menschen mit beginnender Demenz – Eine Anleitung zum Gründen und Gestalten. Berlin 2015

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.: Demenz im jüngeren Lebensalter – Ein Ratgeber für Angehörige von Menschen mit Demenz vor dem 65. Lebensjahr. Berlin 2018

Helga Schneider-Schelte war von 1990 bis 2000 Mitarbeiterin bei SEKIS in Berlin. Sie führt regelmäßig Fortbildungen im Bereich der Selbsthilfeunterstützung durch. Seit 2000 arbeitet sie für die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz als Projektleiterin des Alzheimer-Telefons, macht Fortbildungen und Schulungen und ist in zahlreiche Projekte involviert, wie *Allein leben mit Demenz* oder *Schule und Demenz*. Internet: www.deutsche-alzheimer.de

selbsthilfegruppenjahrbuch 2018

Herausgeber:

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen
www.dag-shg.de

Gemeinschaftlich vertretungsbefugt:

Karl Deiritz, Carola Jantzen, Angelika Vahnenbruck

Redaktion und verantwortlich i.S.d.P.

Dörte von Kittlitz, Selbsthilfe-Büro Niedersachsen,
Gartenstr. 18, 30161 Hannover, Tel.: 0511 / 39 19 28
Jürgen Matzat, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen,
Friedrichstr. 33, 35392 Gießen, Tel.: 0641 / 985 456 12

Registergericht: Amtsgericht Gießen, Vereinsregister Gießen Nr. 1344
als gemeinnützig anerkannt FA Gießen St.-Nr. 20 250 64693 v. 23.08.2016

Umschlag: Lutz Köbele-Lipp, Entwurf und Gestaltung, Berlin

Satz und Layout: Egon Kramer, Gießen

Druck: Majuskel, Wetzlar

ISSN 1616-0665

Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion, des Vereins oder der fördernden Krankenkassen wieder. Nachdruck einzelner Artikel nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und der Autoren bzw. Autorinnen.

Copyright: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Herstellung und Versand dieser Ausgabe des »selbsthilfegruppenjahrbuchs« wurden im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V finanziell gefördert von folgenden Krankenkassen:
AOK-Bundesverband GbR, BARMER, BKK Dachverband e.V.

Wir bedanken uns bei allen Förderern ganz herzlich!



BARMER



*Zur Unterstützung unserer Vereinsarbeit bitten wir Sie herzlich um eine
Spende (steuerlich abzugsfähig) auf unser Konto:
IBAN:DE1851390000006303005 BIC:VBMHDE5F*