

## Angebot

# Angehörigengruppe für Zu- und Angehörige von Menschen mit Demenz

quartier.life | Version 1.0 | Oktober 2026

### Annes Welt – Bausteine für Sorgende Gemeinschaften

Annes Welt unterstützt Menschen dabei, Sorgende Gemeinschaften in Quartieren und Kommunen zu gestalten. Annes Welt verbindet die Novelle „Die Quartiersfrau“ mit praxisnahem Wissen, Praxisbeispielen und Angeboten, einer Online-Schulung, dem KI-Coach Anne sowie einer digitalen Quartiers-Plattform.

Das vorliegende Dokument ist Teil dieser Wissenswelt und bietet Anregungen und Hilfestellungen für die Arbeit vor Ort.

Entdecke alle Bausteine auf [quartier.life](https://quartier.life)

## 0. Fachliche Einordnung und Umsetzungswege

### Grundidee des Angebotes

Eine Angehörigengruppe bietet Menschen, die einem Menschen mit Demenz nahestehen, einen regelmäßigen Ort für Austausch, gegenseitiges Verständnis und Orientierung. Sie können Erfahrungen teilen, Fragen stellen und über Belastungen sprechen. Auch Zuhören und Schweigen sind möglich.

Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft Landesverband Mecklenburg-Vorpommern beschreibt Angehörigengruppen als geschützten Austausch über persönliche Erfahrungen und verweist auf örtliche Gruppen im Demenzkompass sowie auf die Selbsthilfestrukturen im Land. Der Landesverband unterstützt solche Gruppen. [Q1]

### Umsetzungswege

| Umsetzungsweg                               | Beschreibung                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Selbstorganisierte Gruppe</b>         | Angehörige gestalten die Treffen gemeinsam, verteilen Aufgaben und bestimmen Themen und Regeln. Eine Selbsthilfe-Kontaktstelle kann beim Start unterstützen.  |
| <b>2. Moderierte Angehörigengruppe</b>      | Eine vorbereitete ehrenamtliche oder fachliche Moderation begleitet den Austausch. Die Anliegen der Teilnehmenden bestimmen die Inhalte.                      |
| <b>3. Gruppe mit besonderem Schwerpunkt</b> | Beispielsweise für berufstätige Angehörige, Angehörige jüngerer Menschen mit Demenz oder bei frontotemporaler Demenz; auch digital oder überregional möglich. |

### Schwerpunkt dieses Dokumentes

Beschrieben wird eine regelmäßig stattfindende, moderierte Gruppe mit Selbsthilfeorientierung. Ein örtlicher Träger sichert den organisatorischen Rahmen. Die Teilnehmenden wirken an Gestaltung und

Entscheidungen mit. Das Modell lässt sich mit Unterstützung regionaler Partner auch in kleinen Kommunen aufbauen.

Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft bietet eine eigene Broschüre zur Gründung und Begleitung von Angehörigengruppen an. Sie richtet sich an Angehörige und Fachkräfte und betont das Selbsthilfeprinzip. Die Publikation ist eine weiterführende Arbeitshilfe; dieses Dokument ersetzt ihre Lektüre nicht. [Q2]

### **Abgrenzung zu anderen Angeboten**

Die Angehörigengruppe ist keine Psychotherapie, keine individuelle Pflege- oder Rechtsberatung und kein Ersatz für eine Angehörigenschulung. Fachliche Informationen können den Austausch ergänzen. Der Schwerpunkt bleibt das gemeinsame Nachdenken über den Alltag.

Eine Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz ist ein eigenständiges Angebot. Sie kann zeitgleich organisiert werden, benötigt aber eigene Verantwortliche, geeignete Begleitung und eine getrennte Kostenklärung. Im Angehörigengespräch wird keine Betreuung automatisch mit angeboten.

Die nachfolgenden Angaben zu Gruppengröße, Zeiten und Ablauf sind praktische Empfehlungen, keine verbindlichen Vorgaben der Alzheimer-Gesellschaften.

## **1. Orientierung**

**Handlungsfelder:** Demenzfreundliches Quartier, Unterstützung von Zu- und Angehörigen, Selbsthilfe, soziale Teilhabe, Prävention von Überlastung und Sorgende Gemeinschaft

**Leitfrage:** Wo können Menschen, die einen Angehörigen mit Demenz begleiten, offen sprechen, Verständnis finden und gemeinsam alltagstaugliche Wege entwickeln?

### **Angebot auf einen Blick**

| <b>Merkmal</b>            | <b>Inhalt</b>                                                                                                                   |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Name</b>               | Angehörigengruppe                                                                                                               |
| <b>Kurzbeschreibung</b>   | Regelmäßiger, vertraulicher Austausch für Zu- und Angehörige von Menschen mit Demenz                                            |
| <b>Primäres Bedürfnis</b> | Gehört werden, Rückhalt finden und mit Herausforderungen nicht allein bleiben                                                   |
| <b>Zielgruppe</b>         | Partnerinnen und Partner, erwachsene Kinder, weitere Angehörige und nahestehende Bezugspersonen                                 |
| <b>Art des Angebotes</b>  | Selbsthilfeorientierte Gesprächsgruppe mit vereinbarter Moderation                                                              |
| <b>Zugang</b>             | Freiwillig; kurzes Vorgespräch und unverbindliches Kennenlernen empfohlen                                                       |
| <b>Voraussetzungen</b>    | Persönlicher Bezug zum Thema und Bereitschaft, die gemeinsamen Regeln zu respektieren; kein Pflegegrad als Zugangsvoraussetzung |

| <b>Merkmal</b>                        | <b>Inhalt</b>                                                                                                 |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Gruppengröße</b>                   | Als Orientierung sechs bis zwölf Personen; auch mit einer kleineren tragfähigen Gruppe beginnen               |
| <b>Rhythmus</b>                       | Beispielsweise einmal monatlich an einem festen Wochentag; bei Bedarf vierzehntägig                           |
| <b>Dauer</b>                          | Etwa 90 bis 120 Minuten mit klarer Anfangs- und Endzeit                                                       |
| <b>Ort</b>                            | Ruhiger, gut erreichbarer und möglichst barrierefreier Raum; alternativ geschütztes digitales Treffen         |
| <b>Moderation</b>                     | Erfahrung mit Gruppen, demenzbezogenes Grundwissen und geklärte fachliche Rückfragemöglichkeit                |
| <b>Betreuung während des Treffens</b> | Bei Bedarf separat organisieren; Verfügbarkeit, Kosten und Zuständigkeit vorab klären                         |
| <b>Kosten für Teilnehmende</b>        | Möglichst kostenfrei; etwaige Beiträge vor dem ersten Besuch verständlich benennen                            |
| <b>Vorbereitungszeit</b>              | Bei vorhandenen Partnern und Räumen etwa sechs bis zwölf Wochen als örtlicher Planungsansatz                  |
| <b>Laufender Aufwand</b>              | Einladungen, Erstkontakte, Moderation, Raumorganisation, Unterstützung bei Zugangshürden und Nachbereitung    |
| <b>Örtliche Koordination</b>          | Benannte Kontaktperson bei Träger, Alzheimer-Gesellschaft oder Selbsthilfestruktur                            |
| <b>Angestrebtes Ergebnis</b>          | Gegenseitige Unterstützung, mehr Orientierung und leichter Zugang zu passenden Hilfen                         |
| <b>Weiterführende Angebote</b>        | Demenzberatung, Angehörigenschulung, Helferkreis, Pflegeberatung, Tagespflege und psychosoziale Unterstützung |

## 2. Kurzbeschreibung

Die Angehörigengruppe trifft sich regelmäßig in einem verlässlichen Rahmen. Teilnehmende sprechen über das, was sie gerade beschäftigt: schwierige Alltagssituationen, Veränderungen in der Beziehung, organisatorische Fragen, schöne Begegnungen und eigene Grenzen.

Eine Moderation sorgt dafür, dass unterschiedliche Stimmen Raum bekommen und niemand zu persönlichen Aussagen gedrängt wird. Erfahrungen werden als persönliche Erfahrungen geteilt. Andere müssen die vorgeschlagenen Wege nicht übernehmen.

Auf Wunsch können einzelne Treffen kurze fachliche Impulse enthalten. Für umfangreiche Sachfragen werden geeignete Beratungsstellen oder Schulungen vermittelt. Die Alzheimer-Gesellschaft MV unterscheidet entsprechend zwischen Beratung, Schulung und Angehörigengesprächskreisen. [Q3]

Das Angebot bleibt möglichst wohnortnah und einfach zugänglich. Besonders wichtig ist, dass Angehörige während des Treffens die Betreuung ihres Familienmitglieds gesichert wissen.

### **3. Warum ist das Angebot sinnvoll?**

Wer einen Menschen mit Demenz begleitet, erlebt häufig Veränderungen, auf die der bisherige Alltag keine einfache Antwort bietet. Rollen verschieben sich, Entscheidungen werden schwieriger und eigene Wünsche treten zurück. Im Umfeld fehlt manchmal jemand, mit dem sich darüber offen sprechen lässt.

Der Austausch mit Menschen in einer ähnlichen Situation kann entlasten. Teilnehmende erfahren, dass widersprüchliche Gefühle ausgesprochen werden dürfen und nicht jede Schwierigkeit sofort gelöst werden muss. Andere Sichtweisen können neue Handlungsmöglichkeiten eröffnen.

Auch praktische Orientierung kann entstehen: Wer hat eine Beratung genutzt? Wie wurde eine Betreuung langsam eingeführt? Wie lassen sich Aufgaben innerhalb der Familie besprechen? Die Gruppe kann Mut machen, Unterstützung anzunehmen, ohne individuelle Entscheidungen vorzugeben.

Ob jemand sich aufgehoben fühlt, hängt vom Gruppenklima und der persönlichen Passung ab. Die Teilnahme ist deshalb ein Angebot, keine Verpflichtung und kein Versprechen, gesundheitliche Beschwerden zu verhindern.

### **4. Für wen eignet sich das Angebot?**

Eingeladen sind Zu- und Angehörige unabhängig davon, ob sie mit dem Menschen mit Demenz zusammenleben, aus der Entfernung unterstützen oder die Begleitung mit anderen teilen. Auch nach einem Umzug in eine Pflegeeinrichtung können Austausch und Rückhalt wichtig bleiben.

Der Zugang sollte nicht von einer Vereinsmitgliedschaft, einem Pflegegrad oder der Teilnahme an einer Schulung abhängen. Bei noch unklarer Diagnose kann die Gruppe Orientierung bieten; eine medizinische Abklärung übernimmt sie nicht.

Unterschiedliche Lebenssituationen können die Gespräche bereichern. Bei stark abweichenden Bedürfnissen ist eine zusätzliche Schwerpunktgruppe sinnvoll. Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft beschreibt beispielsweise besondere Austauschmöglichkeiten für Angehörige von Menschen mit frontotemporaler Demenz. [Q4]

Nach dem Tod eines Angehörigen kann ein Übergang vereinbart werden: zeitweilige weitere Teilnahme, ein bewusster Abschied oder die Vermittlung in eine Trauergruppe. Dies wird mit der betroffenen Person und der Gruppe behutsam abgestimmt.

Bei akuter psychischer Krise oder unmittelbarer Gefährdung reicht ein reguläres Gruppentreffen nicht aus. Die verantwortliche Person unterstützt dann den Zugang zu fachlicher beziehungsweise akuter Hilfe.

## **5. Rahmenbedingungen und Kooperation**

### **Selbsthilfe und organisatorischer Rahmen**

Die Gruppe bestimmt ihre Themen möglichst selbst. Ein unterstützender Träger stellt Raum, Kontaktwege und gegebenenfalls Moderation bereit. Er nutzt die Gruppe weder zur Gewinnung von Kundschaft noch zur Durchsetzung eigener fachlicher oder weltanschaulicher Positionen.

Die NAKOS informiert über das Finden und Gründen von Selbsthilfegruppen und über Unterstützung durch Selbsthilfe-kontaktstellen. Diese sind geeignete Partner für den Aufbau und die Klärung organisatorischer Fragen. [Q5]

### **Verlässliche Moderation**

Die Moderation benötigt die Fähigkeit, zuzuhören, Gespräche zu strukturieren und Grenzen anzusprechen. Sie muss nicht auf jede Frage eine Antwort haben. Für schwierige Situationen sollte fachliche Beratung erreichbar sein. Eine zweite eingearbeitete Person erleichtert Vertretung und Reflexion.

### **Raum und Erreichbarkeit**

Der Raum sollte Gespräche ohne Mithören ermöglichen. Ein Stuhlkreis oder überschaubarer Tisch, eine erreichbare Toilette und eine ruhige Atmosphäre reichen meist aus. Wegbeschreibung, ÖPNV, Parkmöglichkeiten und eventuelle Zugangshindernisse werden in der Einladung genannt.

Termine werden mit Interessierten abgestimmt. Berufstätige Angehörige benötigen häufig andere Zeiten als Menschen, die tagsüber Betreuung nutzen können. Eine fehlende Betreuungsmöglichkeit ist ein Zugangsproblem und kein Zeichen mangelnden Interesses.

### **Vertraulichkeit und Datenschutz**

Persönliche Aussagen bleiben in der Gruppe. Namen, Bilder und Geschichten anderer werden nicht weitergegeben. Es gibt keine Tonaufnahmen, automatischen Mitschriften oder KI-Protokolle. Eine Vertraulichkeitsvereinbarung ist eine gemeinsame Verpflichtung; vollständige Geheimhaltung durch alle Teilnehmenden kann die Organisation nicht garantieren.

Kontaktdaten werden nur mit Zustimmung und für einen klaren Zweck genutzt. Es wird kein persönliches Gesprächsprotokoll angelegt. Für organisatorische Nachweise reichen grundsätzlich Termine, Themen ohne Personenbezug und gegebenenfalls anonymisierte Teilnehmezahlen.

### **Digitale Treffen**

Digitale Treffen können lange Wege vermeiden. Empfohlen werden ein nicht öffentlich verbreiteter Zugangslink, ein geschützter Raum auf Seiten der Teilnehmenden, Kopfhörer und eine kurze technische Einführung. Unbemerkte Zuhörende sind ausgeschlossen. Hybride Treffen erfordern zusätzliche Moderation und Technik, damit Menschen am Bildschirm gleichberechtigt beteiligt sind.

### **Kosten und Finanzierung**

Für den Aufbau werden Raum, Organisation, Moderation, Qualifizierung, Öffentlichkeitsarbeit und gegebenenfalls Fahrtunterstützung kalkuliert. Eine parallel organisierte Betreuung erhält ein eigenes Budget. Trägermittel, bereitgestellte Räume, Spenden und geeignete Selbsthilfeförderung können zusammenwirken.

Welche Förderung infrage kommt, hängt von Gruppenform, Selbsthilfeorientierung und den Bedingungen des jeweiligen Förderers ab. Die örtliche Selbsthilfe-kontaktstelle unterstützt bei der Klärung. Eine professionell geleitete Veranstaltungsreihe erfüllt nicht automatisch die Fördervoraussetzungen einer Selbsthilfegruppe. [Q5, Q7]

Die Teilnahme an einer Angehörigengruppe ist nicht allein wegen des Demenzbezugs über den Entlastungsbetrag erstattungsfähig. Eine gegebenenfalls parallel genutzte Betreuung muss separat auf ihre leistungsrechtlichen Voraussetzungen geprüft werden.

### Örtliche Partner

Alzheimer-Gesellschaft, Selbsthilfe-kontaktstelle, Demenznetzwerk, Pflegestützpunkt, Beratungsstellen und Einrichtungen im Quartier können auf das Angebot hinweisen. Sie geben Kontaktdaten Interessierter nur mit deren Einverständnis weiter. Die Gruppe bleibt auch für Angehörige offen, die keine Leistungen des gastgebenden Trägers nutzen.

## 6. Beteiligte und Rollen

| Rolle                             | Aufgabe                                                                                       |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Teilnehmende</b>               | Bestimmen Themen mit, teilen Erfahrungen freiwillig und respektieren die vereinbarten Regeln. |
| <b>Moderation</b>                 | Hält den Gesprächsrahmen, achtet auf Redeanteile und unterstützt bei Konflikten.              |
| <b>Örtliche Koordination</b>      | Bearbeitet Erstkontakte, organisiert Raum und Termine und hält Angebotsinformationen aktuell. |
| <b>Unterstützender Träger</b>     | Sichert vereinbarte Ressourcen und einen unabhängigen, geschützten Rahmen.                    |
| <b>Alzheimer-Gesellschaft</b>     | Unterstützt je nach regionalem Angebot mit Fachwissen, Materialien, Beratung und Vernetzung.  |
| <b>Selbsthilfe-kontaktstelle</b>  | Berät zu Gründung, Gruppenorganisation, Förderung und Unterstützung bei Schwierigkeiten.      |
| <b>Eingeladene Fachpersonen</b>   | Geben begrenzte Impulse zu vereinbarten Themen; übernehmen nicht die gesamte Gesprächszeit.   |
| <b>Separate Betreuungspartner</b> | Verantworten eine gegebenenfalls zeitgleiche Betreuung von Menschen mit Demenz.               |

## **7. Vorbereitung – Schritt für Schritt**

### **Schritt 1: Bedarf und vorhandene Gruppen prüfen**

- Angehörige nach Wünschen, passenden Zeiten und Zugangshürden fragen.
- Bestehende Gruppen bei Alzheimer-Gesellschaft und Selbsthilfe-kontaktstelle ermitteln.
- Prüfen, ob Kooperation oder ein ergänzender Termin sinnvoller ist als eine Neugründung.

### **Schritt 2: Gruppenform und Rahmen vereinbaren**

- Selbstorganisierte oder moderierte Form festlegen.
- Zielgruppe, Rhythmus, Raum und Einstiegsmöglichkeiten beschreiben.
- Zuständigkeiten, Vertretung und fachliche Rückfragemöglichkeit sichern.

### **Schritt 3: Teilnahme praktisch ermöglichen**

- Erreichbarkeit, Kosten und Betreuungsbedarf berücksichtigen.
- Mögliche Betreuungspartner ansprechen, ohne Betreuung vorschnell zuzusagen.
- Bei Bedarf digitale oder überörtliche Alternativen prüfen.

### **Schritt 4: Moderation vorbereiten**

- Gesprächsführung, Demenzwissen und Grenzen der Aufgabe besprechen.
- Einen Ablauf für Konflikte und starke Belastungssituationen vereinbaren.
- Regelmäßige Reflexion und gegebenenfalls Fortbildung organisieren.

### **Schritt 5: Verständlich einladen**

- Nutzen, Zielgruppe, Ort, Dauer und Kontakt klar benennen.
- Persönliche Ansprache über vertraute Beratungsstellen ermöglichen.
- Darauf hinweisen, dass niemand etwas erzählen muss.
- Datenschutzfreundliche Anmeldung und ein kurzes Vorgespräch anbieten.

### **Schritt 6: Mit einem Kennenlernetreffen starten**

- Erwartungen sammeln und gemeinsame Regeln besprechen.
- Themenwünsche aufnehmen und den nächsten Termin festlegen.
- Nach zwei bis drei Treffen prüfen, ob Zeiten und Form passen.

Ein möglicher Einladungstext lautet: Sie begleiten einen Menschen mit Demenz und wünschen sich Austausch? In unserer Angehörigengruppe können Sie Erfahrungen teilen, Fragen stellen oder einfach zuhören. Sie müssen nichts vorbereiten. Informationen zu Termin, Ort und möglichen Betreuungswegen erhalten Sie bei [Kontakt].

## **8. Inhalte und Gesprächsmöglichkeiten**

Die Gruppe braucht keinen festen Lehrplan. Themen entstehen aus dem Alltag der Teilnehmenden. Eine Sammlung hilft bei der Planung; aktuelle Anliegen haben Vorrang.

## **Demenz im Alltag**

- Veränderte Verständigung und wiederkehrende Fragen
- Unruhe, Rückzug und ungewohnte Verhaltensweisen
- Vertraute Routinen, gemeinsame Tätigkeiten und schöne Momente
- Schwierige Situationen ohne gegenseitige Schuldzuweisungen betrachten

## **Beziehungen und Gefühle**

- Veränderungen in Partnerschaft und Familie
- Nähe, Distanz, Ärger, Traurigkeit und Schuldgefühle
- Unterschiedliche Erwartungen von Geschwistern oder anderen Angehörigen
- Anerkennung der eigenen Grenzen und Wünsche

## **Unterstützung organisieren**

- Erste Schritte zu Beratung und Entlastung
- Erfahrungen mit Helferkreis, Tagespflege oder ambulantem Dienst
- Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Begleitung
- Vorbereitung auf Veränderungen der Wohn- und Versorgungssituation

## **Für sich selbst sorgen**

- Kleine Erholungspausen und soziale Kontakte
- Aufgaben teilen und Hilfe annehmen
- Persönliche Grenzen verständlich ausdrücken
- Eigene Interessen erhalten, ohne sich rechtfertigen zu müssen

## **Veränderungen und Abschied**

- Entscheidungen bei zunehmendem Unterstützungsbedarf
- Begleitung nach einem Umzug in eine Pflegeeinrichtung
- Verlust, Trauer und ein veränderter Alltag
- Weiterführende Unterstützung finden

## **Ergänzende fachliche Impulse**

Auf Wunsch können Beratungsfachkräfte etwa zu Kommunikation, Vorsorge oder Entlastungsangeboten eingeladen werden. Fragen mit rechtlichen, medizinischen oder finanziellen Folgen werden an geeignete Fachstellen verwiesen. Einzelne Erfahrungen aus der Gruppe werden nicht als allgemeingültige Empfehlung dargestellt.

# **9. Durchführung – Schritt für Schritt**

## **Schritt 1: Raum und Ankommen vorbereiten**

Die Moderation schafft eine ruhige Sitzordnung und beginnt pünktlich. Neue Personen werden persönlich begrüßt und erfahren, wie die Gruppe arbeitet. Organisatorische Fragen werden möglichst vor dem Gespräch geklärt.

## Schritt 2: Den gemeinsamen Rahmen erinnern

Zu Beginn gelten wenige verständliche Regeln: Wir sprechen aus eigener Erfahrung, lassen einander ausreden und behandeln persönliche Aussagen vertraulich. Niemand muss erzählen. Ratschläge werden angeboten, wenn die betreffende Person sie wünscht. Ein solcher gemeinsam vereinbarter Gesprächsrahmen entspricht den Grundgedanken der NAKOS-Arbeitshilfen. [Q6]

## Schritt 3: Eine kurze Anfangsrunde ermöglichen

Wer möchte, sagt, wie es ihm oder ihr heute geht und welches Anliegen mitgebracht wurde. Die Moderation sammelt die Themen und vereinbart mit der Gruppe, was heute Raum erhält. Nicht alles muss an einem Abend bearbeitet werden.

## Schritt 4: Ein Anliegen vertiefen

Eine Person schildert ihre Situation. Die anderen hören zunächst zu. Danach wird geklärt: Möchte die Person Verständnis, Rückfragen, Erfahrungen anderer oder konkrete Ideen? Die Moderation bremst vorschnelle Bewertungen und achtet darauf, dass das Gespräch nicht zu einem Vergleich wird, wer am meisten belastet ist.

## Schritt 5: Erfahrungen und Möglichkeiten sammeln

Die Gruppe teilt eigene Wege und erkennt Unterschiede zwischen den Lebenssituationen an. Es gibt keine Verpflichtung, einen Vorschlag umzusetzen. Wo Informationen unsicher sind, wird eine verlässliche Quelle oder Beratungsstelle benannt.

## Schritt 6: Auf Belastung und Konflikte reagieren

Tränen oder Schweigen dürfen Raum haben. Die Moderation fragt, ob eine Pause oder ein kurzes Einzelgespräch hilfreich wäre. Persönliche Angriffe werden unterbrochen. Hinweise auf akute Selbst- oder Fremdgefährdung werden nicht allein im Gruppengespräch bearbeitet; dann wird geeignete Hilfe hinzugezogen, bei unmittelbarer Gefahr über 112.

## Schritt 7: Gemeinsam abschließen

Eine kurze Schlussrunde fragt, was hilfreich war oder noch offenbleibt. Niemand muss eine positive Bilanz formulieren. Der nächste Termin und gegebenenfalls ein Fachthema werden vereinbart. Die Gruppe endet verlässlich, damit Betreuung und Heimwege planbar bleiben.

### Beispiel für ein Treffen von 90 Minuten

| Zeit       | Inhalt                                                 |
|------------|--------------------------------------------------------|
| 10 Minuten | Ankommen, Begrüßung und kurze Erinnerung an den Rahmen |
| 15 Minuten | Anfangsrunde und Auswahl der Anliegen                  |
| 45 Minuten | Vertiefter Austausch zu einem oder zwei Themen         |
| 10 Minuten | Informationen, offene Fragen und nächste Schritte      |
| 10 Minuten | Schlussrunde und Verabschiedung                        |

Der Ablauf ist eine Orientierung. Bei dringlichen Anliegen kann die Verteilung angepasst werden. Eine geplante Fachinformation sollte den persönlichen Austausch nicht verdrängen.

## **10. Nachbereitung und Verstetigung – Schritt für Schritt**

### **Schritt 1: Den Verlauf reflektieren**

Die Moderation prüft, ob alle ausreichend Raum hatten, die Regeln getragen haben und Unterstützung nötig ist. Persönliche Gesprächsinhalte werden nicht für Berichte zusammengefasst. Bei Reflexion mit einer Fachperson wird die Vertraulichkeit gewahrt.

### **Schritt 2: Vereinbarte Informationen nachreichen**

Nur zugesagte Links, Termine oder Kontakte werden verschickt. Ein Verteiler legt die E-Mail-Adressen anderer nicht offen. Eine Messenger-Gruppe ist freiwillig und erhält eigene Regeln; sie ersetzt keine Krisenhilfe.

### **Schritt 3: Zugang und Zusammensetzung überprüfen**

Neue Teilnehmende erhalten eine Einführung. Die Gruppe entscheidet transparent, ob ein offener Einstieg möglich ist oder bestimmte Einstiegstermine sinnvoll sind. Bei dauerhaft zu großer Nachfrage werden zusätzliche Angebote geprüft.

### **Schritt 4: Übergänge behutsam gestalten**

Pausen, Veränderungen der Pflegesituation und Abschiede werden respektiert. Eine Person, die nicht mehr kommt, muss ihre Entscheidung nicht erklären. Ein Nachfragen erfolgt nur im vorher vereinbarten Rahmen.

### **Schritt 5: Nutzen und Organisation bewerten**

In größeren Abständen können wenige freiwillige Fragen helfen: Fühle ich mich gehört? Ist der Rahmen passend? Kenne ich hilfreiche Anlaufstellen? Was sollte sich ändern? Ergänzend werden Termine, Nutzung, Zugangshürden und Ausfälle betrachtet. Hohe Teilnehmerzahlen allein sind kein Qualitätsnachweis.

### **Schritt 6: Kontinuität sichern**

Raum, Finanzierung, Kontaktperson und Vertretung werden rechtzeitig für das nächste Halbjahr geklärt. Moderierende erhalten Austausch und Unterstützung. Aufgaben werden verteilt, damit nicht eine einzelne Person den gesamten Betrieb tragen muss.

## **11. Erfolgsfaktoren**

- Eine einladende und wertschätzende Atmosphäre
- Freiwilligkeit und das Recht, nur zuzuhören
- Verlässliche Termine und klare Anfangs- und Endzeiten
- Gemeinsame Regeln und respektvoller Umgang mit Unterschieden

- Ausgewogene Redeanteile und zurückhaltende Moderation
- Themen, die aus dem Alltag der Teilnehmenden entstehen
- Persönliche Erfahrungen statt ungefragter Belehrungen
- Praktisch erreichbare Räume und geklärte Betreuungsmöglichkeiten
- Fachliche Rückfragemöglichkeiten und passende Weitervermittlung
- Unabhängigkeit von kommerziellen Interessen
- Behutsame Einführung neuer Personen
- Kontinuierliche Unterstützung der Moderierenden

## **12. Typische Stolpersteine**

- Aus dem Gesprächskreis wird eine dauerhafte Vortragsveranstaltung.
- Einzelne Personen bestimmen Themen und Redezeit.
- Ratschläge werden als einzig richtige Lösung dargestellt.
- Angehörige fühlen sich bewertet oder zu Offenheit gedrängt.
- Über Menschen mit Demenz wird abwertend gesprochen.
- Betreuung während des Treffens wird ungeklärt vorausgesetzt.
- Uhrzeit, Fahrtweg oder Kosten verhindern die Teilnahme.
- Die Gruppe wird zur Werbung für Leistungen des Trägers genutzt.
- Persönliche Geschichten oder Kontaktdaten werden weitergegeben.
- Unsichere medizinische oder rechtliche Informationen bleiben unwidersprochen.
- Neue Personen kommen ohne Einführung in einen vertrauten Kreis.
- Krisen überfordern die Moderation, weil Kontaktwege fehlen.
- Gruppenleitung und Organisation hängen von einer einzigen Person ab.

Ein guter Gesprächskreis muss nicht jede Frage lösen. Er sollte aber erkennbar machen, wo gegenseitige Unterstützung trägt und wo weitere Hilfe gebraucht wird.

## **13. Materialien, Arbeitshilfen und Quellen**

### **Für Aufbau und Einladung**

- Kurzkonzept mit Zielgruppe, Gruppenform und Zuständigkeiten
- Übersicht bestehender Gruppen und Beratungsstellen
- Einladung mit Zeiten, Kosten, Zugang und Kontakt
- Gesprächsleitfaden für den Erstkontakt
- Raum-, Termin- und Vertretungsplan

### **Für die Treffen**

- Gemeinsam vereinbarte Gesprächsregeln
- Kurze Ablaufvorlage und freiwillige Themenkarten
- Aktuelle Informationen zu örtlichen Hilfen
- Kontakthinweise für Krisen und weiterführende Beratung
- Eigene Vereinbarung für digitale Treffen oder Messenger-Austausch

## **Für Nachbereitung und Fortführung**

- Einfache, anonyme Rückmeldemöglichkeit
- Reflexionsfragen für die Moderation
- Kostenübersicht und gegebenenfalls Förderunterlagen
- Organisationsnachweise ohne persönliche Gesprächsprotokolle
- Plan zur Einführung neuer Personen und zum Umgang mit Abschieden

## **Quellen und weiterführende Materialien**

Recherche- und Linkstand: 29. September 2026. Die Quellen begründen die fachliche Einordnung und bieten weiterführende Unterstützung. Gruppengröße, Ablauf, Vorlaufzeit und organisatorische Vorschläge dieses Dokumentes sind eigene Umsetzungsempfehlungen.

### **[Q1] Deutsche Alzheimer Gesellschaft Landesverband Mecklenburg-Vorpommern:**

**Selbsthilfegruppen und Austausch.** Beschreibung des Erfahrungsaustausches, Unterstützung und Zugänge zu örtlichen Gruppen. [Angehörigengruppen in MV](#)

### **[Q2] Deutsche Alzheimer Gesellschaft: Gruppen für Angehörige von Menschen mit Demenz.**

Weiterführende Broschüre zur Gründung und Begleitung; hier wurde die öffentliche Publikationsbeschreibung genutzt, nicht der vollständige Broschürentext. [Broschüre und Bezugsinformation](#)

**[Q3] Deutsche Alzheimer Gesellschaft Landesverband Mecklenburg-Vorpommern: Das Wichtigste für Angehörige.** Beratung, Schulungen, Gesprächskreise und regionale Hilfen. [Unterstützung für Angehörige](#)

**[Q4] Deutsche Alzheimer Gesellschaft: Aktivitäten und Projekte.** Unter anderem besondere Unterstützung für Angehörige von Menschen mit frontotemporaler Demenz. [Aktivitäten und Austauschmöglichkeiten](#)

**[Q5] NAKOS: Selbsthilfegruppen finden und gründen.** Einstieg in Selbsthilfe und Zugang zu Unterstützung beim Gruppenaufbau. [Informationen zur Selbsthilfe](#)

**[Q6] NAKOS: Gruppen im Gespräch – Gespräche in Gruppen.** Weiterführender Leitfaden für die Gesprächsgestaltung. [Leitfaden als PDF](#)

**[Q7] GKV-Spitzenverband: Selbsthilfe.** Fördergrundsätze und Zugang zum aktuellen Leitfaden zur Selbsthilfeförderung. [Voraussetzungen der Förderung](#)

Für eine konkrete Kommune empfiehlt sich zuerst die Kontaktaufnahme mit der regionalen Alzheimer-Gesellschaft und der örtlichen Selbsthilfe-kontaktstelle. Dort lassen sich bestehende Gruppen, mögliche Kooperationen und aktuelle Unterstützungswege klären.

## 14. Ein letzter praktischer Tipp von Anne

Manchmal ist der wichtigste Satz eines Abends nicht ein guter Rat. Es ist: „Das kenne ich auch.“ Dann muss ein Mensch für einen Moment nicht erklären, warum er müde ist, warum er zweifelt oder warum ihm eine Entscheidung so schwerfällt.

Ich würde deshalb beim ersten Treffen nicht zu viel vornehmen. Sorgen Sie für einen ruhigen Raum, etwas zu trinken und die Gewissheit, dass niemand reden muss. Lernen Sie die Menschen kennen, bevor Sie Themen planen.

Fragen Sie lieber: „Was wäre heute hilfreich für Sie?“ Vielleicht wird daraus ein Gespräch über einen schwierigen Morgen. Vielleicht erzählt jemand von einem schönen gemeinsamen Spaziergang. Beides gehört dazu.

Eine Angehörigengruppe gelingt, wenn Menschen mit dem Gefühl nach Hause gehen, dass ihre Erfahrung Platz hatte – und dass sie beim nächsten Mal wieder willkommen sind.

### **Mit Anne weiterarbeiten**

Sie möchten eine Sorgende Gemeinschaft in Ihrem Sozialraum gestalten? Sie suchen eine individuelle Beratung, die Ihre konkrete Ausgangslage berücksichtigt?

Unser KI-Coach Anne unterstützt Sie bei Ihrem Vorhaben. Anne bündelt das für Ihr Vorhaben relevante Wissen zu politischen Rahmenbedingungen, Förderprogrammen, guten Praxisbeispielen, Methoden und Werkzeugen – und begleitet Sie und Ihr Quartier Schritt für Schritt bei der Entwicklung passender Lösungen.