

Selbsthilfe Demenz

Demenz im jüngeren Lebensalter

Kaiserslautern 19.11.2025

Wer wir sind...

- Der Landesverband der Alzheimer Gesellschaften NRW setzt sich seit rund 21 Jahren für eine bessere Versorgung der rund 361.000 Menschen mit Demenz in NRW ein:
 - **Wir unterstützen** und begleiten den Aufbau regionaler **Selbsthilfegruppen** – in Präsenz und digital.
 - **Wir schulen pflegende Angehörige** im Umgang mit Demenz und zeigen Wege auf, den Alltag zu bewältigen.
 - **Wir schulen Berufsgruppen**, um den Umgang und die Interaktion mit Menschen mit Demenz anzupassen und Zugänge zu diesen im beruflichen Kontext zu finden.
 - **Wir beraten** zum Thema Demenz – überregional, vernetzt, ganzheitlich und individuell.
 - **Wir enttabuisieren** das Thema Demenz mit kulturellen Aktionen und Projekten.
 - **Wir machen uns auf Landesebene stark**, um bessere Rahmenbedingungen für Menschen mit Demenz und ihre Familien und Zugehörigen zu schaffen.
 - Wir informieren und suchen den **Dialog zu Politik und Fachverbänden**.

Wir – der Landesverband- für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen



Projekte:

- Alzheimer Telefon
- Leben mit Demenz
- JaDe
- KoPs – Pflegeselbsthilfe
- SeDum plus
- DeMensch
- Themenhefte
- MutMachBuch
- Supervision und Fachimpulse für Alzheimer Gesellschaften NRW
- Kurzfilmkampagne Ehrenamt und Selbsthilfe

Wir helfen Ihnen bei Fragen zu Demenz und Pflege –
auch am Wochenende



Mo. – Fr. 12.00 – 15.00 Uhr
Samstag 13.00 – 17.00 Uhr
Sonn- und
Feiertags 10.00 – 14.00 Uhr
www.alzheimer-nrw.de

Alzheimer NRW

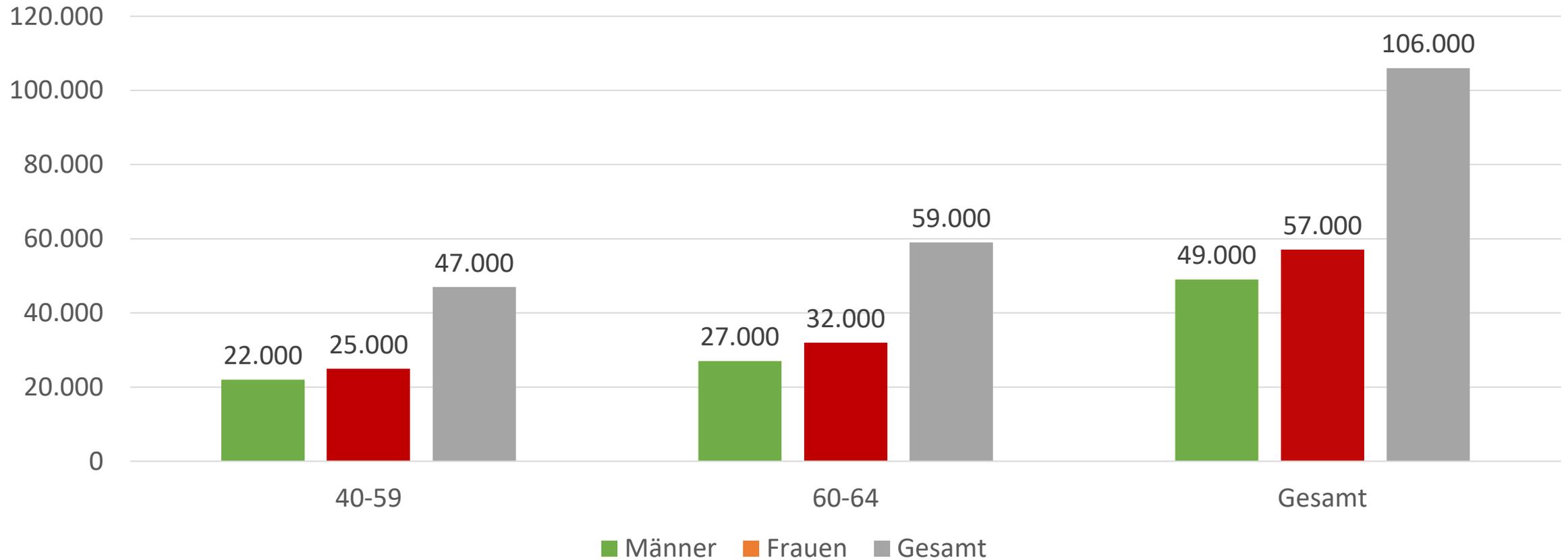


Demenz in jungen Jahren

Ausgangslage



Junge Menschen mit Demenz in Deutschland



Quelle: DAIZG (2024). *Die Häufigkeit von Demenzerkrankungen*, Berlin 2024, eigene Darstellung

Projekt JaDe

Unterstützung für jung an Demenz erkrankte Menschen und ihre Angehörigen

Gefördert im Rahmen der
Selbsthilfeförderung § 20 h SGB V
durch die

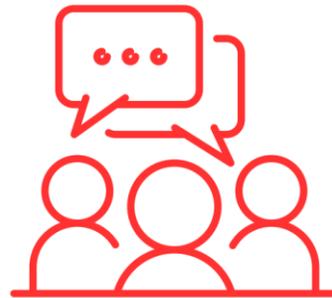
BARMER



Picture designed by: Luen Wantisud von Getty Images Canva

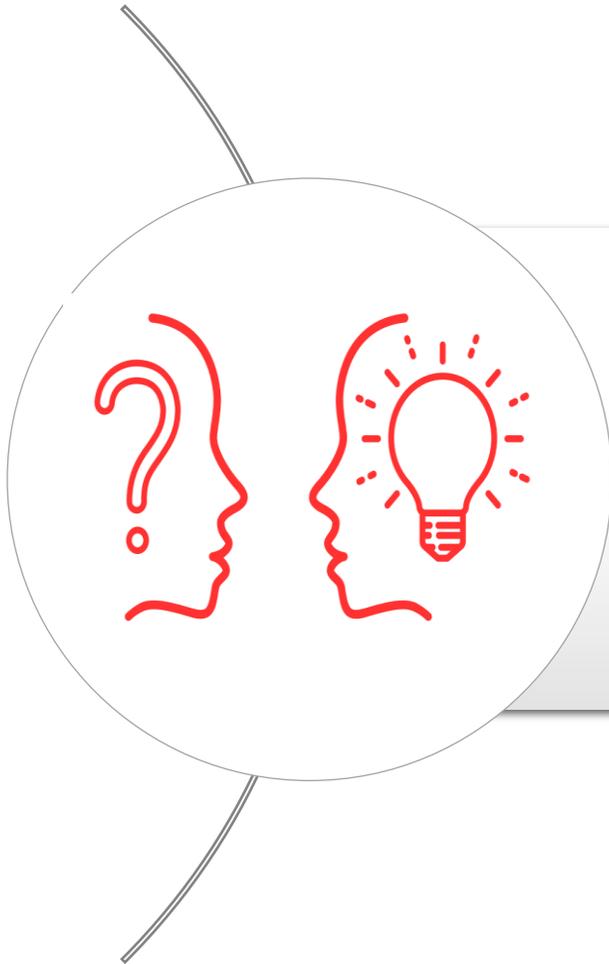
Projekt JaDe





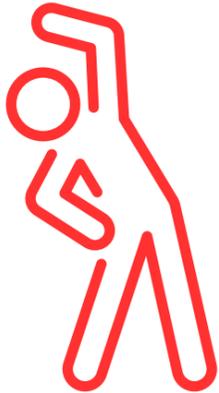
- 2 Online-Gesprächskreise für Angehörige von jung erkrankten Menschen mit Demenz:
 - Jeden 3. Donnerstag im Monat um 17.00 Uhr
 - Jeden 4. Freitag im Monat um 10.30 Uhr
- 2 Online-Gesprächskreise für jung und früh erkrankte Menschen mit Demenz
 - Jeden 1. Montag im Monat um 16.00 Uhr
 - Jeden 1. Mittwoch im Monat um 16.00 Uhr
- Junge Erwachsene mit jungbetroffenem Elternteil (20-32 J.)
 - Jeden 4. Montag im Monat um 18.00 Uhr
 - Jeden 4. Donnerstag im Monat um 18.00 Uhr

Projekt JaDe

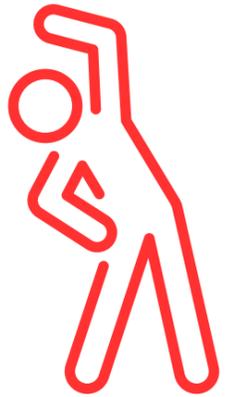


- Vorträge zu zielgruppenspezifischen Themen
- Bsp. Berufsfähigkeit, Erwerbsminderung, Rente, Teilhabeleistungen, Assistenz, Vorsorge, Therapie, Medikation, Prävention, Aktivierung, Ernährung,
- Vorwiegend Online

Projekt JaDe

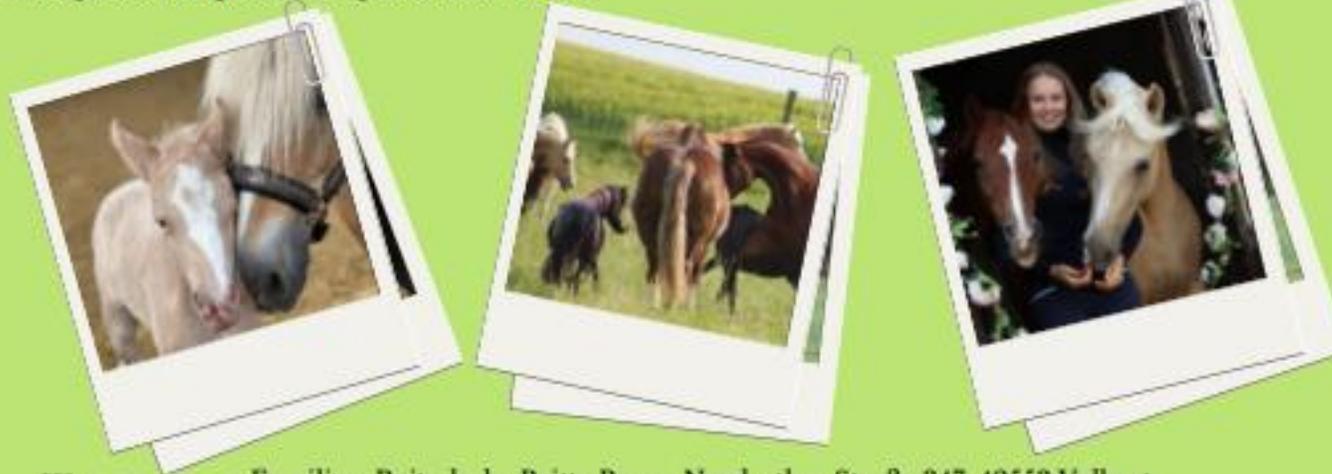


- Walk & Talk für Familien
- Kochkurse für Paare
- Percussion, Capoeira, Songprojekt
- Wochenend-Workshop in der Familien-Reitschule



Wochenend-Workshop in der Familien-Reitschule

Nach der Diagnosestellung werden Demenzbetroffene häufig nur noch auf ihre Erkrankung reduziert und teilweise stigmatisiert. Auch für die Erkrankten steht nur noch die Demenz im Vordergrund. Das Pferd sieht allein den Menschen. Sein Wesensmerkmal, nur auf nonverbaler Ebene zu kommunizieren und vermeintliche Defizite des Menschen unvoreingenommen zu akzeptieren, macht es zu einem idealen Partner. Mit einem Pferd zu arbeiten und zu sehen, wie ein so großes Tier dem Menschen folgt, ist besonders für Menschen mit Einschränkungen eine großartige Erfahrung. Das Selbstwertgefühl und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten steigt und macht Mut.



Wo: Familien-Reitschule, Britta Berse, Nordrather Straße 347, 42553 Velbert
Wann: 28. & 29. März 2026 sowie 26. & 27. September 2026, jeweils ab ca. 11.00 Uhr
Kontakt: Nancy Kolling, Kolling@alzheimer-nrw.de
Tel. 0211-24086919

Ihre Teilnahme ist durch die BARMER gefördert.

Projekt JaDe



Evaluation

- Prozessevaluation
- Befragung der Zielgruppe: Qualitativ und quantitativ mittels Fragebogen
- Feedbackbefragung nach den Workshops
- Abschlussevaluation am Ende des Projekts



Projekt JaDe



Ausblick

- Bundesweite Ausrollung
- Kooperation mit Netzwerkpartnern vor Ort
- Für mehr Angebote und Unterstützung von jung erkrankten Menschen mit Demenz
- Gefördert von der BARMER



Haltung
?



Lebensfreude Kommunikation
Entlastung
Lotsen Verlust Sorge Lebensqualität
Veränderung Unterstützung
wertschätzend Wissen Teilhabe

demenzsensibel

Rolle Umgang Selbstfürsorge
Augenhöhe Fürsorge Verantwortung
Selbsthilfe Beistand Kraft Mut Zuwendung
Trauer Trösten
sensibilisieren
personenzentriert Stabilität

Erstellt mit Wortwolke 24.de

Nancy Kolling



Projektleitung JaDe
0211 240 86 9-19
Kolling@alzheimer-nrw.de



Links JaDe-Videos:

Percussion-WS:

[Alzheimer NRW JaDe Aktiv Workshop](#)

WS Familien-Reitschule:

[Unvergessliche Momente: Exklusiver Rückblick auf unsere JaDe-Workshops 2024!](#) 🎬 ✨ 😊

JaDe-Angebote



Landesverband der Alzheimer Gesellschaften NRW e. V.

Bergische Landstraße 2
40629 Düsseldorf

www.alzheimer-nrw.de

Quellenverzeichnis



- Brooker 2026, In: Dichter Martin: der neue Expertenstandard Demenz – was erwartet die Praxis – was hilft der Praxis, Berlin 2019
- [Buchstabensalat \(Psychologie\) \(rhetos.de\)](https://rhetos.de)
- DAzG: Hilfe beim Helfen, Informationen zu Recht, Handout, Berlin 2023
- DAzG: Die Häufigkeit von Demenzerkrankungen, Berlin 2024
- DAzG (Hrsg.): Die Häufigkeit von Demenzerkrankungen, Berlin 202
- Bildquelle, Folie 6: Picture designed by: Luen Wantisud von Getty Images Canva pro
- Piktogramme, Folien 7, 8, 9, 10: Canva pro