



Wandsbeker Allee 68 – 22041 Hamburg – Tel.: 040 – 88 14 177 - 21

presse@alzheimer-hamburg.de – [www.alzheimer-hamburg.de](http://www.alzheimer-hamburg.de)

---

**Presseinformation  
Hamburg, den 04.02.2025**

**Was tun, wenn ein Elternteil an Demenz erkrankt?**

**Ankerboje – die Online-Angehörigengruppe für Jugendliche und junge Erwachsene trifft sich im Teehaus Planten un Blomen**

Wenn die Eltern vor dem 65. Lebensjahr an einer Demenz erkranken, kommen die Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Familie häufig in eine pflegende oder sorgende Rolle. Die Ankerboje ist eine Online-Angehörigengruppe, die sich zweimal jährlich zusätzlich in Präsenz trifft. Erstmals begegneten sich die jungen Menschen, die seit einem halben Jahr einmal im Monat online miteinander sprechen, nun persönlich.

Am Sonntag, dem 26.01.2025 begann der Tag im Teehaus von Planten un Blomen mit einer Einführung in die Methode LEGO® Serious Play®. Angeleitet wurde dies von Christiane Höpping, der Projektkoordinatorin von Kraft-Copilot ([kraft-copilot.de](http://kraft-copilot.de)) der Sächsischen Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V.

Bei diesem spielerischen Erfahrungsprozess bauen die Teilnehmer\*innen ihre Vision zu verschiedenen Fragestellungen. Durch die Reflexion, den Austausch und das Gespräch bilden sich ganz nebenbei neue, oftmals innovative Lösungsansätze. Nachdem alle ihren „perfekten Tag“ gebaut hatten, starteten wir mit dem Fokus auf der Selbstfürsorge. Wenn es darum geht, die „Kraftspender“ und „Kraftzehrer“ des Alltags baulich darzustellen, ist Kreativität gefragt. Im Austausch über die Ergebnisse konnte neue Handlungskompetenz zu manchen Herausforderungen entwickelt werden. Der Umgang untereinander war ungezwungen und trotz der wichtigen und ernsten Fragen wurde viel gelacht. Gerade für die jungen Menschen trifft die Erkrankung eines Elternteils auf biographische Entwicklungsfragen wie Berufswahl, Partnerschaft, Ablösung vom Elternhaus, Auslandsjahr und vielem mehr. Oft entsteht dann die Frage,

wie die richtige Balance zwischen der Selbstfürsorge und der Begleitung eines Elternteils hergestellt werden kann. Darf ich eigentlich ganz „egoistisch“ meinen Interessen und Entwicklungsaufgaben folgen? Das Projekt Ankerpunkt Junge Demenz der Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V. unterstützt dabei, dass jeder seinen ganz eigenen Weg finden kann, mit der Demenzerkrankung eines Elternteils gut umzugehen.

Nach der Auseinandersetzung mit den eigenen Werten über den Bau der eigenen Leitprinzipien rundete gemeinsames Schlittschuhlaufen den Tag ab.

Fotocredits: Alzheimer Gesellschaft Hamburg, Stefanie Klinowski