

KONTAKT



Alzheimer Gesellschaft
Hamburg e. V.
Selbsthilfe Demenz

Die Alzheimer Gesellschaft Hamburg e. V.

Wandsbeker Allee 68
22041 Hamburg
info@alzheimer-hamburg.de
www.alzheimer-hamburg.de
Telefon 040 88 14 177 0



Alzheimer-Telefon
040 47 25 38



V.i.s.d.P., Jörn Wieking, Alzheimer Gesellschaft Hamburg e. V.

Spenden & Mitgliedschaft

IBAN: DE03 2005 0550 1234 1226 36

BIC: HASPDEHHXXX

Bank: Hamburger Sparkasse

Mehr dazu unter:

www.alzheimer-hamburg.de/spenden

info@alzheimer-hamburg.de

oder direkt zu PayPal.



**Wir freuen uns,
wenn Sie uns mit einer
Spende unterstützen.**

Wird gefördert durch die AOK Rheinland/Hamburg



AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.

Stand: 09/2026



Alzheimer Gesellschaft
Hamburg e. V.
Selbsthilfe Demenz



ANKERPUNKT JUNGE DEMENZ
GESPRÄCHSGRUPPEN
Trotz-Dem

Austausch, Selbstbestimmung, Selbsthilfe

ANKERPUNKT JUNGE DEMENZ

GESPRÄCHSGRUPPEN

Trotz-Dem

für Menschen mit Demenz vor
dem 65. Lebensjahr

Gedächtnisprobleme und Orientierungsschwierigkeiten führen zu Herausforderungen und Verunsicherung im Alltag. Die Diagnose „**Demenz**“ ist für die meisten erst einmal ein Schock.

In dieser Situation lassen wir Sie nicht allein.

**„Ich kann frei und ohne Scham sprechen.
Hier fühle ich mich verstanden“**

(Teilnehmerin der Trotz-Dem Gruppe)

In unseren Gesprächsgruppen sind Sie der Experte: Hier können Sie sich austauschen, von den Einsichten und Kenntnissen anderer profitieren und Ihre Erfahrungen weitergeben. Gemeinsam fassen Sie neuen Mut und können Kraft tanken.

Worüber sprechen wir?

**DIE TEILNEHMER*INNEN BESTIMMEN SELBER
DIE INHALTE, DIE Z. B. SEIN KÖNNTEN:**

- Aktive Auseinandersetzung mit der veränderten Lebenssituation
- Erleben der eigenen Situation
- Austausch von praktischen Tipps für den Alltag
- Wie gehen Familie/Freunde mit der Situation um?
- Strategien für den offenen Umgang mit den Besonderheiten
- Gemeinsam Freude erleben
- Umgang im Berufsleben
- Aktivitäten und Struktur für den Alltag

Alle Inhalte sind streng vertraulich.

Für wen?

Für alle, die vor dem 65. Lebensjahr von Vergesslichkeit und Orientierungsproblemen betroffen sind oder eine beginnende Demenz haben. Sie bringen die Bereitschaft für einen offenen Austausch zu Ihrer Situation mit.

Wann?

Gruppe 1 jeden dritten Montag von 16:30 - 18:00 Uhr
Gruppe 2 jeden zweiten Donnerstag 10:30 - 12:00 Uhr

Wir bitten um Anmeldung!

Weitere Angebote finden Sie unter
www.alzheimer-hamburg.de/angebote/ankerpunkt-junge-demenz

Wo?

**Alzheimer Gesellschaft Hamburg,
Wandsbeker Allee 68, 22041 Hamburg**

Unterstützungsbedarf?

Momentan fühlt sich eine Gruppe noch nicht richtig an, aber Sie möchten sich gern persönlich austauschen?

Nach der Diagnose Demenz haben Sie als Betroffener viele Fragen und Gedanken. Diese nehmen wir sehr ernst. In einem ersten Kennlerngespräch können wir diese Fragen klären und einen roten Faden aufzeigen.

Wir finden mit Ihnen einen für Ihre Lebenssituation passenden Weg für den Umgang mit der Demenzdiagnose. Gern unterstützen wir Sie auf Augenhöhe im persönlichen Gespräch.

Sie erreichen uns unter:

**ANKERPUNKT
JUNGE DEMENZ** 



STEFANIE KLINOWSKI
Tel.: 040 88 14 177 283



CHRISTINE BERG
Tel.: 040 88 14 177 286

ankerpunkt-junge-demenz@alzheimer-hamburg.de