

# Selbsthilfe und Migration

vielfältig – gemeinsam – stark



## Demenz und Migration

### Vielfalt im Blick

Demenz ist eine Krankheit.

Doch auch mit Demenz gibt es ein gutes Leben.

Wir wollen Sie dabei unterstützen!

Bleiben Sie mit Ihren Sorgen und Fragen nicht allein. Wir beraten Sie gerne am bundesweiten

Alzheimer-Telefon unter 030-259 37 95-14.

Jeden Mittwoch zwischen 10 - 12 Uhr können Sie sich auch auf **Türkisch** beraten lassen.

Wir nehmen uns Zeit für Sie, egal ob es um Fragen zur Krankheit, zu Entlastungsangeboten oder zum Umgang mit den Erkrankten geht. Wir unterstützen Sie darin, den nächsten Schritt zu tun.

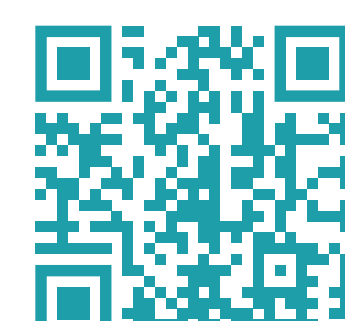
Informieren Sie sich auch auf unserer Webseite:  
[www.demenz-und-migration.de](http://www.demenz-und-migration.de)

Dort finden Sie Wissenswertes und Adressen rund um das Thema Demenz auf Türkisch, Russisch, Polnisch, Englisch und bald auch auf Arabisch.



Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.  
**Selbsthilfe Demenz**

[www.demenz-und-migration.de](http://www.demenz-und-migration.de)



Derya Karatas

## Pflegen heißt, auch an sich zu denken

Internationale Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige

Die Belastung durch die Pflege ist enorm. Wird eine geliebte Person zum Hilfsbedürftigen, dann dreht sich die Beziehung zum Pflegenden um 180 Grad. Doch keiner von beiden möchte von dem anderen abhängig sein. Das bringt Probleme mit sich und Pflegende finden oft keine Ruhe.

Meistens liegt die Verantwortung für die Pflege mit all ihren Belastungen bei einer Person. Viele fühlen sich überfordert, trauen sich aber nicht, dies öffentlich zu machen. Sie bleiben damit alleine. Für ihren Einsatz erfahren sie keine Wertschätzung - es wird als selbstverständlich angesehen, dass die Familie die Pflege übernimmt.

Im April 2016 habe ich die „Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige“ gegründet - viele Gruppenmitglieder haben türkische Wurzeln. In der Gruppe erfahren wir, dass wir nicht alleine sind, sondern auch andere ähnliche Erfahrungen machen. Darüber zu sprechen gibt uns Kraft. Die Gruppe hält zusammen und gibt sich gegenseitig Halt. Wir lachen viel - und wir weinen zusammen. Meine Gruppe macht mich wirklich stolz.

Allen pflegenden Angehörigen kann ich nur empfehlen: Schließt Euch zusammen, tauscht Euch aus.

Ihr werdet merken, Ihr seid nicht allein und Ihr seid nicht schwach. Es stimmt, die Pflege ist jeden Tag aufs Neue eine Herausforderung - gerade darum ist es wichtig, Rückhalt in der Gruppe zu haben. Wir stärken uns gegenseitig und machen uns Mut, auch an uns zu denken, damit wir gesund und fit bleiben.

