

Gedächtnis stärken – Lebensqualität erhalten

Die Demenzservicestelle Schwertberg der Volkshilfe hat die richtigen Expert*innen für Sie!

Viele Menschen bemerken im Laufe der Jahre Veränderungen im Gedächtnis. Namen fallen nicht sofort ein, Termine werden vergessen oder alltägliche Abläufe brauchen mehr Zeit. Solche Erfahrungen können verunsichern – sie sind jedoch **keine Seltenheit** und in vielen Fällen **positiv beeinflussbar**.

Unser Gehirn bleibt ein Leben lang lernfähig. Es besteht aus rund **87 Milliarden Nervenzellen**, die miteinander vernetzt sind. Diese Verbindungen verändern sich je nachdem, wie aktiv sie genutzt werden. Wird das **Gehirn regelmäßig angeregt**, können bestehende Netzwerke länger erhalten bleiben und neue Verbindungen entstehen – **auch im höheren Alter und selbst bei beginnenden Demenzerkrankungen**. Dieser Prozess wird als **neuronale Plastizität** bezeichnet.

Somit gleich zur guten Nachricht aus neuropsychologischer Sicht: **Geistige Aktivität wirkt schützend!**

Geistige Aktivität bedeutet dabei aber keineswegs Leistungsdruck. Im Gegenteil: Gerade für Menschen mit **Gedächtnisproblemen oder einer Demenzerkrankung** sind niederschwellige, alltagsnahe und wertschätzende Angebote besonders wirksam. Und genau hier hat die **Demensservicestelle Schwertberg der Volkshilfe** die richtigen Expert*innen für Sie in Ihrer Nähe. Unsere **umfangreich geschulten Gedächtnistrainer*innen** zeigen Ihnen, dass man durch: Lesen, Lernen, Gespräche führen, einfache Denkaufgaben, Bewegung und gemeinsames Erleben vorhandene Fähigkeiten stabilisieren und Sicherheit im Alltag gewinnen kann.



Psychologische Studien weisen darauf hin, dass Menschen mit kognitiven Einschränkungen von regelmäßigem Training profitieren – nicht nur auf geistiger Ebene, sondern auch emotional. Selbstwirksamkeit, Orientierung und Lebensfreude können gestärkt werden. Gleichzeitig erleben auch **Angehörige Entlastung**, wenn sie sehen, dass ihre ihnen nahestehenden Personen aktiv eingebunden sind und positive Erfahrungen machen.

Für diese Personengruppe ist gezieltes Gedächtnistraining besonders wichtig und wir zeigen Ihnen wie!

Die **Volkshilfe Demenzservicestellen** verfügen hier über **langjährige Erfahrung und besondere fachliche Expertise**. Das Gedächtnistraining richtet sich **gezielt an Menschen, die bereits Gedächtnisprobleme haben oder mit einer Demenz leben**. Die Übungen sind speziell angepasst, verständlich aufgebaut und orientieren sich an den **individuellen Ressourcen** der Teilnehmenden.

Ein zentraler Bestandteil des Trainings ist der **soziale Aspekt**. In der Gruppe erfahren die Betroffenen Begegnung, Austausch und Zugehörigkeit – Faktoren, die aus psychologischer Sicht zu den **wichtigsten Schutz- und Stabilitätsfaktoren** zählen. Viele Teilnehmer*innen besuchen die Gruppen bereits seit Jahren. Die **Rückmeldungen sind durchwegs positiv**: Das Training wird als stärkend, entlastend und bereichernd erlebt – nicht zuletzt, weil der Spaß dabei nicht zu kurz kommt.

Ein frühzeitiger Einstieg und kontinuierliche Begleitung können wesentlich dazu beitragen, Lebensqualität und Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten.

Wenn Sie selbst Gedächtnisveränderungen bemerken oder als Angehörige nach einem passenden Angebot suchen, wenden Sie sich gerne an die **Volkshilfe Demenzservicestelle Schwertberg** unter der Telefonnummer: **0676 8734 1463** oder per E-Mail: **dss.schwertberg@volkshilfe-ooe.at**.

Die nächste Möglichkeit einen Einblick in die Demenzservicestelle der Volkshilfe zu bekommen ist **am 18. März 2026 um 14:00 Uhr im Gasthaus Brothers, Loa 1, 4343 Mitterkirchen**. Sie erwartet ein kurzer Vortrag mit einem anschließenden Gedächtnistraining. Das Angebot ist kostenlos! Um Anmeldung wird aus organisatorischen Gründen gebeten. Auf Ihr Kommen freut sich das Team der Demenzservicestelle!



Frau **Mag.a Barbara Schaffer** (Klinische Psychologin) berichtet über das Angebot der Demenzservicestelle Schwertberg und die Wichtigkeit eines Gedächtnistrainings.

volkshilfe.
GESUNDHEITS- UND SOZIALE DIENSTE GMBH