



# Alzheimer Info

Nachrichten der Deutschen Alzheimer Gesellschaft  
Selbsthilfe Demenz

## Aktivitäten und Beschäftigung für Menschen mit Demenz

**A**ktiv sein und vor allem aktiv bleiben hat für uns Menschen eine immer größer werdende Bedeutung. Wer aktiv ist, der ist unter Menschen, hat somit wertvolle soziale Kontakte, bewegt seinen Körper und Geist – das hält uns alle ganzheitlich fit!

Aber wie kann man mit dem Wunsch und dem Bedürfnis nach Aktivität umgehen, wenn eine Demenz diagnostiziert wird und erste Schwierigkeiten im Alltag auftreten?

Im frühen Stadium sind Menschen mit Demenz meist noch sehr aktiv, können und sollen selbst mitplanen und vor allem ihren Alltag aktiv mitgestalten. In diesem Zeitraum sollte überlegt und geplant werden, wie der Alltag in Zukunft organisiert und gestaltet werden kann. Je weiter die Erkrankung fortschreitet, desto schwerer fällt es Menschen mit Demenz, sich selbst geeignete Aktivitäten zu suchen. Dann können Anregungen von außen notwendig werden. Diese Ideen oder Vorschläge sollten jedoch ganz ohne Leistungsdruck angeboten werden, denn Überforderung kann schnell zu Enttäuschungen führen. Im Fokus sollten immer der Spaß und die Freude an der jeweiligen Aktivität stehen.

Aktivitäten im bekannten häuslichen Umfeld haben einen entscheidenden Vorteil für Menschen mit Demenz: Hier gibt es viel Vertrautes. Arbeiten im und am Haus oder im Garten, die noch selbstständig durchgeführt werden können, sollten immer wieder angeregt werden, damit die Fähigkeit und Selbstständigkeit nicht zu früh verloren gehen. Mit Ruhe, Geduld und einfühlsamer Unterstützung können Menschen mit Demenz noch lange gewohnte Tätigkeiten durchführen und Hobbys

weiterhin nachgehen. Alle Freizeitbeschäftigungen sollen aber immer Spaß machen – sie sollen den Menschen mit Demenz nicht überfordern oder ihm bestehende Defizite aufzeigen.

Wichtig für Angehörige ist, Erkrankte immer wieder zu ermutigen, ihre Aktivitäten fortzusetzen, da mit Fortschreiten der Erkrankung oft der eigene Antrieb und auch die Motivation verloren gehen. Um Orientierung zu geben und Stress zu vermeiden, sollten die Aktivitäten am besten in einen festen Tagesplan eingebaut werden. Wiederholungen sind das A und O – immer das Gleiche tun und sich als Angehörige auf die Geschwindigkeit seines Gegenübers einstellen.

Wer keine Hobbys hat, sollte ermutigt werden, ruhig etwas Neues auszuprobieren. Anstelle dicke Bücher zu lesen, kann man besser zu einem Bildband mit vielen Fotos oder zu kurzweiligen

Hörbüchern greifen. Hobbys halten körperlich und geistig aktiv, trainieren und machen vor allem Freude – wenn sie an die Ressourcen des Menschen mit Demenz angepasst werden.

Auch außerhalb des vertrauten Wohnumfeldes kann man aktiv bleiben oder aktiv werden. Spaziergänge sollten so lange wie möglich Teil des Alltags bleiben. Nicht nur das Bewegen an der frischen Luft tut gut, sondern auch das Treffen von Bekannten und der Austausch mit Nachbarinnen und Nachbarn ist Balsam für die Seele.

Regelmäßige Bewegung stimuliert das Gehirn, entspannt den Körper, verursacht Glücksgefühle und kann sogar Angst oder Aggressionen vermindern. Für Menschen mit Demenz ist regelmäßige Bewegung von großer Bedeutung. Je mehr sie



**Bewegung an der frischen Luft macht Spaß**

Bildrechte: Iris Hamelmann / Pixabay

## Liebe Leserinnen und Leser, liebe Mitglieder,



**Swen Staack**

der Sommer steht vor der Tür. Bei mir in Hamburg fragt man amüsiert: „Was ist der Unterschied zwischen Sommer und Winter? Im Sommer ist der Regen wärmer.“ Ich hoffe, das wird in diesem Jahr in ganz Deutschland anders sein und Sie und ich werden eine riesige Menge Sonnenschein abbekommen. Nach der langen Zeit der Pandemie mit den vielen Einschränkungen freuen sich jetzt nicht nur Menschen mit Demenz und ihre An- und Zugehörigen ganz besonders auf eine unbeschwerte Sommerzeit, sondern alle Menschen um uns herum. Endlich wieder die Möglichkeit haben, an die frische Luft zu gehen, aktiv zu sein, sich zu bewegen und Spaß zu haben. Und hoffentlich dann ohne das doofe Virus. Wie schön!

Darum dreht sich auch in dieser Ausgabe des Alzheimer Info im Schwerpunkt alles um Aktivitäten und Beschäftigung für Menschen mit Demenz.

Im Leitartikel gibt uns Lilja Helms einen Einstieg in das Thema und erklärt, warum es um viel mehr geht als um reinen Zeitvertreib (S. 1). Im Interview mit einer Betroffenen und ihrem Ehemann haben wir erfahren, wie die beiden zu einer gemeinsamen Lebendigkeit gefunden haben (S. 3) und auf Seite 7 lesen Sie, was Ergotherapie bei Menschen mit Demenz bewirken kann.

In der Rubrik „Forschung und Medizin“ stellen Ihnen Katharina Bürger und Daniel Janowitz vom LMU Klinikum München die Vasculäre Demenz vor (S. 10).

Außerdem haben wir mit Claudia Moll gesprochen. Sie ist Pflegebevollmächtigte der Bundesregierung und möchte „Pflege neu denken“ (S. 13).

Das Motto für den diesjährigen Welt-Alzheimerstag verraten wir Ihnen auf Seite 16. Von Prof. Dr. Dr. med. Hirsch erfahren Sie mehr über die Reaktivierung von Traumata bei Menschen mit Demenz und wie Angehörige darauf reagieren können (S. 16). Natürlich lesen Sie in diesem Heft auch wieder einiges über unsere Aktivitäten der letzten Monate, finden Lesetipps und vieles mehr.

Ich wünsche Ihnen eine kurzweilige und informative Lektüre und freue mich nach den vielen virtuellen Treffen in der Vergangenheit, möglichst viele von Ihnen in der nächsten Zeit wieder persönlich treffen zu können.

Mit sonnigen Grüßen

**Swen Staack**

Vorstandsmitglied der Deutschen Alzheimer Gesellschaft

## Inhalt 2/2022

### Schwerpunkt: Aktivitäten und Beschäftigung

|  |   |
|--|---|
| Aktivitäten und Beschäftigung für Menschen mit Demenz .....  | 1 |
| Aktiv (er)leben mit Demenz .....                             | 3 |
| „Op Jöck“ – Wir gehen Wandern! .....                         | 5 |
| FitnessKaffee – die Mischung macht den Unterschied .....     | 6 |
| Was kann Ergotherapie für Menschen mit Demenz bewirken? .... | 7 |
| Beschäftigung im Alltag .....                                | 8 |
| „Alzheimer & YOU – Den Alltag aktiv gestalten“ .....         | 9 |

### Tipps vom Alzheimer-Telefon

|  |   |
|--|---|
| „Ständig hat er Angst, etwas falsch zu machen“ ..... | 9 |
|--|---|

### Forschung und Medizin

|                        |    |
|------------------------|----|
| Vasculäre Demenz ..... | 10 |
|------------------------|----|

### Recht

|  |    |
|--|----|
| „Papa liest keine Frauenzeitschriften“ ..... | 12 |
|--|----|

### Politik

|  |    |
|--|----|
| Pflege neu denken .....  | 13 |
| Nationale Demenzstrategie – Gemeinsame Umsetzung für Menschen mit Demenz ..... | 14 |

### In eigener Sache

|  |    |
|--|----|
| Broschüre: „Du bist nicht mehr wie früher“ .....             | 15 |
| Welt-Alzheimerstag 2022: Demenz – verbunden bleiben .....    | 16 |
| Patenschaft für das demenzwiki .....                         | 17 |
| Imagefilm der DALzG: Für ein besseres Leben mit Demenz ..... | 18 |
| Testament und Vorsorgeverfügung .....                        | 19 |
| Schmerz erkennen und behandeln .....                         | 19 |
| 11. Kongress der DALzG: Demenz: Neue Wege wagen?! .....      | 20 |

### Verschiedenes

|   |    |
|---|----|
| Dementia in Europe Yearbook 2021 .....  | 6  |
| artDEMENZ Fotoausstellung „Hoftore“ .....                                     | 11 |
| Reaktivierung von Traumata .....  | 16 |
| Digitaler Fragebogen als erster Schritt zur schnelleren Demenz-Diagnose ..... | 17 |
| Informationen zu Mediation und Demenz .....                                   | 18 |

### Aus den Mitgliedsgesellschaften

|  |    |
|--|----|
| Leidenschaft – für die Menschen und für das Thema Demenz als gesellschaftliche Aufgabe ..... | 20 |
| Plakat-Aktion in 120 Kommunen und Quartieren .....   | 21 |

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| <b>Bücher und mehr</b> ..... | <b>21</b> |
|------------------------------|-----------|

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| <b>Termine</b> ..... | <b>23</b> |
|----------------------|-----------|

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Vorschau auf das nächste Heft</b> ..... | <b>15</b> |
|--|-----------|

Fortsetzung von Seite 1

sich bewegen, desto besser können sie ihre Umwelt wahrnehmen und auch sich selbst spüren.

Auch über Musik kann man gemeinsam aktiv werden und sich und seine Gefühle weiterhin spüren. Für viele Menschen spielt Musik eine wesentliche Rolle in ihrem Leben. Viele Menschen erinnern sich gerne an ihre liebsten Kinderlieder, an die erste Disco-Zeit, an die erste Beziehung, mit der man oft „ein besonderes Lied“ verbindet. Musik löst Erinnerung und somit Emotionen aus – damit kann man besonders gut Menschen mit Demenz erreichen. Frühere musikalische Erfahrungen erweisen sich als „resistent“ gegen das Vergessen.

Ein Mensch mit Demenz, der im Alltag vieles vergisst, kann oft mühelos ein vielstrophiges Volkslied auswendig singen.

Aktiv sein – egal ob über das vertraute Hobby, über Bewegung an der frischen Luft oder über die Musik. Aktiv sein bedeutet auch wirksam sein, etwas Sinnvolles tun oder auch „gebraucht zu werden“. All das erzeugt Lebensqualität – diese wünschen wir uns alle – und ich wünsche diese ganz besonders allen Menschen mit Demenz. •

Lilja Helms, Gerontologin, Ergotherapeutin und  
Vorstandsmitglied DALzG



Weitere Anregungen für Aktivitäten und Beschäftigung finden Sie auch in der „Alzheimer & YOU“-App (siehe auch S. 9)

## Aktiv (er)leben mit Demenz

**Adelheid ist Ende 60 und lebt mit Demenz vom Typ Alzheimer in Berlin. Gemeinsam mit ihrem Mann Christian hat sie mit uns darüber gesprochen, was es für sie bedeutet aktiv zu sein und welche Beschäftigungen ihr guttun.**

**DALzG:** Was bedeutet es für dich und euch, aktiv zu sein?

**Adelheid:** Für mich ist ganz wichtig: Ich kann noch rennen, ich kann noch laufen, nicht mehr so wie früher, aber es geht. Und in die Natur gehen, das ist eine der schönsten Aktivitäten für mich. Ich bin ein Kind vom Land und dadurch sehr stark durch die Natur geprägt. Wenn ich draußen bin, ist das ein Segen, das ist wie Medizin für mich. Außerdem leben unsere Kinder hier im Haus und in der nahen Umgebung. Und da auch dabei sein zu können, mit der Enkeltochter Fingerfarben malen und gemeinsam Zeit zu verbringen, das ist so schön. Ich komme aus einer großen Familie. Dass jetzt hier wieder so ein Zusammenhalt ist, das bedeutet mir viel.

**Christian:** Ich denke, aktiv sein hat viel mit Lebendigkeit zu tun – zu spüren, ich lebe und erlebe etwas. Und was ich von Adelheid kenne, ist Gestaltung von Freiheit. Doch wenn diese Freiheit, das selbstständige sich Bewegen eingeschränkt ist, zum Beispiel, weil das Umsteigen von der U-Bahn in die S-Bahn Orientierungsschwierigkeiten mit sich bringt, dann kommen Panik und Angst in ihr hoch. Dann braucht Adelheid ganz viel Sicherheit und Verbundenheit. Sie schafft es dann aber, mich anzurufen und verharret nicht in dieser Panik. Mir ist wichtig, immer wieder zu schauen: Wann ist Freiheit gut, und wann ist Orientierung und Verbundenheit gut? Und auch zu wissen, dass Adelheid gut darauf anzusprechen ist. ▶

Fortsetzung von Seite 3

Zum Beispiel auf Zeitpläne, die eben einzuhalten sind. Und Zeit planen bedeutet für mich eben auch, dass immer noch was dazwischenkommen kann. Vielleicht müssen wir noch Schuhe putzen, bevor wir losgehen. Da haben wir einen guten Stil gefunden, Aktivitäten und Beschäftigungen so zu gestalten, dass sie uns Spaß machen und wir dadurch eine Lebendigkeit miteinander erleben können.

### DAIzG: Welchen Aktivitäten gehst du gerne nach?

**Adelheid:** Ich male gerne, das habe ich früher schon gemacht und damit habe ich jetzt wieder angefangen. Auch lange Spaziergänge in der Natur, die ich früher schon viel gemacht habe, liebe ich. Ich gehe jetzt auch zur Ergotherapie. Da filze ich einen großen Teppich, das habe ich vorher noch nie gemacht. Wir führen dort aber auch intensive Gespräche. Durch die werde ich plötzlich ganz fit. Außerdem koche ich gerne. Und wir gehen regelmäßig zum Feldenkrais, das machen wir seit Jahren. Das ist ein „spüriger“ Sport. Da komme ich an meine inneren Kräfte ran, die man sonst gar nicht findet, aber sie sind doch da.



Bildrechte: privat

In der Natur findet Adelheid Orientierung und Ruhe

**Christian:** Wir haben auch ein neues Spiel, bei dem man Formen und Muster miteinander kombiniert. Das spielen wir zwischendrin immer wieder eine Runde. Das ist ganz schön anstrengend, aber es macht Spaß, hat mit Kreativität zu tun und das kann man auch mit mehreren Leuten spielen. Das andere, was Adelheid gerne macht, ist „Wörgeln“. Das ist ein Buchstabenspiel auf dem Smartphone. Du bekommst 16 Buchstaben und musst daraus Wörter machen.

Eine neue Aktivität, die wir machen, ist das Reisen mit dem Wohnwagen. Das ist insofern bedeutsam, als wir dann an verschiedenen und wechselnden Orten stehen. Das Gute daran ist, Adelheid fühlt sich wohl, mit dem Wohnwagen unterwegs zu sein. Er ist für sie ein guter, angenehmer Bezugspunkt und das empfindet sie als Sicherheit. Insofern ist es eine Kombination: Etwas neues, eine örtliche Veränderung und dennoch ist es etwas, worauf Adelheid zurückgreift: Das draußen in der Natur Sein, was ihr Ruhe gibt und wo sie die eigene Orientierung auch ganz gut findet. In der Stadt ist die eigene Orientierung sehr viel schwieriger.

### DAIzG: Woher kommt die Motivation, Aktivitäten nachzugehen?

**Adelheid:** Christian stößt mich da schon an. Ich denke mir dann auch oft: „Was soll das?“ – Ich habe doch schon so viel gemacht. Und dann freu ich mich aber. Zum Beispiel habe ich schon als Jugendliche viel Handarbeit gemacht. Ich merke, wie ich wieder in meine eigene Geschichte komme. Das kenne ich ja alles. Ich wollte es nur gar nicht wieder hochholen. Und jetzt merke ich, es tut mir gut und ich bin wieder in

einer anderen Zeit. Das ist dann auch für mich eine Ermunterung. Dann kann ich auch akzeptieren, dass ich eben nicht mehr die Lehrerin bin, die vor der Klasse steht oder an einem neuen Schulsystem arbeitet. Das ist es jetzt nicht mehr. Jetzt geht es um mich und darum, die Liebe in mir zu hüten. Ich bin einfach so froh, dass ich mir so viel Zeit lassen kann mit allem. Und es ist dann auch in Ordnung, wenn Christian mir mal ein „Anschuckerle“ gibt, das ist schon gut.

### DAIzG: Ihr steht kurz vor einer Reise nach Kreta. Sieht eure Urlaubsplanung anders aus als früher?

**Adelheid:** Was ist anders ...? Da fällt mir jetzt nichts ein. Ich freue mich darauf. An diesen Ort fahren wir schon seit vielen Jahren.

**Christian:** Nein, da hat sich nichts geändert. Um Flugbuchungen und Reiseplanung habe ich mich – für unsere gemeinsamen Reisen – schon immer gekümmert. Es ist keine Neuerung, dass Adelheid das nicht tut. Als wir kürzlich verreisten, hat Adelheid vergessen, ihre Kleidung einzupacken. Aber soll ich dann so ein Thema daraus machen?! Für mich stellt sich jetzt einfach immer wieder die Frage: Gibt es eine Veränderung? Darauf bin ich eingestellt. Aber ich ver falle da auch nicht in Panik, es könnte schlechter werden, sondern ich schaue: Wird jetzt noch etwas gebraucht, zum Beispiel beim Packen? Das ist für mich natürlich auch schwierig und eine Gratwanderung, nichts vorwegzunehmen. Und wenn es doch ein Problem gibt, lässt sich das auch dann noch lösen.

### Vielen Dank für das herzliche und offene Gespräch. •

Die Fragen stellte Nora Landmann, DAIzG

# „Op Jöck“ – Wir gehen Wandern!

## Wandertreff für Menschen mit Frontotemporaler Demenz und ihre Angehörigen

**W**er selbst schon einmal gelaufen bzw. gewandert ist, kennt es vermutlich: die Ruhe und Harmonie, die in der Situation entstehen können; das Gefühl von Gemeinschaft, ohne reden zu müssen; das Eins-Sein mit der Umwelt und der Situation; die Zufriedenheit mit sich selbst.

All dies sind Empfindungen, an denen es Menschen mit Demenz, insbesondere mit Frontotemporaler Demenz, häufig mangelt. Ebenso fehlen sie den ihnen nahestehenden Personen im alltäglichen Umgang miteinander.

Manchmal entsteht der Drang zu laufen aus einem inneren Impuls, also aus der Person heraus, beispielsweise aufgrund von Unwohlsein, Unruhe, Ratlosigkeit bzw. in für Menschen mit Demenz belastenden (Betreuungs-) Situationen. Manchmal aber auch aus Neugierde oder Abenteuerlust heraus – an sich positive Empfindungen.

Bei Menschen mit einer Frontotemporalen Demenz (FTD) ist der Drang zu laufen oftmals ein symptomatischer Anteil der Demenz, dem die Betroffenen unwillkürlich nachkommen müssen.

Im Alltag von Betreuung und Pflege wird dieser Drang zu laufen, unabhängig von der Ursache, jedoch oft unterdrückt oder zumindest eingeschränkt. Das kann zu Unzufriedenheit, Frustration und konflikthaftem Verhalten führen.

### Wer laufen will, ist schwer zu bremsen ...

Das ist umso tragischer, weil sich Laufen an sich, neben den eingangs beschriebenen positiven emotionalen Effekten, auch positiv auf den Körper auswirkt. Durch das Training der Muskulatur, in Beinen und Rumpf und der Koordination dient es auch der Sturzprophylaxe.

Insbesondere bei Menschen mit einer FTD kann Laufen oder Wandern, gemäß dem Motto „Wer laufen will, ist schwer zu bremsen ...“, in eine geplante, gemeinsame Aktion kanalisiert werden und einen in vielerlei Hinsicht positiven Effekt erzeugen.

Dabei ist gemeinsames Wandern auch eine Maßnahme gegen Isolation von Betroffenen und Angehörigen, es entsteht ein Gefühl von Gemeinsamkeit und sozialer Teilhabe.

### ... und deshalb gehen wir wandern.

Einmal im Monat treffen wir uns mit Menschen mit FTD und ihren Angehörigen zum Wandern. Wir, das sind Klaus Lindemann und Bodo Beuchel, beide Mitarbeiter und verantwortlich für die Beratungsstelle für seltene Demenzformen und

die Angehörigengruppe FTD des Caritasverbands Düsseldorf. Abhängig vom Leistungsvermögen suchen wir eine Strecke, die den körperlich Leistungsfähigeren nicht zu anspruchlos ist, aber auch von den weniger Geübten problemlos gemeistert werden kann. Da die Teilnehmenden jünger sind als bei anderen Wandergruppen für Menschen mit Demenz, können wir mit dem

FTD-Wandertreff längere und anspruchsvollere Strecken nehmen.

Die Kompetenzorientierung des Angebots ermöglicht den Teilnehmenden eine gemeinsame Aktivität auf Augenhöhe. Die Angehörigen sind hier genauso auf die Unterstützung durch uns „Wanderführer“ angewiesen wie die FTD-Betroffenen selbst. Letztere erleben, dass sie selbstbestimmt handeln und wir sie nicht einschränken, sondern ihnen Halt geben.

Im März waren wir im Stinderbachtal vor den Toren Düsseldorfs unterwegs. Die Strecke betrug 7,2 km, der Höhenunterschied 124 Höhenmeter im Auf- und im Abstieg. Im Wanderführer ist für diese Tour eine Dauer von 2 Stunden angegeben. Wir brauchten dafür alle nur wenig länger.

Die gemeinsame Augenhöhe war hier für alle Mitwanderinnen und Mit-

wanderer, ob mit oder ohne Demenz, deutlich spürbar.

Bei solchen Wanderungen bietet unsere Anwesenheit als „Wanderführer“ die Möglichkeit Beratungsgespräche zu führen, während die notwendige Betreuung automatisch in der Gruppe erfolgt. Ebenso ist der Austausch unter den Angehörigen möglich.

Natürlich gehört zu einer Wanderung auch eine Einkehr. Nach unserer Wanderung im Stinderbachtal waren wir beim Italiener und konnten erste Pläne für die nächste Wanderung machen.

Nun geht die allgemeine Ausflugs-Saison wieder los. Um die „Hinterlassenschaften“ aufzusammeln, beteiligen wir uns an der Aktion „Clean Up Day“: Wir werden uns mit Greifzangen und Müllbeuteln ausrüsten und gemeinsam beim Wandern Müll auf-sammeln. Denn damit haben wir gute Erfahrungen gemacht. Sowohl die positiven Bemerkungen und das Lob von anderen, die uns beim Müllsammeln begegnen, als auch der Eifer, mit dem alle bei der Sache sind, bestätigen uns. Und das gute Gefühl, einen gesellschaftlichen Beitrag zu leisten, nehmen alle Beteiligten wahr. Dabei fühlt sich jeder sinnhaft und hat ein gestärktes Selbstwertgefühl. •

*Klaus Lindemann, Caritasverband Düsseldorf,  
Projekt Frontotemporal*



Bildrechte: Bodo Beuchel

**FTD-Betroffene und ihre Angehörigen auf einer Wanderung durch das Stinderbachtal**

# FitnessKaffee – die Mischung macht den Unterschied

**B**raucht es einen besonderen Raum für früh- oder jung erkrankte Menschen mit Demenz?

Alle Menschen haben das Bedürfnis, sich auf Augenhöhe mit anderen auszutauschen und sich selbst dabei zu fühlen. Für Menschen mit einer Demenz ist der Alltag oft zu schnell und unübersichtlich. Sie fühlen sich unsicher. Da uns die Wissenschaft aber sagt, dass Gespräche das beste Gedächtnistraining sind, Sport das Voranschreiten der Demenz hinauszögert und Musik eigene Wege zu Erlebtem erschließt, wurden diese Erkenntnisse im FitnessKaffee zusammengelegt.<sup>1</sup>

Die Idee war geboren, eine Gruppe einzurichten, in der früh- oder jung erkrankte Menschen mit einer Demenz von diesen wissenschaftlichen Erkenntnissen profitieren können. Diese Gruppe sollte weitestgehend selbstbestimmt agieren, jeder Gast sich nach den eigenen Möglichkeiten in den Tag einbringen und so zum Gelingen beitragen.

Auf dieser Basis wurde ein Konzept erstellt, um eine Gruppe in den Räumen der Alzheimer Gesellschaft Bochum aufnehmen zu können.

## Das FitnessKaffee in Bochum

Die Teilnehmenden treffen sich einmal pro Woche für vier Stunden. Die Aufteilung nach Gesprächen, Sport und Musik erfolgt situativ, kein Gespräch wird abgebrochen, weil jetzt gerade Zeit für Sport oder Musik ist. Zu Beginn kann „Herr



**Drupi, der treue Begleiter im FitnessKaffee und im Gedächtnistraining**

Bildrechte: Alzheimer Gesellschaft Bochum e. V.

Alzheimer“ im Mittelpunkt stehen, wenn eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer das Bedürfnis hat, eine Erfahrung oder ein Erlebnis im Zusammenhang mit der Erkrankung mitzuteilen.

Andere Themen ergeben sich aus dem alltäglichen Geschehen. Aktuell vorherrschend sind auch hier Corona und der Krieg in der Ukraine. Durch den Krieg wird auch die Musikauswahl beeinflusst: Friedenslieder der 68er Generation stehen aktuell

im Vordergrund. Ansonsten wird gewünscht und gespielt, was die Erinnerungen an MTV und Co. hergeben. Die Musik dient aber nicht nur zur Beschallung, sondern fördert auch vermeintlich Vergessenes wieder zutage. Diese geweckten Erinnerungen und Gefühle führen dann zu einem regen Austausch untereinander.

Der sportliche Anteil ist mit drei Einheiten à zwanzig Minuten vorgesehen. Die Übungen sind so aufgebaut, dass die Wahrnehmung des eigenen Körpers und die Fitness gefördert werden. Besonders beim Sport erleben die Teilnehmenden, wie schnell sich Erfolge erzielen lassen.

Im Mittelpunkt aller Aktivitäten steht das Erleben von Spaß und Freude. Die eigene Leistungsfähigkeit zu spüren, wird als sehr positiv empfunden, und das Entdecken von Erinnerungen ist für Menschen mit Demenz ein großer Schatz!

Im FitnessKaffee tragen alle gemeinsam dazu bei, diesen Schatz zu heben. •

*Jutta Meder, Alzheimer Gesellschaft Bochum e. V.*

<sup>1</sup> Dies wird durch zahlreiche Studien belegt.

## **i** Dementia in Europe Yearbook 2021 „Dementia-inclusive Communities and Initiatives across Europe“

Der europäische Dachverband Alzheimer Europe gibt regelmäßig ein sogenanntes Jahrbuch heraus, das sich jeweils mit einem bestimmten Schwerpunkt der Inklusion und Versorgung von Menschen mit Demenz befasst. Im Jahrbuch „Demenz in Europa 2021“ geht es um die Einbeziehung von Menschen mit Demenz, Betreuenden und Unterstützenden in die Entwicklung, Umsetzung und Überwachung von Demenz-inklusiven Kommunen und Initiativen. Hier gibt es in vielen Ländern noch großen Verbesserungsbedarf.

Das Jahrbuch gibt Empfehlungen zur Entwicklung und Finanzierung Demenz-inklusiver Kommunen und fordert eine strukturierte und kontinuierliche Überwachung und Bewertung von Demenz-inklusiven Kommunen und Gemeinschaften unter Verwendung eines europäischen oder sogar globalen Bewertungsrahmens.

Das Dementia Yearbook 2021 (in englischer Sprache) kann kostenlos als PDF heruntergeladen werden unter: [www.alzheimer-europe.org/resources/publications](http://www.alzheimer-europe.org/resources/publications)

# Was kann Ergotherapie für Menschen mit Demenz bewirken?

**B**ei der Arbeit mit demenziell erkrankten Menschen geht es sehr häufig um die Frage der Aktivität und vor allem der Beschäftigung. Oft wird hier die Ergotherapie herangezogen, um sich zu informieren, was man dem erkrankten Menschen als Beschäftigung geben kann. Bei der Ergotherapie geht es aber nicht um die Beschäftigung als solches, sondern darum, Hilfestellung für das restliche Leben zu geben. Wie sieht das aber aus?

## Die Anforderungen verändern sich

Man muss sehr genau die Anforderungen in den verschiedenen Stadien einer Demenz unterscheiden. Bei beginnender Erkrankung geht es vor allem um den möglichst langen Erhalt der Alltagsfähigkeiten, wie Kochen, Backen, Telefonieren, Waschmaschine bedienen – insgesamt noch den Haushalt zu meistern. Zusätzlich versucht man die noch vorhandenen kognitiven Leistungen zu stabilisieren. Hier kann man Papieraufgaben stellen, die nicht zu schwer sind und alle Arten von Spielen heranziehen, die die Kognition fördern. Ebenso gehört die Erinnerungsarbeit an vergangene Zeiten dazu – Fotoalben zusammenstellen und aus dem früheren Leben zu erzählen – aber nur, wenn das nicht zu belastend für die erkrankten Menschen ist. Dies hilft bei einer möglichst langen Stabilisierung des Langzeitgedächtnisses.

## Die Körperwahrnehmung steht im Mittelpunkt

Im fortgeschrittenen Stadium geht es vor allem um die Stabilisierung der Körperwahrnehmung, die im Laufe der Erkrankung immer weniger wird. Das „Sich-nicht-Spüren“ kann herausforderndes Verhalten erzeugen. Man muss beobachten, wie sich die erkrankten Personen verhalten. Wenn sie schwere Schränke von den Wänden oder schwere Stühle rücken, ist das ein deutlicher Hinweis, dass diese Menschen sich in ihrer Tiefenwahrnehmung, der Propriozeption, spüren wollen. Durch Zug und Druck lässt sich diese Tiefenwahrnehmung stimulieren. Dafür genügt zum Beispiel ein Tau, um Tauziehen zu machen. Auch Blumenschalen auf dem Schoß und Ähnliches helfen den Erkrankten sich selbst zu spüren. Aber nicht nur die Propriozeption geht bei fortschreitender Demenz zurück, sondern alle anderen Bereiche der Körperwahrnehmung auch, wie das vestibuläre System (ständig für Gleichgewicht und Gleichgewichtsgefühl), die vibratorische Wahrnehmung und vor allem das taktil-kinästhetische System (Berühren und Bewegen besonders über die Hände).

## Alles muss gespürt, be-griffen werden

Die Suche nach taktil-kinästhetischen Reizen fällt sehr auf, da alles „be-griffen“ werden muss. Deshalb muss man versuchen, den Erkrankten im fortgeschrittenen Stadium möglichst viele

Dinge in die Hand zu geben und damit Spür-Information zu vermitteln. Allein schon ein Buch in die Hand zu nehmen gibt verschiedene Stimulations-Möglichkeiten. Das Buch ist schwer und vermittelt so Propriozeption. Außerdem ist das Blättern eine automatisierte Bewegung, die noch lange durchgeführt werden kann.

Die vibratorische Stimulation kann man durch alle elektrischen Geräte erreichen. Mixer, Rührgeräte beim Kochen und Backen, elektrische Zahnbürste, die man auch als Stimulans für die Hände nutzen kann, elektrischer Rasierer usw. sollten viel angeboten werden. Die vibratorische Information hilft der Propriozeption bei der Bestimmung der Stellung des Körpers im Raum. Man kann zusätzlich kleine Vibrationsgeräte nutzen, aber mit Augenmaß. Den Gleichgewichtssinn kann man sehr leicht über Schunkeln und Schaukeln, zum Beispiel auf einer Hollywoodschaukel, anregen. Auch Auto-, Bus- und Zugfahren erfordert sehr viel Einsatz des vestibulären Systems. Wir brauchen bei allen Bewegungen das vestibuläre System, zum Beispiel auch beim Ballspiel oder beim Spiel mit dem Federballschläger.



Gudrun Schaade

## Es braucht Hilfestellung bei der Suche nach Körperinformationen

Man muss die demenziell erkrankten Menschen beobachten, um zu ergründen, welche Körperinformationen sie gerade suchen. Ein Mann konnte beispielsweise nicht mehr richtig gehen, aber er „robte“ sich ständig an den Heizkörper, umfasste die Rippen und wippte ständig mit dem Körper auf und ab. Es wurde berichtet, dass er sehr aggressiv auf die Grundpflege reagierte. Was hat dieser Mann nun aber gesucht? Er stimulierte sein vestibuläres System, da er ja nicht mehr richtig gehen konnte. Hier konnte die Ergotherapie Hilfestellung anbieten.

Wir sprechen von der Sensorischen Integration, der Aufnahme, Verarbeitung und Vernetzung von Sinneseindrücken, die nicht mehr richtig abläuft. Sensorische Integrationstherapie bedeutet zu beobachten, welche Informationen der demenzerkrankte Mensch sucht. Sie ist im Gegensatz zur Basalen Stimulation eine aktive Suche nach Körperinformation. Hier muss man einsetzen und den Erkrankten Hilfe anbieten, sich zu spüren. •

Gudrun Schaade, Freiberufliche Dozentin für Ergotherapie, Hamburg

## Kontakt

gudrun@schaade.de – www.schaade.de

# Beschäftigung im Alltag

**Aktivitäten und Beschäftigungen sind enorm wichtig im Umgang mit Menschen mit Demenz. Betroffene sind durchaus in der Lage, noch viele Dinge zu tun. Sie benötigen jedoch Motivation und Anleitung. Von allein werden sich die meisten Erkrankten nicht mit verschiedensten Dingen sinnvoll beschäftigen. Es ist sehr vorteilhaft, dabei an Dinge anzuknüpfen, mit denen sich die Demenzerkrankten früher schon gern beschäftigten und die normal und alltäglich waren.**

Ein ganz typisches Beispiel ist die Einbeziehung in die täglich zu erledigende Hausarbeit: Geschirrspüler ein- und ausräumen oder abwaschen und abtrocknen, Kartoffeln schälen, Dinge sortieren, Tisch decken, Wäsche aufhängen, abnehmen und zusammenlegen, ausfegen und Staub wischen.

Mit diesen kleinen aber nützlichen und immer wieder anfallenden, alltäglichen Aufgaben kann man zu gemeinsamer Aktivität anregen und gleichzeitig das Selbstwertgefühl stärken. Außerdem kann über ähnliche Beschäftigung, die täglich wiederkehrt, der Tag gut strukturiert werden. Natürlich liegt der Fokus bei all den Tätigkeiten nicht auf Effizienz. Dass es länger dauert und in der Durchführung nicht alles hundertprozentig ist, erscheint selbstverständlich. Allein der Moment zählt, der mit sinnvoller Beschäftigung, die Spaß macht, gefüllt ist. Der Frühling bietet sich sehr gut für Aktivitäten im Freien an. Es können kleine Spaziergänge durch die Gegend sein, auch kleine Fahrradausflüge – je nach Konstitution – wären möglich. Unterwegs kann man Frühblüher suchen, Vögel beobachten und Sonne tanken. Auch Tätigkeiten auf dem Balkon, wie Blumenkästen bepflanzen oder auch Pflanzen vorziehen und pflegen, bereiten viel Freude.

Einen großen Vorteil stellt ein Garten dar, den man nutzen kann. Die Alzheimer Gesellschaft Sachsen-Anhalt unterhält in Magdeburg eine Tagesbetreuung für Menschen mit Demenz. Diese befindet sich in einem schönen alten Pfarrhaus mit großzügigem Garten. Sobald die ersten Sonnenstrahlen

die Luft erwärmen, nutzen ihn die demenzerkrankten Tagesgäste, um sich die bunten Blüten der Krokusse, Märzenbecher, Blausterne und Narzissen anzusehen. Der Garten wird

natürlich ganzjährig genutzt, aber der Frühling ist eine besonders schöne Zeit. Die Hochbeete werden bestellt, die etwas verstaubten Gartenmöbel aus dem Schuppen geholt und gereinigt, die Vögel zwitschern und die Bienen summen auf der Suche nach den ersten Pollen und dem ersten Nektar des Jahres. Die Atmosphäre ist sehr beruhigend. Auch hier gibt es viele kleine Tätigkeiten, an denen sich die Tagesgäste gut beteiligen können. Der Garten lädt zum Verweilen ein oder um sich mit verschiedensten Spielen zu beschäftigen. Sehr beliebt ist das Singen von Volksliedern in der Gruppe oder die Bewegung zur Musik, egal ob Tanz oder Gymnastik.

Bei allen erwähnten Beschäftigungs- und Aktivierungsmöglichkeiten, die an dieser Stelle nur einen kleinen Auszug darstellen, spielt natürlich die Kommunikation eine zentrale Rolle. Der gegenseitige Austausch, das Interesse aneinander, die gemeinsamen Aktivitäten – ob zu zweit oder in der Gruppe –

stärken das Gemeinschaftsgefühl und regen immer wieder an, sich verbal oder nonverbal einzubringen. Diese Motivation und Aktivierung tragen zu einem gesteigerten Selbstwert und somit zum Wohlbefinden bei. •

*Diana Bamme-Kraushaar, Alzheimer Gesellschaft Sachsen-Anhalt e. V.*



Bildrechte: Alzheimer Gesellschaft Sachsen-Anhalt e. V.

**Garten- und Hausarbeit machen Freude und stärken das Selbstwertgefühl**

# „Ständig hat er Angst, etwas falsch zu machen“

## Tipps vom Alzheimer-Telefon

**Herr Steffens wendet sich mit folgendem Anliegen an das Alzheimer-Telefon:** „Mein Vater hat Alzheimer Demenz. Er lebt mit meiner Mutter zusammen. Er ist sehr auf meine Mutter fixiert und folgt ihr überall hin. Ständig hat er Angst, etwas falsch zu machen. Zum einen ist er sehr unruhig, insbesondere dann, wenn meine Mutter nicht in Sichtweite ist. Zum anderen lässt er sich aber auch nur schwer motivieren, Aufgaben oder Aktivitäten mitzumachen. Meine Mutter ist dadurch sehr belastet. Haben Sie einen Rat für uns?“

**Die Beraterin vom Alzheimer-Telefon antwortet:** „Die Unsicherheit bei Ihrem Vater scheint sehr groß zu sein. Ich denke, seine Ehefrau ist sein ‚Anker‘. Sie gibt ihm Sicherheit und Orientierung. Mit der Erkrankung nimmt die Fähigkeit ab, selber den Tag zu gestalten. Sie könnten gemeinsam innerhalb der Familie überlegen, welche Fähigkeiten und Aufgaben Ihr Vater gerne gemacht hat und auch noch heute bewältigen kann. Das können zum Beispiel Dinge sein wie einen Apfel in Stücke schneiden, den Flur fegen, Besteck einsortieren oder Blumen gießen. Oder aber sprechen Sie Freunde oder gute Bekannte an, ob sie zum Beispiel einmal im Monat Ihren Vater zum Spazierengehen mitnehmen würden. Orientieren Sie sich auch an der Lebensgeschichte Ihres Vaters,



an seinen beruflichen Fertigkeiten oder Hobbys. Regelmäßige Termine oder die immer gleichen Abläufe können hilfreich sein, weil sie Sicherheit geben. Unsere kostenfreie App „Alzheimer & YOU“ gibt weitere Tipps und Ideen für einen aktiven Alltag.

Sie können auch Kontakt zu einer regionalen Alzheimer-Gesellschaft aufnehmen. Einige vermitteln geschulte ehrenamtliche Helferinnen und Helfer, die stundenweise zu Ihren Eltern nach Hause kommen und die gemeinsam mit Ihrem Vater etwas tun. Mancherorts gibt es auch Angebote, wie zum Beispiel ein Demenz-Café, in dem Betreuung und Aktivitäten an einem Nachmittag in der Woche stattfinden.

Viele Familien nutzen auch das Angebot der Tagespflege. Dort kann Ihr Vater regelmäßig an einem oder mehreren Tagen pro Woche hingehen, sodass Ihre Mutter wieder etwas Freiraum für sich hat. Geben Sie nicht auf, wenn Ihr Vater das Angebot nicht gleich annimmt. Manchmal braucht es etwas Zeit.

Im Verlauf der Erkrankung gilt es immer wieder neu anzupassen, welche Aktivitäten und Beschäftigungen für Ihren Vater funktionieren und wie sie in den Alltag integriert werden können.“ •

Laura Mey, DALzG

## „Alzheimer & YOU – Den Alltag aktiv gestalten“

**M**anchmal braucht man Anregungen, die helfen, aktiv zu werden. Unsere App „Alzheimer & YOU – Den Alltag aktiv gestalten“ enthält Ideen und Aktivierungs-Tipps für die Alltagsgestaltung für alle, die sich um einen Menschen mit Demenz kümmern.

Bei den kurzen Tipps dreht es sich um Aktivitäten in Freizeit sowie Haushalt und Garten. Auch geht es um Ernährung, Mobilität, Wohnraum, Umgang, Wohlbefinden, Erinnerungsarbeit, Kontakte pflegen und Vorsorge.

Die App soll dabei helfen, gemeinsam länger aktiv zu bleiben und Abwechslung zu schaffen.

Übrigens gibt es jeden Donnerstag einen neuen Aktivierungstipp – wenn Sie mögen direkt per Push-Nachricht auf Ihr Smartphone.

Sie haben selbst noch eine gute Idee? Eigene Tipps können Sie uns direkt über die App zukommen lassen. •



### Download

Die App kann kostenlos im Apple Store oder im Google Play Store heruntergeladen werden.



# Vaskuläre Demenz

Die vaskuläre Demenz ist eine Folge von Durchblutungsstörungen des Gehirns, bedingt durch Hirninfarkte, Hirnblutungen oder eine allmählich fortschreitende Schädigung der Blutgefäße. Sie macht schätzungsweise ca. 20 bis 30 Prozent aller Demenzerkrankungen aus und ist damit die zweithäufigste Form nach der Alzheimer-Demenz (ca. 60 bis 65 Prozent). Mischformen sind häufig, vor allem im fortgeschrittenen Alter. Der Beginn der vaskulären Demenz kann je nach Ursache schleichend oder auch plötzlich sein. Sie steht dann möglicherweise mit einem Schlaganfall in Verbindung, jedoch nicht zwingend. Die Symptome können im Verlauf ähnlich der Alzheimer-Demenz langsam zunehmen, besonders typisch sind aber Schwankungen oder stufenweise Verschlechterungen.

## Symptome

Auch bei der vaskulären Demenz kommt es zu Beeinträchtigungen relevanter Alltagsaktivitäten. Die Betroffenen sind in der Regel auf die Hilfe anderer Menschen angewiesen. Hervorgerufen werden die meisten Beeinträchtigungen durch Störungen der Aufmerksamkeit und Konzentration, der Stimmung und des Verhaltens. Betroffene wirken oft verlangsamt und desorganisiert. Sie haben typischerweise in vielen Fällen Probleme beim Gehen, mit dem Gleichgewicht und der Blasenfunktion. Es können auch Sprach- und Schluckstörungen auftreten. Das Gedächtnis ist im Vergleich zur Alzheimer-Erkrankung weniger stark oder erst in einem fortgeschrittenen Stadium der Erkrankung betroffen.

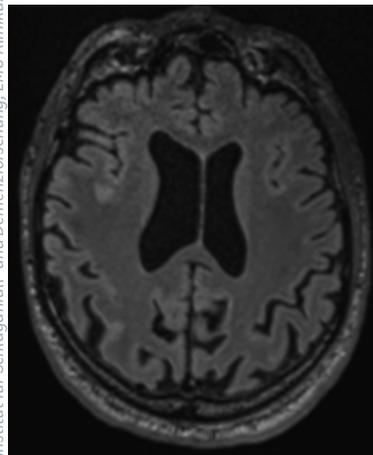
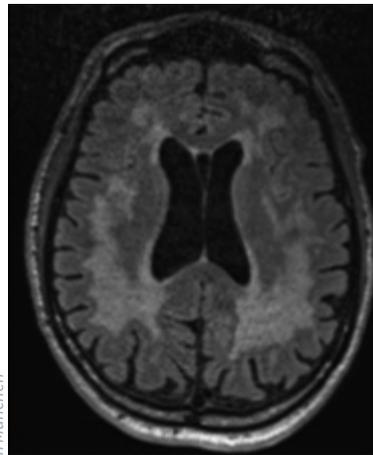
## Diagnose

Die Diagnosestellung erfolgt in der Regel durch einen Neurologen\*. Die Patienten werden befragt und auf typische Symptome hin untersucht, sogenannte psychometrische Tests werden veranlasst, die Ausmaß und Art der Beeinträchtigungen genauer erfassen. Außerdem ist die Durchführung einer Bildgebung zur Darstellung des Hirngewebes mittels CT (Computertomografie) oder MRT (Magnetresonanztomographie) erforderlich, um die Diagnose zu stellen und andere Demenzursachen auszuschließen. Manchmal ist die Diagnosestellung gerade im Frühstadium der Erkrankung schwierig und weitere Untersuchungen, wie die Untersuchung des Nervenwassers oder des Hirnstoffwechsels mittels einer Positronenemissionstomographie (PET), können zur Klärung beitragen.

## Ursache und Vorbeugung

Ursache der vaskulären Demenz sind wiederholte Schlaganfälle bzw. Veränderungen der Wände vor allem kleiner Hirngefäße. Der vaskulären Demenz lässt sich insofern wirkungsvoll vorbeugen, als die Risikofaktoren des Schlaganfalls vermieden oder behandelt werden. Die wichtigsten beeinflussbaren Risikofaktoren

**Abb. 1: MRT des Kopfes eines Patienten mit vaskulärer Demenz. Die hellen Bereiche sind Zeichen einer ausgeprägten Schädigung des Gehirns durch Veränderungen der kleinen Blutgefäße**



**Abb. 2: MRT des Kopfes eines gesunden Menschen ohne die in Abb. 1 sichtbaren Veränderungen**

sind Bluthochdruck, Rauchen, Diabetes mellitus, zu hohe Cholesterinspiegel im Blut, Übergewicht und Bewegungsmangel sowie Vorhofflimmern. Nicht beeinflussbar ist der Risikofaktor Alter. Wichtig ist, vorbeugende Maßnahmen bereits im mittleren Lebensalter zu treffen, beispielsweise die Behandlung zu hoher Blutdruckwerte. Dennoch ist es für eine wirkungsvolle Vorbeugung nie zu spät, auch wenn man erst im Alter damit beginnt.

Ziel sowohl der Vorbeugung als auch der Therapie einer vaskulären Demenz ist in erster Linie, ein Fortschreiten der Hirnschädigung zu verhindern oder zumindest zu verlangsamen. Abhängig von individuellen Risikofaktoren werden Medikamente zur Behandlung eines Bluthochdrucks, eines Diabetes mellitus oder zum Senken des Cholesterinspiegels eingesetzt. Bei Patienten, die schon einen Hirninfarkt hatten, sind in der Regel blutverdünnende Medikamente notwendig, bei Patienten mit Blutungen im Gehirn können diese aber auch gefährlich sein. Daher muss die Behandlung in jedem Fall mit einem Facharzt abgesprochen werden. Rauchen wird geraten, den Nikotinkonsum zu beenden. Übergewichtige Patienten kann eine Ernährungsberatung bei der Gewichtsabnahme unterstützen. Sollte ein Schlaganfall am Anfang der Erkrankung diagnostiziert worden sein, wird in der Regel zunächst eine Rehabilitationsbehandlung durchgeführt.

## Therapiemöglichkeiten

Für die Behandlung bestimmter Symptome der vaskulären Demenz stehen unterschiedliche Therapiemöglichkeiten zur Verfügung.

Diese können nicht-medikamentöse Maßnahmen wie Physiotherapie (bei Gang- und Gleichgewichtsstörungen), Logopädie (bei Sprach- und Schluckstörungen), soziale Aktivitäten und manchmal auch eine psychologische Behandlung sein. Ziel ist der Erhalt von Lebensqualität, Selbstständigkeit und Mobilität. Bei depressiven Symptomen und Schlafstörungen können Antidepressiva eingesetzt werden. Manche Patienten werden auch mit sogenannten Antidementiva behandelt. Es handelt sich

hierbei jedoch stets um eine individuelle Entscheidung, da diese Medikamente in Deutschland aktuell nur zur Behandlung der Alzheimer-Demenz zugelassen sind. Bisher haben nur wenige Studien die Wirksamkeit bei vaskulärer Demenz untersucht und ein Nutzen konnte bisher nicht eindeutig bewiesen werden.

Wenn die Erkrankung bereits weiter fortgeschritten ist und die Betroffenen schon viel Unterstützung im Alltag benötigen, treten soziale Aspekte zunehmend in den Vordergrund. Die Herausforderungen durch die Erkrankung auch für die Angehörigen sind nicht zu unterschätzen. Hier können Unterstützungs- und Entlastungsangebote für Angehörige und entsprechende Schulungen eine entscheidende Hilfe darstellen und die Belastungen

für betroffene Familien mindern. Anlaufstellen für pflegende Angehörige können auch die lokalen Alzheimer-Gesellschaften sein. •

*Katharina Bürger und Daniel Janowitz, Institut für Schlaganfall- und Demenzforschung, LMU Klinikum München*

*\* Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben die Autoren des Textes auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.*

## artDEMENZ Fotoausstellung „Hoftore“

### Quartiersarbeit ins soziale Netz integriert

**S**tephan Weber, Ende 50, lebt mit Alzheimer-Demenz in Bodenheim.

In Heft 4/2021 des Alzheimer Info berichtete er – getreu seinem Motto „Da geht noch was!“ – von der Idee einer Fotoausstellung. Mit unbändigem Willen und der Unterstützung vor Ort durch das Quartiersbüro „WiB – Wir in Bodenheim“ wurde diese Ausstellung Realität. Aus Herrn Webers Fotografien wurde eine virtuelle und eine Live-Fotoausstellung vor Ort konzipiert und umgesetzt.

Aus diesem Ausstellungs-Projekt folgten im sozialen Netzwerk des Quartiersbüros und darüber hinaus brennende Fragen: Welche Unterstützung brauchen Jungerkrankte und ihre Angehörigen? Und was sollten Ehrenamtliche für sie tun können? Altersgemäße Interessen, jüngere Biografien, Hobbys und deutlich mehr körperliche Aktivität sind gefragt.

Bob Dylan anstatt Egerländer Musikanten, Tandemfahrrad anstatt Sitzgymnastik. Was brauchen die noch berufstätigen Angehörigen? All diesen Fragen soll in dem kleinen Ort Bodenheim nahe Mainz nun weiter nachgegangen werden.

Was bei der Umsetzung der Ausstellung half, ist die gute Anbindung vor Ort. So stellte die Ortsgemeinde auf Anfrage des Netzwerkbüros spontan im Rathaus einen Raum für die „Bodenheimer Hoftore - 10 Best of“ zur Verfügung. Während der Ausstellungszeit gab es öffentliche Besichtigungen mit der Möglichkeit zum Austausch mit Herrn Weber, seiner Frau und der Projektleitung. Eine Beamer-Show zeigte alle Hoftore, über die zehn besten hinaus, die auch weiterhin auf der Website ortsunabhängig und virtuell besucht werden können. Und so bekommt Stephan Weber ein Gesicht in Bodenheim.



Bildrechte: Kerstin Thieme-Jäger

**Stolz präsentiert Stephan Weber das Plakat seiner Ausstellung**

Menschen aus der Nachbarschaft, dem Freundeskreis, dem WiB-Netzwerk, der Familie, sowie alle Besucherinnen und Besucher konnten und können sich in seinem Ausstellungsbuch verewigen. Auch Rückmeldungen per Mail sind weiterhin möglich, die dann ausgedruckt und einklebt werden. Grüße, Begeisterung, Zuspruch – das wird Stephan Weber bei aller Anstrengung auch nach der Ausstellung bleiben. Und das Gefühl, etwas ganz Großartiges geleistet und erlebt zu haben.

Das nächste Projekt – fahren mit ehrenamtlichen Begleitenden mit dem „Fun2Go“, einem Paralleltandem – ist bereits in Planung. Oh ja, es geht noch ganz viel! •

*Kerstin Thieme-Jäger, Projektleiterin Quartiersbüro WiB – Wir in Bodenheim im Caritaszentrum St. Alban*

### Weitere Informationen

Die virtuelle Ausstellung finden Sie unter: [www.wib-bodenheim.de](http://www.wib-bodenheim.de) » Grosses » Virtuelle Fotoausstellung Stephan Weber

### Kontakt:

Caritas-Quartiersbüro „WiB – Wir in Bodenheim“, K. Thieme-Jäger, Tel: 06135 - 70 68 18  
E-Mails für das Ausstellungsbuch an: [k.thieme-jaeger@caritas-mz.de](mailto:k.thieme-jaeger@caritas-mz.de)

# „Papa liest keine Frauenzeitschriften“

## Wie werde ich die Abos wieder los?

**S**abine kommt täglich zu ihrem Vater, um nach dem Rechten zu sehen. Seit der Diagnose der Alzheimer-Krankheit achtet sie auch auf die Post des Vaters. Heute sieht sie eine Rechnung über verschiedene Zeitschriften-Abonnements, die sie stutzig macht. Es sind überwiegend Frauen-Zeitschriften, es war eine Quartalsabrechnung. Ihr Vater hat zeitlebens keinerlei Zeitschriften gelesen, sodass sie sich wundert, weshalb er diese abonniert haben soll. Auf ihre Frage, ob er die Abonnements abgeschlossen hat, antwortet ihr Vater: „Natürlich nicht, was soll ich mit dem Kram?“ Sabine ruft den Verlag an und erhält noch am selben Tag per Mail die schriftliche Bestätigung über das Abonnement, das tatsächlich die Unterschrift ihres Vaters trägt. Offensichtlich hatte ihr Vater an der Haustür mehrere Abonnements unterschrieben, woran er sich aber nicht mehr erinnern konnte. Die Zeitschriften wurden auch tatsächlich geliefert und liegen ungelesen im Wohnzimmer auf dem Tisch. Sabine fragt sich nun: „Wie werden wir die Abos wieder los?“

Sabine hatte in der Vergangenheit schon darüber gelesen, dass es eine Widerrufsmöglichkeit geben kann, wenn solche Abonnements geschlossen werden. Hierbei handelt es sich um so genannte „Haustürgeschäfte“, also Verträge, die nicht in den Räumen eines Unternehmers, sondern entweder auf der Straße oder in den Räumlichkeiten der Verbraucherinnen und Verbraucher oder eben an der Haustür geschlossen werden. Bei dieser Art der Abonnements besteht die Möglichkeit, gem. §§ 312 b, g und 355 BGB den Vertragsschluss zu widerrufen. Dies muss innerhalb einer gewissen Frist geschehen, üblicherweise innerhalb von vierzehn Tagen nach Vertragsschluss. Sabine sah, dass der Vertrag offensichtlich schon vor zehn Monaten geschlossen wurde. Die Widerrufsfrist war also bereits abgelaufen.

In den Unterlagen fand Sabine die Information, dass die Abonnements für eine Laufzeit von einem Jahr abgeschlossen wurden und bei nicht rechtzeitiger Kündigung sich automatisch um ein weiteres Jahr verlängern würden. Die Kündigungsfrist war mit drei Monaten zum Ablauf des Jahres angegeben. Auch diese Frist war nicht mehr einzuhalten.



Bildrechte: Olyo Lolé / Pixabay

„Papa liest keine Frauenzeitschriften“

Doch Sabine erinnerte sich an ein neues Gesetz, das diese Kündigungsfristen neu regelte. Das „Gesetz für faire Verbraucherverträge“ ist in Teilen zum 1. Oktober 2021 und zum 1. März 2022 in Kraft getreten. Es wird in weiteren Teilen zum

1. Juli 2022 in Kraft treten. Danach dürfen Allgemeine Geschäftsbedingungen, wie diese, die dem Vertrag über die Zeitschriften-Abonnements zugrunde liegen, nicht mehr stillschweigende Vertragsverlängerungen dieser Art enthalten. Erlaubt sind erstmalige Vertragslaufzeiten von bis zu zwei Jahren, ebenso stillschweigende Vertragsverlängerungen mit der Einschränkung, dass diese dann auf unbestimmte Zeit abgeschlossen sind und die Möglichkeit einer Kündigung innerhalb einer Frist von

maximal einem Monat haben. Diese neue Regelung gilt jedoch nur für Verträge, die nach dem 1. März 2022 geschlossen wurden. Sabine sah, dass auch diese neue Regelung ihrem Vater noch nicht helfen konnte, um aus dieser Abo-Falle herauszukommen.

Musste ihr Vater also den Abonnement-Vertrag vollständig erfüllen und konnte er ihn erst zu einem späteren Zeitpunkt kündigen? Ihr Vater konnte sich nicht daran erinnern, einen solchen Vertrag unterschrieben zu haben. Allerdings war es zweifelsohne seine Unterschrift, die Sabine unter dem Vertrag sah. War die Demenz bei ihm schon so weit fortgeschritten, dass er derart wichtige Dinge nicht mehr beurteilen, geschweige denn erinnern konnte? Sabine sprach mit dem Hausarzt des Vaters. Dieser bestätigte ihre Vermutung. Er würde ihr ein Attest darüber ausstellen, dass ihr Vater aufgrund der Demenzerkrankung nicht mehr in der Lage war, seinen Willen frei zu bestimmen und entsprechend danach zu handeln. Dies war bereits seit einem Jahr der Fall.

Damit war für Sabines Vater die Möglichkeit gegeben, sich auf seine Geschäftsunfähigkeit (§ 104 Nr. 2 BGB) zu berufen. Die Folge dieser Geschäftsunfähigkeit ist, dass Verträge nichtig sind (§ 105 BGB). Sabine schrieb den Verlag an, wies auf die Geschäftsunfähigkeit des Vaters hin und forderte die bereits gezahlten Gelder zurück. •

Bärbel Schönhof, Assessorin jur., Bochum

# Pflege neu denken

Pflegebevollmächtigte Claudia Moll (SPD) im Interview mit der DALzG

**Claudia Moll war fast 28 Jahre in der Pflege tätig. Sie ist examinierte Altenpflegerin mit einer Weiterbildung zur Fachkraft für Gerontopsychiatrie und seit 2017 Mitglied im Deutschen Bundestag. Seit Januar 2022 ist sie die Pflegebevollmächtigte der Bundesregierung.**

**DALzG:** Frau Moll, Sie sind seit Januar dieses Jahres Pflegebevollmächtigte der Bundesregierung. Was sind Ihre dringendsten Anliegen in der Pflege? Was wollen Sie in Ihrem neuen Amt erreichen?

**Claudia Moll:** Was mir besonders wichtig ist, ist für alle Verbesserungen zu erzielen – für die Angehörigen, die zu Pflegenden und die Pflegekräfte. Wenn ich nur eine Gruppe auslasse, funktioniert das ganze System nicht mehr. Mein Wunsch ist, Pflege neu zu denken und nicht an den alten Strukturen festzuhalten. Gerade für Demenzerkrankte brauchen wir eine ganz andere Pflege, flexiblere Leistungen und bessere Möglichkeiten für Angehörige, die Pflege mit Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen. Wir stehen vor großen Herausforderungen, aber die nehme ich gerne an und ich bin hochmotiviert.

Ein anderes Ziel ist für mich, die Rahmenbedingungen für Pflegekräfte so zu ändern, dass Pflegekräfte gerne arbeiten gehen und dass es Spaß macht, in der Pflege zu arbeiten. Das fängt schon damit an, dass ich als Mitarbeiterin sowohl in der stationären als auch in der ambulanten Pflege meine Freizeit vernünftig planen kann. Ich kenne viele Einrichtungen, die wirklich viel Wert darauf legen. Der verlässliche Dienstplan ist unwahrscheinlich wichtig, um die Mitarbeitenden zu motivieren. Und da gibt es ganz tolle Modelle. Das will ich den Einrichtungen, die so etwas noch nicht umsetzen, nahebringen. Ich bedaure sehr, dass die Pflege so oft schlecht geredet wird, denn sie hat auch viele wunderbare Seiten, auch wenn wir viele Herausforderungen haben. Denn wenn wir immer nur darüber reden, wie schlimm alles ist, wie sollen wir dann junge Menschen begeistern, sich für diesen Beruf zu interessieren?

**DALzG:** Andreas Westerfellhaus hat sich als Ihr Vorgänger für die Einführung eines flexiblen Entlastungsbudgets eingesetzt, das aber in der letzten Reform der Pflegeversicherung nicht berücksichtigt wurde. Können wir erwarten, dass das Thema weiterverfolgt und auch – zeitnah – umgesetzt wird?

**Claudia Moll:** Das Entlastungsbudget steht im Koalitionsvertrag, das war mir ganz wichtig. Ich werde mich sehr dafür einsetzen, dass etwas dabei herauskommt, was auch wirklich für Entlastung sorgt. Wichtig sind hier zum Beispiel auch jüngere Pflegebedürftige, für die geeignete, professionelle Angebote viel zu oft Mangelware sind. Wir werden weiter daran arbeiten, zusammen mit unseren beiden Koalitionspartnern, mit denen ich in regem Austausch bin. Ich will auch nicht zu viel versprechen, aber ich verspreche, mich mit meiner ganzen Kraft dafür einzusetzen. Noch einmal vier Jahre können wir nicht warten.



Claudia Moll

**DALzG:** Schon lange ist in der Diskussion, dass die Eigenanteile für die Pflege begrenzt werden sollen (der sogenannte Sockel-Spitze-Tausch). Werden Sie sich für eine Umsetzung einsetzen und wie sehen Sie die Chancen dafür?

**Claudia Moll:** Die Eigenanteile sind eine enorme finanzielle Belastung der Pflegebedürftigen und ihrer Familien. Wir haben deshalb zugesagt, sie im Auge zu behalten und zum Beispiel die Ausbildungskostenumlage herabzusetzen. Das alles wird nicht einfach, weil

wir gerade viele Krisen haben, die den Staatshaushalt belasten. Als ersten Schritt müssen jetzt aber auch mal die Länder ihren Teil der Verantwortung übernehmen. Laut Gesetz sollten sie eigentlich die Investitionskosten fördern. Wenn dies endlich passieren würde, wäre dies bereits eine enorme Entlastung, denn die Investitionskosten machen einen riesigen Anteil an dem Eigenanteil aus. Das können durchaus 500 Euro und mehr pro Monat sein.

Aber ich finde, wir sollten auch nicht nur über Kosten reden, sondern daneben weitere Ansätze verfolgen, zum Beispiel bei den niedrigschwelligen Angeboten. Nur ein Beispiel: In der Selbsthilfegruppe hier in der Alzheimer Gesellschaft StädteRegion Aachen erlebe ich, wie in vielen anderen Selbsthilfegruppen, wie hilfreich und wohltuend der Austausch untereinander für die Angehörigen ist. So etwas brauchen wir viel, viel mehr, dass die Umgebung und die Nachbarinnen und Nachbarn ganz niedrigschwellig miteinbezogen werden. Wenn die Gesellschaft sensibilisiert ist, dann ▶

Fortsetzung von Seite 13

müssen sich die Angehörigen nicht ständig erklären und können an der Gesellschaft teilhaben, statt sich mehr und mehr zurückzuziehen.

**DALZG: Uns erreichen häufig Anrufe am Alzheimer-Telefon von besorgten Töchtern, Söhnen, Ehepartnerinnen und Ehepartnern, die hilflos sind, weil ihre pflegebedürftigen Angehörigen in Pflegeheimen unter unzumutbaren Bedingungen leben. Welche Ideen und Möglichkeiten sehen Sie, damit auch Pflegeheime wieder bessere Orte für Menschen mit Demenz sein können?**

**Claudia Moll:** Es gibt viele Faktoren. Aber aus eigener Erfahrung weiß ich: Wie gut eine Pflegeeinrichtung ist, hängt immer auch sehr von der Heimleitung und der Pflegedienstleitung ab und davon, wie motiviert ein Team zusammenarbeitet. Diesen persönlichen Faktor darf man nicht

unterschätzen. Es kommt aber auch auf das Team und den Mix aus Berufen und Qualifikationsstufen an. Wir brauchen examinierte Pflegefachpersonen, sicher auch pflegeakademierte Kräfte. Und eine richtig gute Pflegeassistentkraft arbeitet genauso mit Herzblut und in ihrem Bereich qualifiziert, wie eine examinierte Kraft in ihrem Aufgabenbereich. Auch die zusätzlichen Betreuungskräfte und die Alltagsbegleiterinnen sind sehr wichtig. An diesen Stellschrauben arbeiten wir ja gerade mit dem Personalbemessungsverfahren in der Langzeitpflege. Das muss jetzt rasch kommen. Denn damit kann sich die Personalsituation entspannen und damit auch die Betreuung und Pflege in den Einrichtungen verbessert werden.

**Vielen Dank für das Gespräch! •**

*Die Fragen stellte Susanna Saxl-Reisen, DALZG*

## Nationale Demenzstrategie – Gemeinsame Umsetzung für Menschen mit Demenz

**U**m die Situation von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen in Deutschland zu verbessern, haben 75 Akteure aus dem Gesundheitswesen, aus der Politik, der Zivilgesellschaft und der Wissenschaft gemeinsam die Nationale Demenzstrategie (NDS) entwickelt. Seitdem die Strategie im Juni 2020 verabschiedet wurde, setzen die beteiligten Akteure die insgesamt 162 vereinbarten Maßnahmen um. Ziele der NDS sind unter anderem, ein größeres gesellschaftliches Bewusstsein für Menschen mit Demenz, umfassende Beratungsangebote für Betroffene und deren Angehörige und eine demenzsensible medizinische und pflegerische Versorgung.

Die Akteure setzen die vereinbarten Maßnahmen in eigener Verantwortung und meist in Kooperation miteinander um. Dabei haben sie sich jeweils auf einen Zeitraum verständigt, innerhalb dessen eine Maßnahme umgesetzt werden soll. Die Geschäftsstelle Nationale Demenzstrategie begleitet die Umsetzung durch ein Monitoring und fragt die Akteurinnen und Akteure regelmäßig nach dem Stand der Umsetzung fälliger Maßnahmen. Die Ergebnisse des Monitorings werden jedes Jahr im Sommer in einem Bericht auf der Website der Geschäftsstelle veröffentlicht. Die Maßnahmen sind zu unterschiedlichen Zeitpunkten fällig. Zum Ende des Jahres 2022 sollen beispielsweise 138 Maßnahmen bzw. Teile von Maßnahmen umgesetzt sein.



Um die Umsetzung und die Zusammenarbeit unter den Beteiligten zu fördern, finden regelmäßig Workshops zu einzelnen Zielen und Maßnahmen der Strategie statt. Außerdem gibt es jedes Jahr in der „Woche der Demenz“ eine Tagung für die Akteurinnen und Akteure der NDS, auf der sie sich zum Prozess der Umsetzung bzw. zu aktuellen Themen rund um die Strategie austauschen können. Die erste Tagung fand im September 2021 statt: „Der digitale Wandel – neue Chancen für die Unterstützung und Versorgung von Menschen mit Demenz?“ Dabei ging es um die Frage, wie Menschen mit Demenz und Pflegenden vom digitalen Wandel profitieren und Technik nutzen können, etwa um die Bewältigung des Alltags so lange wie möglich selbstbestimmt zu organisieren. •

*Astrid Lärm, Leiterin der Geschäftsstelle NDS*

### Kontakt und weitere Informationen

Aktuelle Informationen zur NDS finden Sie auf der Website [www.nationale-demenzstrategie.de](http://www.nationale-demenzstrategie.de). In der Rubrik „Maßnahmen im Fokus“ wird regelmäßig über den Stand der Umsetzung einzelner Maßnahmen in der Praxis berichtet. E-Mail: [astrid.laerm@dza.de](mailto:astrid.laerm@dza.de)

# „Du bist nicht mehr wie früher“

Broschüre für Jugendliche und junge Erwachsene

„Unser Papa war ein absoluter Familienmensch und immer für uns da. Wir konnten ihn mit jeglichen Fragen löchern und er war die Geduld in Person [...] Aber so sollte es nicht bleiben ...“ So beginnen Ronja und Madita ihren Erfahrungsbericht. Als ihr Vater mit 54 Jahren an Frontotemporaler Demenz erkrankt, sind die beiden gerade mal 19 und 21 Jahre alt. Ronja und Madita gehören zu einer Gruppe junger erwachsener Töchter und Söhne, die alle ein Elternteil haben, das früh im Leben an einer Demenz erkrankt ist. Im Jahr 2020 hat die Deutsche Alzheimer Gesellschaft erstmalig ein Treffen zum Erfahrungsaustausch für diese Gruppe organisiert. Dabei berichteten die Teilnehmenden einhellig, dass sie lange Zeit das Gefühl hatten, mit dieser Thematik ganz alleine dazustehen. Viele trafen im Sommer 2020 überhaupt zu ersten Mal andere Gleichbetroffene. Als ihre Elternteile erkrankten, waren sie in einer Lebensphase, in der normalerweise die eigenen Bedürfnisse, Schule, Ausbildung oder Studium im Mittelpunkt stehen. Über Fragen wie „Kann ich jetzt das geplante Auslandssemester antreten und meine Eltern in dieser Situation alleine lassen?“ oder „Wie gehe ich mit meiner Scham um, wenn mein Vater sich in der Öffentlichkeit unmöglich



**Deutsche Alzheimer Gesellschaft (Hrsg.): Du bist nicht mehr wie früher.** 2022, 80 Seiten  
 Download als PDF und Bestellung der gedruckten Broschüre:  
[www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de) »  
**publikationen** » **broschueren**

benimmt?“ konnten sie sich vorher mit niemandem austauschen.

Aus dieser Erfahrung entstand die Idee gemeinsam eine Broschüre zu entwickeln, die sich an Jugendliche und junge Erwachsene mit einem demenzerkrankten Elternteil richtet. „Du bist nicht mehr wie früher“ enthält Erfahrungsberichte und Statements von Teilnehmenden aus dieser Gruppe. In einem eigenen Kapitel kommt Lilo zu Wort, die selbst an einer Lewy-Körper-Demenz erkrankt und Mutter von drei Kindern ist. Sie empfiehlt: „Die Wahrheit sagen, respektvoll miteinander umgehen, wohlwollend reagieren, die eigenen Ängste ansprechen und darauf achten, ist jetzt der richtige Zeitpunkt, um Dinge anzusprechen.“

Ergänzt werden die sehr persönlichen Berichte durch einen Teil mit Hintergrundinformationen zu den häufigsten Demenzerkrankungen im jüngeren Lebensalter sowie zu Unterstützungsangeboten.

Die Broschüre konnte mit finanzieller Unterstützung der DAK entwickelt

und gedruckt werden. Sie steht als Download kostenlos zur Verfügung, die gedruckte Broschüre kostet 5 Euro (inklusive Versand). •

*Susanna Saxl-Reisen, DALzG*



## Alzheimer Info 3/2022: „Welt-Alzheimerstag“ und „Mit Demenz im Krankenhaus“

Die nächste Ausgabe des Alzheimer Info wird am 19. August 2022 erscheinen. In dieser Ausgabe werden wir wieder eine Übersicht über die **Veranstaltungen zum Welt-Alzheimerstag** am 21. September geben. Im Schwerpunkt wird es um das Thema **„Mit Demenz im Krankenhaus“** gehen. Wenn Demenzerkrankte wegen einer Verletzung oder einer Operation in ein Krankenhaus gehen müssen, ist Demenz häufig nur eine Nebendiagnose. Strukturen und Abläufe sind nicht auf Demenzerkrankte ausgerichtet, oftmals fehlt Wissen über die Erkrankung und die Zeit, sich auf diese Patientinnen und Patienten einzulassen. Welche Erfahrungen haben Sie gemacht, um einen Aufenthalt für Demenzerkrankte so angenehm wie möglich zu gestalten? Was hilft gegen Angst und

Unruhe der Betroffenen? Gibt es Krankenhäuser, die sich speziell auf Demenzerkrankte eingestellt haben?

Wir freuen uns über Ihre Erfahrungen und Berichte dazu. Bitte schicken Sie uns Ihre Texte, gerne mit Fotos, möglichst als Datei; maximal eine dreiviertel Seite in einer 12er-Schrift (etwa 300 bis 600 Wörter).

**Kontakt: [presse@deutsche-alzheimer.de](mailto:presse@deutsche-alzheimer.de)**

**Redaktionsschluss ist am 21. Juni 2022.**

Auswahl und Kürzungen behält sich die Redaktion vor.

Zum Vormerken: Im übernächsten Heft (4/2022), das Anfang Dezember 2022 erscheint, wird es um das Thema **„Ländliche Regionen“** gehen. Wir freuen uns auch hierzu über Ihre Beiträge und Anregungen!

# Welt-Alzheimerntag 2022: Demenz – verbunden bleiben

**W**ir brauchen Gemeinschaft und persönliche Begegnung! Nicht zuletzt die Corona-Pandemie mit ihren notwendigen Kontaktbeschränkungen hat uns dies deutlich vor Augen geführt. Auch für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen ist es wichtig, mit anderen verbunden zu bleiben.

Teilhabe für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen braucht Sensibilität und Offenheit und bedeutet flexibel auf Hürden im Alltag zu reagieren: Wenn Frau Meier im Bus sitzen bleibt und nicht mehr weiß, wo auszusteigen – ihr Orientierung geben. Wenn der Freund die Diagnose Demenz erhält – den Kontakt nicht abreißen lassen; wenn Lena nach Worten sucht – ihr die Zeit lassen, bis sie das Wort findet.

Verbunden bleiben kann man überall: im Chor, in der Theatergruppe, im Gottesdienst, im Restaurant oder einfach in der

Hausgemeinschaft – auch mit Demenz. Der Rahmen muss vielleicht ein anderer sein, nicht aber der Mensch!

Deshalb informieren Alzheimer-Gesellschaften und andere Engagierte am Welt-Alzheimerntag (WAT) am 21. September und in der Woche der Demenz zwischen dem 19. und 25. September 2022 unter dem Motto „Demenz – verbunden bleiben“ über die Erkrankung und ihre Folgen für Betroffene und Angehörige.

Das Plakat zum WAT erscheint voraussichtlich Ende Mai. Es kann dann zusammen mit Flyern bei der DALzG bestellt werden.

Gerne veröffentlichen wir Ihre Veranstaltungstermine im Alzheimer Info 3/2022 und auf der Website zum WAT [www.welt-alzheimerntag.de](http://www.welt-alzheimerntag.de), wenn Sie uns diese bis zum 4. Juli 2022 mitteilen (Titel, Termin und Ort per E-Mail an [info@deutsche-alzheimer.de](mailto:info@deutsche-alzheimer.de)). •

## Reaktivierung von Traumata durch Medien und Gespräche

### Menschen mit Demenz reagieren!

**D**ie Medien sind derzeit voll von Berichten über den Angriffskrieg auf die Ukraine, die auch Menschen mit Demenz wahrnehmen. Die Berichte können bei ihnen Jahrzehnte alte Traumata mit plötzlicher Wucht reaktivieren. Dabei geht es weniger um die sachlich erinnerbaren Fakten als vielmehr um die mit diesen Erlebnissen zusammenhängenden Gefühle von Angst, Panik und Hilflosigkeit, einer bedrohlichen oder beängstigenden Situation ausgeliefert zu sein. Unser Unbewusstes ist zeitlos! Erlebtes wird nicht gelöscht, sondern höchstens mit einem hohen psychischen Kraftaufwand verdrängt und abgewehrt. Durch äußere oder innere Reize können traumatische Erlebnisse bzw. die damit verbundenen Gefühle reaktiviert und – wenn auch oft in verzerrter oder unverständlicher Weise – wiedererlebt werden. Diese Phänomene werden diagnostisch als „Posttraumatische Belastungsstörungen“ (PTBS) bezeichnet.

Menschen mit Demenz sind in zunehmendem Maße kognitiv eingeschränkt und nehmen Reize oft in verzerrter Weise wahr. Sie leben im „Hier und Jetzt“ und sind dadurch besonders gefährdet, frühere traumatische Erlebnisse bei unterschiedlichen Reizen so zu erleben, als wären sie aktuell und sehr bedrohlich. Da auch ihre verbale Verständigung zunehmend eingeschränkt ist, können sie sich mit fortschreitender Erkrankung überwiegend nur nonverbal mit Mimik, Gestik und Verhalten äußern, was für die betreuenden Personen oft nicht nachvollziehbar ist. Dies kann zu Missverständnissen und Beziehungsstörungen bis

hin zu Aggressionen und Gewalthandlungen führen. Es gilt deshalb aufmerksam zu sein und bei auffälligen Verhaltensweisen die Möglichkeit eines Traumas in Betracht zu ziehen. Stützende Maßnahmen können in einem solchen Fall zum Beispiel sein: die betroffene Person anschauen, ihre Mimik, Gestik und ihr Verhalten aufmerksam beobachten und auf sich wirken lassen, die Situation erfassen und die Angst, Panik und Verzweiflung mitfühlen; Ruhe bewahren; Geborgenheitsgefühle und Vertrauen vermitteln; sich als Angehörige nicht scheuen, um Hilfe zu bitten und als Pflegekraft Unterstützung holen.

Nach der akuten Situation sollte man überlegen, wie man auslösende Faktoren (zum Beispiel Fernsehsendungen, Zeitungen oder Gespräche mit Kriegsinhalten) verringern und welche Umgangsweisen man in Zukunft bei einer ähnlichen akuten Situation einsetzen könnte.

Hilfreich ist, dies mit allen Mitarbeitenden oder Angehörigen zu besprechen und Fachleute einzubeziehen. •

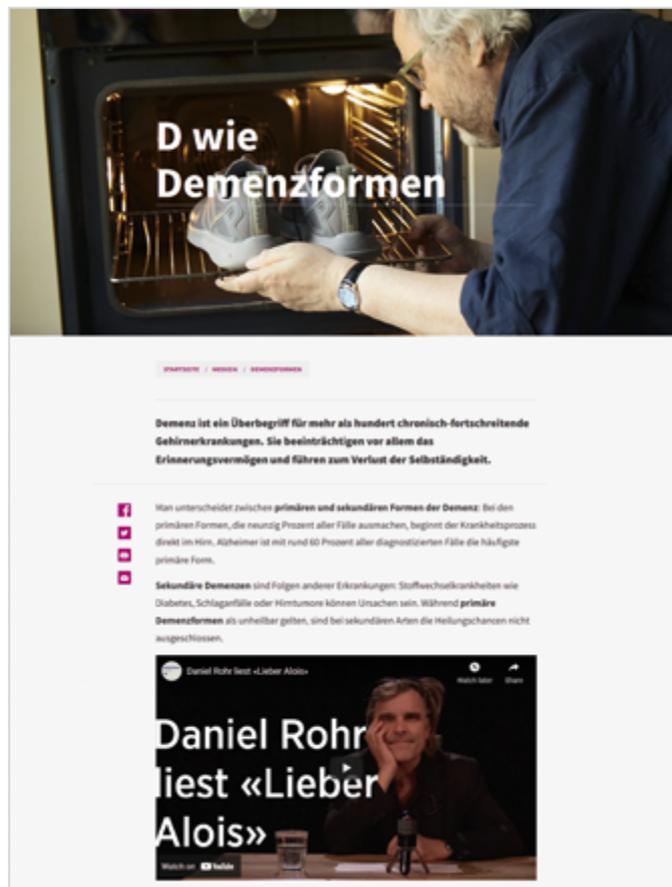
### Weitere Informationen

Dieser Text ist ein kurzer Ausschnitt aus einer ausführlichen Abhandlung von Gerontopsychiater Prof. Dr. Dr. med. Rolf-Dieter Hirsch. Den gesamten Text finden Sie auf der Startseite der Deutschen Alzheimer Gesellschaft unter „Informatives“: [www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)

# Patenschaft für das demenzwiki

**D**as „demenzwiki“ ist ein neues Informationsangebot rund um das Thema Demenz im Internet. Zu erreichen ist es unter [www.demenzwiki.de](http://www.demenzwiki.de), [www.demenzwiki.ch](http://www.demenzwiki.ch) und [www.demenzwiki.at](http://www.demenzwiki.at). Ähnlich wie im bekannten Online-Lexikon Wikipedia sind hier umfangreiche Informationen zu finden – allerdings spezialisiert auf Fragen rund um Demenzerkrankungen, Therapien, Unterstützung und viele mehr. Wissen über Demenz ist nicht nur für Menschen mit einer Demenz und Angehörige wichtig. Je mehr Menschen in der Bevölkerung wissen, was eine Demenzerkrankung ist und worauf sie im Umgang mit Menschen mit Demenz achten sollten, umso besser gelingt die Teilhabe von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen am Leben in der Gesellschaft.

Das demenzwiki wurde vom Schweizerischen Verein Podium Demenz entwickelt. Der Verein betreibt schon seit 2016 die Internetplattform [alzheimer.ch](http://alzheimer.ch), die mit lebendigen Erfahrungsberichten und Interviews von Menschen mit Demenz, Angehörigen, beruflich Pflegenden sowie vielen anderen spannenden Lesestoff bietet. Als Podium Demenz auf uns zugekommen ist mit der



Das demenzwiki erreichen Sie unter [www.demenzwiki.de](http://www.demenzwiki.de), [www.demenzwiki.ch](http://www.demenzwiki.ch) und [www.demenzwiki.at](http://www.demenzwiki.at)

Bitte, die Patenschaft für das neue Informationsportal zu übernehmen, haben wir dem gerne zugestimmt. Denn wir denken, dass hier eine Lücke geschlossen werden kann. Im demenzwiki sind die Informationen wie in einem Lexikon von A bis Z sortiert. Sie sind abwechslungsreich und zeitgemäß auch multimedial verfügbar. Es gibt viele eingebundene Videos und Podcasts. Für tiefere Informationen enthält das demenzwiki überall weiterführende Links, es gibt Literatur- und Filmhinweise – ganz vielfältig, aber dennoch übersichtlich. Beim Konzept wurde mitbedacht, dass die Nutzerinnen und Nutzer aus dem ganzen deutschsprachigen Raum kommen werden. An allen Stellen, die rechtliche oder finanzielle Regelungen und Versorgungsstrukturen betreffen, werden daher nicht nur die Schweizer Regelungen

sondern auch die Situation in Deutschland und Österreich dargestellt. Gehen Sie doch einfach selbst einmal auf Entdeckungsreise ... Übrigens soll das demenzwiki im nächsten Jahr auch als Buch erscheinen. •

*Susanna Saxl-Reisen, DALZG*

## **i** Digitaler Fragebogen als erster Schritt zur schnelleren Demenz-Diagnose

### Neues Angebot in fünf Sprachen

Was tun, wenn sich ein nahestehender Mensch zum Beispiel nicht mehr so gut an etwas erinnert wie vor zwei Jahren? Der Online-Fragebogen von digiDEM Bayern trägt wesentlich zur Früherkennung von Demenz bei: Mit dem Fragebogen schätzen etwa Angehörige oder Ehrenamtliche die Gedächtnisleistung Betroffener ein. Das Instrument ist ein erster wichtiger Schritt hin zu einer zeitgerechten ärztlichen Diagnosestellung. Den Fragebogen gibt es in deutscher, englischer, russischer, türkischer und arabischer Sprache.

Das Projekt digiDEM Bayern erforscht die Versorgungssituation von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen in Bayern. Zudem werden weitere digitale Angebote wie ein Hörtest und die sogenannte Angehörigenampel, mit der man die eigene Belastungssituation prüfen kann, bereitgestellt.

*Ilona Hörath, digiDEM Bayern*

### Weitere Informationen:

Zum Online-Fragebogen und zu weiteren digitalen Angeboten gelangen Sie über die Website:

[www.digidem-bayern.de/digitale-angebote](http://www.digidem-bayern.de/digitale-angebote)

# Für ein besseres Leben mit Demenz

Neuer Imagefilm der Deutschen Alzheimer Gesellschaft

**U**nter Einhaltung der Corona Regeln begannen im Herbst 2021 die Dreharbeiten zum neuen Imagefilm der Deutschen Alzheimer Gesellschaft (DALZG). Sie waren geprägt von emotionalen Gesprächen mit Betroffenen und Angehörigen und gewährten spannende Einblicke in die Tätigkeitsfelder des Dachverbandes. An unterschiedlichen Orten in Berlin und Brandenburg wurden das Filmteam und die Mitarbeitenden der DALZG sehr herzlich und offen von Menschen mit einer Demenz und ihren Angehörigen empfangen. Sie standen Rede und Antwort – zu ihrem Leben mit einer Demenzerkrankung.

Eine der größten Herausforderungen bei der Produktion des Films war, die umfangreiche Arbeit der DALZG in nur knapp vier Minuten zu präsentieren und zu vermitteln, auf welche Weise



Bildrechte: privat

**Offen und herzlich wirkten Betroffene und ihre Angehörigen am neuen Imagefilm der DALZG mit**

sich die DALZG gemeinsam mit ihren über 130 Mitgliedsgesellschaften in Politik und Gesellschaft dafür einsetzt, dass Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen die Unterstützung bekommen, die sie brauchen. Der Film transportiert dabei eine grundsätzlich positive Sicht auf die Lebenssituationen und die Herausforderungen, die eine Demenzerkrankung für die Betroffenen und ihre Angehörigen mit sich bringt. Er zeigt, dass die Lebensqualität demenzerkrankter Menschen vielfältig ist und das Leben auch mit Demenz lebenswert bleiben kann.

Der Film wurde im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20h Sozialgesetzbuch V durch die BARMER finanziert und mit der Sympathiefilm GmbH umgesetzt. •

*Nora Landman, DALZG*

## Weitere Informationen

Der Imagefilm kann auf der Startseite der DALZG unter [www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de) und auf dem YouTube Kanal der DALZG unter

[www.youtube.com/DeutscheAlzheimerGesellschaftTV](https://www.youtube.com/DeutscheAlzheimerGesellschaftTV) abgerufen werden.

## i Informationen zu Mediation und Demenz

Mediation ist eine Methode, bei der in Konfliktsituationen alle Beteiligten gemeinsam mit einem Mediator oder einer Mediatorin an einem Tisch sitzen und im Gespräch nach gegenseitigem Verständnis und Lösungen suchen. Zusammen mit der Deutschen Stiftung Mediation hat eine Arbeitsgruppe Videos zum Thema Mediation und Demenz sowie typische Fallbeispiele zusammengestellt. Sie sollen sowohl

Mediatorinnen und Mediatoren als auch interessierte Angehörige über die Möglichkeiten der Mediation bei Demenz aufklären und stehen kostenlos auf der Projektseite der Stiftung zur Verfügung:

[www.stiftung-mediation.de/projekte/mediation-und-demenz](http://www.stiftung-mediation.de/projekte/mediation-und-demenz)

# Testament und Vorsorgeverfügung

Online-Seminare der Deutschen Alzheimer Gesellschaft

**S**ich mit dem eigenen Testament und der Möglichkeit zu beschäftigen, selbst eines Tages aufgrund von Krankheit auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein, ist nicht unbedingt einfach. Vorausschauendes Denken und Handeln sind aber gerade in diesem Fall von enormer Wichtigkeit, um die Selbstbestimmtheit in jedem Lebensabschnitt und darüber hinaus zu erhalten.

Damit auch in einem Pflegefall nach dem eigenen Willen gehandelt werden kann, sollte man sich bereits in jüngeren Jahren um eine Verschriftlichung kümmern. Aber welche Vollmachten und Verfügung gibt es? Kann eine Vollmacht auf mehrere Personen übertragen werden und was passiert, wenn sie verloren geht?

Die Erbnachfolge wiederum kann durch ein Testament geregelt werden. Wann aber ist ein Testament notwendig? Welche Möglichkeiten habe ich? Und was bedeutet gemeinnütziges Vererben?

In den Veranstaltungen „Wie gestalte ich mein Testament“ und „Vorsorge- und Betreuungsverfügungen“ der Deutschen Alzheimer Gesellschaft wurden diese und viele weitere Themen im Gespräch mit Fachanwalt und Notar Ulf Schönenberg-Wessel besprochen. Die Seminare vermittelten Basisinformationen, gaben praxisnahe Einblicke und natürlich blieb Zeit für Fragen. Menschen mit Demenz, Angehörige, haupt- und ehrenamtlich Tätige nahmen an den knapp einstündigen Online-Veranstaltungen teil.

Im Anschluss bestand für die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich mit einem Gutschein der Deutschen Interessengemeinschaft für Erbrecht und Vorsorge (DIGEV) für eine kostenlose Erstberatung mit einem Fachanwalt in Verbindung zu setzen, um sich weitere individuelle Informationen einzuholen. •

Nora Landman, DALzG

## Kontakt und Informationen

Wenn Sie Fragen zur den Seminaren und der Möglichkeit einer kostenlosen Erstberatung haben, wenden Sie sich an Silvia Starz

[silvia.starz@deutsche-alzheimer.de](mailto:silvia.starz@deutsche-alzheimer.de)

Tel.: 030 – 259 37 95 20

Die Seminare zu den Themen „Wie gestalte ich mein Testament“ und „Vorsorge- und Betreuungsverfügung“ werden ab Herbst/Winter 2022/2023 erneut von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft angeboten. Sobald die Termine feststehen, werden Sie veröffentlicht unter [www.deutsche-alzheimer.de/termine](http://www.deutsche-alzheimer.de/termine)

Mit unserem Infoblatt 10 „Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung“ können Sie sich vorab einen kurzen Überblick zum Thema verschaffen:

[www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)  
» Publikationen »  
Informationsblätter



# Schmerz erkennen und behandeln

**D**as Infoblatt 18 wurde aktualisiert! Es informiert über Methoden zur Schmerzerkennung und -behandlung bei Menschen mit Demenz. Schmerzen bei Demenzerkrankten zu erkennen, kann schwierig sein, und damit auch deren Behandlung bzw. Linderung. In fortgeschrittenen Stadien einer Demenz können die betroffenen Menschen oft nur noch unzureichend oder gar keine Auskunft mehr dazu geben, ob sie Schmerzen haben bzw. wo und wann diese auftreten. In diesen Fällen sind Mitarbeitende der Gesundheitsberufe und Angehörige gefordert, die Betroffenen aufmerksam zu beobachten, Anzeichen für Schmerz zu identifizieren und herauszufinden, wie Linderung erfolgen kann. Bei der Beobachtung von

Schmerzzeichen können spezielle Fremdeinschätzungsinstrumente hilfreich sein.

Für die Überarbeitung des Informationsblattes danken wir Univ.- Prof. Dr. Erika Sirsch, Pflegewissenschaftliche Fakultät, Philosophisch-Theologische Hochschule Vallendar und Dr. Klaus Maria Perrar, Zentrum für Palliativmedizin, Uniklinik Köln. •

## Download

[www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de) » Publikationen »  
Informationsblätter

# Leidenschaft – für die Menschen und für das Thema Demenz als gesellschaftliche Aufgabe

**P**etra Reif aus dem Landkreis Landshut hat vom Bayerischen Staatsminister für Gesundheit und Pflege Klaus Holetschek im März 2022 die Auszeichnung „Weißer Engel“ erhalten. „Völlig zu Recht“, habe ich als Kollege spontan gesagt, als ich das erfahren habe.

Die Auszeichnung „Weißer Engel“ bekommen Menschen, die sich langjährig ehrenamtlich im Gesundheits- oder Pflegebereich engagieren. Petra Reif ist Krankenschwester und kam in ihrer Arbeit im gerontopsychiatrischen Bereich mit Demenzerkrankten in Berührung. Seitdem ist ihre Leidenschaft für das Thema gewachsen. Zuerst war es nur eine Schulungsreihe „Demenz verstehen und begleiten können“. Dann ist sie 2008 der Alzheimer Gesellschaft Landshut beigetreten und wurde 2012 kommissarisch und 2013 fest zur Vorsitzenden gewählt.

In dieser Funktion kam sie mit dem Projekt „Demenz Context Landshut (DemConLA)“ der Hochschule Landshut in Berührung, das Angebote für Betroffene und Angehörige in der Region zusammenführen sollte. Nach Projektende übernahm das Trägerbündnis Demenz Landshut (DemenzLA) 2016 diese Arbeit. Seitdem kennen wir uns. „Wir müssen uns um die an

Demenz Erkrankten kümmern und Ihre Angehörigen stärken und begleiten. Und gleichzeitig dafür sorgen, dass ‚Demenz‘ in der Öffentlichkeit besser verstanden wird“, ist die Devise von

Frau Reif. Darum ist sie das gesamte Jahr unterwegs mit Vorträgen, in Informationsveranstaltungen oder bei Aktionstagen wie dem Welt-Alzheimerstag. Ihre Expertise und Erfahrung bringt sie nicht nur in die Arbeit der Alzheimer Gesellschaft Landshut sondern auch in unser Trägerbündnis DemenzLA ein. Die kontinuierliche Arbeit seit 2016 trägt Früchte: Ein abgestimmtes Jahresprogramm mit Angeboten für Betroffene und Angehörige ist entstanden; das Netzwerk trägt darüber hinaus ein Beratungsangebot rund um das Thema Demenz in Stadt und Landkreis.



Bildrechte: Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

**Klaus Holetschek, Staatsminister für Gesundheit und Pflege im Bayerischen Staatsministerium und Petra Reif bei der Verleihung des „Weißer Engel“**

2020 ist daraus mit Förderung des Landkreises die Koordinierungsstelle Demenz für den Landkreis Landshut entstanden. Jetzt kann die Präsenz des Themas hauptamtlich verstetigt und vertieft werden. Ist doch prima, was so ein „Weißer Engel“ wie Petra Reif alles (mit-)bewirken kann! •

*Klaus Lehner, Christliches Bildungswerk Landshut im Trägerbündnis DemenzLA*



## 11. Kongress der Deutschen Alzheimer Gesellschaft: Demenz: Neue Wege wagen?!

Der 11. Kongress der Deutschen Alzheimer Gesellschaft findet unter dem Motto „Demenz: Neue Wege wagen?!“ vom 29. September bis 1. Oktober 2022 in Mülheim an der Ruhr statt.

Es erwarten Sie spannende Vorträge, Diskussionen und ein buntes Rahmenprogramm von Leah Weigand, Sarah Straub und Konstantin Wecker.

Der Kongress ist ein Treffpunkt für Menschen mit Demenz, Angehörige sowie haupt- und ehrenamtlich Engagierte aus Pflege, Betreuung, Beratung und Therapie. Themen der Plenarvorträge, Symposien und Workshops sind unter

anderem Leben und Teilhabe im ländlichen Raum; Erfahrungen aus der Corona-Pandemie; Technik und Digitalisierung; Ethische und rechtliche Fragen; seltene Demenzformen; Kommunikation und Umgang und viele weitere.

**Melden Sie sich jetzt an und sichern Sie sich den Frühbucherrabatt!**

Ausführliche Informationen und das Anmeldeformular finden Sie unter [www.demenz-kongress.de](http://www.demenz-kongress.de)



# Plakat-Aktion in 120 Kommunen und Quartieren

Impulskampagne in Baden-Württemberg gestartet

**M**an sieht dem Mann an der Kasse nicht an, warum er mehr Zeit braucht, um die richtigen Münzen zu finden. Und warum steht die alte Dame schon lange vor dem Automaten, ohne einen Fahrschein zu lösen? Braucht sie vielleicht Unterstützung, weil sie sich nicht mehr erinnert, wo das Fahrtziel eingegeben werden muss?

Demenz springt nicht sofort ins Auge. Aber wer gut informiert ist, erkennt mögliche erste Anzeichen und kann etwas tun. Doch was genau hilft Menschen, vor allem zu Beginn einer Demenzerkrankung, unterwegs und mit-tendrin zu bleiben? Was wünschen sie sich an Verständnis und Unterstützung, um so lange wie möglich so viel wie möglich selbst in der Hand zu behalten?

## Landesweite Impulskampagne

Mit einer innovativen, landesweiten Impulskampagne lenkten im Frühjahr 120 Kommunen, Quartiere und Mehrgenerationenhäuser in Baden-Württemberg den Blick auf das Thema Demenz. Herzstück der Kampagne waren drei Plakate, die zeigen: Mit Verständnis, ein wenig Geduld und kleinen Gesten kann jeder Mensch in alltäglichen Situationen etwas tun, damit Menschen mit Demenz dabei bleiben – in der Nachbarschaft, im Freundeskreis, im Verein. Die Plakat-Aktion wurde begleitet durch Flyer und Postkarten und unterstützt durch eine Kampagnen-Website mit einführungsdienlichen Informationen zu den Bereichen



„Demenz verstehen“, „Gemeinsam handeln“ und „Diagnose Demenz“.

Bei einem digitalen Workshop im März informierten sich die Beteiligten aus den teilnehmenden Kommunen darüber, welche Angebote Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen unterstützen und woran dabei zu denken ist. Gemeinsam wurde überlegt, wie der Kampagnenschwung genutzt werden kann, um das Thema Demenz vor Ort voranzubringen. Dabei entfaltete sich unter den Teilnehmenden eine kollektive Energie, die zum Weitermachen ermutigt. Mit einer digitalen Demenz Partner-Schulung wurde diese Energie auch in die Breite getragen. Insgesamt ein Fundament, auf dem nun regional aufgebaut werden kann.

Die Impulskampagne ist eine gemeinsame Aktion der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e. V. | Selbsthilfe Demenz und der Landesstrategie „Quartier 2030 – Gemeinsam.Gestalten“ und wird vom Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Mitteln des Landes gefördert. •

Sabine Fels, Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e. V.

## Weitere Informationen

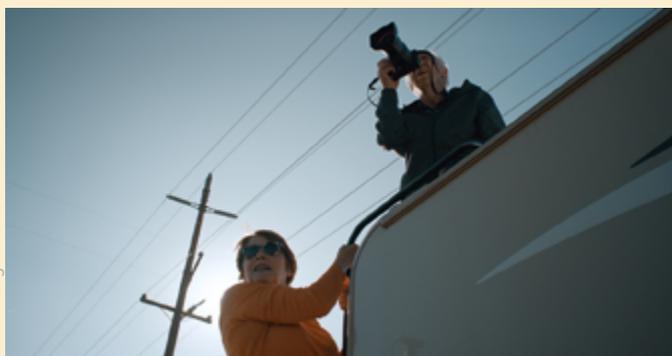
Die Kampagnen-Website ist abrufbar unter [www.kompassdemenz-bw.de](http://www.kompassdemenz-bw.de)

## „DEAR MEMORIES“ – ab 30. Juni 2022 im Kino

Der Fotograf Thomas Hoepker, unter anderem bekannt für seine berühmte Muhammed Ali Fotoreihe, hat Alzheimer. Doch solange er eine Kamera in der Hand und seine Frau an seiner Seite hat, bleibt der berühmte deutsche Magnum-Fotograf guten Mutes. Resignation? Niemals. Einen großen Traum gilt es noch zu erfüllen: eine letzte Bildgeschichte zu erzählen! Eine bewegende Reise quer durch die USA und mitten ins Herz eines bedeutenden Künstlers.

### Aufgepasst!

Wir verlosen 5x2 Freikarten für den Film, gültig in allen teilnehmenden Kinos. Schreiben Sie dafür einfach eine E-Mail an [presse@deutsche-alzheimer.de](mailto:presse@deutsche-alzheimer.de). Die ersten fünf Teilnehmenden gewinnen.



Bildrechte: granivista

Weitere Informationen zu Thomas Hoepker und seinen Fotografien unter: [www.magnumphotos.com/photographer/thomas-hoepker](http://www.magnumphotos.com/photographer/thomas-hoepker)

## Die Gabe der Erinnerung und die Kunst des Vergessens

**E**rinnern Sie sich noch, was Sie heute vor zwei Jahren zu Mittag gegessen haben? Wahrscheinlich nicht. Ist es Ihnen schon einmal passiert, dass Sie einige Monate später an einen gemeinsamen Ausflug ganz andere Erinnerungen haben als die Freundin, mit der Sie diesen Ausflug gemeinsam unternommen hatten? Wahrscheinlich ja. Andererseits gibt es Dinge, die wir nie vergessen, wenn wir sie einmal gelernt haben, wie zum Beispiel das Fahrradfahren. Wie unser Gedächtnis funktioniert, warum wir bestimmte Dinge vergessen, sich unsere Erinnerungen im Laufe der Zeit verändern, was wir für ein gutes Gedächtnis tun können und wo der Unterschied zwischen normalem Vergessen und der

Alzheimer-Krankheit besteht: All dies erklärt Lisa Genova in ihrem Buch auf unterhaltsame, verblüffende und gut verständliche Weise. Die Neurologin hat sich als Autorin des Romans „Still Alice – Mein Leben ohne Gestern“ bereits seit vielen Jahren intensiv mit der Alzheimer-Krankheit befasst, hier liegt der Schwerpunkt aber auf dem gesunden Gedächtnis mit all seinen Tücken. Das Lesen hat mir viel Spaß gemacht – nur an manchen Stellen hätte ich mir gewünscht, dass bei der Übersetzung aus dem Amerikanischen ein paar Beispiele durch solche ersetzt worden wären, die uns in Deutschland geläufiger sind. •

Susanna Saxl-Reisen, DALzG



**Lisa Genova: Die Gabe der Erinnerung und die Kunst des Vergessens. Wie unser Gedächtnis funktioniert.** Allegria 2021, 266 Seiten, 22 €

## Papa stirbt, Mama auch

**I**hre Mutter leidet schon eine Weile an Demenz, dann kommt auch noch der krebserkrankte Vater auf die Intensivstation. Maren Wurster, die selbst Mutter eines kleinen Kindes ist, beginnt zu schreiben. Mit dem Schreiben kommen die Erinnerungen: An ihre eigene Kindheit, an das Ferienhaus in Spanien, aber auch an die Sucht des Vaters und die Unnahbarkeit der Mutter. Dazwischen holt sie immer wieder die Realität ein: Der Umzug der Mutter ins Pflegeheim. Ihre Mutter ist dagegen und sträubt sich, gegen die Pflege und gegen die Tochter. Endlos der Vorwurf: „Ich will nach Hause“. Vom Pflegeheim geht es ins Krankenhaus. Ihr Vater gibt ihr zu verstehen, dass er sterben will, der junge Arzt aber will nichts unversucht lassen. Schließlich entscheidet Maren Wurster: Das Beatmungsgerät wird abgeschaltet. Doch das Herz des Vaters ist stark.

In den Rückblenden – auf eigene Ängste, auf das intensive Gefühl des Verloren-Seins – beginnt ein Verstehen und Begreifen. Maren Wurster sieht Zusammenhänge klarer und lernt, sich besser abzugrenzen. Daraus erwächst ihr Kraft

und sie kann die restliche Zeit mit ihren Eltern auch als Geschenk erleben.

Ein sehr persönliches und radikal offenes Buch über den Abschied von den eigenen Eltern. Und trotz allem: Ein tröstliches Buch bei dem Versuch, sich selbst zu finden. •

Helga Schneider-Schelte, DALzG



**Maren Wurster: Papa stirbt, Mama auch.**

Hanser Berlin 2021, 160 Seiten, 20,60 €



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

### Impressum

ISSN: 1432-7082

Herausgeberin:

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.  
Selbsthilfe Demenz

Friedrichstraße 236 • 10969 Berlin

Tel: 030-259 37 95 0

Fax: 030-259 37 95 29

Alzheimer-Telefon: 030-259 37 95 14

info@deutsche-alzheimer.de

www.deutsche-alzheimer.de

### Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft Berlin

IBAN: DE91 1002 0500 0003 3778 05

BIC: BFSWDE33BER

### Redaktion:

Saskia Weiß (v.i.S.d.P.), Berlin

Prof. Dr. Alexander Kurz, München

Nora Landmann, Berlin

Susanna Saxl-Reisen, Berlin

Jessica Kortyla, Berlin

### Gestaltung:

Andrea Böhm, Moosburg

### Druck:

PIEREG Druckcenter Berlin GmbH

Gedruckt auf 100% Altpapier

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht zwangsläufig die Meinung der Deutschen Alzheimer Gesellschaft wieder. Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe und eingesandte Artikel zu kürzen.

Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Einzelhefte kosten 4 €.

## Herausforderung angenommen!

**E**in Fachbuch im gewöhnlichen Sinn sollte dieses Buch über das Paar Beni und Rolf nicht werden. Vielmehr soll es eine sehr breite Leserschaft ansprechen: Menschen, die selbst eine Demenzdiagnose erhalten haben, ihre An- und Zugehörigen sowie Interessierte, die Menschen mit Demenz im Alltag, beispielsweise im Supermarkt, im Bus oder beim Arztbesuch begegnen können. Ganz persönliche Einblicke in das sich verändernde Leben der beiden Herren zu ermöglichen und offen mit einer Demenzdiagnose umzugehen, sei das Ziel, denn bei dem Anfang sechzigjährigen Beni wird (zunächst) eine Lewy-Body-Demenz festgestellt. „Wir wollen anderen Mut machen, ihr Leben mit einer Demenz anzunehmen und das Beste daraus zu machen,“ so Beni Steinauer. Das Buch ist in Kapitel nach Themen

unterteilt, die für beide spätestens seit der Diagnose wichtig sind (zum Beispiel „Wie sich das Leben verändert“, „Erfolge und Niederlagen im Alltag“, „Wie sich die Beziehung verändert“, „Familie und Freunde als Stütze“). Neben persönlichen Anekdoten und Fotos runden weiterführende Informationen („Gut zu Wissen!“) und Interviews die Kapitel ab. Das Buch lässt sich von vorne bis hinten aber auch individuell kapitelweise lesen. Am Ende kann man sagen, dass man durch diese kurzweilige Lektüre das Paar ein wenig kennenlernen durfte und hofft, dass sie noch viele Jahre so mutig und (selbst)bewusst ihr gemeinsames Leben nach dem Motto „Herausforderung angenommen!“ leben können. •

Jessica Kortyla, DALzG



**Peter Wißmann, Leo Beni Steinauer, Rolf Könemann: Herausforderung angenommen! Unser neues Leben mit Demenz.**

Hogrefe Verlagsgruppe 2021, 181 Seiten, 22,95 €

## Das Gartenjahr für Menschen mit Demenz

**D**as Thema Garten bietet unendlich viele Möglichkeiten sowohl ins Gespräch, als auch ins Tun zu kommen. Zudem ist der Garten reich an Sinnesreizen, die häufig Türöffner für Menschen mit Demenz sind. Die Autorin ist Gartenbauingenieurin und Gartentherapeutin. Sie hat für jeden Monat passende Garten-Geschichten parat und gibt Praxistipps – für draußen und drinnen. Die Tipps haben mal Bewegung und Mobilität, mal Feinmotorik und Beweglichkeit, mal Erinnerung und Biografie und natürlich ganz häufig das sinnliche Erleben im Fokus. Durch diese sinnstiftenden

Erfahrungen und gesundheitsfördernden Betätigungen lässt sich das Wohlbefinden von Menschen mit Demenz steigern.

Es macht Spaß durch das Buch zu blättern und sich von einzelnen Geschichten, Vorschlägen und Hintergrundinformationen inspirieren zu lassen. Das Buch richtet sich in erster Linie an die professionelle Pflege und Betreuung, aber auch pflegende An- und Zugehörige können hier vielfältige Anregungen finden. Der Einstieg in das Gartenjahr ist zu jeder Zeit möglich. •

Laura Mey, DALzG



**Ulrike Kreuzer: Das Gartenjahr für Menschen mit Demenz.**

Reinhardt 2022, 180 Seiten, 29,90 €

## Termine

- |                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>14.9. – 17.9.2022</b>   | <b>REHACARE 2022, Messe und Kongress, Düsseldorf, Infos: <a href="http://www.rehacare.de">www.rehacare.de</a></b>  |
| <b>29.9. – 1.10.2022</b>   | <b>11. Kongress der Deutschen Alzheimer Gesellschaft „Demenz – Neue Wege wagen?!“, Mülheim an der Ruhr<br/>Infos: <a href="http://www.demenz-kongress.de">www.demenz-kongress.de</a></b>             |
| <b>6.10. – 7.10.2022</b>   | <b>Deutscher Pflorgetag 2022, Messe und Hybridkongress, City Cube Berlin, Infos: <a href="http://www.deutscher-pflorgetag.de">www.deutscher-pflorgetag.de</a></b>                                    |
| <b>17.10. – 19.10.2022</b> | <b>32. Kongress von Alzheimer Europe, Bukarest, Rumänien<br/>Infos: <a href="http://www.alzheimer-europe.org/Conferences/2022-Bucharest">www.alzheimer-europe.org/Conferences/2022-Bucharest</a></b> |

## Informationsmaterial der Deutschen Alzheimer Gesellschaft

Informieren Sie sich über unsere Ratgeber, Broschüren oder weiteres Informationsmaterial in unserem Online-Shop:

 [shop.deutsche-alzheimer.de](https://shop.deutsche-alzheimer.de)

Sie können auch telefonisch, per Fax oder E-Mail bestellen:

 030 - 259 37 95 0

 030 - 259 37 95 29

 [info@deutsche-alzheimer.de](mailto:info@deutsche-alzheimer.de)

Es gilt die aktuelle Preisliste.



### Alzheimer Info

Jahresabonnement mit vier Ausgaben für 16 €

### Demenz. Das Wichtigste

9. Auflage 2021, 64 Seiten, kostenlos  
(Bestellungen ab 51 Stk. bitte über [info@deutsche-alzheimer.de](mailto:info@deutsche-alzheimer.de).  
Wir berechnen eine Versandkostenpauschale.)

### Was kann ich tun?

Tipps und Informationen für Menschen mit beginnender Demenz  
8. Auflage 2020, 56 Seiten, kostenlos  
(Bestellungen ab 51 Stk. bitte über [info@deutsche-alzheimer.de](mailto:info@deutsche-alzheimer.de).  
Wir berechnen eine Versandkostenpauschale.)

### 11 Tipps zur besseren Verständigung mit Menschen mit Demenz

Plakat mit Hinweisen für die Kommunikation, kostenlos  
Folgende Sprachen und Formate sind verfügbar:  
Deutsch, DIN A4 | Deutsch, DIN A3 | Englisch, DIN A3 | Polnisch, DIN A3 |  
Russisch, DIN A3 | Türkisch, DIN A3 | Arabisch, DIN A3

### Leitfaden zur Pflegeversicherung

Antragstellung, Begutachtung, Widerspruchsverfahren, Leistungen  
18. Auflage Dezember 2021, 200 Seiten, 7,50 €

### Miteinander aktiv

Alltagsgestaltung und Beschäftigungen für Menschen mit Demenz  
7. Auflage 2021, 96 Seiten, 5 €



*Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. ist der Dachverband der Alzheimer-Gesellschaften und Demenz-Selbsthilfe-Initiativen in Deutschland. Dieses Heft überreicht Ihnen mit freundlichen Empfehlungen:*

Hinweis zum Datenschutz: Um die bestellten Publikationen an Sie verschicken zu können, speichern und verarbeiten wir die von Ihnen eingetragenen Daten elektronisch gemäß EU-DSGVO. Nähere Informationen zu unserem Umgang mit personenbezogenen Daten finden Sie unter [www.deutsche-alzheimer.de/datenschutz](https://www.deutsche-alzheimer.de/datenschutz)