

# Mitteilungen

## Mutmacher Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen – Selbsthilfe- was ist das? – Hier muss ich nichts erklären – Austausch untereinander – Zeit für mich – Erfahrungen miteinander teilen – Der Halt, der verloren geht, kann manchmal wieder etwas gestärkt werden – „Ja, das kennen wir auch...“

Selbsthilfegruppen – Selbsthilfe- was ist das? – Hier muss ich nichts erklären – Austausch untereinander – Zeit für mich – Erfahrungen miteinander teilen – Der Halt, der verloren geht, kann manchmal wieder etwas gestärkt werden – „Ja, das kennen wir auch...“

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



Spendenkonto  
Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE98 1002 0500 0003 2509 00  
BIC: BFSWDE33BER

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

Friedrichstraße 236  
10969 Berlin  
Tel 030 / 89 09 43 57  
Fax 030 / 25 79 66 96  
[info@alzheimer-berlin.de](mailto:info@alzheimer-berlin.de)  
[www.alzheimer-berlin.de](http://www.alzheimer-berlin.de)

- 2 **Impressum**
- 3 **Vorwort**
- Thema:**  
**Mutmacher Selbsthilfe**
- 4 Christa Matter: **Warum treffen sich Angehörige von Menschen mit Demenz in Selbsthilfegruppen?**
- 6 Almut Kleemann-Walter: **Zeit für mich**
- 7 Stefanie Gerber & Tanja Ebel: **Hier muss ich nichts erklären...**
- 9 Angehörigengruppe – **Erfahrungen eines Betroffenen**
- 11 Janin Exner: **Bericht einer Angehörigengruppe aus Adlershof**
- 13 **Erfahrungsbericht über meinen Besuch in der Charlottenburger Angehörigengruppe der Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.**
- 15 Ilona Frackowiak: **Meine Erfahrungen mit der Angehörigen-Selbsthilfegruppe der Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.**
- 17 Regina Bleis: **Meine Erfahrungen in einer Selbsthilfe-Gruppe**
- 20 **Wie geht es B.?**
- 22 **Die Selbsthilfegruppe hat mir wirklich geholfen!**
- 23 Angelika Wellnitz-Kohn: **Begleitung auf der Reise eines langen Abschieds**
- 25 Christa Matter: **„30 Jahre Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. – 30 Jahre Selbsthilfe Demenz“**
- 27 **Literatur zum Thema Selbsthilfe**
- 28 **Wissenswertes**  
Welt-Alzheimerstag ■ Das Dorf der Vergesslichen ■ 10. Kongress DAzG Weimar  
■ Eine Führung im Jüdischen Museum für Demenzbetroffene ■ „Familien-  
porträts“ – Eine Bildbetrachtung für Menschen mit Demenz ■ Rentenbeiträge  
für pflegende Angehörige ■ Rezensionen
- 41 **Kalender**  
Termine ■ Veranstaltungen ■ Fortbildungen

## Impressum

Mitarbeiterinnen der Redaktion:  
Kathrin Breternitz, Tanja Ebel,  
Christa Matter, Ursula Ritter,  
Karin Tzschätzsch

Wir bitten Sie um Unterstützung durch  
kritische Anregungen, Themenvorschläge,  
eigene Berichte oder durch eine feste  
Mitarbeit im Redaktionsteam.

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben  
nicht unbedingt die Meinung der Alzheimer  
Gesellschaft Berlin e.V. oder der Redaktion  
wieder. Eine Selbstdarstellung von Institutio-  
nen ist nicht mit einer Empfehlung durch die  
Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. Selbsthilfe  
Demenz verbunden.

Mit freundlicher Unterstützung der  
GKV Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe  
im Land Berlin.

Gestaltung: Gesine Krüger, Hamburg  
Layout und Druck: Thomas Didier, Meta Druck  
didier@metadruck.de, 030/61702147

ISSN 0949-6378  
© 2018 Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.  
Selbsthilfe Demenz

Die *Mitteilungen* erscheinen zweimal jährlich.  
Schutzgebühr: 2,- €

## Liebe Leserinnen und Leser,

die vorliegende Ausgabe der *Mitteilungen* haben wir **Mutmacher Selbsthilfe** genannt. Es geht also hauptsächlich um Selbsthilfegruppen und die Erfahrungen, die Angehörige damit gemacht haben. Beim Lesen der Berichte wurde mir immer wieder deutlich, wie viel Mut man braucht, um eine solche Gruppe erst einmal aufzusuchen und welchen Leidensdruck, um sich einzugestehen, dass man selbst Hilfe benötigt. Die Angehörigen suchen in erster Linie Rat und Hilfsangebote, aber auch einen Ort, an dem ihnen jemand zuhört – mit geschultem oder „leidgeprüfem“ Ohr. Die größte Ermutigung scheint zu sein, nichts erklären zu müssen, dafür aber zu merken, dass alle Teilnehmer schon Vergleichbares erlebt und oft bewältigt haben. Das, was woanders vielleicht als peinlich empfunden wird, ist hier vollkommen normal und wird von allen verstanden. Die Fülle der Ratschläge, die Angehörige im Laufe der Zeit bekommen, verwirrt oft mehr als dass sie hilft – auch, wenn die Ratschläge noch so gut gemeint sind. Es ist daher auch ein schönes Kompliment für unsere Fachkräfte, wenn die Gruppenteilnehmer ihnen Fingerspitzengefühl beim Begleiten der Sitzungen bescheinigen; viele Angehörige erwähnen, dass ihnen die Teilnahme an den Gruppensitzungen dadurch sehr erleichtert wird.

Ich war sehr angetan davon, dass Fachkräfte ausdrücken, dass sie von den Angehörigen lernen. Das ist eine sehr schöne Haltung, weil ich wirklich der Meinung bin, dass man die Probleme der Pflegenden und ihre Gemütslage nicht in Seminaren oder Vorlesungen kennenlernen und begreifen kann. Die praktische Nähe

zu den Angehörigen und die Qualifikation als Fachkraft sind sicher die beste und wirkungsvollste Kombination.

Froh bin ich auch darüber, dass wir eine gesamte Ausgabe der *Mitteilungen* wieder einmal den Angehörigen widmen – das „erdet“! Bei der Notwendigkeit, alle nur möglichen Aspekte des Themas Demenz zu betrachten, muss man sicher aufpassen, dass nicht die eigentlich Betroffenen – die Erkrankten und ihre Angehörigen – ein bisschen in die zweite Reihe rücken. Die Berichte der Angehörigen in diesem Heft mit den vielen positiven Rückmeldungen aus den Selbsthilfegruppen machen wirklich Mut – in vieler Hinsicht. Am 29.03.2019 feiern wir das 30jährige Bestehen der AGB. Am liebsten würden wir das mit Ihnen zusammen tun – in der Zeit von 15:00 – 18:00 Uhr. Einladungen mit Angabe des Ortes gehen Ihnen rechtzeitig zu.

Langjährige Leser unserer *Mitteilungen* würden sicher etwas vermissen, wenn ich an dieser Stelle und zu dieser Jahreszeit nicht erwähnen würde, dass wir uns über jede Spende freuen und dafür dankbar sind. Das fand ich übrigens bei einigen Berichten bemerkenswert und sehr erfreulich, dass Angehörige nach erhaltener Hilfe beschlossen haben, den Verein durch ihre Mitgliedschaft zu unterstützen – eine sehr nachhaltige Form der Spende. Vielen Dank auch dafür – und für alle Spenden, die wir in diesem Jahr insgesamt erhalten durften.

Auch im Namen des Redaktionsteams wünsche ich Ihnen und Ihren Familien eine friedliche Weihnachtszeit, ein gesegnetes Fest und ein besonders gutes neues Jahr.

Ursula Ritter

**Christa Matter**

Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.  
Selbsthilfe Demenz

## Warum treffen sich Angehörige von Menschen mit Demenz in Selbsthilfegruppen?

Angehörige treffen sich in Selbsthilfegruppen, um in einem eigens dafür geschaffenen Rahmen ihre Lebenssituation zu thematisieren. Dabei geben sich die Teilnehmenden gegenseitig Entlastung und Unterstützung. Hier finden die Angehörigen ein Forum, das ihnen Verständnis entgegenbringt, weil die anderen Ähnliches erleben wie sie selbst.

Aufgrund persönlicher Erfahrungen, die sie miteinander austauschen, erkennen die Teilnehmer, dass sie mit ihren Belastungen nicht allein sind und lernen von den Erfahrungen anderer.

Dies stärkt ihre Fähigkeit, mit belastenden Situationen umzugehen. In einer Selbsthilfegruppe darf alles an- und ausgesprochen werden, es gibt keine Tabus oder Verurteilungen. Das Verständnis und die Solidarität mit Gleichbetroffenen helfen auch im Umgang mit den eigenen Gefühlen, wie Scham, Schuld, Wut und Ärger. Das Annehmen von Unterstützung fällt häufig leichter, wenn die Hinweise

von gleichermaßen Betroffenen kommen als aus dem Verwandten- oder Freundeskreis oder von professionellen Helfern.

Daneben bedeutet die Teilnahme an einer Angehörigen-Selbsthilfegruppe auch, einen ersten Schritt zu unternehmen, wieder etwas mehr für sich selbst zu tun. Die neuen Kontakte können zum Beispiel den Anstoß geben, weitere gemeinsame Aktivitäten durchzuführen und sich somit auch wieder in einer anderen Rolle zu erleben. Das gemeinsame Gespräch kann also auch einen Beitrag zur Minderung und Aufhebung einer sozialen Isolation leisten.

### „... und auf einmal gehören wir dazu!“

Am Anfang, wenn ein Angehöriger das erste Mal zu einem unserer Gruppentreffen kommt, wenn er ganz neu mit dem Thema „Demenz“ konfrontiert ist, steht fast immer der Bedarf nach grundlegenden Informationen über das Krankheitsbild Demenz im Vordergrund, verbunden mit dem Wunsch nach konkreter Anleitung zum Umgang mit dem Demenzkranken. Aber auch das Bedürfnis mit anderen Menschen zu sprechen und die eigene Situation ansprechen zu können, motiviert viele Menschen dazu, eine Angehörigen-Selbsthilfegruppe aufzusuchen. Einige haben zuvor schon etwas über die Krankheit gelesen, aber das Gelesene nicht immer gleich verstanden oder geglaubt, sondern – wie es einmal eine Angehörige formulierte: „... immer erst dann, wenn die Situation eintraf. Bei den Schilderungen der Betroffenen (Angehörigen) war der Lernprozess kürzer.“

In der Gruppe, im wechselseitigen Austausch zu erfahren, dass es anderen auch so geht oder am Anfang ähnlich ging, führt häufig schon beim ersten Besuch der Gruppe zu einer großen Erleichterung und Entlastung. **„Ja, das kennen wir auch...“** war ein Satz, den eine Angehörige während eines Treffens als Wohltat empfand und sie ganz gelöst und erleichtert nach Hause gehen ließ. Auf diese „Gruppe“ wollte sie jetzt nicht mehr verzichten.

### „In der Gruppe fühlt man sich verstanden, weil die anderen es nachempfinden können.“

Viele Probleme können also demnach leichter besprochen und bearbeitet werden mit Menschen, die das Gleiche bzw. Ähnliches erleben. Die Unterstützung, die geleistet wird, basiert dann auf den eigenen Erfahrungen der Teilnehmer.

Was Angehörige in den Gruppengesprächen als wirksam bzw. positiv beurteilen, ist auch in verschiedenen Studien untersucht worden. Besonders bedeutsam sind die folgenden Aspekte:

- der Austausch mit anderen, die mit ähnlichen Problemen konfrontiert sind
- Informationen über die Krankheit und Hilfsangebote
- Kennenlernen neuer Lösungswege im Umgang mit den Kranken.

Auch die Gruppenbegleiterinnen sehen die Veränderungen und positiven Auswirkungen bei den Angehörigen:

- verbesserte Kompetenz im Umgang mit den Kranken
- Entlastungserleben der Angehörigen

Es gibt Angehörige, die eine Selbsthilfegruppe erst dann aufsuchen, wenn die Belastungsgrenze fast erreicht ist, zum Beispiel weil die Krankheit schon sehr weit fortgeschritten ist und die „Not“ immer größer wird.

Eine Angehörige formulierte das so: „Ich konnte den Zustand immer schwerer ertragen und nahm endlich all meinen Mut zusammen und ging zur Alzheimer-Selbsthilfegruppe ... hätte ich das doch schon früher getan“. Diese Angehörige empfand die Teilnahme als eine große Erleichterung, denn unsere Gruppen setzen sich aus Angehörigen zusammen, die Erkrankte in unterschiedlichen Stadien begleiten. Es ist also nie zu spät für den Besuch einer Selbsthilfegruppe, so dass auch die eben genannte Angehörige erleben konnte, dass es auch anderen so geht und dass ihr endlich zugehört wurde, es plötzlich Ideen für den Umgang mit dem aggressiven Verhalten der Mutter gab – aber auch viel Verständnis für die eigenen Gefühle.

### Der Halt der verloren geht, kann manchmal wieder etwas gestärkt werden“

Durch den regelmäßigen Austausch in den Gruppen, sind die Angehörigen besser vorbereitet und ihnen ist die Bewältigung auch „schwieriger“ Situationen eher möglich:

### „Die anderen haben es geschafft, dann schaffe ich es auch.“

Almut Kleemann-Walter

## Zeit für mich

Im Mai 2017 haben wir die Diagnose für meinen Mann bekommen: Alzheimer Demenz. Das kam für mich nicht ganz überraschend, weil es schon vorher starke Anzeichen dafür gab.

Nach der Diagnose habe ich verschiedene Beratungsstellen aufgesucht, ich bekam gute Gespräche und viel Infomaterial.

Es war auch ein Buch mit Selbsthilfegruppen dabei. Da ich schon seit vielen Jahren Selbsthilfegruppen besuche (ich bin trockene Alkoholikerin) und gute Erfahrungen gemacht habe, war für mich klar, dass ich mir eine Gruppe suche.

Mein Mann wird gut betreut in der Ambulanz des Hedwig- Krankenhauses, aber ich muss auch etwas für mich tun, denn die Krankheit belastet die ganze Familie (wir haben zwei erwachsene Kinder).

Die Gruppe der Alzheimer Gesellschaft Berlin in der Bismarckstr. ist für mich am besten zu erreichen, also war das die erste Gruppe, die ich ausprobiert habe und sie hat „gepasst“.

Ich kann in der Gruppe frei über meinen Mann sprechen und wie gut oder schlecht es mir geht mit seinen Verhaltensweisen und Wesensveränderungen. Ich werde ernst genommen und nicht belächelt, ich höre von den anderen Teilnehmern, wie viele Facetten diese Krankheit hat, manchmal ist es nicht leicht zu hören, was da noch auf uns zukommt, andererseits bekomme ich immer wieder gute Ratschläge, was ich noch tun kann, oder auch Adressen, wohin ich mich wenden kann.

Für mich fühlt es sich gut an, nicht allein mit der Krankheit zu sein, zudem ist der Gruppenbesuch **„Zeit für mich“**.

Stefanie Gerber & Tanja Ebel

## Hier muss ich nichts erklären...

Die Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. Selbsthilfe Demenz bietet insgesamt acht offene Selbsthilfegruppen für Angehörige von Menschen mit Demenz in verschiedenen Berliner Stadtbezirken an – davon eine speziell für Angehörige von Menschen mit einer Frontotemporalen Demenz.

Die Gruppen sind offen, das heißt neue Teilnehmer sind jederzeit willkommen, andere Teilnehmer scheiden aus, zum Beispiel weil der Erkrankte verstorben ist. Diese Dynamik stellt eine gewisse Herausforderung dar, da sich alle Beteiligten immer wieder auf neue Personen und Problemlagen einstellen müssen. Spannend ist es aber zu erleben, wie sich dadurch die Rollen innerhalb der Gruppe verändern. Ehemals „Neue“ geben nun ihren über die Zeit gewonnenen Erfahrungsschatz an die neu Hinzukommenden weiter.

Es muss sich auch niemand an- oder abmelden. Jeder Teilnehmer entscheidet für sich allein, wie regelmäßig er die Gruppe besuchen möchte, und muss sich dafür gegenüber den anderen Teilnehmern auch nicht rechtfertigen.

Alle Gruppen werden von einer „Fachkraft“ begleitet. Aufgabe dieser Fachkraft ist es, das Gruppentreffen zu eröffnen und zu schließen und auf die Einhaltung von Gruppenregeln zu achten. Eine wichtige Gruppenregel ist zum Beispiel, dass all das, was gemeinsam besprochen wird, im Gruppenraum verbleibt und nicht nach außen getragen wird. Die Fachkraft hält sich während des Gruppentreffens mit ihrer eigenen Ansicht und Meinung zurück und hat auch nicht die Aufgabe zu „beraten“. Die Themen, die in der Gruppe besprochen werden, bestimmen allein die Angehörigen. Sie sind die Experten!

Was macht es nun für uns als „Fachkräfte“ so besonders, eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz zu begleiten? Wir arbeiten seit drei bzw. fünf Jahren in der Geschäftsstelle

der Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. Selbsthilfe Demenz und hatten bereits im Vorfeld langjährige Berufserfahrung in der Beratung von Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen, zum Teil auch Erfahrung mit der Moderation von Gruppen. Die Übernahme der Begleitung einer Selbsthilfegruppe stellte für uns aber eine neue Erfahrung dar. Besonders beeindruckend ist es für uns immer wieder aufs Neue zu erleben, wie schnell sich Angehörige, die neu in die Gruppe kommen, gegenüber den anderen – doch fremden Teilnehmern – öffnen können, wie sie durch die Gruppe mit der Zeit immer mehr Sicherheit im täglichen Umgang mit der Krankheit „Demenz“ entwickeln und sich die Teilnehmer gegenseitig Halt geben, besonders in Krisensituationen. Was wir in den Gruppentreffen immer wieder von den Angehörigen hören: **„Hier muss ich nichts erklären, jeder versteht, was ich meine.“** sowie der Rat der bereits länger an der Gruppe Teilnehmenden an die neu Hinzukommenden: „Es ist ein Prozess!“.

Für uns persönlich ist es aber auch eine ganz besondere Möglichkeit, die Angehörigen eine Zeit lang kontinuierlich zu begleiten und so ungefiltert Einblick in das alltägliche Leben mit einem an Demenz erkrankten Menschen zu bekommen.

Als „Professionelle“ profitieren wir in unseren weiteren Arbeitsfeldern enorm von diesem Einblick und dem großen Erfahrungswissen der Angehörigen. Dafür sind wir dankbar.

## Angehörigengruppe – Erfahrungen eines Betroffenen

2011. Ich weiß es noch wie heute. Mein Vater war schon seit einigen Monaten etwas auffällig. Meine Mutter berichtete von zahlreichen Unterstellungen, dass sie eine Affäre mit einem anderen Mann hätte. Ich war zur damaligen Zeit hunderte von Kilometern entfernt und konnte es nicht glauben.

Nach unzähligen Diskussionen und Vieraugengesprächen war mein Vater bereit, mit meiner Mutter zum Arzt zu gehen. Nach einem mehrwöchigen stationären Aufenthalt in einer Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik stand die Diagnose fest: Frontotemporale Demenz (FTD). Das Arztgespräch war ein Schock, aber auch eine Erleichterung. Erleichterung, dass es keine Einbildungen, keine Mutmaßungen waren, die zu dem stationären Aufenthalt führten.

FTD? Was genau soll das sein? Meine beiden Omas litten lange Jahre an einer Alzheimer-Demenz. Gibt es dort etwa Parallelen? Bilder schossen in meinen Kopf. Also machten wir uns auf die Suche nach Antworten. Die ersten waren schnell gefunden, dem Internet sei Dank. Aber was auf den ersten Blick so transparent und einfach schien, entpuppte sich beim genaueren Hinsehen als undurchsichtiges

Dickicht. Die FTD kennt Ausprägungsformen, die zu sehr unterschiedlichen Krankheitsverläufen führen können. Detaillierte Antworten waren nötig, für meine Mutter und mich. Schließlich lebte meine Mutter zur damaligen Zeit mit meinem Vater in meinem elterlichen Haushalt – mit allen Herausforderungen, die eine FTD mit sich bringt. Und diesen galt es sich zu stellen.

Auf der Suche nach Möglichkeiten stießen wir auf die Angehörigengruppe Frontotemporale Demenz der Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. Der Verein war mir noch gut bekannt, da ich einige Jahre zuvor zu einer Angehörigenberatung vor Ort war, um Auffälligkeiten bei meinem Vater zu diskutieren (damals ohne Ergebnis). In der Broschüre wurde eine Selbsthilfegruppe angeboten. So etwas kannte ich nur vom Hörensagen im Zusammenhang mit Suchterkrankungen und Ähnlichem. Dennoch konnte ich mir gut vorstellen, dass es insbesondere meiner Mutter, aber auch mir helfen kann, mit der Krankheit meines Vaters umzugehen. Nach einem kurzen Erstgespräch zwischen meiner Mutter und dem Verein fiel der Entschluss, an der darauffolgenden Runde gemeinsam teilzunehmen.

Der erste Termin war ganz besonders. Noch nie haben wir uns vorher an einer Selbsthilfegruppe beteiligt. Das ist insbesondere bemerkenswert, da wir in unserem täglichen Leben selten gefordert sind, unseren Gefühlen und Gedanken freien Lauf zu lassen. Noch seltener teilen wir diese mit wildfremden Menschen. Die Leiterin machte es uns aber mit ihrer ruhigen und erfahrenen Art äußerst leicht. So wurden zunächst die bekannten Teilnehmer nach dem aktuellen Stand bei ihren Angehörigen befragt. Dadurch wurde es uns denkbar einfach gemacht, von den eigenen Erlebnissen zu berichten. Ich fühlte eine enorme Erleichterung – sowohl bei meiner Mutter als auch bei mir. So berichteten wir über meinen Vater bzw. den Ehemann meiner Mutter, über seine Veränderungen und unsere Sicht auf eben diese. In der Gruppe erhielten wir enorm viel Feedback von den Teilnehmern, was auf die unterschiedlichste Art zum Ausdruck gebracht wurde. Es reichte von anerkennenden Worten in Richtung meiner Mutter, die bereits über eine lange Zeit viel Leid zu ertragen hatte bis hin zu sehr guten und neuen Hinweisen zum Umgang mit der Krankheit.

Dieses Vorgehen hat sich seit damals bereits öfter wiederholt. Angehörige, die von ihren „Patienten“ berichten und Angehörige, die Rat geben und zur Seite stehen. Allerdings hat sich nur dieses Vorgehen wiederholt, da die FTD – wie eingangs geschildert – meist unterschiedlich verläuft. Die Menschen, ihre Geschichten und Verläufe haben sich stets unterschieden.

Heutzutage können meine Mutter und ich tendenziell mehr geben als nehmen. Das war nicht von Anfang an der Fall. Dieses Verhältnis verändert sich im Laufe der Zeit. Auch die Teilnehmer verändern sich, wobei der harte Kern konstant bleibt – dies gibt der Gruppe Halt.

2018. Meine Eltern leben nicht mehr in einem gemeinsamen Haushalt. Rückblickend betrachtet war das vermutlich die beste Entscheidung für die ganze Familie, aber mit Abstand die schwierigste für meine Mutter. Auf diesem Weg hat die Angehörigengruppe einen nicht messbaren, aber enorm spürbaren Beitrag dazu geleistet, eben diesen zu ebnen. Der Austausch untereinander, das Verständnis für die Situation des Anderen und vieles Weitere hat uns enorm geholfen, mit der Krankheit meines Vaters umzugehen. Ich würde jedem Angehörigen eines FTD-Patienten raten, die Gruppe auszuprobieren. Es wird nicht allen helfen, aber vielen. Uns hat es geholfen und hilft es weiter – dafür bin ich sehr dankbar.

Autor ist dem Redaktionsteam bekannt

## Thema

Janin Exner

### Bericht einer Angehörigen- gruppe aus Adlershof

Mein Name ist Janin Exner. Ich bin Sozialarbeiterin auf einer der beiden gerontopsychiatrischen Stationen im Krankenhaus Hedwigshöhe in Berlin-Köpenick. Neben dem Sicherstellen der Nachsorge unserer Patienten ist ein weiterer wichtiger Schwerpunkt für die Soziale Arbeit in diesem speziellen Bereich die Arbeit mit den Angehörigen unserer Patienten.

Während eines stationären Aufenthalts werden in gemeinsamen Gesprächen mit unseren Patienten und deren Angehörigen sowie den Ärzten und Sozialarbeitern zunächst vor allem die Ergebnisse von Untersuchungen, die medikamentöse Einstellung und die weiteren möglichen Perspektiven besprochen. Auch eine Beratung hinsichtlich infrage kommender Pflegeleistungen und ambulanter oder stationärer Unterstützungsmöglichkeiten kann in diesem Rahmen gut erfolgen. Fragen, die den Umgang mit dem an Demenz erkrankten Menschen betreffen, kommen hingegen leider oft zu kurz.

Dieser Umstand hat verschiedene Gründe, aber ein Hauptgrund ist sicherlich dessen Komplexität. Denn allgemein betrachtet gibt es nicht den „richtigen“, all-

gemeingültigen Umgang. Menschen sind verschieden und Menschen mit Demenz eben auch. Sogenannte Grundregeln können hilfreich sein, dennoch sind Flexibilität und Reflexion des eigenen Handelns im Umgang mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind, gefragt. Das bedeutet, dass betroffene Angehörige enorm gefordert sind.

Meine Erfahrung ist, dass der Besuch einer Angehörigengruppe der richtige Rahmen für solche Fragen sein kann. Denn hier sind Sie – als Betroffene – im regelmäßigen Austausch mit gleichermaßen betroffenen pflegenden Angehörigen. Sie berichten von Ihren Erfahrungen und können vielleicht von den Erfahrungen anderer profitieren und umgekehrt. Die Angehörigengruppe soll auch Raum für alle Ihre Gedanken, Ängste und Sorgen, die Sie teilen möchten, geben. Denn hier merkt man schnell, dass man mit diesen nicht allein ist.

Ich begleite seit etwa sieben Jahren eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Demenzkranken, welche sich zweimal im Monat in Berlin-Adlershof trifft. Diese Gruppe ist vor etwa 10 Jahren in Koopera-

tion mit der Alzheimer-Gesellschaft Berlin e.V. entstanden. Seitdem haben viele Angehörige den Weg in die Gruppe gefunden und entweder für eine kürzere oder längere Zeit besucht. Die Teilnehmerzahl pro Besuch schwankt zurzeit zwischen vier und sechs Angehörigen, welche in verschiedenen Beziehungen zu ihren erkrankten Angehörigen stehen. Oft sind es die jeweiligen Ehepartner, aber auch Töchter und Söhne kommen zu diesem offenen Treff. Ich spiele dabei tatsächlich eine eher untergeordnete Rolle. Es ist schön zu beobachten, wie fast von allein der Austausch unter den Teilnehmenden passiert. Nur ganz selten melde ich mich zu Wort und stehe auf Wunsch fachlich mit Rat und Tat zur Verfügung.

Ich untertreibe nicht, wenn ich an dieser Stelle erwähne, ebenfalls ein großes Interesse an der Angehörigengruppe zu haben, weil auch ich von ihren Erfahrungen profitiere. Denn letztendlich gehöre auch ich zu den Lernenden und befinde mich im ständigen Prozess im Umgang mit unseren an Demenz erkrankten Patienten.

Eine Besonderheit unserer Gruppe möchte ich noch erwähnen:

Ich freue mich sehr darüber, dass sich unser Oberarzt Dr. Ziegler dazu bereit erklärt hat, bei Bedarf zur Gruppe hinzukommen und allgemein für medizinische Fragen zur Verfügung zu stehen. Dieses Angebot ist nicht als eine persönliche Arztkonsultation misszuverstehen. Es ist eher als eine weitere Möglichkeit anzusehen, das Verständnis vor allem in Bezug auf die verschiedenen Krankheitsbilder in diesem Kontext zu erweitern. Denn auch das Wissen über die Besonderheiten der jeweiligen Demenzformen kann einen besseren Umgang mit dem an Demenzerkrankten fördern.

Mit diesen Ausführungen möchte ich mich von Ihnen verabschieden. Ich hoffe, Ihnen einen kleinen verständlichen Einblick in die Arbeit von Angehörigengruppen gegeben zu haben und wünsche Ihnen und Ihren Angehörigen alles Gute!

## Thema

### **Erfahrungsbericht über meinen Besuch in der Charlottenburger Angehörigengruppe der Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.**

Wenn ich auf die Zeit der Pflege meines Lebensgefährten zurückblicke, frage ich mich: Wie hätte ich diese vier Jahre ohne die Unterstützung in der Selbsthilfegruppe überstehen können?

Je schwieriger die Situation für mich wurde, desto dringender war ich auf den Austausch in der Gruppe angewiesen – obwohl ich mir dies zu Anfang nicht hatte vorstellen können!

Nachdem ich von der Angehörigengruppe erfahren hatte, brauchte ich noch ca. drei Monate, bis ich den Mut hatte, einen Gruppentermin wahrzunehmen. „Alle werden entsetzt sein, wie wenig ich bisher organisiert habe ...“, solche und ähnliche Gedanken hielten mich zunächst davon ab, das Angebot der Alzheimer Gesellschaft Berlin anzunehmen.

#### **Die Situation**

Mein Lebensgefährte (damals 67), mit dem ich seit 16 Jahren zusammenlebte, hatte sich mehr und mehr verändert. Er war promovierter Diplompsychologe und hatte

als Dozent gearbeitet. Dass sein Bedürfnis, auch im Freundeskreis zu dozieren und im Mittelpunkt zu stehen, immer größer wurde und seine Fähigkeit, sich auf andere einzustellen, nachließ, hatte ich auf seine schon immer etwas „schwierige Persönlichkeit“ zurückgeführt. Erst als er sich während einer Reise auf Raststätten und im Hotel kaum noch zurecht fand, wurde mir endgültig klar, dass er krank war. Mit ihm darüber zu sprechen, war aber nicht möglich. Er fand Gründe, warum er gerade etwas durcheinander war und wurde wütend, wenn ich die Möglichkeit eines Arztbesuchs erwähnte. Ich konnte mir nicht vorstellen, wie ich jemals eine Vorsorgevollmacht von ihm bekommen könnte, um später die Pflege zu organisieren.

Dies war also meine Situation, als ich zum ersten Mal zur Angehörigengruppe kam. Nach Monaten immer größerer Verzweiflung hatte ich dort das erste Mal das Gefühl, dass meine Lage nicht vollkommen ungewöhnlich und durch meine Schuld ungeklärt war (da ich die Krankheitszeichen nicht früh genug erkannt hatte). Mein Empfinden: Mir hörten Menschen zu, die vieles, was mich damals bedrückte, kannten. Sie nahmen meine Situationsbeschreibung wertfrei an und suchten mit mir nach Lösungen. Vor allem erfuhr ich, dass auch Angehörige anderer Gruppenmitglieder die Alzheimer-Erkrankung nicht annehmen konnten und auf Gesprächsversuche in dieser Richtung aggressiv reagierten. Die Möglichkeit, mit Menschen zu sprechen, die nicht mit Mitleid oder Befremden auf meine Situation reagierten, tat unendlich gut.

## Die Organisation der Pflege

Es war wichtig, immer wieder über die die notwendigen Schritte zu sprechen. Gestärkt durch die Gruppe gelang es mir, meinem Partner mit großer Selbstverständlichkeit die Vorsorgevollmacht vorzulegen und ohne Begründung mit Nachdruck zu erklären: „Das ist wichtig, das müssen wir jetzt machen“. Er unterschrieb alles – ohne zu diskutieren. Ich glaube, die Gespräche in der Gruppe hatten meine Haltung und somit meine Stimmlage beeinflusst. Dies war nicht etwas, das ich ihm „abverlangte“, sondern etwas, das für ihn wichtig war.

Auch bei den weiteren Schritten (Diagnose, Erreichen der Pflegestufe, Organisation der Pflege in meiner Abwesenheit) war der Austausch mit erfahrenen Angehörigen enorm hilfreich. Durch das in der Gruppe und auch via Internet gewonnene Wissen über die zustehenden Leistungen und die notwendigen Schritte, um sie zu erreichen, konnte ich den Sachbearbeitern der Versicherung, den Gutachtern und Ärzten gestärkt und gelassen gegenüber treten.

## Die emotionale Seite

Meist habe ich die Gespräche in der Gruppe als intensiv und berührend empfunden. Man kam ja nicht zum Kaffeekränzchen; jeder, der hier war, hatte den unaufhaltsam fortschreitenden Abbau der geistigen und körperlichen Fähigkeiten eines/einer Angehörigen, die Veränderung der Beziehung zu ihm/ihr und die organisatorischen Probleme zu bewältigen. Oft waren

Gruppenmitglieder verzweifelt und brachen in Tränen aus. Ich habe es immer so empfunden, dass der aufmerksame, empathisch-zugewandte Stil der Moderation (in meiner Zeit durch zwei aufeinanderfolgende Moderatorinnen) sich auf die Gruppe übertragen hat. Man achtete darauf, dass jeder zu Wort kam. Bemerkte man, dass jemand in besonderen Nöten war, hielten sich andere freiwillig mit ihren Gesprächsbeiträgen zurück. Die Frage, ob nicht Kaffee mitgebracht werden könnte, wurde von der Leitung so beantwortet: „Nein, was wir hier machen, ist Arbeit“. Diese Ernsthaftigkeit hat gutgetan und ist m. E. auch notwendig. Während der Pflege oder bei deren Organisation spielen oft schmerzliche Familienstrukturen, alte Konflikte u. Ä. eine Rolle. Auch dies wurde wichtig genommen und konstruktiv besprochen. Ich glaube, jeder fühlte sich mit seinen Sorgen angenommen und wertgeschätzt.

Mein Lebensgefährte ist vor einem halben Jahr an einer Lungenentzündung gestorben. Das letzte dreiviertel Jahr hat er in einem sehr guten, auf Demenz spezialisierten Heim verbracht. Ich hatte es auf Empfehlung der Gruppenleitung ausgewählt, die von einer anderen Teilnehmerin Gutes über dieses Heim gehört hatte. Auch hierbei war also die Gruppenerfahrung ein großer Gewinn für mich.

Ich bin sehr, sehr dankbar für die Unterstützung, die ich durch die Angehörigen-Gruppe in der schweren Zeit der Pflege erfahren habe.

Autorin ist dem Redaktionsteam bekannt

## Ilona Frackowiak

### Meine Erfahrungen mit der Angehörigen-Selbsthilfegruppe der Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.

Meine Mutter wurde vergesslich, mit der Zeit wurde ihr Verhalten immer schwieriger, das war dann wohl schon die Demenzerkrankung.

Ich wusste nicht, ob die Aggressivität und Bösartigkeit mir gegenüber noch ihre Charaktereigenschaften sind, die sich im Alter verstärken, denn sie konnte immer noch im Streitgespräch argumentieren und hatte immer eine Begründung für alles parat, oder ob das Verhalten dem Krankheitsbild Demenz geschuldet ist. Ich bin als Tochter die einzige Bezugsperson, weitere Verwandte haben wir hier nicht. Ich kannte auch niemanden mit ähnlichen Problemen, mit dem ich mich hätte austauschen können, wie man damit umgeht. Ich wusste nur, ich verkrafte die Situation so auf Dauer nicht und brauche Informationen über das Verhalten und den Umgang mit demenzkranken Menschen. So bin ich vor ca. vier Jahren zur Angehörigen-Selbsthilfegruppe der Alzheimer-Gesellschaft Berlin e.V. in der Friedrichstr. gekommen.

Die Treffen finden jeden dritten Montag im Monat statt für ca. 1 ½ Stunden, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Die Teilnehmer berichten über ihre derzeitige Situation mit ihren Angehörigen und die damit verbundenen Schwierigkeiten und Belastungen. Das ist auch schon mal sehr emotional, weil man an die Grenze seiner Belastbarkeit stößt bzw. schon gestoßen ist, die Nerven liegen blank. Aber hier sitzen Menschen, die das verstehen, weil sie ähnliche Situationen zu bewältigen haben. Wir sind auch nicht allein, es gibt eine Moderatorin von der Alzheimer-Gesellschaft in der Runde, Frau Ebel, die sehr einfühlsam die Gruppe betreut. Schon nach dem ersten Treffen fühlte ich mich erleichtert, ich war mit den Problemen und meiner Situation nicht mehr allein! Durch die Beiträge der Teilnehmer habe ich erfahren, dass viele Verhaltensweisen meiner Mutter der Demenzerkrankung geschuldet sind, denn man hört immer wieder: Das ist bei meiner

Mutter, meinem Ehemann/meiner Ehefrau genauso. Die Gruppe gab mir Kraft durch den Erfahrungsaustausch und die Anregungen bzw. Informationen, die man dort erhält. Natürlich steht man letztendlich im Alltag mit den Belastungen allein da. Aber ich habe durch die Gespräche, das Zuhören und die Hilfestellungen gelernt, mein Verhalten zu ändern und meine Mutter nicht mehr als „normalen“ Menschen zu behandeln, was mir doch immer wieder schwerfiel. Nach jedem Treffen mit der Gruppe habe ich mir das immer wieder ins Gedächtnis gerufen und so habe ich mein Verhalten langsam der Krankheit anpassen können. So habe ich auch aus den Erfahrungen von Frau Matter, der Vorgängerin von Fr. Ebel in der Gruppe, mitgenommen, dass sich letztendlich die Probleme, die heute unlösbar erscheinen, irgendwann regeln werden. Auch diese Erkenntnis finde ich wichtig für die Kraft bei der Pflege. Das traf dann auch bei mir zu. Als ich keine Kraft mehr hatte und wusste, ich schaffe die Betreuung meiner dementen und gehbehinderten Mutter, die jegliche fremde Hilfe ablehnte, auf Dauer nicht mehr, musste meine Mutter nach einem Krankenhausaufenthalt im Dezem-

ber letzten Jahres in ein Pflegeheim. Es gibt viele Einrichtungen, doch welches ist das richtige Pflegeheim für meinen Angehörigen? Auch hier habe ich von der Gruppe profitiert. Durch die Berichte über die Erfahrungen, die eine Teilnehmerin mit einem Pflegeheim hatte, das sich gut um demenzkranke Menschen kümmert, bin ich erstmals auf diese Einrichtung aufmerksam geworden. Ich habe mich dann für dieses Pflegeheim entschieden, das auch gerade einen Platz frei hatte. Auch wenn nicht alles optimal ist, bin ich doch sicher, die richtige Entscheidung getroffen zu haben.

Ich besuche auch jetzt noch die Angehörigen-Selbsthilfegruppe, zum einen, weil man sich mittlerweile schon kennt und Anteil an den Entwicklungen bei den anderen Teilnehmern nimmt, zum anderen aber auch, um meine Erfahrungen mit der Krankheit und der Pflegeeinrichtung weiterzugeben.

## Thema

### Regina Bleis

#### Meine Erfahrungen in einer Selbsthilfe-Gruppe

Es war Anfang 2012, als meine langjährige Partnerin die Diagnose „Alzheimer“ erhielt. Sie war damals 69 Jahre alt, ich war 13 Jahre jünger und voll berufstätig.

Auch wenn mich die Diagnose nicht mehr sehr überraschte, so war es doch der Moment, von dem an wir uns dieser „Krankheit ohne Chance auf Heilung“ stellen mussten.

Zu diesem Zeitpunkt litt meine älteste Schwester bereits drei Jahre an der Alzheimer-Krankheit. Aufgrund der großen Entfernung sah ich sie nicht häufig, doch so viel war klar, eine schwere Zeit lag vor uns – physisch wie psychisch.

Ohne fremde Hilfe würde es auf Dauer schon wegen meiner Berufstätigkeit nicht gehen. Wie sollten wir mit der Krankheit umgehen und die entstehenden Probleme bewältigen?

Den Hinweis auf Hilfsangebote der Alzheimer Gesellschaft erhielt ich bereits in der gemeinsam besuchten Gedächtnissprechstunde der Charité.

Ich versuchte mehr Informationen über die einschlägigen Quellen im Internet zu finden, wehte nach und nach unsere Freunde, die Familie und das weitere Umfeld ein. Wir bekamen Unterstützung und Zuwendung, wenn nötig und soweit möglich. Und dennoch fehlte etwas, was mir die Freunde und Familie nicht bieten konnten. Ich hatte das Bedürfnis, mich mit Menschen auszutauschen, die sich in ähnlicher Situation befanden oder die die Krankheit aus dem Blickwinkel der Betroffenen zu sehen vermochten. So nahm ich also Kontakt zur Alzheimer Gesellschaft Berlin auf.

Im persönlichen Beratungsgespräch bekam ich dort u. a. den Vorschlag, mich einer Angehörigengruppe anzuschließen.

Was Ort und Zeit betraf, so gab es mehrere Möglichkeiten und ich konnte die für mich günstig zu erreichende Gruppe direkt bei der Alzheimer Gesellschaft in der Friedrichstraße nach der Arbeit besuchen.

Bei meinem ersten Treffen bekam ich als „Neuling“ Zeit, die häusliche Situation, die Probleme, die Ängste und Sorgen, die mich umtrieben, darzustellen und mir von

der Seele zu reden. Man hörte mir zu und aus den Fragen und Anregungen erkannte ich: Hier gibt es ein Verstehen auf anderer Ebene. So gut wir uns im Freundeskreis aufgehoben und unterstützt fühlten, hier kamen noch die vielfältigen Erfahrungen derer hinzu, die bereits seit längerem Demenzkranke betreuten und pflegten. Sie gaben einfühlsam ihren Erfahrungsschatz weiter.

Ich lernte viel über den besseren Umgang. Es gab Empfehlungen und Tipps zu Betreuungsmöglichkeiten, Tagesstätten, Pflegegrade, Anträge oder was auch immer gerade anstand.

Die Treffen wurden von einer Psychologin oder geschulten Fachkraft eingeleitet und im Bedarfsfall unterstützend moderiert. Die Zusammensetzung der Gruppe variierte, einige traf ich regelmäßig wieder, so dass sich auch die Entwicklung der Krankheit für mich besser einschätzen ließ. Was könnte als nächstes passieren, worauf musste ich mich einstellen und was könnte ich vorbereitend tun?

Als mich meine Partnerin beispielsweise auf einer unserer letzten gemeinsamen Reisen vorübergehend nicht mehr erkannte, hatte ich davon bereits mehrfach gehört und konnte mich trotz meiner Bestürzung etwas beruhigen. Es ist bei dieser Krankheit nichts Ungewöhnliches. Durch die Angehörigengruppe hatte ich gelernt, mein Verhalten im Bedarfsfall an die Vorstellung meiner Partnerin anzupassen. Wenn sie mich also für eine andere Freundin hielt, so musste ich mich ähnlich der

Freundin verhalten, bis ich wieder erkannt wurde. Die Situation ließ sich dadurch deutlich entspannter meistern.

Wann immer ich bei den Treffen der Angehörigen etwas für mich Neues erfuhr, nahm ich es auf, man konnte ja nie wissen...

Die Gruppe tauschte sich über alle Probleme aus, mal hatte der eine, mal die andere mehr zu erzählen. Es flossen Tränen, aber es wurde auch viel und befreiend gelacht. Die Runde wirkte auf mich beruhigend – ein Teil der Last fiel von mir ab, als verteilte sie sich auf alle Schultern.

Aufgrund der Gespräche bekam ich einerseits mehr Informationen zu den einschlägigen Hilfsangeboten und hatte andererseits weniger Mühe, angebotene Hilfen auch von Nachbarn und Freunden einfach anzunehmen. Schließlich gewöhnte ich mich an den Gedanken, dass die Zeit kommen würde, wo ich physisch nicht mehr in der Lage wäre, meine Partnerin zu pflegen – allein schon, sie sicher die Treppe über zwei Etagen hinauf bzw. hinunter zu begleiten, würde zu einer Herausforderung werden.

Die Angehörigen bestärkten mich, rechtzeitig auf die Suche nach einem geeigneten Heim zu gehen – und das ohne schlechtes Gewissen.

In den gut 3 1/2 Jahren der häuslichen Betreuung und Pflege besuchte ich etwa drei Jahre lang die Gruppe regelmäßig, weil ich die Gespräche und den Austausch brauchte, um Sicherheit in meinem Handeln zu

gewinnen und wieder etwas zur Ruhe zu kommen. Als meine Partnerin im Juli 2015 in ein Heim umzog, waren die Belastung und mein Gesprächsbedarf deutlich geringer, dafür hatte ich aber einige Erfahrungen gesammelt. Gern wollte ich diese weitergeben und an die neuen Teilnehmer etwas von dem zurückgeben, was mir so sehr geholfen hat.

So waren es insgesamt mehr als fünf Jahre, in denen mir die Angehörigengruppe die schwere Aufgabe durch Zuhören, Beraten und Anteilnahme erleichterte. Ich habe in der Selbsthilfe-Gruppe gefunden, was ich neben den anderen professionellen und privaten Hilfen brauchte.

Nicht für jeden Menschen sind Selbsthilfe-Gruppen der geeignete Weg, sich zu entlasten, doch aus meiner Erfahrung kann ich die Angehörigen-Gruppe nur empfehlen.

In dieser für alle Beteiligten schweren Situation sollte jede Möglichkeit genutzt werden, sich die nötige Gelassenheit zu erhalten und zur inneren Ruhe zurückzufinden. Selbsthilfe-Gruppen sind dafür nach meiner Erfahrung ein sehr gut geeigneter Weg, den es zu probieren lohnt.

## Wie geht es B.?

Vor einigen Wochen erzählte mir eine Kollegin von ihrer an einer Demenz erkrankten Mutter. Ich habe ihr empfohlen, eine Angehörigengruppe aufzusuchen. Warum?

Kurz nachdem bei meinem Freund eine Frontotemporale Demenz diagnostiziert worden war, gründete sich bei der Alzheimer Gesellschaft eine Angehörigenruppe speziell zu diesem Thema.

Vieles, was ich über diese Krankheit weiß, weiß ich durch die anderen Angehörigen. Wir konnten unser Wissen um Ärzte, Gutachten, Pflegestufen, Widersprüche, Pflegeheime etc. gemeinsam erweitern. Ich habe gehört, dass man mit ähnlichen Schwierigkeiten unterschiedlich umgehen kann. Und ich habe verstanden, dass jede/r mit der Situation so umgehen muss, wie sie/er es kann, und dass es kein Richtig oder Falsch gibt. Und ich habe immer wieder gesehen, wie belastend die Situation für jeden Einzelnen von uns ist. Aber wir sind nicht allein. Und es gibt gute Ideen, auf die man selber nicht gekommen wäre.

Was also kann uns Angehörige entlasten? Wo bekommen wir Unterstützung? Was tut uns gut? Was tut uns nicht gut?

Wenn jemand schwer krank ist und alle im Familien- und Freundeskreis wissen, dass dies keine Sache von ein paar Wochen ist, gibt es natürlich verschiedene Meinungen darüber, wie mit dem Erkrankten und der Situation nun umzugehen ist.

Auf die einfache Frage: „Wie geht es B.“ habe ich – abgesehen von Antworten zwischen „gut“ und „schlecht“, – häufig Gereiztheit empfunden, sie aber nicht unbedingt ausgesprochen.

### Wie geht es B?

Wenn ich Dir das erzähle, geht es Dir so schlecht, dass ich Dich dann auch noch trösten muss. Das ist mir zu viel.

Wenn Du ihn besuchen würdest, wüsstest Du es. Aber wenn ich Dir das jetzt sage, muss B. es vielleicht ausbaden, weil Du verärgert bist.

Gerade habe ich mal nicht an diese Krankheit gedacht und jetzt kommst Du wieder darauf zu sprechen. Aber es wäre ungerecht, Dir das vorzuwerfen.

Das kann ich nicht in fünf Minuten beantworten. Und ich will Dich auch gar nicht so dicht an mich heranlassen.

Alles dreht sich nur um B. Interessiert sich noch jemand, wie es mir geht?

Wie es mir geht? Willst Du gar nicht wissen, was mit B. los ist?

Deshalb habe ich es als entlastend empfunden, in der Angehörigengruppe frei zu sprechen, ohne mich selbst zu zensieren.

Wenn ich etwas erzählte, musste ich mir keine Gedanken darüber machen, ob ich vielleicht ungerecht war, ob ich jemanden verletzte oder verärgerte, ob ich mich hätte zurücknehmen, fordernder oder konkreter sein sollen.

Als angenehm habe ich es auch empfunden, mich ohne Verpflichtung, ohne gemeinsame Vergangenheit oder Zukunft, ohne Freundschaft oder familiäre Bindung jedes Mal wieder neu entscheiden zu können, ob ich zur Gruppe hingehöre oder nicht, ob ich etwas erzählen möchte oder nicht.

Es gab auch keine beschwichtigenden Sätze, wie: „Das wird schon wieder!“, weil doch alle wissen, dass es „nicht wieder wird“.

Manches Mal habe ich gedacht: „Mir geht es ja noch gut.“ Und dann dachte ich: „Was kommt da noch auf mich zu?“

Ich will nicht verleugnen, dass es mir manchmal zu viel war oder ich in der U-Bahn dachte: „Nicht heute. Ich will heute nicht eine einzige schreckliche Geschichte hören. Das ist mir zu viel“, und dann wieder umdrehte. Ich musste mich nicht an- oder abmelden, niemand war enttäuscht oder verärgert, wenn ich nicht kam.

Eine moderierte Angehörigengruppe ist ein offenes Angebot. Ob man es annehmen möchte und es als Unterstützung empfindet, kann man ausprobieren.

Autorin ist dem Redaktionsteam bekannt

## Die Selbsthilfegruppe hat mir wirklich geholfen!

Nachdem mein Mann sich im Jahr 2012 immer „seltsamer“ verhalten hatte, wurde im März 2013 bei ihm leider die Diagnose Alzheimer-Demenz festgestellt. Was das für mich als Angehörige bedeutet, brauche ich ja nicht zu erörtern. Wer diese Broschüre liest, hat ja damit auch zu tun.

Nach einigen Monaten sagten viele meiner Kollegen und auch mein Bruder, dass es Selbsthilfegruppen gibt, und ich sollte mich doch da mal nach Hilfe umsehen. Ich habe gedacht, dass es sowas Esoterisches ist und wollte damit nichts zu tun haben. Erst als mein Bruder mal wieder ein „Machtwort“ – zu meinem Schutz natürlich – gesprochen hat und mir sagte, dass es in ganz Deutschland Alzheimer Gesellschaften gibt, habe ich dann im Dezember 2013 die Alzheimer-Gesellschaft in Berlin angerufen und einen Erstberatungstermin bei Frau Matter bekommen. Das Gespräch verlief sehr positiv für mich, und sie schlug mir vor, im Januar 2014 mal zu der Selbsthilfegruppe zu kommen. Das ist freiwillig und kostenlos. Die findet zweimal im Monat statt und dauert 2,5 Stunden.

Ich ging also im Januar 2014 dorthin und traf Frau Matter – die die Gruppe als Moderatorin führte – und andere Angehörige, die das gleiche Schicksal mit einem dementen Angehörigen hatten.

Ich war sehr begeistert von der Möglichkeit, von den Erfahrungen der anderen, die schon „weiter“ waren als ich, zu lernen und somit das Leben mit meinem Mann so gut wie möglich zu meistern.

Weil ich solch ein Engagement der Alzheimer Gesellschaft toll gefunden habe und es auch weiterhin wichtig finde, bin ich sofort im Januar 2014 Mitglied geworden.

Das Schöne und Gute bei der Gruppe war, dass man zu nichts gezwungen wurde. Wenn man mal nichts zu sagen hatte, was eigentlich bei dieser Krankheit selten passiert, konnte man auch nur zuhören. Wir entwickelten eine Vertrautheit und redeten über Dinge, die man normalerweise nicht mit „fremden“ Menschen bespricht. Vom Januar 2014 bis zum September 2015 habe ich jeden Termin wahrgenommen und bin dankbar, dass es so etwas gibt. Es hilft wirklich. Ich weiß nicht, wie mein Leben bis zu dem Zeitpunkt im August 2015, als mein Mann in eine Pflegeeinrichtung gekommen ist, mit ihm zuhause verlaufen wäre.

Wenn mir Menschen begegnen, die mir etwas von Demenz in der Familie erzählen, rate ich ihnen, die Selbsthilfegruppe der Alzheimer Gesellschaft zu besuchen. Die Erfahrungen mit der Krankheit und in der Selbsthilfegruppe gebe ich auch immer wieder gerne weiter. Das ist auch eine Art der Therapie für mich selbst – anderen Hilfestellung zu geben im Umgang mit dieser schrecklichen Krankheit, denn es tut immer noch weh, den geliebten Angehörigen so zu verlieren. Das Gute daran ist aber, dass der Betroffene nicht leidet und „in seiner Welt“ zufrieden ist. So ist es jedenfalls bei meinem Mann.

Autorin ist dem Redaktionsteam bekannt

Angelika Wellnitz-Kohn

## Begleitung auf der Reise eines langen Abschieds

### Erfahrungen aus einer Selbsthilfegruppe der Alzheimer Gesellschaft Berlin

#### Wie ich in die Selbsthilfegruppe kam

Meine Mutter, die inzwischen verstorben ist, war an vaskulärer Demenz erkrankt. Ich bekam abends Anrufe, dass sie nicht wisse, wo sie sei. Es passierte immer häufiger, dass sie nicht mehr richtig in ihre Wohnung fand, den Fahrstuhl falsch betätigte. Sie hörte auf, mit ihren Freundinnen Karten zu spielen, weil sie dem Spiel und der Konversation nicht mehr folgen konnte. Sie ging immer seltener aus dem Haus – meistens nur, um Katzenfutter zu kaufen. Ihre Katze war Trost in ihrer Einsamkeit und rief alte Erinnerungen an Zeiten von Hunger und Leid hervor. Die Katzenfutterdosen stapelten sich, die Teller mit dem aufgetragenen Futter wurden immer mehr. Sie erinnerte sich nicht mehr, wo das Futter stand und dass die Katze gerade gefressen hatte. Sie war getrieben von der Angst, dass die Katze verhungern könnte. Das bestimmte ihr Denken und ihr Leben.

Die Pflegekräfte und ich bemühten uns, die Situation in den Griff zu bekommen. Ich musste mich damit auseinandersetzen, sie in einem Pflegeheim unterzubringen. Wir fanden einen geeigneten Platz in einem Heim, in dem sie die letzten drei Jahre lebte. Richtig angekommen ist sie dort nie. Sie wollte wieder nach Hause. Immer wieder bat sie mich nach einem Besuch darum, sie doch mitzunehmen.

In dieser Zeit wurde ich oft ungehalten, verstand nicht, warum sie so handelte und nicht mehr verstand, was ich ihr zu erklären versuchte. Die Situation überforderte mich. Ich war verzweifelt, fühlte mich hilflos und wusste nicht, wie ich damit umgehen sollte. Meine Befindlichkeit konnte ich niemandem wirklich verständlich machen. Gute Ratschläge „verfolgten“ mich: Ich solle doch Abstand wahren, nicht mehr so oft hingehen, nicht sofort auf die Hilferufe reagieren.

Ich suchte Hilfe bei der Alzheimer Gesellschaft Berlin und ging in die Beratung zu Frau Matter. Hier fühlte ich mich endlich verstanden, erlebte Mitgefühl und bekam wichtige Informationen. Ich wurde Mitglied der Alzheimer Gesellschaft und ging in die Selbsthilfegruppe in Berlin-Charlottenburg.

#### Die Selbsthilfegruppe: Was ich dort erlebte und lernte

Ich besuchte die Selbsthilfegruppe ca. zwei Jahre. Zu Beginn musste ich erst einmal eine Hemmschwelle überwinden. Aber schon nach meinem ersten Besuch spürte ich, dass ich hier am richtigen Ort

war. Ich bekam den Raum mich vorzustellen, meine Situation zu schildern und mir wurde zugehört.

Die Selbsthilfegruppe ist offen, die Teilnahme freiwillig. Es gibt keinen Zwang, keine Vorwürfe, nur besorgte Fragen, wenn jemand längere Zeit nicht kommt. Ich profitierte von den Erfahrungen der Teilnehmer, die schon längere Zeit in diese Gruppe kamen und ich erlebte, wie neu Hinzugekommene willkommen waren.

Die Treffen fanden teilweise mit Moderation statt und teilweise selbstorganisiert innerhalb der Gruppe. Dabei wurde darauf geachtet, dass jeder die Möglichkeit bekam, über seine persönliche Situation und die Entwicklung seiner Angehörigen zu sprechen. Es gab viele Fragen, die wir gemeinsam besprachen:

- Wie verhalte ich mich gegenüber meinem Angehörigen?
- Welche Medikamente gibt es derzeit gegen eine Demenzerkrankung und wie wirksam sind sie?
- Wo kann ich externe Unterstützung bekommen und wird das von der Krankenkasse finanziert?
- Welche Pflegeheime sind zu empfehlen?
- Wie sieht es mit Demenz-Wohngemeinschaften aus?
- Wie verhält sich das mit den Pflegestufen (jetzt Pflegegrad) und wer kann bei den Anträgen behilflich sein?
- Welche Pflegemittel gibt es (z.B. Rollator) und wo kann ich das beantragen?
- Wo kann ich mich generell hinwenden, wenn ich Fragen zur Pflege habe?

Außerdem gaben wir uns Literatur- und Filmempfehlungen zum Thema Demenz.

Ich fühlte mich in der Gruppe gut aufgehoben. Durch den Austausch und die echte Anteilnahme war ich mit den anderen Teilnehmern verbunden und nicht mehr so allein. Die Scham, mich mit meiner Überforderung, Verzweiflung und Hilflosigkeit zu zeigen, verlor sich schnell. Oft flossen – nicht nur bei mir – die Tränen. Ich fand Trost und Verständnis, musste mich nicht mehr für meine Probleme rechtfertigen, fühlte mich gestärkt, unterstützt und entlastet. Mit der Erkrankung meiner Mutter lernte ich besser umzugehen. Ich konnte sie annehmen, mich auf die Phasen der Veränderung einstellen und meine Mutter dabei begleiten. Mit der Zeit war es mir möglich, die belastende Situation etwas distanzierter zu betrachten. Ich lernte meine eigenen Grenzen besser kennen und sie zu respektieren. Nicht zuletzt baute ich meine Fähigkeiten zum empathischen Zuhören durch die Kommunikation in der Gruppe weiter aus.

Für mich war die Selbsthilfegruppe eine zeitweise Begleitung auf der Reise eines langen Abschieds. Nach ca. zwei Jahren konnte ich allein gehen. Ich bin dankbar dafür, dass es diesen Ort für mich gab.

## Thema

Christa Matter

### „30 Jahre Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. – 30 Jahre Selbsthilfe Demenz“

Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme und deren Lösung selbst in die Hand zu nehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten aktiv zu werden (SEKIS 1995).

Menschen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden und ähnliche Probleme zu bewältigen haben, finden sich in Selbsthilfegruppen zusammen, um sich gegenseitig zu unterstützen. Bei Selbsthilfegruppen handelt es sich um einen freiwilligen Zusammenschluss von Gleichbetroffenen.

Das verbindende Thema „unserer“ Selbsthilfegruppen ist die Demenzerkrankung einer nahestehenden Person – sei es der Ehepartner, ein Elternteil, ein anderer Familienangehöriger, ein guter Freund oder Nachbar.

Aus der Mitbetroffenheit und einem selbstbestimmten Engagement heraus bilden sich Angehörigen-Selbsthilfegruppen, die in regelmäßigen Abständen zusammenkommen.

### Selbsthilfe Demenz in Berlin – wie alles begann

Noch vor 30 Jahren gab es kaum Informationen über das Krankheitsbild. Zu dieser Zeit waren Begriffe wie Demenz oder Alzheimer-Krankheit – wenn überhaupt – nur in spezialisierten Fachkreisen geläufig. Ansonsten wurde im Zusammenhang mit kognitiven Beeinträchtigungen meist von „HOPS“ (Hirnorganisches Psychosyndrom) gesprochen und es dominierte ein verbreitetes negatives Altersstereotyp: alt gleich senil.

Es fehlte an Beratungs-, Hilfs- und Entlastungsangeboten für Angehörige und Betroffene. Nur nach und nach rückten das Wissen über die Alzheimer-Krankheit in den Fokus der Fachkreise und die damit verbundene Notwendigkeit der Selbsthilfe für die betroffenen Familien in das Bewusstsein der Öffentlichkeit.

So entstanden in den 80er Jahren die ersten Angehörigen-Selbsthilfegruppen in Deutschland.

Ziel der regelmäßigen Zusammenkünfte war es – und ist es bis heute – sich in einem geschützten Rahmen mit Menschen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden, austauschen zu können und dabei Entlastung und Unterstützung zu erfahren sowie die eigenen Bewältigungskompetenzen zu stärken.

### **Von der Selbsthilfegruppe zur Selbsthilfeorganisation**

Die erste Selbsthilfegruppe für Angehörige von Demenzkranken in Berlin gründete sich im Jahr 1987 und trifft sich in professioneller Begleitung bis heute. Der Verein – die Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. – wurde aus diesem Engagement heraus im Frühjahr 1989 gemeinsam von Angehörigen und Fachleuten gegründet – nur drei Jahre nach der Gründung der ersten örtlichen Alzheimer Gesellschaft in München. Dem folgte im Dezember 1989 die Gründung des Dachverbandes, der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V.

Nun – 30 Jahre später – gibt es in Berlin eine Vielzahl von Selbsthilfegruppen. Die Gruppen sind verschieden organisiert und in unterschiedlicher Trägerschaft.

Ausgehend vom Selbsthilfegedanken unterstützt die Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. weiterhin die Gründung neuer Selbsthilfegruppen für Angehörige und Betroffene in allen Berliner Bezirken.

## Thema

### **Literatur zum Thema Selbsthilfe:**

- Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. – Selbsthilfe Demenz (Hrsg.) (2017):* Gruppen für Angehörige von Menschen mit Demenz. Informationen und Anregungen für Neugründungen und bestehende Gruppen. 3. Auflage, 72 Seiten
- Fisch, M. (1985):* Gemeinsam werden wir es schaffen. Selbsthilfegruppen berichten. Herder Verlag Freiburg im Breisgau
- Kaplaneck, M. (2012):* Unterstützte Selbsthilfegruppen von Menschen mit Demenz. Anregungen für die Praxis. Mabuse-Verlag Frankfurt am Main
- Wißmann, P., DAG Selbsthilfegruppen e.V. (2016):* Es in die eigene Hand nehmen: Selbsthilfe von Menschen mit Demenz und ihrer An- und Zugehörigen. In: Selbsthilfegruppenjahrbuch 2016, S. 33-41
- Klüter, M. (2005):* Reden hilft! Krankheitsbewältigung mit Unterstützung von Selbsthilfegruppen; Schlaganfallpatienten berichten über ihre Erfahrungen, Hoffnungen und Wünsche. LIT Verlag Münster

## Welt-Alzheimertag 2018

### Jeder kann etwas tun – Kompaktkurs Demenz

Zum diesjährigen Welt-Alzheimertag kamen rund 70 interessierte Bürger in die Treptowers und nahmen am gemeinsam mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. veranstalteten Kompaktkurs Demenz teil. Im Kurs erfuhren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, was Demenzerkrankungen sind und welche Folgen sie für das Leben der Betroffenen haben. Auch

die Diagnostik und Möglichkeiten der Behandlung wurden besprochen. Im Mittelpunkt standen Informationen rund um die Begegnung mit Menschen mit Demenz, Tipps und Hinweise für den Umgang und das Gespräch mit Erkrankten.

Weitere Informationen zur Initiative Demenz Partner finden Sie auch im Internet auf der Seite [www.demenz-partner.de](http://www.demenz-partner.de).



Foto: privat

## „Soweit die Wolken gehen...“

### Ökumenischer Segnungsgottesdienst zum Welt-Alzheimertag

Am 23.09.2018 fand der alljährliche ökumenische Segnungsgottesdienst für pflegende Angehörige, Demenzkranke, Pflegekräfte und Ehrenamtliche anlässlich des Welt-Alzheimertages in der Kaiser-Wilhelm-Gedächtnis-Kirche statt.

Auch in diesem Jahr war der Gottesdienst wieder gut besucht und alle Besucher, ob jung ob alt, in der Pflege tätig oder von einer Demenzerkrankung betroffen, verlebten eine besinnliche Zeit außerhalb des Alltags. Im Innehalten mit den altbekannten Liedern, die kräftig mitgesungen wurden, einer schönen Predigt von Pfarrerin Geertje-Froken Bolle und immer sehr berührenden Segnungsszenen durch Pfarrerin Geertje-Froken Bolle, Pfarrerin Dorothea Strauß und Kaplan Johannes Rödiger wurde in den schönen Räumen der Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche ruhige Gemeinschaft erlebt.

Linus Fuhrmann und Soheyla Güttler bereicherten durch ihr Geigenspiel in wunderbarer Weise den Gottesdienst mit dem 1. und 2. Satz des Doppelkonzertes von Johann Sebastian Bach.

Der lang erwartete Regen setzte ein und so war der Weg ins Gemeindezentrum nebenan ungewohnt kühl und nass. Hier gab es noch ein nettes Beisammensein für alle Teilnehmer und Besucher bei Kaffee und Kuchen.

Diese Veranstaltung wurde von der Alzheimer-Gesellschaft Berlin e.V. in Zusammenarbeit mit dem geistlichen Zentrum für Menschen mit Demenz und deren Angehörige vorbereitet und durchgeführt.

*Tanja Ebel*

## Kinoabend im UNION Filmtheater „Das Dorf der Vergesslichen“

Am 24. September 2018, einige Tage nach dem Welt-Alzheimerstag, fand im UNION Filmtheater ein ganz besonderer Filmabend statt: Der Film „Das Dorf der Vergesslichen“ wurde gezeigt und im Anschluss daran fand ein gemeinsames Filmgespräch mit der Regisseurin Madeleine Dallmeyer statt.

In einem thailändischen Dorf leben Menschen mit Demenz aus verschiedenen europäischen Ländern in mehreren Häusern zusammen mit ihrem Pflegepersonal. Drei Pflegekräfte sind abwechselnd für einen Gast – wie sie die Erkrankten nennen – zuständig.

Madeleine Dallmeyer nimmt uns in ihrem Film mit in eine Welt, in der es für Menschen mit Demenz selbstverständlich ist, in Swimmingpools nach Lust und Laune zu baden, auf Partys bis in die Nacht zu tanzen und Hand in Hand mit ihren Betreuerinnen durch die Straßen zu flanieren.

Im Film wird viel gelacht, viel miteinander geredet, die Nähe und Vertrautheit zwischen den Menschen ist spürbar. Sie verbringen den ganzen Tag miteinander,



schlafen sogar im selben Raum; dass eine andere Sprache gesprochen wird, scheint weniger wichtig, weil die Verständigung auf einer anderen Ebene stattfindet.

Der Film skizziert aber auch andere Seiten: die Ferne, die wenigen möglichen Besuche für die Angehörigen, die Abschiede – und dies zu akzeptieren. Nicht zuletzt wird alles getragen von der Hoffnung auf ein gutes, würdevolles Leben im Hier und Jetzt.

Der Film berührt und inspiriert, gibt Anregungen und wirft Fragen auf. Dies spiegelte sich auch im nachfolgenden Filmgespräch mit dem Publikum und der Regisseurin wider – ein rundum gelungener Kinoabend.

*Kathrin Breternitz*

## 10. Kongress der Deutschen Alzheimer Gesellschaft in Weimar

Unter dem Motto „**Demenz - Gemeinsam Zukunft gestalten**“ fand der **10. Kongress der Deutschen Alzheimer Gesellschaft vom 18. bis 20. Oktober 2018 in Weimar** statt.

### Hier eine kleine Nachlese:

#### Edward Müller:

Als 1. Vorsitzender der Alzheimer Gesellschaft Berlin e. V. Selbsthilfe Demenz durfte ich bei diesem Ereignis dabei sein.

Ganz besonders hat mich gefreut, dass mich neben der 1.stellvertretenden Vorsitzenden des Vereins Ulrike Jaeger auch alle Damen der Geschäftsstelle begleiteten. Das vermittelte mir ein wenig das Gefühl einer Klassenfahrt.

Der Kongress war professionell organisiert und so war der Ablauf auch völlig reibungslos, trotz der großen Anzahl von Teilnehmenden. Über 800 Personen wollten sich diese Veranstaltung nicht entgehen lassen. Das Wetter spielte ebenso mit und so ergab sich nebenbei auch immer wieder die Möglichkeit, Weimar zu Fuß zu erkunden.

Das Programm war recht anspruchsvoll. Das Angebotsspektrum bewegte sich von Themen wie „Beginnende Demenz“ über „Menschen mit Demenz im Krankenhaus“, „Recht und Ethik“, „Digitalisierung und Technik“ bis hin zu einem Tanz-Workshop und einem Workshop Kunsttherapie. Es gab parallel bis zu sechs Vorträge, Workshops oder Diskussionsforen. So galt es schon zu Beginn, einen Plan zu entwickeln, um möglichst keinen interessanten Aspekt zu versäumen.

In den Pausen konnte man sich ein wenig an Speisen und Getränken stärken, die Ausstellung besuchen, oder sich an einem der Stände der verschiedenen Organisationen über deren Arbeit und Angebote informieren. Selbstverständlich ergab sich auch immer wieder die Gelegenheit für einen Austausch mit alten und neuen Bekannten.

Besonders beeindruckt haben mich drei Glanzlichter der Veranstaltung:

Zunächst ist da der Flashmob zu nennen, den wir auf dem Theaterplatz in Weimar veranstalteten. Unsere Begeisterung für die Bewegung an der frischen Luft war offensichtlich so ansteckend, dass wir auch etliche Passanten zum Mitmachen animieren konnten. Das hat wirklich Spaß gemacht!

Die Vergabe des Ehrenamtspreises war ein weiterer Höhepunkt des Kongresses. So wurde auch Ursula Ritter für ihr langjähriges und unermüdeliches Engagement zum Wohle der Alzheimer Gesellschaft Berlin geehrt. Herzlichen Glückwunsch dazu und vielen Dank für ihre Arbeit!



Foto: privat

nischen „time slips“ Methode und lässt Betroffene Geschichten zu Bildern im Herzog-Anton-Ulrich-Museum erfinden und schreibt diese nieder. Siehe: [www.timeslips.org](http://www.timeslips.org) Ein sehr schöner Satz von Frau Weiss: „Die Kreativität hört bis zum Schluss nicht auf und kann wachsen, wenn sie regelmäßig angeregt wird.“

Der andere für mich herausragende Vortrag war im Forum „Haltung und Kommunikation“ ein Beitrag von Dr. Astrid Steinmetz, Sozialpädagogin und Musiktherapeutin aus Potsdam, die ein Trainingsprogramm zur nonverbalen Kommunikation erarbeitet und vorgestellt hat. Siehe: [www.kommunikation-ohne-woorte.de](http://www.kommunikation-ohne-woorte.de) Frau Steinmetz' Vortrag und Ihre Einsichten zur zwischenmenschlichen Kommunikation klingen noch sehr nach.

#### Jessica Berg:

Der Kongress bot eine Vielzahl an interessanten Vorträgen, war gut strukturiert und deckte ein breites Themenspektrum ab. Die Themenvielfalt machte mir die Selektion geeigneter Vorträge teilweise nicht leicht und manchmal hatte ich sogar das Gefühl, zugunsten eines Vortrages andere spannende Beiträge zu verpassen.

Für mich war der Vortrag zur Beratung bei beginnender Demenz sehr interessant und ich konnte einige Empfehlungen mitnehmen. Ein Beitrag aus dem Themenbereich Recht und Ethik wurde kontrovers diskutiert und warf die Frage nach den

Grenzen der Fürsorge auf. Dies kann sicherlich nicht eindeutig beantwortet werden, regt zum Nachdenken und Austauschen an – höchst spannend, wie ich finde.

#### Christa Matter:

Der Kongress bot neben dem vielfältigen Tagungsprogramm auch die Möglichkeit, sich mit „alten“ und „neuen“ Kolleg\*innen anderer Alzheimer Gesellschaften auszutauschen, Erfahrungen miteinander zu teilen, sich über Angebote in anderen Regionen zu informieren und neue Kontakte zu knüpfen.

Und last but not least haben wir uns auch Weimar angesehen und den Kongresstag gemeinsam mit thüringischen Spezialitäten ausklingen lassen. Eine schöne Erfahrung, mit den Kolleginnen und Vorstandsmitgliedern auch außerhalb des Arbeitsalltages einmal Zeit miteinander und füreinander zu haben.



Foto: Maik Schuck/ Deutsche Alzheimer Gesellschaft

Zum Abschluss des Kongresses in Weimar wurden sieben besonders verdiente Ehrenamtliche für ihr herausragendes Engagement gewürdigt und erhielten eine Urkunde ausgehändigt. Eine von ihnen ist Ursula Ritter - seit 1989 Mitglied in der Alzheimer Gesellschaft Berlin und seit 1990 ehrenamtlich aktiv im Redaktionsteam unserer Vereinszeitschrift „Mitteilungen“.

Die Laudatio für Frau Ritter hielt Sabine Jansen, Geschäftsführerin der Deutschen Alzheimer Gesellschaft.

## Am Strand rieselt der feine Sand durch die Hand!

### Eine Führung im Jüdischen Museum für Demenzbetroffene

Als inzwischen „erfahrene und genießende“ Nutzer des Angebotes der Gemäldegalerie mit den hervorragenden Führungen für Demenzkranke wurden wir angefragt, ob wir bereit wären, einen ersten „Testbesuch“ im Jüdischen Museum unter gleicher Klientelprämisse mitzumachen.

Da wir für alles Neue offen sind, haben wir dieses spannende Angebot umgehend angenommen.

Natürlich haben wir unsere Tagesgäste gefragt, ob sie Interesse haben, das Jüdische Museum zu besuchen. Und natürlich haben wir auch fachlich eingeschätzt, wem wir diese auch körperliche und kognitive Anstrengung zumuten können. Das tun wir aber auch, wenn wir in die Gemäldegalerie oder in das Ägyptische Museum fahren bzw. andere Ausflüge unternehmen.

Wir sahen keine Fragezeichen, wir waren neugierig auf das Thema „Fotografien aus der Familiensammlung zum Thema Strand und Meer“

Vorneweg – ein unglaublich engagiertes und sympathisches junges Team, das sich dieser Idee verschrieben hat. Und es auch ausgezeichnet anpackte und sensationell umsetzte.

Empfangen wurden wir an einer schön gedeckten Kaffeetafel im Foyer, mit diesem noch warmen, leckeren Hefezopf (Rezept haben wir mitgenommen!), den Accessoires zur Einstimmung auf das Thema „Am Strand“! Nicht abgeschottet irgendwo hinten, nein, mittendrin im Zentrum des Entree.

Es setzte sofort eine lockere, ungezwungene Stimmung ein - die wohl beste Vorbereitung auf das eigentliche Anliegen des Nachmittags.



Jüdisches Museum Berlin, Foto: Jule Roehr

Dann betreten wir einen „thematischen Raum“, der für das Ansprechen aller Sinne perfekt gestaltet war – sehen (Fotos, Sand, Muscheln usw.), hören (Lieder zum Thema, wie „Pack die Badehose ein“), tasten (Sand, Muscheln), riechen (Kuchen, Algen) und schmecken (Kuchen, Eis).



Jüdisches Museum Berlin, Foto: Jule Roehr

Schon das erste Schwarz-Weiß-Dia versetzte alle in eine Erinnerungsstimmung – „Ja, so war das!“, „Oh, wie schön ist es am Strand!“, „Eine hübsche junge Frau!“, „Wo weiß ich nicht, aber ich kann mich an die Ostsee erinnern!“.

Alle TeilnehmerInnen wurden ins Gespräch eingebunden, jeder hatte Raum und Zeit für seine Gedanken und Worte, manchmal eben nur Bruchstücke, Erinnerungen wurden geweckt, Stichworte gegeben.

Hier einige Eindrücke unserer „Mannschaft“:

#### Meine Kollegin Stascha, Altenpflegerin:

Es war eine sehr schöne Atmosphäre! Das Gebäck war wunderbar! Ganz toll fand ich die Geschichte mit dem klebrigen Sand, der trotz Rubbeln nicht von der Haut abgeht – das konnte man sich richtig vorstellen! Dazu gab es prompt die Schale mit Sand in die Hand und schon wurde der Gedanke lebendig, als der Sand durch die Hand glitt. Aber ich habe auch einen Vorschlag: mehr Fotos, mehr Gespräch!

#### Frau Baumgardt:

Ich fand das erste schwarz-weiße Foto faszinierend! Strand und Frau – einfach Freiheit, Freizeit, unsere Erinnerungen! Ohne Bezug auf Religion, einfach nur Leben! Sehr schön auch der Tisch mit den Stranderinnerungen. Der Sand ist durch die Finger geglitten und man hatte sofort ein Gefühl von Meer und Urlaub! Es hat mir sehr gut gefallen. Die jungen Frauen waren sehr rührig und haben sich unglaubliche Mühe gemacht.

#### Herr Krüger:

Genau, das kann man nicht genug würdigen! Es hat mir sehr gut gefallen, vieles war spannend. Ich hätte aber gerne mehr über das jüdische Volk erfahren.

#### Herr Brandmüller:

So gern es mir auch leidtut! (Den Spruch bringt er 20 Mal am Tag!) – Es war richtig gut! So genau kann ich mich nicht mehr daran erinnern, aber ich war mit und es hat mir gefallen.

#### Frau Petzke:

War sehr gut! Könnt ihr wieder machen! Das, wie heißt es? (Polaroid – Foto), ja, genau das meine ich, ist eine tolle Erinnerung an den schönen Nachmittag! Ach, und das kleine Eis hat auch sehr gut geschmeckt, gehört ja zum Strand dazu!

Im Resümee ist der politische Bogen für einen Besuch im Jüdischen Museum sehr spannend. Man weiß nicht genau, wie diese Generation auf das Thema Judentum reagiert – von ablehnend, weil historisch/familiär/politisch geprägt, bis neugierig, offen und interessiert. Bei Herrn Krüger

mehr Interesse, bei Frau Baumgardt wohl ehrlich bemerkt, „ohne Religion, einfach nur Leben!“

Diese Gratwanderung ist wohl zu gehen, aber immer unter dem Aspekt, dass dementiell erkrankte Menschen - je nach Grad der Erkrankung - nur noch sehr differenziert in tiefgreifende Diskussionen einzubinden sind. Wenn dann aber bei den Bildbetrachtungen neben den eigenen Stranderinnerungen Fragen kommen, wie „Wo hat die Familie in Deutschland gelebt, was waren die Berufe der jungen Menschen?“, dann zeigt dies den tieferen Sinn eines Museumsbesuches.

Man kann das Team um Frau Schurr, die als wissenschaftliche Volontärin in der Bildungsabteilung des Jüdischen Museums mit der Aufgabe betraut war, ein

Besuchsprogramm speziell für Demenzbetroffene zu entwickeln, für die Idee, die Herangehensweise und die Umsetzung nur beglückwünschen. Wir sind Teil unserer Gesellschaft, wunderbar, dass uns die Teilhabe in diesem Rahmen auch im Jüdischen Museum ermöglicht wird.

Ein besonderer Dank geht noch an unseren Guide, wie neudeutsch die Museumsführer jetzt genannt werden. Muirgen mit ihrem herrlichen Akzent hat Charme und Professionalität versprüht, hat uns in ihren Bann gezogen. Professionell auch, dass sie mit vier weiteren Kolleginnen bei der Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. auf diese doch spezielle Aufgabe vorbereitet wurde. Hat sich gelohnt!

*Andreas Rath*  
Tagespflege DIE AUE



Jüdisches Museum Berlin, Foto: Jule Roehr

Wissens-  
wertes



### „Familienportraits“ – Eine Bildbetrachtung für Menschen mit Demenz

Demenzbetroffene mit ihren Angehörigen und Betreuer\*innen laden wir einmal im Monat zu einem besonderen Museumsbesuch ein. Bei einem gemeinsamen Kaffeetrinken mit Gebäck kommen die Teilnehmer\*innen im Museum an und stimmen sich auf die Bildbetrachtung ein. In ausgewählten Fotografien aus unseren Familiensammlungen begegnen wir jüdischen Familien und erleben mit ihnen erste Schultage, Hochzeitsfeiern oder die großen Ferien am Meer. Objekte zum Befühlen und musikalische Akzente ermöglichen einen sinnlichen Zugang und lassen die Fotografien lebendig werden. In der ruhigen Atmosphäre entsteht Raum für eigenes Erinnern und Erzählen.

**Wann:** ab Herbst 2018 einmal monatlich, eine Anmeldung ist erforderlich (Bildungsabteilung, Tel.: 030 25993-305); 27.11.2018, 18.12.2018, 08.01.2019, 05.02.2019, 12.03.2019, 16.04.2019, 07.05.2019, 04.06.2019

**Wo:** Altbau, Jüdisches Museum Berlin, Lindenstraße 9-14, 10969 Berlin

**Dauer:** 1,5 Stunden

**Kosten:** 4 Euro/ Je eine Begleitperson ist frei

**Barrierefreiheit:** Alle Räume und sanitären Anlagen lassen sich problemlos von Rollstuhlfahrer\*innen erreichen.



Das Programm wird in Zusammenarbeit mit der Alzheimer Gesellschaft Berlin angeboten.



## Rentenbeiträge für pflegende Angehörige, die selbst schon Rente beziehen

Seit dem 01.07.2017 besteht die Möglichkeit auf Antrag durch die sogenannte „Flexi-rente“ die eigenen Rentenansprüche zu erhöhen, wenn man pflegender Rentner ist. Bisher konnten nur pflegende Angehörige, die im erwerbsfähigen Alter sind, unter bestimmten Voraussetzungen Rentenversicherungsbeiträge durch Pflege erwerben.

Je nach Pflegegrad und bei einer Pflege von regelmäßig mindestens 10 Stunden wöchentlich, verteilt auf mindestens 2 Tage pro Woche, kann die Rente dauerhaft um zwischen 5,57 Euro und 30,90 Euro pro Monat erhöht werden. Dies gilt bei einer Pflegezeit von mindestens einem Jahr.

Wenn man bedenkt, dass ein sehr großer Anteil pflegender Angehöriger von der Pflegesituation in höherem Alter und somit in seiner Zeit als Rentner betroffen ist, ist diese Regelung eine begrüßenswerte Neuerung und zollt der Pflege durch Angehörige ein Stück mehr Aufmerksamkeit.

### Informationen dazu:

Kostenloses Servicetelefon der Deutschen Rentenversicherung: 0800 1000 4800

### Oder auch:

[www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)

[www.test.de/Rentenversicherung-So-sichern-sich-aeltere-Pflegende-die-Rentenpunkte-5263488-0/](http://www.test.de/Rentenversicherung-So-sichern-sich-aeltere-Pflegende-die-Rentenpunkte-5263488-0/)

## Rezensionen

### Daniela Flemming

#### „Praktische Validation erfolgreich anwenden – Ein Ratgeber bei der Pflege von Menschen mit Demenz“

Conte Verlag, St. Ingbert (2018).  
137 Seiten.

ISBN 978-3-95602-141-1. 15,00 Euro

Die Autorin hat neben einem Studium für Erziehungswissenschaften ihr Examen in der Altenpflege gemacht und arbeitet als Dozentin für Pflegeberufe mit dem Schwerpunkt „Pflege und Begleitung von Menschen mit Demenz“. Sie ist Autorin zahlreicher Veröffentlichungen zum Thema Demenz und Angehörigenpflege.

Um es gleich vorweg zu sagen, das Buch hat mir sehr gut gefallen und ist unbedingt empfehlenswert. Es ist sowohl für Angehörige geeignet, als auch für Betreuungskräfte und Pflegekräfte in der Altenpflege. Frau Flemming merkt man ihre langjährige praktische Erfahrung an und sie redet nicht um den heißen Brei herum, sondern hat eine sehr praktische Herangehensweise an das Thema Validation.

Aus dieser Praxisnähe heraus nennt Sie Ihr Buch auch „Praktische Validation“.



Nach einer Einführung in das Krankheitsbild mit dem Schwerpunkt auf sich verändernde Verhaltensweisen, sowie einem Abstecker in die Geschichte der Validation erläutert die Autorin an Hand von verschiedenen Beispielen ihre 6 Schritte der praktischen Validation. Diese 6 Schritte beschreibt sie als Richtlinien, die, je nach Lage der Situation, variiert werden können. Sie benennt „ Eskalationsfallen“ die alle in der Pflege Tätigen aus dem Alltag kennen, gibt wunderbare Beispiele für „Türöffner“, „Schlüsselworte“ und einfache Kommunikationshilfen.

Die Autorin sagt, „dass Praktische Validation bei der Begleitung von Menschen mit Demenz nicht wesentlich anders verläuft als eine wertschätzende Begegnung zwischen Menschen im Alltag.“ Denn, „Mein Gegenüber ist ein Mensch mit zwar schwindendem Geist, aber mit sehr lebendigem Gefühl. Ein Mensch eben. Grund genug, ihm auch weiterhin mit Respekt und Wertschätzung zu begegnen.“

Tanja Ebel

## Rezensionen

**Barbara Bleisch**

**„Warum wir unseren Eltern nichts schulden“**

Carl Hanser Verlag, München (2018).  
205 Seiten.

ISBN 978-3-446-25831-0. 18,00 Euro

„Wie oft muss ein erwachsener Sohn seine Mutter besuchen? Darf eine Tochter von den Eltern weg in eine weit entfernte Stadt ziehen? Haben sich Geschwister an der Pflege ihres alten Vaters zu beteiligen?“

Bin ich als Kind meiner Eltern diesen etwas schuldig? Dieser Frage geht die Schweizer Philosophin Barbara Bleisch in diesem Buch auf eine interessante und gut lesbare Art nach. Die Autorin arbeitet als Kolumnistin beim „Philosophie Magazin“ und moderiert regelmäßig die Diskussionsendung „Sternstunde Philosophie“ im Schweizer Fernsehen.

Mich hat das Buch sehr angesprochen, weil es auf seine ungewöhnliche Art helfen kann, das Verhältnis zu Vater und Mutter zu klären. Die Autorin geht u.a. auf die großen Bereiche Schuld, Dankbarkeit, Verwandtschaft, „das gute Kind“ sowohl mit guten Beispielen, als auch mit einem wohltuenden Abstand aus philo-



sophischer Sicht ein. Das Buch trägt zur Diskussion und dem Hinterfragen familiärer Bindungen und unserem persönlichen Umgang damit bei.

„Denn nirgendwo liegen Erwartung, Enttäuschung und Glück so nah beieinander wie in der Familie.“

*Tanja Ebel*

## Termine Veranstaltungen Fortbildungen

ab 1/2019

## Veranstaltungen

### Vorankündigungen

**Am 25. und 26. Januar 2019** organisiert die Deutsche Alzheimer Gesellschaft eine **Fachtagung für Angehörige von Menschen mit einer Frontotemporalen Demenz (FTD)** in Berlin. Nähere Informationen zu dieser Tagung finden Sie auf der Internetseite [www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)

### 30 Jahre Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. Selbsthilfe Demenz

**29. März 2019 Freitag**

Zeit: 15.00-18.00 Uhr

Nähere Informationen zu unserer Jubiläumsfeier erhalten Sie mit der persönlichen Einladung.

### Mitgliederversammlung der Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. Selbsthilfe Demenz

**8. April 2019 Montag**

Zeit: 18.00 Uhr

Ort: Nachbarschaftshaus Urbanstraße e.V., Urbanstraße 21, 10961 Berlin

Wir bitten Sie schon heute, sich diesen Termin vorzumerken und als ordentliches Mitglied von Ihrem Stimmrecht Gebrauch zu machen.

## »Augenblicke im Museum«

### Angebote für Menschen mit und ohne Demenz in den Staatlichen Museen zu Berlin

Die Ausstellungsbesuche richten sich an Menschen mit Demenz und ihre Begleitungen. Bei Kaffee und Gebäck stimmen sich die Teilnehmenden auf die Umgebung ein und lernen sich kennen. Es wird eine kleine Auswahl an Werken betrachtet. Die Teilnehmenden werden angeregt, eigene Gedanken, Empfindungen und Erinnerungen einzubringen.

Die Angebote werden durchgeführt von speziell geschulten Kunstvermittler\_innen.

Teilnahmegebühr: 6 € ggf. zzgl. Eintritt

Für Personen, die Transferleistungen erhalten, ist der Eintritt frei. Schwerbehinderte (mindestens 50% MdE) erhalten ermäßigten Eintritt. Für je eine Begleitperson sind der Eintritt und die Führungsgebühr frei.

Die Ausstellungsbesuche werden in Zusammenarbeit mit der Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. Selbsthilfe Demenz angeboten.

### Bode-Museum Kunst- und Fantasiegeschichten im Museum

Das Bode-Museum ist ein Haus mit vielen Skulpturen, die unsere Fantasie anregen. Jeder kann seine Kreativität einbringen, um eine ganz eigene Geschichte zu einem Kunstwerk, wie z.B.

zur ‚Tänzerin‘ von Canova, zu erfinden. Im Anschluss ist ein Besuch des Museumscafés möglich.

Kontakt: Telefon 266 42 31 60

Dienstag bis Sonntag, 11.00–17.00 Uhr

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

#### Termine für das erste und zweite Quartal 2019:

**19.02., 16.04., 18.06.2019  
Dienstag, jeweils von 14.30-16.00 Uhr**

### Gemäldegalerie

Kontakt: Telefon 266 42 30 40

Dienstag bis Sonntag, 11.00–17.00 Uhr

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

#### Termine für das erste und zweite Quartal 2019:

**15.01.2019 Dienstag, 14.30-16.00 Uhr**

Thema: Winter

In Europa gab es eine Zeit, da waren die Winter lang und kälter als heute – es gab eine kleine Eiszeit! Verschneite Landschaften und zugefrorene Kanäle luden ein zu winterlichen Vergnügungen. Wie wäre es mit einer Runde Schlittschuhlaufen? Das war schon vor 400 Jahren ein beliebter Zeitvertreib.

**19.03.2019 Dienstag, 14.30-16.00 Uhr**

Thema: Frühling

Süße, wohlbekannt Düfte streifen ahnungsvoll das Land... Das blaue Band des Frühlings flattert durch die Gemäldegalerie. Auch auf Gemälden erwacht die Natur, knospen die Blätter, zarte Melodien werden angestimmt. Gemeinsam

betrachten wir die Bilder und können uns dabei an verschiedenen Duftproben erfreuen.

**21.05.2019 Dienstag, 14.30-16.00 Uhr**

Thema: Liebe

Verliebt sein – was für ein schönes Gefühl: Man hat Schmetterlinge im Bauch und schwebt auf Wolke sieben! In der Gemäldegalerie treffen wir „Experten“ auf diesem Gebiet: den Liebesgott Amor und seine Mutter Venus, die Göttin der Liebe und Schönheit. Aber nicht immer gibt es in der Liebe ein Happy End.

### Hamburger Bahnhof – Museum für Gegenwart – Berlin Zeit zum Erleben

Sie interessieren sich für Kunst und möchten sich mit anderen gerne darüber austauschen? Bei dem Ausstellungsrundgang im Hamburger Bahnhof stehen Ihre Erinnerungen und Erlebnisse im Vordergrund. Nach einem Kennenlernen bei Kaffee und Gebäck entdecken wir gemeinsam die alte Bahnhofsarchitektur des Museums und die aktuellen Ausstellungen. Ausgewählte Kunstwerke bieten uns viele Gesprächsanlässe.

Kontakt: Telefon 266 42 42 42

Montag bis Freitag, 9.00–16.00 Uhr

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

#### Termine für das erste und zweite Quartal 2019:

**19.01., 16.02., 16.03., 18.05., 15.06. 2019  
jeden 3. Samstag im Monat,  
15.00-16.30 Uhr**

### Neues Angebot:

#### Bildbetrachtung für Menschen mit Demenz – Führung zu Familienporträts aus der Sammlung

Demenzbetroffene mit ihren Angehörigen und Betreuer\*innen laden wir einmal im Monat zu einem besonderen Museumsbesuch ein. Bei einem gemeinsamen Kaffeetrinken mit Gebäck kommen die Teilnehmer\*innen im Museum an und stimmen sich auf die Bildbetrachtung ein. In ausgewählten Fotografien aus unseren Familiensammlungen begegnen wir jüdischen Familien und erleben mit ihnen erste Schultage, Hochzeitsfeiern oder die großen Ferien am Meer. Objekte zum Befühlen und musikalische Akzente ermöglichen einen sinnlichen Zugang und lassen die Fotografien lebendig werden. In der ruhigen Atmosphäre entsteht Raum für eigenes Erinnern und Erzählen.

*Ein Angebot des Jüdischen Museums Berlin in Zusammenarbeit mit der Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. Selbsthilfe Demenz*

Kontakt: Bildungsabteilung

Telefon 259 93-305

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Ort: Jüdisches Museum Berlin, Lindenstraße 9-14, 10969 Berlin, Altbau EG, Meeting Point im Foyer

Kosten: 4 Euro (inkl. Eintritt, Kaffeetafel und Begleitperson)

#### Termine für das erste und zweite Quartal 2019:

**08.01., 05.02., 12.03., 16.04., 07.05.,  
04.06. 2019 jeweils 14.00 Uhr**

## Schulungsreihe für Angehörige

### Hilfe beim Helfen

*In Kooperation mit der Barmer Pflegekasse*

Inhalte der 3-teiligen Seminarreihe:

- Wissenswertes über Demenzerkrankungen
- Umgang und Kommunikation mit Demenzkranken
- Pflegeversicherung, rechtliche Fragen und Entlastungsangebote

### 1. Kurs 2019

**11. Februar, 18. Februar und 25. Februar** montags

Zeit: 14.00–18.00 Uhr

Kontakt und Veranstaltungsort:  
Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.  
Selbsthilfe Demenz  
Friedrichstraße 236, 10969 Berlin

Anmeldung: Telefon 89 09 43 57 oder  
info@alzheimer-berlin.de

Die Teilnehmer/-innenzahl ist auf  
12 Personen begrenzt.

### 2. Kurs unter Beteiligung des Geriatrisch-Gerontopsychiatrischen Verbundes Neukölln

**6. Mai, 13. Mai und 20. Mai 2019**  
montags

Zeit: 14–18 Uhr

Veranstaltungsort: Evangelische Kirchengemeinde in der Gropiusstadt,  
Standort Martin-Luther-King,  
Martin-Luther-King-Weg 1-6,  
12353 Berlin (U Johannisthaler Chaussee)

Die Betreuung der Erkrankten ist möglich (Anmeldeschluss 26.04.2019) durch die Diakonie Haltestelle Neukölln Süd,  
Telefon 39 20 62 91

Anmeldung: Alzheimer Gesellschaft  
Berlin e.V. Selbsthilfe Demenz,  
Friedrichstraße 236, 10969 Berlin

Telefon 89 09 43 57 oder

E-Mail: info@alzheimer-berlin.de

Die Teilnehmer/-innenzahl ist auf  
12 –Personen begrenzt.

## Offene Selbsthilfegruppen für Angehörige von Demenzkranken Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. Selbsthilfe Demenz

### Kreuzberg

Zeit: jeden 3. Montag im Monat,  
16.00–17.30 Uhr

Ort: Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.  
Selbsthilfe Demenz  
., Friedrichstraße 236, 10969 Berlin,  
(U-Bhf. Hallesches Tor)

Kontakt:  
Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.  
Selbsthilfe Demenz, Telefon 89 09 43 57

### Charlottenburg

Zeit: jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat,  
15.30–17.30 Uhr

Ort: c/o SEKIS, Bismarckstraße 101,  
10625 Berlin, (U-Bhf. Deutsche Oper)

Kontakt:  
Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.  
Selbsthilfe Demenz, Telefon 89 09 43 57

### Reinickendorf

*In Kooperation mit Ev. Jugend- und  
Fürsorgewerk e.V.*

*Achtung! Die Gruppe befindet sich ab September 2018 im Aufbau. Bitte nehmen Sie, bevor Sie die Gruppe besuchen, telefonisch Kontakt mit Frau Mehrmann-Kremer auf.*

Zeit: jeden 3. Mittwoch im Monat,  
16.00–18.00 Uhr

Ort: Tagespflege im Diakoniezentrum,  
Erich-Anger-Weg 11, 13503 Berlin

Kontakt:  
Ev. Jugend- und Fürsorgewerk e.V.,  
Frau Mehrmann-Kremer, Telefon 43 06 213;  
Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.  
Selbsthilfe Demenz, Telefon 89 09 43 57

### Lichtenberg

*In Kooperation mit LBD-Lichtenberger  
BetreuungsDienste gGmbH*

Zeit: jeden 1. Montag im Monat,  
17.00–19.00 Uhr

Ort: Haus der Generationen,  
Möllendorffstraße 68, 10367 Berlin,  
(Tram Haltestelle Paul-Junius-Straße)

Kontakt:  
LBD-Lichtenberger BetreuungsDienste  
gGmbH, Herr Feyh, Telefon 53 02 93 5-11;  
Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.  
Selbsthilfe Demenz, Telefon 89 09 43 57

### Steglitz

*In Kooperation mit der  
AGAPLESION Bethanien Diakonie gGmbH*

Zeit: jeden 1. Dienstag im Monat,  
16.00–17.30 Uhr

Ort: Sophienhaus, Paulsenstraße 5-6,  
12163 Berlin,  
(U-Bhf. Rathaus Steglitz)

Kontakt:  
AGAPLESION, Bethanien Diakonie  
gGmbH, Frau Barac, Telefon 89 79 12-37;  
Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.  
Selbsthilfe Demenz, Telefon 89 09 43 57



**Offene Selbsthilfegruppe für  
Angehörige von Menschen mit einer  
Frontotemporalen Demenz**

**Treptow**

*In Kooperation mit dem  
Krankenhaus Hedwigshöhe*

Zeit: jeden 1. und 3. Donnerstag

im Monat, 17.00–18.30 Uhr

Ort: Selbsthilfezentrum

»Eigeninitiative«,  
Genossenschaftsstraße 70,

12489 Berlin (S-Bhf. Adlershof)

Kontakt:

Krankenhaus Hedwigshöhe  
Frau Exner, Telefon 67 41-32 05;  
Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.

Selbsthilfe Demenz, Telefon 89 09 43 57

**Weißensee**

*In Kooperation mit dem St. Joseph-  
Krankenhaus Weißensee*

Achtung! Die Gruppe befindet sich ab  
September 2018 im Aufbau. Bitte neh-  
men Sie, bevor Sie die Gruppe besuchen,  
telefonisch Kontakt mit uns auf.

Zeit: jeden 1. Mittwoch im Monat,

15.30–17.00 Uhr

Ort: St. Joseph-Krankenhaus,  
Gartenstraße 1, 13088 Berlin,  
Haupthaus, Raum St. Katharina, 3. Etage

Kontakt:

Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.  
Selbsthilfe Demenz, Telefon 89 09 43 57

**Kreuzberg**

In Kooperation mit der FTD Ambulanz  
der Neuropsychiatrie der Charité,  
Campus Mitte

Zeit: jeden 2. Donnerstag im Monat,  
17.00–19.00 Uhr

Ort: Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.  
Selbsthilfe Demenz, Friedrichstraße 236,  
10969 Berlin, (U-Bhf. Hallesches Tor)

Kontakt:

Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.  
Selbsthilfe Demenz, Frau Matter,  
Telefon 89 09 43 57;  
Charité Campus Mitte, Herr Spruth,  
Telefon 450 51 72 36



**Betreuungsbörse**

Die Betreuungsbörse ist ein Angebot  
für pflegende Angehörige von demenz-  
kranken Menschen, die bei der häus-  
lichen Betreuung einige Stunden in der  
Woche entlastet werden möchten. Wir  
vermitteln und begleiten von uns ge-  
schulte ehrenamtliche Helferinnen und  
Helfer, die für die pflegenden Angehö-  
rigen stundenweise die Betreuung der  
Demenzkranken zu Hause übernehmen.

Kontakt:

Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.  
Selbsthilfe Demenz,  
Frau Ebel (Projektkoordinatorin),  
Telefon 25 79 66 97

Sprechzeiten

Dienstag 14.00–18.00 Uhr

Donnerstag von 9.00–13.00 Uhr

[betreuungsboerse@alzheimer-berlin.de](mailto:betreuungsboerse@alzheimer-berlin.de)



**Tanznachmittage für Demenzkranke  
und ihre pflegenden Angehörigen**

**Tanztee im bebop**

*Tanztee in Kooperation mit der Alzheimer  
Gesellschaft Berlin e.V. Selbsthilfe Demenz,  
Alzheimer Angehörigen Initiative,  
Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft  
und Soziales und dem Tanzsportverband  
Deutschland.*

Zeit: meistens jeden 2. Freitag im Monat  
16.00–18.00 Uhr. Bitte schauen Sie un-  
bedingt unter [www.bebop-berlin.com/  
veranstaltungen/](http://www.bebop-berlin.com/veranstaltungen/)) nach, ob der TANZTEE  
SPECIAL stattfindet.

Ort: Tanzschule bebop am Schlesischen  
Tor, Pfulstraße 5, 10997 Berlin

Kosten: Der Eintritt ist frei. Kaffee und  
Kuchen gibt es käuflich zu erwerben.

*Ein Film zum Tanztee können  
Sie sich hier ansehen:  
[www.youtube.com/watch?  
v=vnuXZPb9DiA&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=vnuXZPb9DiA&feature=youtu.be)*

