Mitteilungen

Reha zu zweit. Fantasiegeschichten im Museum. Bewegung und Tanz. Drum Circle – Trommeln mit Demenzerkrankten. Ergotherapie – jede Bewegung zählt. Naturkundliche Führungen. Lachyoga. Betreuter Urlaub. Lebensqualität erhalten – aktiv bleiben. Reha zu zweit. Fantasiegeschichten im Museum. Bewegung und Tanz. Drum Circle – Trommeln mit Demenzerkrankten. Ergotherapie – jede Bewegungzählt. Naturkundliche Führungen. Lachyoga. Betreuter Urlaub. Lebensqualität erhalten – aktiv bleiben.

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 www.alzheimer-berlin.de

- **Impressum**
- Vorwort 3

Thema:

Lebensqualität erhalten – aktiv bleiben

- Almut Kleemann-Walter: "Vor ein paar Monaten hätte... ich ihn da noch weg-4 aezerrt."
- 8 Hartmann Cablitz: Betreuter Urlaub - Zehn Tage wie in einer großen Familie
- 10 Bianca Haas: Schau an der schönen Gartenzier. Führungen im Britzer Garten für Menschen mit Demenz
- Sigrid Otto: Fräulein, könn' se linksrum tanzen? TT
- Kathrin Strumpf: Heute ist ein guter Tag zum Tanzen 12
- Angela Mecking: Das Lachen wiederfinden. Die positive Wirkung von I٢ Lachyoga für Alzheimer- und Demenzkranke
- Carola Gospodarek: Bewegte Tagespflege. In- und Outdoor-Aktivitäten mit IQDemenz
- Ricarda Raabe: Rhythmus pur wir bringen Menschen zusammen. Ein Drum Circle Projekt in der Villa Albrecht Berlin
- Ulrike Thiedig: Ergotherapie und Demenz 28
- Literatur und Informationen zum Thema: Lebensqualität erhalten -3Iaktiv bleiben

Wissenswertes 32

- 30 Jahre Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.
- Aktionstag "Wir hilft"!
- Rezensionen

Kalender

Termine • Veranstaltungen • Fortbildungen

In eigener Sache 52

Impressum

Mitarbeiterinnen der Redaktion: Kathrin Breternitz, 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 Institutionen 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,

Lebensqualität erhalten – **aktiv bleiben** ist das zentrale Thema dieser *Mitteilungen*.

Das könnte auch der Titel einer Apotheken-Rundschau sein, so allgemeingültig ist das Motto. In unserem Fall soll es Demenzkranken und ihren Angehörigen aufzeigen, dass es auch nach der Diagnose Möglichkeiten gibt, ein gewisses Maß an Lebensqualität aufrechtzuerhalten. Ich fand die Vielzahl und die Vielfalt der Angebote erstaunlich. Lachvoga z.B. oder der Drum-Circle zeigen Wege zur Entspannung der Erkrankten auf, die wahrscheinlich nicht sehr bekannt, aber gut nachvollziehbar sind. Führungen durch den Britzer Garten, bei denen unter kundiger Leitung unterschiedliche Sinne angesprochen, vielleicht wiederbelebt werden, sind ein überzeugendes Angebot.

In fast allen Beiträgen wurde deutlich, dass das Eingehen auf individuelle Befindlichkeiten, das Behandeln der Erkrankten als Individuen, wichtige Maßnahmen sind, um Vertrauen zu gewinnen und Fortschritte zu erreichen ob es gut überlegte Bewegungsangebote der Tagespflege sind oder die individuell angepasste Ergotherapie.

Gemeinsame Aktivitäten der Erkrankten und ihrer Angehörigen gehören offenbar zu den besonders großen Hilfen. Perfekt scheint die Kombination mit einem Ortswechsel zu sein, wie z. B. im Rahmen einer Reha-Maßnahme oder eines betreuten Urlaubs. Speziell die Rund-um-die-Uhr-Betreuung mit liebevoll ausgedachten Aktivitäten – hauptsächlich angeboten von Ehrenamtlichen – benötigt viel Engagement, das einem Respekt abverlangt.

Alles Staunen über die angebotenen Aktivitäten ist natürlich auch mit dem Wissen verbunden, dass nicht immer alles für jeden möglich ist und die Organisation oft ebenfalls viel Kraft kostet.

Natürlich berichten wir auch - nicht ohne Stolz - über die vielen positiven Rückmeldungen anlässlich unserer Feier zum 30jährigen Bestehen der Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V und versuchen mit Hilfe einiger Bilder, die fröhliche Stimmung wiederzugeben. Ich habe die Feier als eine heitere, aber sehr deutliche Würdigung der Arbeit der AGB e.V. erlebt.

Schon jetzt laden wir Sie herzlich zu einem *Tag der offenen Tür am 20. September 2019* in unsere Geschäftsstelle ein. Ausführliche Informationen dazu folgen noch.

Auch im Namen des Redaktionsteams grüße ich Sie herzlich und wünsche Ihnen und Ihren Familien einen schönen Sommer.

Ursula Ritter

Almut Kleemann-Walter

"Vor ein paar Monaten hätte ich ... ihn da noch weggezerrt."

Frau Kleemann-Walter hat im März/ April 2019 gemeinsam mit ihrem Ehemann eine Reha im Alzheimer-Therapiezentrum in Bad Aibling in Anspruch genommen.

Frau Kleemann-Walter ist 62 Jahre, ihr Ehemann 61 Jahre alt.

Bei Herrn Walter wurde im Mai 2017 die Diagnose Alzheimer gestellt. Er hat mittlerweile den Pflegegrad 3 und ist aufgrund der fortschreitenden Demenz sehr unruhig, hat große Probleme mit der Orientierung, starke Stimmungsschwankungen und Konzentrationsschwierigkeiten. Herr Walter ist in guter körperlicher Verfassung. Er kann sich allein waschen und anziehen, aber nur nach Aufforderung. Erschwerend kommt hinzu, dass Herr Walter an Zöliakie leidet und nicht mehr in der Lage ist, auf die glutenfreie Ernährung selbst zu achten.

Im folgenden Interview berichtet Frau Kleemann-Walter über ihre Erfahrungen in Bad Aibling:

Wie sind Sie auf dieses spezielle Reha-Angebot aufmerksam geworden?

Mein Mann wird im St. Hedwig-Krankenhaus in Berlin-Mitte ambulant betreut und

die Sozialarbeiterin dort hat uns auf diese Reha-Einrichtung hingewiesen. Etwa zur gleichen Zeit war ich zu einer persönlichen Beratung bei der Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. Dort wurde mir diese Reha-Maßnahme ebenfalls empfohlen.

Wie lief die Beantragung der Reha ab?

Der Antrag wurde von der Sozialarbeiterin im St. Hedwig-Krankenhaus bei der Krankenkasse meines Mannes gestellt. Die Reha ist innerhalb von fünf Wochen sofort genehmigt worden. Wir konnten die Reha nur nicht gleich antreten, da ich krank geworden bin. Im Nachhinein war das aber gut so, da wir so im Frühjahr nach Bad Aibling fahren konnten.

Welche Erwartungen hatten Sie im Vorfeld an die Reha?

Wir waren beide sehr angetan von diesem Angebot, hatten aber keine konkreten Vorstellungen. Mir war es nur wichtig, dass für meinem Mann etwas angeboten wird und ich ebenfalls die Möglichkeit habe, Hilfe bzw. Therapien zu bekommen. Ich persönlich wollte mich natürlich auch erholen, da ich mich in der Zeit der Reha ja nicht um den Haushalt etc. kümmern muss.

Wie lange dauerte die Reha?

Die Reha war für drei Wochen von der Krankenkasse bewilligt worden. Wir haben dann aber noch auf meinen Wunsch hin eine Woche Verlängerung bekommen. Drei Wochen Reha sind aus meiner Sicht auch zu kurz für jemanden, der aufgrund seiner Krankheit Schwierigkeiten hat, sich in neuer Umgebung zurechtzufinden.

Es hat mehrere Tage gedauert, bis mein Mann dort angekommen ist. Er hatte am Anfang auch große Probleme, Kontakt zu den anderen Patienten zu finden. Das hat sich zum Glück nach vier, fünf Tagen gelegt und er ist zunehmend aufgetaut. Aber da blieben ja dann nur noch zwei Wochen, um alle Angebote zu nutzen. In die letzte Woche fiel Ostern, dadurch gab es an diesen Tagen keine Therapien, aber viel Freizeit. Wir hatten so noch ein paar ruhige Tage mit vielen Spaziergängen in der schönen Umgebung, um einen guten Abschluss zu haben.

Wie wurden Sie dort untergebracht?

Das war sehr schön. Das Alzheimer-Therapiezentrum gehört zu einer großen neurologisch-orthopädischen Fachklinik. Die Räumlichkeiten des Alzheimer-Therapiezentrums sind in einem Extrakomplex mit zweigeschossigen Reihenhäusern ausgelagert. Dieser Gebäudekomplex war früher mal ein Schwesternwohnheim.

Pro Haus und Etage gibt es ein bis zwei Wohneinheiten. Diese Wohneinheiten sind zum Teil auch privat vermietet. Wir haben ebenerdig in einem Zwei-Zimmer-Apartment mit Duschbad gewohnt. Auf der Rückseite befindet sich ein Garten, der von den Patienten mit gestaltet und gepflegt wird.

Die Therapieräume befinden sich fast alle im Keller und sind dadurch teilweise etwas dunkel und eng.

Das Alzheimer-Therapiezentrum ist auf 18 Patienten plus jeweils einen Angehörigen ausgerichtet. Es gibt einen separaten Speiseraum. Dort sitzt man entweder zu sechst bzw. zu acht an großen Tischen zusammen. Es gab einen festen Sitzplan. In der Regel saßen die Patienten zusammen, die die gleichen Gruppentherapien besuchten, so dass diese sich auch außerhalb der Therapien in einem privateren Umfeld treffen und kennenlernen konnten.

Welche Ziele wurden zu Beginn der Reha festgelegt?

Individuelle Ziele wurden nicht festgelegt. Für alle Patienten galt das Ziel, vorhandene Fähigkeiten zu fördern und das Positive zu verstärken, unter anderem durch Bewegung, Musik und Entspannung.

Iede Familie bekam einen Bezugstherapeuten zugewiesen, der sie über die gesamte Reha begleitet hat. Gleich zu Beginn fand ein Gespräch zwischen Therapeuten und Patienten sowie Therapeuten und Angehörigen statt. Ich habe unserer Bezugstherapeutin in diesem Gespräch über meinen Mann berichtet, unter anderem wie sein Zustand ist, was er noch kann, was ihm guttut und was weniger. Ich habe dort auch angesprochen, dass mein Mann eine schwierige Kindheit hatte und dies mit Fortschreiten der Erkrankung zunehmend zum Thema im Alltag wird. Ich habe als Erwartung an die Reha den Wunsch geäußert, Tipps und Empfehlungen zu erhalten, wie ich damit besser umgehen kann.

Wie sah ein typischer Tag in der Reha aus?

Jeden Nachmittag arbeiteten die Therapeuten den Therapieplan für den nächsten Tag aus. Beim Abendbrot konnten wir uns diesen aus dem Aufenthaltsraum holen. Für die Patienten war die Teilnahme an den Therapien Pflicht, die Angebote für die Angehörigen waren freiwillig.

Der Tag begann um 8.00 Uhr mit dem gemeinsamen Frühstück. Die Therapien am Vormittag fanden von 9.15 Uhr bis 11.15 Uhr statt. Um 12.00 Uhr gab es dann Mittagessen. Am Nachmittag fanden die Therapien von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr statt. Im Anschluss daran hatten alle Familien Freizeit. Um 16.00 Uhr gab es Kaffee und um 17.45 Uhr Abendbrot.

Die Therapien für die Angehörigen begannen erst um 9.20 Uhr und endeten bereits um 15.55 Uhr, da sie die Patienten zur ersten Therapiestunde bringen und am Ende des Therapietages auch wieder abholen mussten.

Therapieplan vom 16.04.2019:

9.15 Uhr bis 10.15 Uhr Herr Walter Bewegung

10.15 Uhr bis 11.15 Uhr Herr Walter Entspannung mit Musik

9.20 Uhr bis 11.10 Uhr Frau Kleemann-Walter Kunsttherapie

14.00 Uhr bis 15.00 Uhr Herr Walter Osterbastelei mit Naturmaterialien

15.00 Uhr bis 16.00 Uhr Herr Walter Ballspiele

15.05 Uhr bis 15.55 Uhr Frau Kleemann-Walter Musik und Demenz" An einzelnen Tagen fanden Familiensitzungen gemeinsam mit dem Patienten und seinem Angehörigen statt. Es gab auch Informationsveranstaltungen speziell für die Angehörigen zu Leistungen der Pflegeversicherung, zu Entlastungsmöglichkeiten, zum Schwerbehindertenrecht.

Hatten Sie Kontakt zu anderen Erkrankten und Angehörigen?

Durch die feste Sitzordnung im Speiseraum sind wir mit den anderen Teilnehmern der Reha schnell ins Gespräch gekommen. Wir waren insgesamt ja auch nur 36 Personen. Die überwiegende Zahl der Familien kam aus Bayern und Baden-Württemberg, Drei Familien kamen aus Berlin. Zu denen hatten wir natürlich gleich Kontakt. Ich kam mit den anderen Angehörigen aber auch ins Gespräch, wenn ich meinen Mann zu den Therapien brachte bzw. wieder abholte. Mit einem Pärchen aus Freiburg, bei dem der Ehemann ebenfalls an Demenz erkrankt ist, haben wir uns richtig angefreundet. Mein Mann kommt ursprünglich aus Freiburg. Da war ihm der Dialekt gleich sehr vertraut. Die beiden Männer sind auch in einem ähnlichen Stadium der Erkrankung und teilen ähnliche Interessen. Sie haben sich gerne unterhalten, Tischtennis gespielt, zusammen geraucht

Der Kontakt zu den anderen Familien war für mich aber auch in anderer Hinsicht sehr hilfreich. Ich musste gleich am ersten Tag der Reha unterschreiben, dass ich außerhalb der Therapien die Aufsichtspflicht für meinen Mann habe. Das hat mich sehr schockiert, da ich ihn zu Hause ja auch stundenweise allein lasse. Ich hätte ja sonst kein eigenes Leben mehr. Das ist mir

dort erst so richtig bewusst geworden. Das Alzheimer-Therapiezentrum ist ein offenes Gelände. Ich musste meinen Mann, der oft allein zum Rauchen ging, einige Male suchen. Durch den guten Kontakt der Angehörigen untereinander hat jeder auf den anderen mit geachtet.

Was haben Sie aus der Reha mitgenommen?

Der Alltag mit meinem Mann ist nach wie vor sehr anstrengend für mich. Ich bin um jede Stunde froh, in der ich Entlastung bekomme. Ich habe in der Reha aber eine Menge gelernt und viel Wissen vermittelt bekommen, zum Beispiel, wie ich mit dem Trauma meines Mannes aus seiner Kindheit besser umgehen kann. Ich war da sehr unsicher. Ich kann es jetzt auch besser hinnehmen, wenn sich mein Mann aufgrund seiner Erkrankung mit merkwürdigen Dingen beschäftigt. Zurzeit sammelt er die Scherben und Kippen auf dem Spielplatz vor unserem Haus ein. Vor ein paar Monaten hätte ich in dieser Situation die Hände über den Kopf zusammen geschlagen und ihn da weggezerrt. Das mache ich jetzt nicht mehr. Wenn ich den Eindruck habe, dass ihm das guttut und er zufrieden ist, dann akzeptiere ich das. Durch die Medikamentenumstellung ist es

Durch die Medikamentenumstellung ist es für mich auch etwas leichter geworden. Er ist nicht mehr ganz so launisch.

Meinem Mann hat es dort auch viel Spaß gemacht. Er hat viel Freude empfunden, besonders bei den Musikangeboten. In den Familiensitzungen wurde auch Paartanz angeboten. Da hat mein Mann das erste Mal nach 20 Jahren wieder mit mir getanzt. Daran kann er sich heute noch erinnern.

Das wollen wir zu Hause weitermachen, aber ich habe es noch nicht geschafft, nach Angeboten in Berlin zu suchen. Er will jetzt auch häufiger Tischtennis spielen. Mit der Tagespflege kommt er ebenfalls besser zurecht. Er war noch nie sehr kontaktfreudig. In der Reha ist ihm der Umgang mit anderen Menschen nähergebracht worden. Er ist jetzt offener geworden. Er hat in der Reha auch gemerkt, dass er noch vieles kann.

Würden Sie die Reha anderen Erkrankten und ihren Angehörigen empfehlen?

Ich würde die Reha auf jeden Fall empfehlen. Ich habe mich dort wirklich erholt. Es war eine Unterbrechung des Alltags. Die Therapeuten sind fachlich sehr qualifiziert. Alle Mitarbeiter hatten ein offenes Ohr und waren sehr bemüht um die Patienten und ihre Angehörigen. Die Küche war sehr gut. Es ist dort auch eine wunderschöne Umgebung und ich habe die gemeinsamen Spaziergänge mit meinem Mann sehr genossen.

Aber: Die Einrichtung ist nicht behindertengerecht. Es gibt keine Aufzüge.

Das Interview mit Frau Kleemann-Walter führte Frau Gerber, Mitarbeiterin der Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.

Kontaktdaten: Alzheimer-Therapiezentrum Harthauser Straße 115 83043 Bad Aibling Telefon 08061/903-0

Hartmann Cablitz

Betreuter Urlaub

- Zehn Tage wie in einer großen Familie -

Zwanzigmal hatte ich Gelegenheit, helfend an Betreuten Urlauben der Alzheimer Gesellschaft Brandenburg e.V. teilzunehmen. 10 Erkrankte mit ihren pflegenden Angehörigen waren für 10 Tage unsere Gäste.

Unsere: Das war ein Team von 8 bis 10 Frauen und Männer, fast ausschließlich ehrenamtlich beteiligt, noch – bzw. z.Z. nicht – im Beruf stehend oder bereits im Rentenalter.

Gemeinsame Einnahme der Mahlzeiten, werken, basteln, singen, spielerische Gymnastik, tanzen, Ausflüge, Spaziergänge, Wissensvermittlung für die pflegenden Angehörigen usw. usw. Aktivitäten, gemeinsam mit allen aber auch bewusst nur allein mit den Erkrankten. So war es aber auch ein Ziel, dass die pflegenden Angehörigen etwas für sich oder mit anderen unternehmen. Für die Gäste gab es eine "Bezugspflege/-betreuung". Das bedeutet, dass stets für die Pflege und Begleitung dieselbe Person vom Team die ganze Zeit für denselben Gast zuständig war. Nur in der Mittagspause (in der sich immer das Team zum Austausch und zur Vorbereitung zusammensetzte) hatte sich die/der

Angehörige um seine/seinen zu Pflegenden zu kümmern.

2-4 Tage hat es stets gedauert, bis sich alle (Team und Gäste) im Tagesablauf gefunden und sich als große Familie empfunden haben. Dazu beigetragen haben auch die erhebliche Vorbereitung der Geschäftsstelle des Vereins, vorherige Team-Vorbereitungstreffen und dass meistens gut die Hälfte der Gäste schon im Vorjahr dabei war.

Nach meinen Beobachtungen waren die 10 Tage für die Gäste und die Teammitglieder eine recht positive Zeit:

für die pflegenden Angehörigen u.a.

- ... Gespräche und Unternehmungen mit Gleichgesinnten
- ... mal Zeit für sich zu haben
- ... gelernt zu haben, Hilfe anzunehmen
- ... mit dem zu pflegenden Angehörigen wieder etwas gemeinsam zu erleben/zu unternehmen
- ... wieder mal herzlich zu lachen

für die zu pflegenden Angehörigen u.a.

- ... mit seiner/seinem Angehörigen etwas gemeinsam zu unternehmen
- ... eigene noch vorhandene Stärken (wieder) nutzen zu können
- ... sich in einer Gemeinschaft geborgen zu fühlen

für die Teammitglieder

- ... durch das eigene Tun einen Erfolg bei den Gästen zu erleben
- ... zu erfahren, dass die eigenen Grenzen in der – und durch die – Teamgemeinschaft überwunden werden können

Zum Ende des Urlaubes gab es immer ein vom Team organisiertes abendliches Abschiedsfest. Ein Fest bei Tanz und vielen Darbietungen (oft auch von den pflegenden Angehörigen), Gesang und für jedes Gastpaar ein mit Fotos und Text gestaltetes Urlaubs-Erinnerungsheft. Beim Fest konnte man staunen, wie so manche schlummernde Fähigkeit in den 10 Tagen wieder geweckt und aktiviert werden konnte.

So manche Freudenträne floss beim Abschied. Die Gäste hofften, im nächsten Jahr wieder dabei zu sein und die Teammitglieder freuten sich darauf, erst einmal wieder ausschlafen und neue Kraft tanken zu können.

Bianca Haas

Schau an der schönen Gärten Zier

Führungen im Britzer Garten für Menschen mit Demenz

Seit mehreren Jahren lädt die Malteser Demenzarbeit in Zusammenarbeit mit dem Freilandlabor Britz demenziell erkrankte Menschen und ihre Angehörigen zu naturkundlichen Führungen in den Britzer Garten ein. Einmal im Monat finden im Sommerhalbjahr entsprechend dem Jahresrhythmus und der Blütezeit der Pflanzen Ausflüge in einen der schönsten Landschaftsparks Berlins statt.

"Schau an der schönen Gärten Zier" heißt es in dem bekannten Lied von Paul Gerhardt. Doch unsere Besucher sind nicht nur eingeladen zum "Schauen". Zu den schönen Ausblicken im Garten gibt es anschauliche und humorvolle Erklärungen und dazu die Möglichkeit, den Pflanzen immer wieder ganz nahe zu sein, sie zu fühlen und zu riechen. So werden Kräuter zerrieben und am Aroma erkannt. Rosen duften und die Rhododendren blühen üppig. Das Farbenspiel im Staudengarten ist immer wieder umwerfend und während der Führung zu essbaren Früchten im Herbst darf auch gekostet werden.

Durch die vielen sinnlichen Erfahrungen werden Erinnerungen wachgerufen. Menschen mit Demenz erleben die Natur als sehr wohltuend und belebend. Immer

wieder bin ich begeistert, wenn Menschen sich an den blühenden Gehölzen so erfreuen können, wach und aufmerksam werden und Erinnerungen zurückkehren. Viele Menschen erzählen durch die Inspirationen im Britzer Garten gerne von ihrem eigenen Garten, bringen ihre Erfahrungen in das Gespräch mit ein und stellen aber auch fachliche Fragen. So wird der Garten zu einem Ort der Kommunikation und des geselligen Beisammenseins, bietet aber auch Raum für Ruhe und Entspannung.

"Geh aus mein Herz und suche Freud in dieser schönen Sommerszeit" schreibt Paul Gerhardt – diese Freude wollen wir mit Menschen mit Demenz teilen und ihnen mit unseren Führungen ermöglichen. So stellen die Führungen ein kulturelles Angebot dar, in dem es zwar auch um naturkundliche Wissensvermittlung geht, jedoch das Wecken von Freude und Wohlbefinden stets im Mittelpunkt steht.

Kontaktdaten:

Malteser Hilfsdienst e.V. Demenzarbeit Bianca Haas, Lipschitzallee 72 12353 Berlin-Neukölln Tel: (0151) 51036161 Email: bianca.haas@malteser.org Thema

Sigird Otto

Fräulein, könn'se linksrum tanzen?

Kunst- und Fantasiegeschichten im Bode-Museum am 18. Juni 2019. Eine Geschichte zu Antonia Canovas "Tänzerin" (1809-12)

Das "Fräulein" könnte Carmen oder Diane heißen, Nofretete oder Santa Maria Gracia sein – wunderschön, graziös, ein süßes Mädchen ist sie allemal. Eine deutsche Frau? Oder kommt sie aus Italien oder Griechenland? Ein herrlicher Eindruck, man fühlt sich nach Peloponnes versetzt mit Theater, Akustik. Oder man assoziiert den letzten Urlaub in Griechenland: einen kleinen Ort, Schwimmen, Ausflüge nach Olympia. Das Publikum war unmöglich, aber es gab reifen Wein, reife Blüten. Die Frau zerrt an mir herum - ich muss mal wieder nach Griechenland, bis Spartakus! Wie gut, dass ich das alles noch erleben kann. Ich bin überwältigt, ich muss mir zurufen, dass ich in Berlin bin, ich komme nämlich aus Leipzig. Und die Musik - sie erinnert an Schumann! Man sucht den Klang und findet ihn. Die Figur macht einen verträumten Eindruck. Sie tanzt, das sieht man an den Händen. Da sind Zimbeln, wunderschön, der Nachklang geht bis zu den Ohren. Doch die Tänzerin tanzt nicht mit – nicht mit den anderen ... Schon damals war ich verliebt in die Figur. Ich habe sie früher zu Hause in Bulgarien gesehen – sie ist ganz bekannt, die beste Figur!

Ist die Skulptur gefunden worden oder gar ausge-

graben? Hat man sie dem Museum geschenkt? Die Figur ist nicht ausgegraben worden. Sie sollte zurück nach Wien! Sie ist bestimmt 150 bis 200 kg schwer. Und sie besteht aus Marmor. Am liebsten würde ich die hässlichen schwarzen Adern im Marmor wegputzen.

Sie tanzt zu einer Jahreszeit, da waren die Trauben schon reif. Ich war auch so verrückt vor einiger Zeit - ich habe so gern getanzt! Ich bin überwältigt, glückselig. Ich wusste gar nicht, dass ich noch tanzen kann, dass das noch geht. Die Tänzerin wird mir im Traum begegnen! Fantastisch, dass man die Gedanken mal woanders hin richten kann. Manch einer sagt, das interessiert mich nicht oder es ist alles egal, zu spanisch, aber es war schon interessant! Kunstvermittlung:

Christina Kirves, Sigrid Otto, Astrid Weichelt

Entstanden aus Wortbeiträgen von sechs Besucher*innen aus dem Ernst-Berendt-Haus in Berlin- Weißensee / Stephanus Wohnen und Pflege



Kathrin Strumpf

Heute ist ein guter Tag zum Tanzen

Menschen mit Pflegebedarf werden von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern zum Tanzen begleitet

Strahlende Kronleuchter, die sich in den Augen und dem Lächeln der tanzenden Gäste widerspiegeln, so wie der herrliche Schein der Stadt auf der Spree, die ihr Licht aus der bunten Gegenwart in den Tanzsaal wirft. Ertönt die Musik aus den wilden 40er Jahren, bewegen sich sogleich die Beine und Arme. Menschen, die zum Großteil über 70 und gar über 90 Jahre alt sind, lauschen der Musik aus ihrer Jugend und tauchen ein in die Vergangenheit. Eine Zeit, in der das Alter noch weit entfernt war und die sich jetzt immer noch erleben lässt. Die Bewegungen haben sich im Verlauf der Jahrzehnte verändert. Vieles ist verlangsamt, steifer und die Ruhephasen sind häufiger und länger. Kein Problem, denn es gibt genügend Stühle, Tische mit leckeren Keksen, eine Bar, an der Kaffee und Tee bestellt werden kann. Es herrscht ein reges Treiben: Menschen tanzen oder sitzen. Menschen, die sich unterhalten, den Tanzenden zuschauen und mit den Beinen wippen. Selbst mit Rollator oder gar Rollstuhl bewegen sich die Gäste zur Musik.

Es ist eine Freude, daran teilzuhaben.

Gerade diese Begegnungen, bei denen erfahrbar wird, dass jeder Einzelne eine Persönlichkeit ist – trotz Hilfebedürftigkeit und Pflegegrad. Charaktere, die alle einmal jung waren, die voller Erlebnisse, Geschichten, Freud´ und Leid stecken. Hier offenbart sich, dass die Besucher nicht mehr nur alt, sondern auch Frau und Mann sind. Dies sind Momente, die für Menschen mit einem Pflegegrad immer seltener werden.

Der monatliche Ausflug zum "Tanztee" ermöglicht eine willkommene Abwechslung zu einem sich wiederholenden Alltag und er bietet die Chance, aus der Rolle einer alten hilfebedürftigen Pflegeperson herauszutreten.

Als ich vor einiger Zeit eine Dame aus einer ambulant betreuten Wohngemeinschaft fragte, ob sie mit uns zum Tanzen gehen möchte, blickte Sie mich mit klaren Augen an und sagte: "Ja, wir müssen dahin, wo Leben ist. Denn wir sind ja noch da!" Wahre Worte einer über 80-jährigen Frau. Eine Frau, die oft nicht richtig ansprechbar ist und kaum Zusammenhänge versteht, als lebe sie in ihrer eigenen Welt. Dass gerade



Foto: Donald Shafran

sie das so klar und deutlich formulierte, beeindruckt mich nach wie vor.

Anfang 2017 habe ich meine Arbeit bei der Diakonie Haltestelle in Friedrichshain/ Kreuzberg aufgenommen. Die Diakonie *Haltestelle* ist ein vom Senat und den Pflegekassen gefördertes Projekt. Es existiert in Berlin seit über 10 Jahren in fast allen Stadtbezirken. Gemeinsam mit Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren, organisieren wir verschiedene Angebote, planen Ausflüge und stellen einen gut vernetzten Besuchsdienst für Menschen mit Pflegegrad. Die Diakonie *Haltestellen* sind sogenannte Angebote zur Unterstützung im

Alltag und werden entsprechend über den §45 SGB XI abgerechnet.

In einer Stadt wie Berlin gibt es viele tolle Angebote, die zum Teil speziell für Menschen mit Demenz entwickelt wurden. Der Tanztee "Spezial" für Menschen mit und ohne Demenz im Saal der Bebop-Tanzschule, mit Blick auf die Oberbaumbrücke, ist ein solches Angebot. Ins Leben gerufen und organisiert von Frau Dr. Muthesius, Professorin des Masterstudienganges Musiktherapie an der UdK Berlin, und Herrn Dr. Neumann, Eigentümer der Bebop-Tanzschule, sowie viele weitere Unterstützer und Kooperationspartner.

Der Funke ist gleich übergesprungen.

Die Ehrenamtlichen, die dabei waren, sind nach wie vor Feuer und Flamme. Unser Team besteht aus drei festen Tänzern und zwei Tänzerinnen. Die Bewegung und das Flair vor Ort tun uns allen gut. Diese Besuche verlangen jedoch einiges an Engagement und Einsatzbereitschaft ab. Alle Gäste werden von zu Hause abgeholt. Es sind immer mindestens zwei ehrenamtliche Männer in unserem Bus, um die Sicherheit der Gäste zu gewährleisten. Insgesamt haben wir sieben Plätze im Fahrzeug, entsprechend lange dauert die Fahrt. Über eine Stunde planen wir dafür ein, bis jede der Damen von zu Hause abgeholt ist und Platz genommen hat. Einige wohnen allein zu Hause, manche mit ihren Ehepartnern und wieder andere in ambulant betreuten Wohngemeinschaften. Bei Einzelnen ist die Demenz so fortgeschritten, dass sie zum Teil nicht mehr begreifen, was wir von ihnen möchten, wenn wir sie abholen, so dass wir zusätzlich Zeit einplanen. Manchmal ist Kreativität gefragt. Beispielsweise, wenn wir einer der Damen verständlich machen müssen, dass sie - an der Tanzschule angekommen - wieder aus dem Bus aussteigen sollte.

Für viele ist der Ausflug zum Tanztee eine große Bereicherung. Das heißt aber nicht, dass er für jede Person geeignet ist. Gerade bei Menschen mit Demenz, die ihre eigenen Bedürfnisse nicht mehr klar ausdrücken oder Entscheidungen nicht mehr einschätzen können, sollte es immer ein wohlüberlegtes Kennenlernen sein, das von einer vertrauten Bezugsperson begleitet wird. Wir haben schon erlebt, dass eine Dame die Situation als bedrohlich wahrnahm, ihr die Musik zu laut war. Sie hielt

sich die Ohren zu, machte sich in ihrem Rollstuhl ganz klein, es wirkte, als würde sie sich ängstigen. Auch lässt sich beobachten, dass der große Tanzsaal mit den vielen Fenstern und Spiegeln bei manchen Menschen in ihrer Wahrnehmung eine eigene Wirkung entfaltet. Eine Frau lief direkt auf ihr Spiegelbild zu und wurde wütend, weil die "andere Frau" sie nicht vorbei ließ.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Veranstaltung in der Tanzschule eine tolle Möglichkeit der Teilhabe ist, wobei der hohe Aufwand nicht unterschätzt werden darf. Es braucht ein starkes Team, das unserer Erfahrung nach eine 1:2, wenn nicht gar eine 1:1 Betreuung anbieten sollte. Für Menschen, die sich aber auf die Stimmung dort einlassen, ist es ein unschätzbar wertvolles Erlebnis.

Mittlerweile sind wir gut eingespielt und unsere große Stärke ist, dass wir viel Freude miteinander haben. Unvorhergesehene Situationen nehmen wir mit Humor. Don und Michael, zwei ehrenamtliche Tänzer, haben sich passend dazu eigene T-Shirts bedruckt: "Du tanzt mich mal". In diesem Sinne werden wir tanzen, solange es noch geht – egal wie alt wir sind.

Kathrin Strumpf

Diakonie Haltestelle Friedrichshain/ Kreuzberg

Menschen begleiten. Entlastung geben. Alltagsunterstützende Angebote für pflegebedürftige Menschen Oranienstr. 134, 10969 Berlin

Telefon: 030 / 25 92 14 50 Mobil: 0177 / 788 15 97/

Erstveröffentlichung in: demenz Das Magazin, 40,2019

Thema

Angela Mecking

Das Lachen wiederfinden:

Die positive Wirkung von Lachyoga für Alzheimerund Demenzkranke

Lachyoga ist eine einzigartige Methode, die gerade bei älteren Menschen oder Menschen mit körperlichen und seelischen Einschränkungen immer mehr Anklang findet. Bei dieser Kombination aus Klatschübungen, Atemübungen und pantomimischen Lachübungen geht es darum, ohne äußeren Anlass das Lachen zu aktivieren. Lachyoga hilft Menschen, nicht nur körperlich fit, sondern auch seelisch gesund zu bleiben. Die Übungen können bereits in kurzer Zeit deutliche Veränderungen bewirken.

Lachen ist gesund, so sagt schon der Volksmund. Beim Lachen werden Glückshormone freigesetzt und Stresshormone reduziert. Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt und der Blutdruck langfristig stabilisiert. Lachen stärkt das Immunsystem und hilft Menschen, in Bewegung zu kommen, ohne sich zu überfordern. Es sorgt für Entspannung und Wohlbefinden und führt dazu, dass Menschen gelassener werden und ihre Lebensfreude wiederfinden.

Wenn Menschen das Lachen verlieren

Kinder lachen 400-mal am Tag, Erwachsene nur noch 15-mal. Je älter wir werden, umso mehr geht uns das Lachen verloren. Ältere Menschen, die unter kognitiven Einschränkungen leiden, können Humor und Witze im klassischen Sinne oft nicht mehr verstehen. Die Anlässe zum Lachen werden immer weniger. Beim Lachyoga hingegen wird das Lachen über die motorische Aktivität und über den Ansteckungseffekt erzeugt. Man braucht keine Witze, ja nicht mal gute Laune, um ins Lachen zu kommen.

Die Methode wurde im Jahre 1995 von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelt, zusammen mit seiner Frau Madhuri. Er nutzte dafür die Erkenntnis, dass ein Glücksgefühl im Körper unabhängig von äußeren Umständen erzeugt werden kann, nämlich durch absichtlich initiiertes Lachen bzw. "so tun als ob". Selbst bei Menschen, denen dies zunächst schwerfällt, zeigen sich positive Effekte, wenn sie Lachyoga regelmäßig praktizieren: Es fällt ihnen mit der Zeit leichter, in ein



Foto: Egbert Griebeling

heiteres Wohlgefühl zu kommen und das "innere Kind" wieder zu wecken. Gerade die "kindliche Verspieltheit" spielt bei allen Übungen eine wichtige Rolle, denn viele Erwachsene haben diese verloren oder erlauben es sich nicht mehr, auch mal albern zu sein. Dies kann jedoch gerade bei älteren Menschen ein gutes Ventil sein, um Frust, Verärgerung oder Unmut loszulassen.

Durch die Kombination mit tiefen Atemübungen wird der Körper mit neuem Sauerstoff versorgt, die Teilnehmer/innen fühlen sich dadurch körperlich und geistig wieder fitter. Eine Klatschübung mit dem Ausruf "Hoho-Hahaha" ist ein weiteres Element. Dazu kommen pantomimische Lachübungen, bei denen alltägliche Handlungen oder verschiedenste Aktivitä-

ten mit Lachen kombiniert werden. Dabei kann man sich zum Beispiel gegenseitig lachend mit Handschlag begrüßen, Probleme in einen Luftballon pusten und diese lachend loslassen, durch die "Lachbrille" schauen oder Dehnübungen mit Lachen kombinieren.

Lachyoga: Kann das jeder?

Die einzige Voraussetzung beim Lachyoga ist die grundsätzliche Bereitschaft, es auszuprobieren. Auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen ist es ohne Probleme machbar, zum Beispiel sitzend auf Stühlen.

Die Erfahrung zeigt: Ältere Menschen – gerade auch mit Alzheimer oder Demenz – wirken manchmal am Anfang einer Lachyogastunde noch etwas phlegmatisch, gehemmt oder unbeteiligt. Manchen fällt es schwer, einfach so ins Lachen zu kommen. Doch die Feedbacks und die Beobachtung der Teilnehmer/innen bestätigen immer wieder, dass es den meisten richtig guttut und sich innerhalb von kürzester Zeit etwas bei ihnen verändert.

Sie tauchen in ein Gefühl von Geborgenheit ein, erleben Gemeinschaft oder erinnern sich an schöne Erlebnisse und Erinnerungen von früher. Sie brechen aus dem Alltagstrott aus und nehmen ihre Mitmenschen anders und neu wahr. Hier findet oft Begegnung auf Seelenebene statt. Auch die Einbeziehung von Pflegekräften und Angehörigen hat sich bewährt. Bei einer Lachvoga-Session werden mal nicht Probleme gewälzt, sondern man darf albern und in Leichtigkeit sein. Ganz im Sinne der Philosophie des Lachyoga, die Dr. Madan Kataria mit drei Worten beschreibt: Wir lachen für Glück, Gesundheit und Frieden. Lachyoga hilft uns, in Frieden zu kommen: mit uns selbst, den Mitmenschen und mit der Welt.

Lachyoga mit Demenz und Alzheimer-Patienten: Erfahrungen

Margot Regele, Meran / Südtirol:

"Ich hab schon öfters Lachyoga mit Demenzkranken gemacht und nur die besten Erfahrungen gemacht! Sie lieben es zu lachen, zu klatschen und vor allem zu singen. Eine Dame von 90 Jahren unterhält jetzt das ganze Seniorenheim!

Maya Walfort, Ergotherapeutin im Sozialen Dienst des Seniorenheimes St.Laurentius-Stift, Coesfeld:

"Ich mache wöchentlich eine Lachvogagruppe im Seniorenheim, zum Teil mit dementiell veränderten Menschen. Ich habe den Eindruck, dass es für sie besonders innerhalb der Gruppe eine angenehme Erfahrung ist, da sie sich aufgehoben und heiter fühlen. Sie sind oft stark in ihrer Tagesform verhaftet und haben so für einen Moment die Möglichkeit, aus ihrem eventuell gerade emotional stressigen Gefühl auszusteigen (z.B. weil sie das Bedürfnis haben "nach Hause zu gehen" oder sie sich orientierungslos oder verloren fühlen). Meine Beobachtung ist, dass gerade bei diesen Bewohnern die emotionale Stimmung nachhaltig positiver ist und es für eine Weile anhält."

Birgit Becker, Heilpraxis Birgit Becker:

"Ich mache zweimal in der Woche mit verschiedenen Teilnehmern in einer Tagesstätte für hauptsächlich demente Menschen Lachyoga. Sie lieben es, zu klatschen und zu lachen. Das ist eine Rückerinnerung an die Kindheit. Menschen, die gar nicht mehr am Alltag teilnehmen können, werden wach und machen mit Begeisterung mit. Durch den Augenkontakt (Ich gehe immer in der Runde zu jedem.) habe ich das Gefühl, wir kommunizieren von Seele zu Seele. Die Stimmung an diesem Tag ist besser, fröhlicher und leichter."

Monika Fey-Nolze, Lachclub Schloss Holte-Stukenbrock:

"Vor ein paar Jahren bekam ich einen Anruf von einem älteren Herrn, der das Lachen bei seiner fortgeschritten demenzkranken Frau so vermisste, und so kamen beide in den Lachclub. Die Frau hatte eine erstarrte Mine, etwas ängstli-

che Augen und auch der restliche Körper wirkte versteift und unsicher im Gang. Ich habe mich darauf eingestellt, die beiden nicht zu überfordern und mich vorsichtig an ihre körperlichen Grenzen herangetastet. Zunächst wirkte ihr Lachen etwas gequält und das Klatschen mechanisch, die Lachübungen steif. Aber nach der kurzen Halbzeitpause merkte man deutlich, wie sie sich nach und nach entspannte, das Gesicht sich aufhellte und sie das Lachen um sich herum an etwas sehr Gutes zu erinnern schien. Sie redete nicht, aber der Ehemann war sichtlich gerührt über diese Veränderung und ziemlich begeistert. Beide kamen noch mehrere Monate regelmäßig zum Lachen, bis die Frau plötzlich schwer erkrankte und verstarb. Ich fand diese körperliche Veränderung innerhalb so kurzer Zeit unglaublich! Und irgendwie hatte es für beide eine wichtige soziale Wirkung, denke ich."

www.lachen-verbindet.de

Thema

Carola Gospodarek

Bewegte Tagespflege

In- und Outdoor-Aktivitäten mit Demenz

Selbst wenn wir in unserem Alltag "Bewegungsmuffel" sind, gehört für uns alle die tägliche Bewegung dazu.

Ein Beispiel soll dies verdeutlichen: ein Einkauf zum nächstgelegenen Supermarkt. Mit einem Einkaufszettel im Kopf oder auf einem Papierschnipsel gehen wir aus dem Haus, steigen Treppen, warten an einer Ampel oder am Zebrastreifen, um zum Supermarkt zu gelangen. Wir beobachten die Menschen, die uns entgegenkommen, begrüßen Nachbarn, die auch unterwegs sind, im Supermarkt an der Theke und an der Kasse gibt es einen Small-Talk, und zum Schluss tragen wir unseren Einkauf sinnbefriedigt nach Hause. Diese scheinbar unbedeutenden Aktivitäten können wir in therapeutischer Hinsicht mit Blick auf Gesundheitsförderung und Lebensqualität neu bewerten:

Der schriftlich notierte oder im Kopf abgespeicherte Einkaufszettel sind Handlungsplanungen, somit sind Gedächtnis und Organisation gefragt. Das Gehen, Treppe steigen, Warten an einer Kreuzung, Tragen des Einkaufes sind nichts anderes als Herz-Kreislaufanregung (Gehen, Trep-

pe), Balancetraining (Gehen, Warten) und Kraftübungen (Tragen, Steigen, Gehen).

Darüber hinaus entscheiden wir unabhängig und selbständig, zu welchem Zeitpunkt wir einkaufen gehen, was wir einkaufen, und zu guter Letzt kommen wir unter Leute (Begrüßung, Small-Talk).

Damit nicht genug: Jeder Einkauf ist eine Bereicherung für alle unsere Sinne (Sehen, Hören, Fühlen etc.) und somit eine regelmäßige Stimulation und Training für unsere körperliche und geistige Fitness.

Dieses Beispiel können wir nun stellvertretend für andere Tätigkeiten im Alltag ummünzen, beispielsweise den Besuch einer Freundin/eines Freundes.

Und was geschieht, wenn der regelmäßige Einkauf, die alltäglichen kleinen Aktivitäten des Alltags aufgrund einer demenziellen Erkrankung ab sofort lebenslang entfallen???

Und stellen Sie sich nun vor, dass Ihr Bewegungsradius sich auf die Größe Ihrer Wohnung beschränkt und Sie zusätzlich darauf angewiesen sind, dass eine andere Person kommt, damit Sie Ihre Wohnung verlassen können?

Was können wir tun, um einen Ausgleich für die entfallenden täglichen Aktivitäten zu schaffen?

Wir in der Tagespflege Selerweg haben uns Folgendes überlegt:

Im Rahmen der Tagespflege können wir diese Alltagsaktivitäten nicht 1:1 ersetzen. Aber wir haben ein Bewegungskonzept entwickelt, mit dem wir das Bedürfnis erfüllen nach sinnbefriedigender Bewegung mit Spaß und Freude in einer Gemeinschaft.

Für die Gäste der Tagespflege gibt es verschiedenste Aktivitäten, die fest im Wochenplan verankert sind. Unter anderem finden zweimal wöchentlich zwei Bewegungsrunden am Vormittag statt, die von einem Physiotherapeuten angeboten werden.

Ausschlaggebend für die Motivation daran teilzunehmen, sind der persönliche Kontakt und die individuelle Begrüßung durch den Physiotherapeuten. Vor Beginn der Sitzgymnastik, die in einem anderen Raum stattfindet, wird jeder Gast mit

Handschlag, mit Namen und einem persönlichen Kommentar begrüßt. Diese persönliche "Abholung" ist entscheidend für die situative Orientierung und für die Vorbereitung darauf, was demnächst passiert. Zudem entwickelt sich mit der Gruppendynamik ("jetzt geht es los, wir gehen nach nebenan, komm mal mit") eine Stimmung, durch die der "innere Schweinehund", den wohl auch jeder von uns kennt, überwunden werden kann. Für jeden Teilnehmer in dieser Bewegungsrunde gibt es - abgestimmt auf seinen individuellen Gesundheitszustand - die passende Sitzmöglichkeit: die Teilnahme im Rollstuhl ist ebenso möglich wie in einem beguemen Sessel oder einem gepolsterten Stuhl mit oder ohne Armlehne.

In 60 Minuten werden Ausdauer, Kraft, Herz-Kreislauftraining etc. mit und ohne Musik, mit bspw. Hanteln oder ohne Geräte trainiert. Dieses inhaltliche Programm ist natürlich abgestimmt auf die Gruppe und somit auch auf jeden einzelnen Teilnehmenden - abhängig von körperlichen und geistigen Fähigkeiten. Eine Trinkpause ist in dieser einstündigen Physiotherapie enthalten. Das Bewegungsangebot wird sehr gut angenommen und in der Regel müssen wir vorab gut organisieren, damit die Gruppengröße in der ersten Runde von max. 8 Teilnehmern nicht überschritten wird.

Erfahrungsgemäß können wir Pausen oder Entspannung nur bewusst wahrnehmen und genießen, wenn wir vorher aktiv waren. Andersherum entwickeln sich Pausen oder Ruhezeiten als guälende Langeweile, weil längere Zeit nichts passiert und es entsteht Unruhe, die sich in einem Bewegungsdrang widerspiegeln kann. Diese Balance zwischen Ruhezeiten, Entspannung und Aktivsein ist auch bei Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind, vorhanden. Und ebenso verhält es sich mit unserer Bewegung im Alltag: Jeder von uns braucht ein anderes Maß. Die einen tendieren zum Leistungssport, andere genießen die Couch oder den Liegestuhl.

Seit letztem Herbst gibt es ein neues Bewegungsangebot für die Tagespflegegäste:

Bewegung an der frischen Luft bei (fast) jedem Wetter. Im Garten bzw. auf der Terrasse stellen wir gepolsterte Stühle auf und es gibt eine ca. 20- bis 30-minütige Aktivierung im Sitzen. Wir sind alle der Jahreszeit entsprechend gekleidet und somit bei kälteren Temperaturen warm angezogen. Diese Outdoor-Aktivität wird gerne in Anspruch genommen, eben auch von Menschen, die nicht gerne spazieren gehen möchten oder sich anderweitig nicht selbständig draußen aufhalten können. Und gerade in der kühleren Jahreszeit werden

anschließend die warme Stube und ein heißes Getränk intensiv wahrgenommen. Auch hier ist der Kontrast, der über die unterschiedlichen Sinne wahrgenommen wird, von enormer Bedeutung. Ich nehme wahr: Drinnen, Draußen, Wärme, Kälte, Wind, Natur, Bewegung..... Ich bewege mich, ich fühle mich, ich erlebe, was um mich herum ist, ich bin nicht allein, also bin ich.

Das alles kann ein im Grunde relativ einfaches, aber bewusst gestaltetes Bewegungsangebot für Menschen mit Demenz bewirken.

Carola Gospodarek, Physiotherapeutin, Tagespflege Selerweg, Reha-Steglitz

20 8/2019 Mitteilungen 8/2019 21

Ricarda Raabe

Rhythmus pur - wir bringen Menschen zusammen

Ein Drum Circle Projekt in der Villa Albrecht Berlin

"Der Trommelschlag des Herzens ist die erste Musik, die der Mensch im Mutterleib wahrnimmt. Deshalb berühren uns vor allen Dingen Trommeln und die Stimme. Ich glaube, dass Musik die Kraft hat, Dich mit Dir selbst in Verbindung zu bringen. Und wenn Du selbst mit Dir in Verbindung bist, dann kannst Du es auch mit Deiner Außenwelt sein…"

(Eugene Skeef, Musiktherapeut, zit. n. Becker, 2001, S 164)

1. Faszination der Trommel

Trommeln gibt es schon sehr lange auf unserer Welt. Ihre Existenz reicht bis ins Jahr 5.800 v. Chr. zurück, wie erste Darstellungen im antiken Anatolien bzw. Kleinasien beweisen (Layne Redmond 1999, S. 71) und es scheint, als habe der Mensch einen Urinstinkt, wenn er eine Trommel sieht. Sie motiviert, einfach mal die Hände auf das Fell zu legen oder auf das Fell zu schlagen und zu hören, wie sie klingt. Frei von Musikalität und Rhythmus. Einfach aus purer Freude und Lust am Tun.

Trommeln werden körperlich wahrgenommen, sie sind leicht handhabbar, ausdrucksstark, sehen schön und einladend



Foto: Jörg Farys - Die Projektoren

22 8/2019 Mitteilungen 8/2019 23

aus, haben einen starken Aufforderungscharakter und eine geringe Hemmschwelle. Sie üben eine hohe Anziehungskraft aus, sind überschaubare Instrumente und führen zu schnellen Erfolgserlebnissen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich (vgl. Becker, 2001, S. 174).

Die Klänge der unterschiedlichen Trommeln haben positive Auswirkungen auf Puls, Kreislauf und auf das subjektive Wohlbefinden.

Ältere Menschen und Menschen mit Demenz begeistern sich gleichermaßen für die Trommel, drücken sich aus, verbinden sich mit anderen Menschen und nehmen teil an einem musikalischen Angebot der etwas anderen Art: einem Drum Circle

2. Drum Circle - was ist das?

In einem Drum Circle kommen ganz unterschiedliche Menschen zusammen, um gemeinsam zu trommeln und zu musizieren. Es ist ein ganzheitliches Konzept, in dem durch Integration, Kooperation und Anerkennung die Teilnehmer*innen ihr kreatives Potenzial voll ausschöpfen können (vgl. Hull, 2006, Kalani, 2007). Angeleitet wird dieses heitere Rhythmus-Event durch eine*n Faciliator bzw. eine Moderator*in.

Der Drum Circle ist eine sehr geeignete Methode, da sie einen innovativen, inklusiven, intergenerativen und kultursensiblen Ansatz verfolgt. Sie setzt ein ganzheitliches Menschenbild voraus, orientiert sich an der Lebenswelt der Mitwirkenden, geht auf die Kompetenz und das Anforderungsniveau der Teilnehmer*innen ein und fördert die Kommunikation. Ein Drum

Circle lebt von der inneren Haltung des/der Drum Circle Moderator(s)*in. Frei von Bewertungen, umgeben von einer achtsamen, respektvollen und wertschätzenden Atmosphäre werden Aspekte der Validation mit einbezogen (vgl. Hartogh, Wickel 2008, S. 34-47).

Ein Drum Circle ist Musik aus dem Moment heraus für das Leben!

Menschen mit Demenz, die an einem Drum Circle teilnehmen, scheinen aufzuhellen. Sie sind sozial aktiver, möchten sich unterhalten und haben Lust zu singen, zu tanzen und sich zu bewegen.

Der Drum Circle ermöglicht den Teilnehmer*innen, Freude direkt auszudrücken oder aufgestaute Emotionen zu befreien. Wir erleben es immer wieder, wie Stress abgebaut wird und nach einem Drum Circle die Menschen wacher, kommunikativer, gelöster und entspannter sind. Diese Stimmung ist oft noch für mehrere Stunden in der gesamten Einrichtung zu spüren.

Wichtig ist, dass ein Drum Circle als ein offenes Angebot verstanden wird. Das bedeutet, dass von Anfang an eine Struktur geschaffen und eine Haltung gelebt wird, die alle mit einbezieht. Bewohner*innen, Tagespflegegäste, Mitarbeiter*innen aus den Bereichen Betreuung, Pflege, Assistenz und Hauswirtschaft, Bundesfreiwillige, Angehörige, Mieter*innen aus dem Wohnen mit Service, Gemeindemitglieder aus der Kirche und ehrenamtlich Engagierte aus der Nachbarschaft, die KiTa aus dem Kiez...

Aufgabe des Faciliators bzw. des/der Moderator(s)*in

Ein Drum Circle Faciliator (to facilitate = ermöglichen, erleichtern) schafft eine positive Umgebung, in der alle willkommen sind. Er hat die Aufgabe eines Gastgebers, dient der Gruppe und kreiert eine Atmosphäre, in der sich alle wohlfühlen, ihre Persönlichkeit entfalten und ihre Gefühle ausdrücken können (vgl. Higgins, 2017, S. 53-58).

Er gibt mittels seiner Körpersprache (Mimik und Gestik) Anleitung zum aktiven Musizieren, stärkt das Selbstbewusstsein der Teilnehmer*innen und nimmt durch seine innere Haltung (Wertschät-zung, Achtsamkeit, Authentizität, Humor, Leichtigkeit) positiven Einfluss auf die Lebensqualität und Lebenszufriedenheit der Mitwirkenden.

4. Drum Circle – vom Chaos zum Groove!

"Nachweisbar ist das Herz das erste und absolut älteste Rhythmusinstrument überhaupt und man darf davon ausgehen, dass der Mensch schon vor dem Musizieren einen angeborenen Rhythmus in sich hatte und seinen Körper als Rhythmuserzeuger benutzte" (Köhler, 2014, S.19).

Es ist zwar noch nicht erforscht, wie sich Rhythmus, Trommeln und Musik im Allgemeinen auf das Gehirn einer an Demenz erkrankten Person auswirkt. Jedoch wissen wir um das physikalische Gesetz der Synchronisation (Herstellen von Gleichlauf oder auch Teilen der gemeinsamen Zeit). Zwei Uhren, die unterschiedlich

ticken, werden sich nach einer gewissen Zeit synchronisieren und zur gleichen Zeit mit der gleichen Geschwindigkeit ticken.

Der Menschliche Körper scheint dieses "Synchronisationsbedürfniss" ebenfalls in sich zu tragen (z.B. applaudierendes Publikum, angleichen des Herzschlages in Atem- und Yogagruppen).

Dies erleben wir ebenfalls in einem Drum Circle. In kürzester Zeit haben sich die Menschen syn-chronisiert, spüren denselben Beat, fühlen den Groove und schweben auf einer gemeinsamen rhythmischen Welle. Auf diesen Prozess können wir als Moderator(en)*innen vertrauen.

5. Drum Circle – eine Einladung zur Improvisation und zum Ausdruck

Ein Drum Circle fördert die Improvisation. Hier können eigene Regeln aufgestellt werden. Eine Improvisation zeichnet sich dadurch aus, dass jeder und jede sofort mitmachen kann. Alles was klingt, wird als Musik akzeptiert und wertgeschätzt. Ein breites Angebot an unterschiedlichen Instrumenten steht aus diesem Grunde zur Auswahl. So können sich die Teilnehmenden das Instrument aussuchen, welches sie spielen möchten. Die gesamte Person kann sich einbringen und begibt sich in den Prozess des spielerischen Entdeckens. In einem Drum Circle sind alle Teilnehmende Spieler*innen, Komponist*innen und Zuhörer*innen in einer Person! Ein Drum Circle fördert die Kreativität, Spontanität, Lebendigkeit, Kommunikation und Entfaltung der Menschen mit Demenz.

Beim Trommeln sind es ..."Lebensimpulse, die in den Raum geschickt werden; sie werden aufgefangen, absorbiert, verklingen, werden beantwortet; schnell und langsam, laut und leise, gedämpft und scharf, schüchtern und aufdringlich... Der ganze Körper wird mit einbezogendie Arme, die Schultern, der Rücken, die Füße, alles wird warm. Trommeln heißt: das Leben spüren, lebendig sein. Leben" (Meyberg,1984, S 258).

6. Trommeln für Toleranz – ein Drum Circle Projekt für Menschen mit und ohne Demenz in der Villa Albrecht in Berlin

Die "Villa Albrecht" ist ein integratives, ambulantes Seniorenzentrum im Berliner Bezirk Tempelhof. Unter dem Motto "Lange gut zuhause leben" befinden sich neben 29 seniorengerechten Mietwohnungen eine "Geriatrische Tagespflege", zwei Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz und ein Pflegestützpunkt für ambulante Pflege unter einem Dach.

Das Gesamtkonzept zielt auf die Förderung und den Erhalt der Selbstbestimmung und Selbstständigkeit der Menschen. Das Leben in der eigenen Häuslichkeit soll bis ins hohe Alter ermöglicht werden. Vielfältige öffentliche Veranstaltungen und Angebote für Seniorinnen und Senioren ermöglichen interessante Begegnungen und Kontakte im nachbarschaftlichen Umfeld. Die Gestaltung der Angebote erfolgt durch ein Miteinander der verschiedenen Akteur(e)*innen (Professionelle, Freiwillige, Ehrenamtliche, Mieter*innen und Nut-

zer*innen mit und ohne Demenz).

Die Nachfrage nach innovativen Angeboten, die das Miteinander fördern und die Gesundheit stärken, ist steigend. Im Rahmen des vom Bundesfamilienministerium gestarteten Programms "Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz" laden wir mittlerweile 2-3 mal in der Woche zum Drum Circle ein.

Dieses Angebot ist im Jahre 2013 aus der Taufe gehoben worden und richtet sich an Menschen mit Demenz, deren Begleiter*innen aus dem täglichen Leben sowie Interessierte aus der Nachbarschaft, Freund*innen und Angehörige.

Begleitet und angeleitet wird der Drum Circle von Ricarda Raabe. Sie ist gelernte Altenpflegerin, Sozialarbeiterin und seit vielen Jahrzehnten eine begeisterte Perkussionistin.

Das Angebot fördert die Kommunikation und kann etwaige Verhaltensauffälligkeiten positiv beeinflussen. Der Aufbau des "Drum Circles" mitten im Kiez fördert das Miteinander in der Gemeinschaft und lebt Toleranz. Das Angebot ist eine wertvolle Erweiterung der bisherigen Angebote in der "Villa Albrecht". An diesem Drum Circle können alle teilnehmen.

Wenn Sie einmal vorbeikommen und mittrommeln möchten, dann nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf. Wir freuen uns auf Sie.

> Ricarda Raabe www.lust-auf-trommeln.de raabe@lust-auf-trommeln.de 030-707 11 628

Videolink

Drum Circle in der Altenarbeit oder Altenpflege: https://youtu.be/-T_QBFPHZac

Literaturliste

Becker, B. (2001). Wahrnehmung und Wirkung der Trommel. Gerhard-Mercator-Universität Duisburg, Dissertation

Hartogh Th. & Wickel, H. H. (2008). Musizieren im Alter. Arbeitsfelder und Methoden. Mainz: Schott

Higgins, L. (2017). Community Music verstehen – Theorie und Praxis. In: B. Hill & A. Bánffy-Hall (Hrsg.), Community Music – Beiträge zur Theorie und Praxis aus internationaler und deutscher Perspektive (S. 45-61). Münster, New York: Waxmann

Hull, A. (2006). Drum Circle Facilitation. Building Community Through Rhythm. Santa Cruz: CA

Kalani (2007). Together in Rhythm – Ein Leitfaden für Drum Circle-Moderatoren. Köln: Alfred Publishing Köhler, J. (2014). Welt(Wrtschafts)Macht-Musik – Menschen Töne Emotionen. Technische Universität Chemnitz: Dissertation. Internet: http://nbn-resolving.de/urn:nb-n:de:bsz:ch1-qucosa-157256

Meyberg, W. (1984). Lärm und Stille – Über die Einbeziehung von Trommeln, Bewegung und Stöcken in der therapeutischen Arbeit. In: Musiktherapeutische Umschau, 5, S. 255-270

Redmond, L. (1999). Frauen Trommeln – Eine spirituelle Geschichte des Rhythmus. München:

Thema

Ulrike Thiedig

Ergotherapie und Demenz

Zu Beginn möchte ich mich bei Frau Breternitz für die Anfrage, einen Beitrag zu leisten, bedanken. Auch bei dem jährlich gefeierten Welt-Alzheimer-Tag hatte ich immer wieder den Eindruck, dass die Möglichkeiten der Ergotherapie noch stärker wahrgenommen, erkannt und einbezogen werden könnten. So freue ich mich, die Stimme für die Ergotherapie in diesen Mitteilungen erheben zu dürfen.

Meine Erfahrungen basieren auf der Arbeit als ambulant tätige Ergotherapeutin. Viele Menschen habe ich in den vergangenen 20 Jahren in ihrem privaten Haushalt, aber auch in Kurzzeitpflegen, Senioreneinrichtungen oder Wohngemeinschaften begleitet.

Ganz allgemein gesagt, hat Ergotherapie zur Aufgabe, den Klienten ganzheitlich in dessen Interesse so zu unterstützen, dass er ein möglichst selbstbestimmtes, selbstständiges Leben führen kann. An dieser allumfassenden Beschreibung sieht man schon, dass diese Therapieform viele Möglichkeiten bietet.

Auch bei dementiell Erkrankten geht es ganz individuell um die bestmögliche Selbstständigkeit in der veränderten Lebenssituation. Dazu gehören Angehörige genauso wie die Wohnsituation, die psychische, physische und geistige Verfassung oder die berufliche Situation. Die Ziele des Klienten stehen im Mittelpunkt.

Zu Beginn einer dementiellen Erkrankung – genauer gesagt mit der Stellung der Diagnose – beginnt die schwierige Aufgabe für die Betroffenen und Angehörigen, die Tragweite der Erkrankung zu erfassen. Ergotherapie bietet Aufklärung über das Krankheitsbild an, wirkt unterstützend bei Krankheitseinsicht und Krankheitsbewältigung, vermittelt an Selbsthilfegruppen oder Organisationen wie die Alzheimer Gesellschaft.

Nach einer ausführlichen Befunderhebung und ergotherapeutischen Analyse werden Schwerpunkte gesetzt, die für den Klienten und dessen Umfeld an erster Stelle stehen. Diese klientenorientierten Ziele werden immer wieder neu ausgelotet. Es kann sein, dass zunächst die Gedächtnisstörung an vorderster Stelle steht. Dann geht es um individuelle Strategien, wie zum Beispiel Merkfähigkeit und Orientierung zu fördern oder die Struktur im Tagesablauf zu vereinfachen. Es kann aber auch zum Beispiel das Treppenlaufen sein oder das Bereiten einer Mahlzeit. Für die Körperwahrnehmung und zur Verhinderung von Kontrakturen gibt es im späteren Verlauf der Erkrankung Behandlungsmöglichkeiten.

Wichtig ist, dass Rituale entwickelt werden oder schon bestehende erkannt und erhalten bleiben. Nicht nur während der Therapie, sondern gerade für den Alltag zuhause.

Automatisierte Handlungen, wie zum Beispiel das Singen, das Kämmen, das Essen, das Umblättern, das Gehen etc. sind sehr wertvoll.

Es geht darum, solche Fähigkeiten so lange wie möglich zu erhalten. Im häuslichen Umfeld gilt es zuzulassen, dass sich die erkrankte Person betätigt und nicht noch langweilt, weil ihr jede Tätigkeit "weggenommen" wird. Das führt auch oft zu herausforderndem (aggressivem oder autoaggressivem) Verhalten. Auch wenn es von außen lächerlich wirken mag, sind diese kleinen Handlungen selbstbestimmte Erfolgserlebnisse. Immer wieder möglichst viele Sinne anzuregen, um damit das Interesse an Kommunikation und Aktivität zu erhalten, ist entscheidend. Die Ansprache und der direkt Kontakt sind wichtig. Musik als Medium und das Singen haben eine besonders hohe Bedeutung. Ich habe erlebt, dass gesungene Aufforderungen viel besser verstanden und umgesetzt werden können als das gesprochene Wort.

Jede Bewegung zählt, Lebendigkeit erhalten, wenn möglich Lebensfreude trotz der Diagnose!

Auch durch Berührung, ein Handbad, eine Massage, oder das Kneten von Mürbeteig, das Staunen über aufgehenden Hefeteig oder blühende Blumen, Kochrezepte erinnern und austauschen, Rühren, Abwiegen, Backpapier zuschneiden, Kochen, Backen, Feiern, laut Lesen, Nähen, Gestal-

ten mit Papier, Reißen, Knittern, Falten, Stoff oder Blumen, Zuhören, Zuschauen, Lachen, leichte körperliche Betätigung wie Ballspielen, Kegeln, Tanzen (auch im Rollstuhl möglich), Spielen mit Sprache und Sprichwörtern, Zungenbrechern und Redewendungen, Gedichte, Gebete, Floskeln, Witze, Lieder, Singen, sich verkleiden, Quatsch machen, auch "verrückt sein" dürfen, Lesen, Rechnen, Schreiben, Malen, alte und neue Postkarten ansehen, Landkarten, Stadtpläne, auch die Natur bietet immer wieder Materialien und Themen, Spiele, Handwerk,.....unendlich viele Möglichkeiten.

Zum Beispiel einen Gurkensalat herstellen: Es kommt auf die Aktion an, Schürze umbinden, Hände waschen, mit Brett, Messer, Gurke hantieren, Würzen, Mengen und Gefäße abschätzen. All das setzt motorische und feinmotorische Fähigkeiten voraus. Riechen, Fühlen, Schmecken, Anfassen, Kraft dosieren.... Am Ende aufräumen und essen. Letztlich kommt es auf das Erfolgserlebnis an.

Vielleicht ist es auch der Gang in den Garten mit einer Gitarre und Singen in der Natur.

Für die therapeutische Arbeit ist eine fröhliche, unvoreingenommene Haltung eine wichtige Grundlage. Klienten und Angehörige wollen ernst genommen werden. Es kommt darauf an, Vertrauen und einen geschützten Raum zu schaffen, in dem Handlungen oder auch "Fehlhandlungen" ohne Bewertung stattfinden können. Zwar lassen die geistigen Funktionen nach, aber die Antennen für Stimmung und Atmosphäre bleiben intakt. Nicht die Defizi-

28 8/2019 Mitteilungen 8/2019 29

te sollen betont werden, sondern die noch vorhandenen Fähigkeiten und Fertigkeiten genutzt werden, um den Verlauf der Krankheit bestenfalls zu verlangsamen.

Die Angehörigen sind genauso wichtig wie der Erkrankte selbst. Sie verbringen die meiste Zeit mit dem dementen Partner. Die Krankheit betrifft ihren Alltag und den der Erkrankten, ihr Leben und ihre Pläne - zum Beispiel für den Ruhestand. Besonders im Anfangsstadium geht es um die schwierige Akzeptanz der Krankheit, alle Stufen der Verarbeitung werden von Erkrankten und Angehörigen durchgemacht. Ergotherapeuten sind in erster Linie natürlich für den Klienten da. aber auch für die Angehörigen, die je nach Ausprägung der Demenzerkrankung, zum Beispiel keine gewohnten Gespräche mehr mit ihrem Partner führen können. Gerade im häuslichen Bereich erlebe ich oft, wie der pflegende Teil eines Paares froh ist über eine Entlastung durch Ergotherapie. Sei es als Gesprächspartner oder einfach weil jemand von außen regelmäßig den Betroffenen in angenehmer Weise fördert. fordert und bereichert und damit den Angehörigen entlasten kann.

Ergotherapeuten bieten dem Erkrankten, aber auch den Angehörigen emotionale Begleitung an.

Ergotherapie begleitet Klienten oft über Jahre und bietet zuverlässigen Halt.

Ergotherapie ist das Mittel der Wahl, wenn es um eine nichtmedikamentöse Behandlung von dementiellen Erkrankungen geht. Den dementiell Erkrankten und deren Angehörigen tut Ergotherapie gut.

Ergotherapie zählt wie Physiotherapie und Logopädie zu den klassischen nicht medikamentösen Heilmitteln.

Ambulante Ergotherapie wird wie ein Medikament ärztlich verordnet und die Kosten werden bis auf den Eigenanteil von den Krankenkassen übernommen. Eine Behandlung im "Regelfall" umfasst meistens 40 Therapieeinheiten. Für eine stetige Unterstützung - also Langzeittherapie über den Regelfall hinaus - ist bei bestimmten Krankenkassen eine Langfristgenehmigung notwendig. Gerade bei den dementiellen Krankheitsbildern ist eine Langzeitverordnung sinnvoll. Dadurch wird die therapeutische Arbeit nicht unterbrochen, sondern vertieft, aufgewertet und erleichtert.

Wir Ergotherapeuten verstehen uns als Bindeglied zwischen Klienten, Angehörigen und anderen professionellen Gruppen und Einrichtungen.

Wir sind Spezialisten für den Alltag.

Vielen Dank Ulrike Thiedig Für Rückfragen bin ich erreichbar unter u.thiedig@gmx.de Thema

Literatur und Informationen zum Schwerpunktthema:

- G. Piechotta-Henze, E. Josties, R. Jakob, M. Ganβ (2011): »Ein Zaun kennt viele Farben«. Plädoyer für eine kreative Kultur der Begegnung mit Menschen mit Demenz. Frankfurt am Main: Mabuse-Verlag; ISBN: 9783940529954, 19,90€
- J. Sonntag (2013): Demenz und Atmosphäre. Musiktherapie als ästhetische Arbeit. Frankfurt am Main: Mabuse-Verlag; ISBN: 3863211537, 39,95€
- S. Staack, J. Gust (2015): LEBEN statt therapeutischer Akrobatik: Nichtmedikamentöse Demenztherapien wissen, was wirkt. Hannover: Schlütersche Verlagsgesellschaft; ISBN: 3899933508, 24,95€
- B. Jasper, P. Regelin (2011): Menschen mit Demenz bewegen: 196 Aktivierungsübungen für Kopf und Körper. Hannover: Vincentz Network; ISBN: 3866301537, 36,90€
- Paul, L. (2016): Das große Beschäftigungsund Ideenbuch für Menschen mit Demenz. Beschäftigungsideen für den Alltag. Karlsruhe: SingLiesel GmbH; ISBN: 978-3-944360-80-5, 24,95€
- Uhlmann, P. und M. (2016): Was geht... Aktivitäten und Potenziale von Menschen mit Demenz. Ein Buch über Menschen in Bewegung. Wanzleben-Börde: Edition Uhlensee

Hörbuch:

Schön, C. (2017): Reisen – entdecken und erleben! Heidelberg: medhochzwei Verlag; ISBN: 9783862163366, 22,45€

Deutsche Alzheimer Gesellschaft:

Infoblatt 17:

Urlaubsreisen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.

Infoblatt 23:

Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz. (Download kostenlos auf deutsche-alzheimer.de)

weitere Infos zu Urlaub mit Demenz unter:

https://www.alzheimer-bw.de/hilfe-vorort/urlaubsangebote https://www.demenz-service-nrw.de/

Urlaub.html

Internetseiten zu Sport und Demenz:

www.bewegung-bei-demenz.de www.ff100.de www.qvnia.de



30 Jahre Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V

Stimmen zum Jubiläum

Hinnerk Einhorn, ehemaliges Beiratsmitglied:

Der AGB zum 30.

"Meine berufliche Neuorientierung ab 1990 gestaltete sich doppelt glücklich:

Im Rahmen meiner Ausbildung beim IfAG (Institut für Angewandte Gerontologie)

lernte ich die Alzheimer Gesellschaft Berlin kennen und fand schließlich einen ersten Arbeitsplatz bei VITA e.V. Berlin.

Das vertrauensvolle Verhältnis von Angehörigen, Demenzkranken und Professionellen bestimmte ebenso die Arbeit von VITA e.V., die sich praktisch als soziale Gerontologie (nach S.Kanowski) verstand.

Beider Konzepte und Erfahrungen trugen mich durch die Jahre meiner professionellen und ehrenamtlichen Mitarbeit."

Beate Wollersheim,

Diakonie-Pflege Simeon gGmbH Angehörigenarbeit:

"Mit der Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. verbinde ich eine kompetente und engagierte Arbeit.

Mit der Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. verbindet mich eine langjährige, verbindliche und vertrauensvolle Zusammenarbeit in den unterschiedlichsten Projekten."

Prof. Dr. Gudrun Piechotta-Henze,

Alice Salomon Hochschule Berlin:

"Ich fühle mich mit den Menschen, Aufgaben und Zielen der Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. zutiefst verbunden, weil professionell unterstützt und beraten wird und gleichzeitig die Angehörigen von Menschen mit Demenz als Experten*innen wahrgenommen und wertgeschätzt werden.

Herzlichen Dank für eine lange, vielfältige und wunderbare Zusammenarbeit."

Prof. Dr. med. Vjera Holthoff-Detto, Chefärztin Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, Alexianer Krankenhaus Hedwigshöhe

"In der Zusammenarbeit mit der Alzheimer Gesellschaft Berlin ist es für mich bei allen Kontakten und bei jeder Zusammenarbeit zu spüren, wie gewachsen diese Gruppe von Spezialisten ist, die sich um die Belange von Menschen mit Demenz und Ihre Angehörigen kümmern. Sie sprechen die Sprache der Betroffenen und die der Angehörigen. Sie sind bei den Nöten unvoreingenommen, die sie erleben und zu ihrem Thema machen. Dafür beglückwünsche ich Sie sehr."

Sabine Bahn.

Diakonie-Pflege Verbund Berlin

"Die Alzheimer Gesellschaft Berlin ist für uns, die in diesem Bereich beruflich tätig sind, immer ein verlässlicher Partner mit aktuellen Informationen und guten Ideen - vor allem ist sie aber eine starke Schulter für betroffene Angehörige und deren Stimme, wenn die eigene Kraft erschöpft ist.

Danke für die wichtige und gute Arbeit!"

Dieter Zahn, Angehöriger:

"Die Selbsthilfegruppe ist für mich ein Wunder. Wir sprechen immer nur über Elend und gehen trotzdem jedes Mal mit neuer Klarheit und Zuversicht nach Hause.

In der Selbsthilfegruppe werden schwere Gespräche viel leichter, weil alle ähnliche Erfahrungen mitbringen.

Der wichtigste Mensch im Raum ist der, der zuhört. In der Selbsthilfegruppe sind das reihum alle.

Nirgendwo sonst als in der Selbsthilfegruppe erlebe ich dieses rückhaltlose gegenseitige Vertrauen."

Angelika Winkler, Alzheimer Gesellschaft Brandenburg e. V. Selbsthilfe Demenz:

"Im Sommer 1995 tauchte Hans-Jürgen Freter, damals noch Mitarbeiter bei der Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V., aber auf Initiative der Deutschen Alzheimer Gesellschaft, beim Paritätischen in Potsdam auf, um die Fühler nach Demenzaktivisten auszustrecken. Er traf auf mich, und bereits im September führten wir ein erstes Alzheimer-Forum im damaligen Gesundheitszentrum durch. 1997 wurde die

Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg e.V. gegründet.

Dies war der Beginn einer langen wunderbaren Freundschaft sowohl der jeweiligen Gesellschaften als auch der jeweils handelnden Personen."

Dr. med. Rene Köckemann, Oberarzt, Klinik für seelische Gesund-

Oberarzt, Klinik für seelische Gesund heit im Alter, Alexianer St. Joseph Berlin-Weißensee GmbH:

"Wir gratulieren der Alzheimer Gesellschaft Berlin ganz herzlich zu ihrem Jubiläum. Für unsere Patienten und deren Angehörige ist es sehr entlastend und beruhigend, in der Alzheimer Gesellschaft einen höchst kompetenten und verlässlichen Ansprechpartner zu haben. Dies gibt ihnen das Gefühl von Sicherheit."

Sabine Jansen, Geschäftsführerin Deutsche Alzheimer Gesellschaft:

"Die AGB begegnete mir 1995 über eine Zeitungsannonce, in der eine Sozialarbeiterin für die Beratungsstelle gesucht wurde. Ich bekam die Stelle und wir blieben in Kontakt. Nun bin ich schon über 20 Jahre Mitglied und der AGB und den vielen Menschen, die sich für den Verein jetzt und in der Vergangenheit engagieren bzw. engagiert haben, nicht nur als Geschäftsführerin des Dachverbandes verbunden. Aus vielen Kontakten sind herzliche wiederkehrende Begegnungen geworden. Das Thema Demenz zieht engagierte Menschen an und lässt sie nicht los."

Saskia Weiß,

Deutsche Alzheimer Gesellschaft:

"Die Alzheimer Gesellschaft Berlin ist für mich ein Ort des Lernens - für mein ganz persönliches berufliches Lernen, aber vor allem für die vielen Familien, die mit Unterstützung der Alzheimer Gesellschaft für das Leben mit einer Demenz lernen können."

Heike Drees,

Paritätischer Wohlfahrtsverband Berlin e.V., Referat Suchthilfe, HIV/ Aids, Gesundheit:

"Für den Paritätischen Berlin ist die Alzheimer Gesellschaft Berlin eine ganz wichtige Informations-, Anlauf- und Beratungsstelle für alle Menschen in Berlin, die mit dem Thema Demenzerkrankung zu tun haben oder damit in Berührung kommen. Angehörige demenzkranker Menschen finden bei der Alzheimer Gesellschaft Berlin ganz viel Unterstützung und gerade sie brauchen eine starke Alzheimer Gesellschaft Berlin.

Demenz kann jede und jeden treffen! Der Paritätische Berlin fühlt sich der Alzheimer Gesellschaft Berlin sehr verbunden und wünscht sich zum 30sten Jubiläum, dass Gesundheitspolitik in Berlin die Rahmenbedingungen für einen spürbaren Ausbau der Angebote zur Verfügung stellt und damit ein Zeichen setzt für die nächsten Jahre!"

Heike Müller-Schulz, Alzheimer Gesellschaft Hannover

..."Berlin, die Stadt meines Herzens. Auch wenn sie sich in den letzten Jahren so sehr verändert hat, war ich doch gerne "Berlinerin". Ich verknüpfe sehr viele positive Erinnerungen mit dieser Stadt, nicht nur weil dort kostbare Freunde leben, sondern auch, weil ich mich mit der Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V., für die ich einige Monate tätig sein durfte, sehr verbunden fühle. Über viele Jahre haben wir gemeinsam auf einer Etage Tür an Tür kollegial zusammengearbeitet, das hat mir viel Freude gemacht".

Doris und Bettina Böhler, Angehörige

"Die Alzheimer Gesellschaft Berlin war für uns eine sehr wichtige Hilfe, sowohl mental als auch um die passende Pflegeeinrichtung für die Söhne bzw. Brüder zu finden. Hier werden Angehörige mit Empathie und Energie in besonderer Weise unterstützt. Herzlichen Dank und viel Kraft für die weitere Arbeit!"

Beatrix Winkler, Senatsverwaltung für Pflege, Gesundheit und Gleichstellung

"Mit der Alzheimer Gesellschaft Berlin verbinde ich ein großes und über viele Jahre engagiertes Eintreten für die Belange der Angehörigen demenzkranker Menschen und der Erkrankten selbst. Egal, ob Beratung Angehöriger, das Angebot unterstützender Selbsthilfegruppen oder auch Angebote für demenziell erkrankte Menschen, immer haben Sie die Stärkung der Angehörigen im Blick. Und Sie setzen alles daran, auch die Versorgungsstrukturen zu verbessern. Vielen Dank für Ihr Engagement und viel Energie für die Zukunft – es gibt noch viel zu tun."





30 Jahre Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V

Harald Zeller

Was verbinde ich mit der Alzheimer Gesellschaft Berlin?

Es sind jetzt weit über 20 Jahre, als ich zum ersten Mal über die Alzheimer Gesellschaft etwas hörte.

Meine Frau war damals beschäftigt als Stationsschwester im Max-Bürger-Krankenhaus, und sie berichtete begeistert über eine krankenhausinterne berufliche Fortbildung zum Thema "Umgang mit dementen Patienten." Die zwei Dozentinnen kamen aus der Alzheimer Gesellschaft Berlin. Jeden Tag erzählte meine Frau von dieser Fortbildung: "Ganz neue Herangehensweise im Umgang mit Demenzkranken!!!", "Endlich werden Patienten als Menschen angesehen!!!", usw. usw.

Da ich in der Regel früher Feierabend hatte als meine Frau, hatte es sich bei uns eingebürgert, dass ich sie von der Arbeit abholte. Sehr häufig war ich zu früh vor Ort und wartete im Tagesraum auf das Ende ihrer Schicht. Dabei kam ich ins Gespräch mit den Patienten und entdeckte dabei eine vertraute Erinnerung aus meiner Kindheit: Menschen, die in einer anderen Realität leben und die begierig sind, dich mitzunehmen auf eine Reise in fremde Welten und vergessene Zeiten.

Dort lernte ich unter anderen die junge Frau kennen, die jeden Tag in der Vorhalle des Gestüts ihrer Familie fein gekleidet mit Tee und Gebäck auf mich wartete und pingelig darauf achtete, dass niemand von den anwesenden Gästen und dem Gesindel etwas Kompromittierendes wahrnehmen konnte. Da war auch die Wirtin, die sich – immer gehetzt – einige Minuten stehlen konnte, um mit mir einige Worte zu wechseln, bevor die neue Gästewelle einkehrte. Und nicht zu vergessen mein Freund, der Filmvorführer, der sooooo viel schon gesehen hatte... und all die anderen.

So ergab es sich vor etwa 10 Jahren, als meine Frau berichtete, dass die Alzheimer Gesellschaft ehrenamtliche Mitarbeiter für die Betreuungsbörse suche, ich nicht lange überlegen musste, um mich zur Schulung anzumelden. In der Zwischenzeit ist die Anzahl von spannenden Begegnungen natürlich mehrfach gestiegen.

Was verbindet mich mit der Alzheimer Gesellschaft?

Zuerst einige autobiografische Notizen zum besseren Verständnis:

Ich bin als Sohn deutscher Auswanderer in Chile aufgewachsen. Meine erste Begegnung mit Demenz hatte ich bei meinem Großvater väterlicherseits. Er war vor dem Ersten Weltkrieg nach langer Wanderung durch Asien und Südamerika nach Chile gekommen, wo er eine Spanierin heiratete und sesshaft wurde. Aus dieser Ehe entstanden sieben Kinder und ich wurde als Sohn des Drittältesten geboren.

Ich liebte meinen Großvater über alles, vor allem weil er die Gabe hatte, aus jedem Alltagsgeschehen ein magisches Erlebnis zu machen: er sah in allem etwas Bemerkenswertes, und so war es für mich eine Selbstverständlichkeit, ihn zu begleiten und alle Begebenheiten durch seine besondere Brille zu betrachten. Ab Anfang der 60er wurde er "sonderbar", fing an vieles zu vergessen, und letztendlich verlor er sogar die erlernte Sprache und redete nur noch auf Deutsch. Meine Großmutter nahm dies als eine extreme Kränkung wahr und war kaum in der Lage, dieses Übel zu verzeihen. Ich mit meinen 12 Jahren war häufig der Einzige, der ihn verstehen konnte (mein Vater hat nach dem Zweiten Weltkrieg nie wieder deutsch gesprochen), und ich sah auch nichts Besonderes in seiner verschobenen Sicht der Wirklichkeit. Er war einfach so und für mich immer noch der Zauberer. der Zugang zu magischen Welten eröffnen konnte. Diese Reisen endeten für mich 1968 mit seinem Tod.

Die Arbeit bei der Betreuungsbörse der Alzheimer Gesellschaft Berlin eröffnet für mich zwei wesentliche Aspekte:

1. Die Betreuung von dementen Menschen ist für mich immer noch eine spannende Reise, nicht selten auch eine schöne/lustige/traurige/wütende Reise. Wenn ich mich auf die Wirklichkeit des Patienten einlasse, erfahre und lerne ich tausend verschiedene Welten kennen: Berlin der 20er, 30er, 40er Jahre, Alltag in Stadt und Land; Schule und Eltern von damals, die erste Liebe - immer anders - immer schön, Mühsal der ersten Jahre, Ängste, Hoffnungen und so vieles mehr.

Natürlich gibt es immer Wiederholungen von schon Erzähltem, aber nie die gleichen, es kommen immer kleine Nuancen dazu. Manchmal gibt es aber auch nur ein langes, ereignisreiches Schweigen.

Was für Angehörige manchmal kaum noch zu ertragen ist, stellt sich für mich (der den Menschen nur drei Stunden in der Woche sieht), als eine Bereicherung meines alltäglichen Lebens dar. 2. Ein besonders wichtiger Aspekt dieser Tätigkeit ist für mich die Begleitung der Angehörigen des Erkrankten. Demenz eines Partners oder eines Elternteils, manchmal eines Geschwisters, von Menschen, die man liebt, mit welchen man gemeinsame Lebensabschnitte verbracht hat, ist nicht leicht zu ertragen: So viele Erinnerungen und viel Ungesagtes sind verloren. Er/Sie hat mich im Stich gelassen! Ich bin so traurig, so wütend, so verletzt und schäme mich gleichzeitig, weil er/sie nichts dafür kann. Aber die Gefühle sind da! Häufig erlebe ich, dass die Betreuung des Kranken leichter ist als die Begleitung der Angehörigen und bemühe mich, für sie als Mittler zu agieren.

Für beide oben genannten Aspekte bietet die Alzheimer Gesellschaft eine unverzichtbare Hilfestellung in der ehrenamtlichen Tätigkeit. Dort finde ich bei unseren regelmäßigen Treffen Unterstützung und

Beratung zu meinen Fragen, auch bei Ängsten oder Unsicherheiten meinerseits in Bezug auf eingeschlagene Wege bei der Betreuung.

Letztendlich verbindet mich mit der Alzheimer Gesellschaft auch Dankbarkeit. Durch ihr Engagement habe ich die Chance, weiter in diesen magischen Welten zu wandern und wie in meiner Kindheit die Welt mit der Brille des Patienten (oder vielleicht die meines Großvaters) zu betrachten.

30 Jahre Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V

U. Ritter

Noch mehr Lob!

Als ich mich auf den Weg machte zur Feier des 30jährigen Bestehens der Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. erwartete ich den üblichen Ablauf derartiger Ereignisse – es wird gelobt, erinnert, geehrt und es werden Reden gehalten. All das fand auch statt – aber ganz anders als von mir vermutet.

Schon beim Eintreffen schlug einem fröhliche Geschäftigkeit entgegen - es wurden letzte Vorbereitungen getroffen - immer wieder Gäste herzlich begrüßt - kein Zeitdruck, keine Hektik - stattdessen heitere Gelassenheit und immer wieder als Haupteindruck Fröhlichkeit! Die Nogat Singers eröffneten die Veranstaltung und vermittelten ebenfalls dieses Gefühl - ein wirklich besonderer Chor, der gegen Ende der Feier noch einmal im Ausstellungsraum auftrat und dort für ausgelassene Stim-

mung sorgte. Die Mitglieder dieses inklusiven Chors zu erleben war eindrucksvoll – und hat geerdet. Das Miteinander der Chormitglieder war eine Lehrstunde in Empathie und Bescheidenheit.

Auch die Ausstellung DEMENSCH mit Motiven von Peter Gaymann hat mich überzeugt - angefüllt mit Skepsis konnte ich mir Karikaturen zum Thema Demenz nicht vorstellen, um mich dann wirklich beeindrucken zu lassen. Auch in diesem Raum: Gelächter und heitere Stimmung. Genau das hat mich insgesamt an diesem Nachmittag überrascht und wirklich gefreut - keine "steifen" Reden, sondern spontane und herzliche Worte des Dankes für die geleistete Arbeit und Anerkennung der Leistung so vieler Beteiligter. Ein Rückblick in ungezwungener Stimmung - zu Recht auch mit Stolz - immer gepaart mit

der festen Entschlossenheit dabeizubleiben und weiterzumachen.

Insgesamt erinnerte mich die Veranstaltung auch an ein Klassentreffen; man trifft sich wieder nach unterschiedlich langer Zeit, man erkennt sich oder auch nicht es macht keinen Unterschied, denn man freut sich einfach über das Wiedersehen.

Ich fand die Feier rundum gelungen und hatte spontan den Wunsch, allen Dank zu sagen, die zum Gelingen beigetragen haben - ganz besonders natürlich Frau Matter, bei der alle Fäden zusammenlaufen.

Wenn so viele Menschen in so guter Stimmung auf 30 Jahre gemeinsamer Arbeit zurückblicken, dann ist das Grund genug, auch mit Optimismus in die Zukunft zu blicken.



Die Neuköllner Nogatsingers Foto: Noel Matoff

30 Jahre Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V

Unser 30. Geburtstag



Das Team der Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. Foto: Noel Matoff

"Funiculì Funiculà"- furios eröffneten die Neuköllner Nogat Singers rund um Chorleiter Michael Kuntze die Feierlichkeiten zum Jubiläum 30 Jahre Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. Selbsthilfe Demenz.

Zahlreiche Gäste waren unserer Einladung gefolgt, gemeinsam mit uns zu feiern. So bunt wie die vielen Blumen und Geschenke, die wir zum Jubiläum erhielten, war auch die Feiergesellschaft: Gründungsmitglieder, Angehörige, Betroffene und viele, viele Freunde und Wegbegleiter waren dabei.

Nach dem ersten Teil mit herzlichen Glückwünschen und Grußworten, kurzweiligen Redebeiträgen und der feierlichen Verleihung der Ehrenmitgliedschaft an



Verleihung der Ehrenmitgliedschaft an Andreas Rath (li.) durch Edward Müller, 1. Vorsitzender der Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. Foto: Noel Matoff



Verleihung der Ehrenmitgliedschaft an Angelika Fuls (li.) durch Edward Müller, 1. Vorsitzender der Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. Foto: Noel Matoff



Christa Matter, Geschäftsführerin, Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. Foto: Noel Matoff



Hartmann Cablitz, Ehrenmitglied der Alzheimer Gesellschaft Berlin e. V. Foto: Noel Matoff

langjährig engagierte Vereinsmitglieder ging es zum inoffiziellen Teil über. Die Ausstellung mit Karikaturen von Peter Gaymann und das Jubiläumsbüffet luden zum gemeinsamen Gespräch in geselliger Atmosphäre ein.

Ein besonderer Höhepunkt der Feier war die Verkündung der stolzen Tombolagewinner!



Prof. Barbara John, 1. Vorsitzende, Paritätischer Wohlfahrtsverband Berlin Foto: Noel Matoff

Schön war's!

Unser Aktionstag "Wir hilft!" – ein Kurzbericht

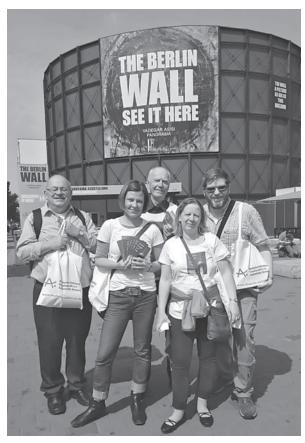
Vom 18. bis 26. Mai 2019 fand bundesweit die Aktionswoche Selbsthilfe des Paritätischen Gesamtverbandes statt. Unter dem Motto "Wir hilft!" haben sich zahlreiche Selbsthilfevereine, -organisationen, Selbsthilfegruppen und -kontaktstellen mit eigenen Aktionen an der Woche beteiligt.

Selbstverständlich wollten wir von der Alzheimer Gesellschaft Berlin Selbsthilfe Demenz in diesem Rahmen ebenfalls durch die Verteilung von Flyern auf unsere Beratungsund Unterstützungsleistungen hinweisen.

So trafen sich am 24. Mai 2019 gegen 10:00 Uhr einige wackere Mitstreiter/-innen in der Geschäftsstelle des Vereins. Nach einer kurzen Besprechung

ging es dann per pedes zum Bahnhof Friedrichstraße. Auf diesem Weg begannen wir bereits, Passanten anzusprechen und Handzettel zu verteilen.

Am S-Bahnhof trennten sich dann unsere Wege. Ich fuhr Richtung Zoologischer Garten, wo dann mein ausgiebiger "Spaziergang" begann. Ich wollte Richtung Nollendorfplatz (mein Heimat-Kiez) laufen und auf dem Weg möglichst viele Flyer unter die Leute bringen.



v.li.n.re. Harald Zeller, Hartmann Cablitz, Edward Müller, Katrhin Breternitz, Stefanie Gerber Foto: privat

An Orten mit viel Publikumsverkehr versuchte ich die Flyer zu verteilen. In Apotheken funktionierte es am besten. Dort war man sehr interessiert und aufgeschlossen. Aber auch in Drogerie-Märkten, Reisebüros, Buchläden und anderen Geschäften durfte ich die Handzettel auslegen.

Nur in einer Filiale eines großen Bio-Supermarktes wies man mich ab: "Das passt nicht zu unseren Kunden!" vernahm ich erstaunt die Begründung. Offensichtlich war man davon überzeugt, dass Bio-Produkte vor neurodegenerativen Erkrankungen schützen könnten...



v.li.n.re. Brigitte Babilo, Regina Bleis Foto: privat

Von dieser negativen Erfahrung ließ ich mich jedoch nicht abschrecken und führte meinen Weg unbeirrt fort. Nach viereinhalb Stunden war ich dann jedoch rechtschaffen müde und beendete meinen ganz persönlichen Aktionstag.

Insgesamt war es eine sehr positive Erfahrung: Das Wetter war bestens und die Bewegung tat mir sichtlich gut. Außerdem konnte ich viele Handzettel verteilen. Allerdings gab es kaum Fragen zur Arbeit der Alzheimer Gesellschaft Berlin. Das hat mich ein wenig verwundert. Offensichtlich ist ein Thema wie "Alzheimer und Co."

nach wie vor wenig ansprechend für die meisten Menschen.

Gerade deshalb hoffe ich darauf, dass sich ganz viele Interessierte in der Geschäftsstelle melden, wenn sie einen der Flyer in die Hände bekommen.

Edward Müller



Peter Christian Endler

Der reflektierte tiefenpsychologische Fallbericht.

Ein Lesebuch zu Angehörigenarbeit, Demenzbegleitung, Selbsterfahrung und Achtsamkeit.

facultas Universitätsverlag, Facultas Verlags- und Buchhandels AG, Wien, Austria. 2018

Das Buch richtet sich "an Psychotherapeutinnen, Pflegewissenschaftlerinnen, Angehörige weiterer psychosozialer Berufe sowie Studierende." "Zentrales Arbeitsfeld ist ...der gerontopsychiatrische Bereich mit betreuten und betreuenden Angehörigen."

In der Einführung betont der Autor u.a. den Ansatz der modernen Tiefenpsychologie, sich auf das "Hier und Jetzt" zu fokussieren, zumal für betreuende Angehörige "Gegenwärtigkeit" eine wichtige Ressource darstelle. Nach einem Abschnitt zum Wissenschaftsverständnis der Tiefenpsychologie folgen im Teil I Fallberichte aus tiefenpsychologischen Einzel- und Gruppentherapien. Dazu gehören etwa die analytische Sterbebegleitung eines Betagten, die Herausforderung des Therapeuten durch die Suizidplanung eines Klienten mit Demenzdiagnose oder eine analytische Gruppe von betreuenden Angehörigen. Der Autor resümiert diese Gruppe wie folgt: "Durch Klärung von Motiven, Einstellungen und Beziehungen und damit verbunden auch Veränderun-

gen in der Betreuungssituation führte der Gruppenverlauf zu einer Entlastung der pflegenden TeilnehmerInnen," Er sieht sich damit in Übereinstimmung mit der Literatur, wonach psychotherapeutische Angebote im Gegensatz zu psychoedukativen oder unspezifischen Angehörigengruppen ebenso effektiv sind wie z.B. Angebote von Tagesstrukturen.

Im III. Teil befasst sich der Autor u.a. mit Konzepten von Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und helfender Haltung, widmet sich der literarischen Gruppenanalyse der Siegfriedsage und befasst sich mit dem Nutzen von Balintgruppen für helfende Berufe.

Am Ende fragt sich der Autor, ob in der Arbeit mit KlientInnen andere Methoden als die Gruppenpsychoanalyse / psychoanalytische Psychotherapie hilfreicher sein könnten. Für die Arbeit mit belasteten Betreuenden hält er v.a. analytische Gruppen für sehr geeignet. Für die Arbeit mit fortgeschritten Dementen biete sich die "analytische Haltung von Zugewandtheit und Offenheit an", ebenso biografisches Interesse und evtl. "einfühlende Hilfe beim "Verdauen von Unverdautem"."

Wie eingangs beschrieben, handelt es sich um ein Buch für (angehende) Fachleute, das schon recht fundierte tiefenpsychologische Kenntnisse voraussetzt. Denn - so der Autor: "Bei allem Bemühen um Verständnis tiefenpsychologischer Inhalte und Zusammenhänge scheint es schlichtweg notwendig, die (tiefenpsychologische) Sprache zu erlernen, um sie zu verstehen." Es ist verdienstvoll. Helfende mit diesen Sprachkenntnissen für die Arbeit mit Demenzkranken und ihre Angehörigen zu interessieren.

Karin Tzschätzsch



Rezensionen

Was ist "gute Demenzpflege?" -

Verändertes Selbsterleben bei Demenz - ein Praxisbuch für Pflegende

(2., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage 2018) von Christoph Held, Verlag Hogrefe

Meine spontane Überlegung beim Durchblättern des Buches war: "Würde ich als pflegender Angehöriger, der eigentlich immer unter Druck steht, die Geduld aufbringen, ein so detailliertes Buch zu lesen?" Ich hätte es sicher erst einmal wieder weggelegt. Das habe ich auch als nicht mehr pflegende Angehörige so gemacht.

Die Zielgruppen dieses Buches sind professionell Pflegende. So erklärt sich das Fachvokabular, das eine gezielte Kommunikation untereinander ermöglicht.

Viele Alltagssituationen in der Pflege Demenzkranker werden sehr detailliert betrachtet, die Entstehung wird analysiert und mögliche Verhaltensmuster werden aufgezeigt - auch im Vergleich zu dem, was man möglichst nicht tun sollte. Anschauliche Beispiele bringen Praxisnähe.

Ein oder der Kernbegriff des Buches ist Dissoziation: "...ein Nachlassen der integrativen Funktionen des Gehirns, ein Verlust einer zentralen Kontrolle." (2.5, S.28)

Der Autor zwingt den Leser, darüber nachzudenken, was das veränderte Selbsterleben des Demenzkranken ausmacht und wie es sich auswirkt - offenbar der Schlüssel zu sinnvoller und empathischer Pflege. Beim eher kritischen Lesen fielen mir Dinge auf, deren Umsetzungswahrscheinlichkeit ich bezweifle - z. B. beim Thema Essen. Der Autor beschreibt die Idealvorstellung:

Das Essen wird individuell auf den Patienten ausgerichtet. Die Vorschläge sind so ausgeklügelt, dass sie beeindrucken (Fressjacken, in denen Essen für Patienten griffbereit steckt, wenn sie nicht mehr am Tisch sitzen können; Food-Tankstellen, die auf den Fluren der Heime installiert werden). Ich kann mir allerdings nicht vorstellen, wie das unter normalen personellen Bedingungen erreichbar sein könnte.

Besonders beeindruckt haben mich alle praktischen Vorschläge zum Thema Ausscheidung, ganz sicher in der Pflege eines der schwierigsten Themen. So viele praktische und sehr detaillierte Vorschläge, die auch wieder überzeugen, aber aus genannten Gründen vermutlich selten umzusetzen sind.

Das Kapitel Angepasste Alltagsbewältigung und Diskretion macht zum Beispiel deutlich, auf welcher differenzierten Stufe der Pflege sich der Autor bewegt. Natürlich ist es hilfreich zu wissen, an welche Form des Ankleidens der Demenzkranke gewöhnt ist – ob zuerst mit dem Kopf oder mit dem Arm in den Pullover - aber ist das realistisch für den Pflegealltag? Diese Diskrepanz hat mich bei der Lektüre die ganze Zeit begleitet: Ich war beeindruckt von der extrem differenzierten Denk- und Vorgehensweise bei allen beschriebenen Pflegesituationen – beeindruckt von dem riesigen Katalog von Vorschlägen und Erklärungen – ein Handbuch zur Pflege von Demenzkranken auf anspruchsvollem Niveau. Auch ein Laie profitiert von der Lektüre. Meine Zweifel an den Umsetzungsmöglichkeiten sind jedoch geblieben.

Ursula Ritter

Kalender

Termine Veranstaltungen Fortbildungen

ab 8/2019



Veranstaltungen zum Welt-Alzheimertag

20.09.2019:

Tag der offenen Tür mit Ausstellung Motto

"Demenz – einander offen begegnen"

Von einer Demenzerkrankung kann jeder betroffen werden. In der Begegnung miteinander hilft es oft, etwas über die Erkrankung zu wissen. Darum öffnen wir unsere Türen und informieren über unsere Arbeit.

Kommen Sie vorbei! Lernen Sie uns kennen und besuchen Sie unsere Vorträge, informieren Sie sich über Selbsthilfe, lauschen Sie den Lesungen, diskutieren Sie mit uns über die Ausstellung "Demensch" mit Motiven von Peter Gaymann.

Zeit:11.00 - 19.00 Uhr

Ort: Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. Selbsthilfe Demenz

Friedrichstr. 236, 10969 Berlin, 3. Etage [U-Bahnhof Hallesches Tor]

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

E-Mail: info@alzheimer-berlin.de, www.alzheimer-berlin.de

22.09.2019

Ökumenischer Segnungsgottesdienst für Menschen mit Demenz, pflegende Angehörige, Pflegekräfte und Ehrenamtliche

Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr

Ort: Kaiser-Wilhelm-Gedächtnis-Kirche, Breitscheidplatz, Berlin-Charlottenburg

Anmeldung: Frau Bach, Geistliches Zentrum für Menschen mit Demenz und deren Angehörige, Telefon: 26 12 470,

E-Mail: kontakt@glaube-und-demenz.de Im Anschluss an den Gottesdienst können alle Besucher bei Kaffee und Kuchen gemütlich beisammen sein. Dies ist eine Veranstaltung der Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. Selbsthilfe Demenz in Zusammenarbeit mit dem Geistlichen Zentrum für Menschen mit Demenz und deren Angehörige.

»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 Begleitpersonen. 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: Dienstag bis Sonntag, 11.00 – 17.00 Uhr, Telefon: 266 42 31 60 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Ort: Am Kupfergraben, 10117 Berlin (Eingang über die Monbijoubrücke)

Termine für das dritte und vierte Quartal 2019:

20.08., 15.10., 17.12.2019 Dienstag, jeweils von 14.30-16.00 Uhr

Gemäldegalerie

Kontakt: Dienstag bis Sonntag, 11.00 – 17.00 Uhr, Telefon: 266 42 30 40 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Ort: Besuchereingang: Matthäikirchplatz, 10785 Berlin

Termine für das dritte und vierte Quartal 2019:

17.09.2019

Dienstag, 14.30-16.00 Uhr

Thema: Aufgetischt

Süße Äpfel und saftige Weintrauben, frische Artischocken und prächtige Kohlköpfe – in den niederländischen Gemälden gibt es viel Schmackhaftes zu entdecken. Worauf hätten Sie Appetit?

46 8/2019 Mitteilungen 8/2019 **47**

»Augenblicke im Museum«

19.11.2019 Dienstag, 14.30-16.00 Uhr

Thema: Herbst

Golden und warm schimmert die Palette des Herbstes. Die Alten Meister ließen sich davon inspirieren und brachten Erdfarben auf Leinwand oder Holztafeln auf. Mit echten Pigmentproben machen wir uns auf den Weg und finden Meisterwerke von Rembrandt und Tizian.

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: Montag bis Freitag, 9.00 – 16.00 Uhr, Telefon: 266 42 42 42 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine

Anmeldung ist erforderlich.
Ort: Invalidenstraße 50-51, 10557 Berlin

Termine für das dritte und vierte Quartal 2019:

06.08., 01.10., 03.12. 2019 Dienstag, 14.30 – 16.00 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 dritte und vierte Quartal 2019:

06.08., 22.10., 03.12. 2019 jeweils 14.00 Uhr

Schulungsreihe für Angehörige

Hilfe beim Helfen

In Kooperation mit der Pflegekasse der Barmer

Inhalte der 3-teiligen Seminarreihe sind:

- demenzielle Erkrankungen, z. B. die Alzheimer-Krankheit
- Umgang mit dem/der Erkrankten (Pflege und Betreuung)
- rechtliche und finanzielle Fragen (z. B. Pflegeversicherung)
- Entlastungsangebote (z. B: Angehörigengruppen, Tagesbetreuung)

3. Kurs 2019

4. November 11. November und 18. November 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

Die Teilnehmer/-innenzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

info@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, der Alzheimer Angehörigen Initiative, der Deutschen Musiktherapeutische Gesellschaft sowie dem Landesamt für Gesundheit und Soziales und dem Tanzsportverband Deutschland.

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

Ort: Tanzschule bebop am Schlesischen Tor, Pfuelstraße 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

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.

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; Kontakt:

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

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 Hülser Telefon 67 41–32 05;
Kontakt:
Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.
Selbsthilfe Demenz, Telefon 89 09 43 57

Weißensee

in Kooperation mit dem St. Joseph-Krankenhaus Weißensee

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

Offene Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit einer Frontotemporalen Demenz

Betreuungsbörse

Kreuzberg

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

<u>Zeit:</u> 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; Die Betreuungsbörse ist ein Angebot für pflegende Angehörige von demenzkranken Menschen, die bei der häuslichen Betreuung einige Stunden in der Woche entlastet werden möchten. Wir vermitteln und begleiten von uns geschulte ehrenamtliche Helferinnen und Helfer, die für die pflegenden Angehörigen stundenweise die Betreuung der Demenzkranken zu Hause übernehmen.

Kontakt:

Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. Selbsthilfe Demenz, Herr Langner (Projektkoordinator), Telefon 25 79 66 97 Sprechzeiten Dienstag 14.00–18.00 Uhr Donnerstag von 10.00-12.00 Uhr und 14.00 - 16.00 Uhr

E-Mail:

betreuungsboerse@alzheimer-berlin.de

Mitteilungen 8/2019 Mitteilungen 9/2019 51

Liebe Leserin, lieber Leser,

mein Name ist Fabian Langner und ich möchte die Möglichkeit nutzen, mich Ihnen als neuer Mitarbeiter in der Geschäftsstelle der Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. vorzustellen.

Seit dem 01. Juli dieses Jahres bin ich Ihr Ansprechpartner als Koordinator der Betreuungsbörse.

Nach meinem Studium der Sozialwissenschaften sammelte ich vielfältige Erfahrungen in unterschiedlichen Beratungsund Betreuungssituationen.

Von der Arbeit in einer offenen Jugendeinrichtung bis hin zur Erwachsenenpädagogik über die Förderung von Menschen mit geistigen und mehrfachen Beeinträchtigungen bis hin zur Arbeit in einem Familienzentrum lernte ich unterschiedliche. interessante und herausfordernde Bereiche der Berliner Versorgungslandschaft kennen

Auf der Suche nach einer sinnstiftenden und verantwortungsvollen Aufgabe bin ich bei der Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. angekommen.



Meine Sprechzeiten sind:

Dienstag von 14-18 Uhr Donnerstag von 10-12 Uhr und 14-16 Uhr Tel.: 25 79 66 97

Ich freue mich auf die kommende Zusammenarheit

> Herzlich. Ihr Fabian Langner