



Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.
Selbsthilfe Demenz

Beratung +
Selbsthilfe
in Berlin

Demenz – genau hinsehen!

Welt-Alzheimerstag 2021 – **Weit mehr als eine Fachtagung – es wurde ein Fest!** – Demenzrisiken – und was wir selbst tun können – **Stell Dir vor** – Erinnerungen zum diesjährigen Welt-Alzheimerstag – **Demenz – genau hinsehen!** – Christa Matter verabschiedet sich in den Ruhestand

**Beratung +
Selbsthilfe
in Berlin**



Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.
Selbsthilfe Demenz

Friedrichstraße 236
10969 Berlin (Kreuzberg)
Telefon: 030 / 89 09 43 57
Telefax: 030 / 25 79 66 96
E-Mail: info@alzheimer-berlin.de

Spendenkonto:
Bank für Sozialwirtschaft Berlin
BIC: BFSWDE33BER
IBAN: DE33 1002 0500 0003 2509 06

www.alzheimer-berlin.de

Impressum	2
Vorwort	3

Thema: **Demenz – genau hinsehen!**

Weit mehr als eine Fachtagung – es wurde ein Fest! – Welt-Alzheimerstag 2021	5
<i>Andreas Rath</i>	

Demenzrisiken – und was wir selbst tun können	16
<i>Prof. Dr. Hans Gutzmann</i>	

Stell Dir vor	22
<i>Andreas Rath</i>	

Zum Welt-Alzheimerstag	23
<i>Ingrid Fuhrmann</i>	

Der Welt-Alzheimerstag 2021: Demenz – genau hinsehen!	26
<i>Sabine Jansen</i>	

Gottesdienst	28
<i>Beate Klostermann-Reimers</i>	

„Mitgefühl“ Dokumentarfilm von Louise Detlefsen	30
<i>Karin Tzschätzsch</i>	

Christa Matter verabschiedet sich in den Ruhestand – eine ganz persönliche Würdigung	34
<i>Edward Müller</i>	

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. Selbsthilfe Demenz oder der
Redaktion wieder. Eine Selbstdarstellung von Institutionen ist nicht mit
einer Empfehlung durch die Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. Selbsthilfe
Demenz verbunden.

Gestaltung: Ulrike Künnecke
Druck: Thomas Didier, Meta Druck
Fotos: © Noel Tovia Matoff
Fotos Seite 39: © privat
Alle Rechte vorbehalten

© 2021 Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. Selbsthilfe Demenz

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

Wir danken der GKV Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe im Land Berlin für
die finanzielle Unterstützung

ISSN 0949-6378

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Demenz – genau hinsehen war das Motto des diesjährigen Welt-Alzheimertages und ist auch das Thema der vorliegenden Ausgabe unserer Mitteilungen, in der wir u.a. zwei Vorträge abdrucken, die anlässlich der diesjährigen Veranstaltung der AGB gehalten wurden. Der wissenschaftliche Vortrag von Herrn Prof. Dr. Gutzmann befasst sich mit den Demenzrisiken und den Möglichkeiten, durch Präventivmaßnahmen Einfluss zu nehmen bzw. Risiken zu mindern. Als ehemals pflegende Angehörige sprach Frau Fuhrmann in ihrer Rede über die immer noch unbefriedigende Situation für Menschen mit Demenz in der Pflege – mit der deutlichen Forderung, jeden Kranken als Individuum zu sehen und entsprechend zu behandeln.

Beim ersten Durchblättern des Heftes werden Ihnen zunächst die vielen Fotos auffallen; der zweite Teil unserer diesjährigen Veranstaltung zum Welt-Alzheimertag war nämlich unserer langjährigen Geschäftsführerin Frau Matter gewidmet, die zum Jahresende in den Ruhestand geht. Es wurde eine beeindruckende Abschiedsfeier – geprägt von hoher Wertschätzung und großer Dankbarkeit für Frau Matters Engagement; ihre Fachkompetenz und ihr unermüdlicher Einsatz für die AGB waren die zentralen Themen in allen Redebeiträgen.

Gut ins Thema des Welt-Alzheimertages passt die eindrucksvolle Zusammenfassung eines Films über ein dänisches Pflegeheim, in dem paradisiische Zustände zu herrschen scheinen. Gäbe es ausreichend Institutionen dieser Art, in denen mit viel Empathie auf die Bewohner eingegangen wird, sie tatsächlich als Individuen mit all ihren Bedürfnissen behandelt werden, dann wären auch wir hierzulande ein gutes Stück weiter.

Unter Einhaltung der Corona-Regeln konnte auch wieder der Segnungsgottesdienst in der Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche stattfinden, von dem alle Teilnehmenden immer stark beeindruckt sind.

Beim Durchlesen des jährlichen Tätigkeitsberichtes anlässlich der Mitgliederversammlung wurde mir einmal mehr deutlich, welche umfangreichen Leistungen die AGB anbietet; damit verbunden ist allerdings auch immer

die Frage der Finanzierung. Nach diesem gedanklichen Umweg komme ich – wie jedes Jahr an dieser Stelle – wieder zu meiner Bitte, uns weiterhin finanziell zu unterstützen – durch eine Spende oder vielleicht sogar durch Mitgliedschaft. Allen, die uns in diesem Jahr auf so vielfältige Weise geholfen haben, gilt unser aufrichtiger Dank; wie immer bitten wir Sie darum, uns diese Unterstützung auch weiterhin zu gewähren.

Im Namen des Redaktionsteams grüße ich Sie herzlich und wünsche Ihnen und Ihren Familien ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr.

Ursula Ritter

Weit mehr als eine Fachtagung – es wurde ein Fest!

Welt-Alzheimerstag 2021

Motto: DEMENZ – genau hinsehen!

Andreas Rath

Wissenschaftlicher Beirat der Alzheimer Gesellschaft Berlin e. V.

Es hagelt Lobeshymnen von allen Seiten!

Was der Vorstand und die Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle da auf die Beine gestellt haben, traf mit seinem professionellen Inhalt und der atmosphärischen Durchführung voll ins Schwarze. Die Vorbereitung verlief in einer monatelangen „Geheimaktion“, unbemerkt von Christa Matter.

Schließlich sollte dieser Tag auch eine Würdigung ihrer 24-jährigen Tätigkeit als Geschäftsführerin sein, die am 23. Dezember diesen Jahres mit dem Übergang in den Ruhestand endet.

Fachtagung

Saskia Weiß und Andreas Rath moderierten die Veranstaltung am 22.09. im Nachbarschaftshaus Urbanstraße lebensfroh und optimistisch, natürlich auch mit der gebotenen Ernsthaftigkeit.

Das diesjährige Motto zum WAT „DEMENZ – genau hinsehen!“ stellt mehrere Aspekte in den Mittelpunkt.

Wird die Diagnose Demenz gestellt, sehen wir manchmal statt des Menschen nur noch die Krankheit. Doch Menschen mit Demenz verfügen über Fähigkeiten, wollen selbstbestimmt leben, wollen mit einbezogen werden, wollen sich aktiv einbringen. Damit Menschen mit Demenz teilhaben können, heißt es genau hinsehen:

- Langsamer reden,
- den Blickkontakt suchen,
- einfache Worte wählen,
- geduldig sein.
- Und es heißt, aufmerksam sein, ob jemand im Supermarkt, im Bus, auf der Straße oder anderswo unsere Unterstützung benötigt.

Wenn Angehörige oder Freunde feststellen, dass sich jemand verändert, Verabredungen vergisst, anderen Familienmitgliedern oder Bekannten plötzlich unberechtigte Vorwürfe macht oder sich aus Hobbys und Aktivitäten zurückzieht, dann sollten auch sie genau hinsehen, behutsam mit den Betroffenen darüber reden und eine ärztliche Untersuchung anregen. Es gibt viele Formen der Unterstützung und Entlastung – sie helfen Menschen, so lange wie möglich gut mit einer Demenzerkrankung zu leben und im Alltag teilhaben zu können.

Prof. Dr. Gutzmann, Gründungsmitglied der Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V., hat im ersten Vortrag in seiner bekannten Art der Verbindung von wissenschaftlichen Erkenntnissen mit kurzweiliger Rhetorik unser **Hinsehen auf die Risiken, an einer Demenz zu erkranken** gelenkt.

Die ungeheure Vielschichtigkeit der Einflussfaktoren auf unser Dasein (Bildung und kognitive Aktivitäten vom Kindesalter bis ins Alter, Ernährung in allen Facetten, guter Sport und weniger guter Sport, Hobbys, Partnerschaften, gesundheitliche Aspekte in breiter Front) zeigt, dass wir sehr wohl Vieles selbst in der Hand haben, wie sich unser Alter im kognitiven Bereich gestalten wird.

Fazit: Es lohnt sich, bei sich selbst genau hinzusehen und es lohnt sich unbedingt, den Artikel von Professor Gutzmann in diesem Heft zu lesen! Ein Wegweiser!

Es freute uns sehr, dass im zweiten Vortrag Ingrid Fuhrmann – Gründungsmitglied und langjährige Vorsitzende der AGB – darlegte, wie sich dieses „Hinsehen“ in den vielen Jahren ihrer Profession auf dem Gebiet der

dementiellen Erkrankungen entwickelt hat. Sie verband damit Forderungen, welche weiteren Entwicklungen aus ihrer Sicht notwendig sind, damit Betroffene und pflegende Angehörige diesen Stellenwert in der Gesellschaft erhalten, den wir unter Verständnis und aktiver Einbeziehung verstehen – und um den wir seit vielen Jahren in der AGB kämpfen.

Es wurde ein sehr emotionaler Vortrag, hart die Realität der Belastungen pflegender Angehöriger aufzeigend. Frau Fuhrmann verwies auf die positiven Veränderungen in über 25 Jahren Engagement für Erkrankte und pflegende Angehörige, erhob aber in der Charakterisierung aktueller Zustände zu Recht kritisch den Finger.

- Wo haben Pflegekräfte genug Zeit, mit ihrem Wissen und Können die aktive Teilhabe von Menschen mit Demenz zu unterstützen?
- Jeder sieht die desolante Personalausstattung, was passiert aber, um diesen existentiellen Aspekt für eine adäquate Demenzbetreuung zu verändern?



Moderator Andreas Rath gibt das Wort ans Publikum

Ihre Skepsis ist berechtigt und kann nur über die bekannten Maßnahmen einer höheren gesellschaftlichen Wertschätzung der Pflegeberufe, verbunden mit besserer Entlohnung für diese anspruchsvollen Tätigkeiten positiv beeinflusst werden.

In einer angeregten Diskussion beantwortete Prof. Gutzmann Fragen zu seinen Ausführungen und bestätigten TeilnehmerInnen die Aussagen von Frau Fuhrmann hinsichtlich der vorzeigbaren Entwicklungen, die insbesondere durch die Arbeit der Alzheimer Gesellschaften mit bewirkt wurden, als auch die erheblichen personellen Unzulänglichkeiten und deren Auswirkungen.

Ein Schwerpunkt stellte – wie so oft besprochen und angemahnt – die Situation von Menschen mit Demenz während des Aufenthaltes auf einer somatischen Station im Krankenhaus dar. Da fehlt, abgesehen von kleinen Ausnahmen, das genaue Hinsehen noch in breiter Front.

Fazit: Wir kennen die Ansatzpunkte und werden weiter aktiv für Veränderungen und Verbesserungen eintreten, als AGB und in Bereichen, in denen wir professionell wie auch im Rahmen der Selbsthilfe tätig sind.

Pause und lüften! An dieser Stelle ein großes Lob und Dankeschön an die MitarbeiterInnen des Nachbarschaftshauses Urbanstraße, die uns in jeder Hinsicht (Technik, Ablauf, Coronamanagement) wunderbar unterstützt haben.

Würdigung von Christa Matter

Im zweiten Teil der Veranstaltung wurde es feierlich, emotional, lustig und überraschend.

Natürlich ging es um die Umsetzung der geheimen Vorbereitungen, mit denen die 24-jährige Tätigkeit unserer Geschäftsführerin Christa Matter gewürdigt werden sollten.

Aufatmen! Die Frau im Mittelpunkt war unbeabsichtigt erst gar nicht anwesend, wurde aber auf den Punkt in den Saal geführt.

Nach einigen „wichtigen Geschenken“ – z. B. Goldmünzen aus Schokolade und einem Barren Goldbärchen zur Finanzierung von Urlaubsreisen, nahm Frau Prof. Barbara John das Wort. Sie würdigte in einer Laudatio das Wirken von Christa Matter für die Rechte von Menschen mit Demenz und deren pflegenden Angehörigen sowie die Gestaltung der AGB als starke Selbsthilfeorganisation mit einem vielschichtigen Angebot für Betroffene wie auch professionell Tätige.

Dann das eigentliche, würdigende und einzigartige Geschenk.

65 AutorInnen aus dem Vorstand und dem KollegInnenkreis, der Deutschen und Brandenburgischen Alzheimer Gesellschaften, der Wissenschaft, dem Senat von Berlin, pflegenden Angehörigen, Ehrenamtlichen, FreundInnen sowie PartnerInnen in der jahrelangen Zusammenarbeit in Projekten hatten je einen Text geschrieben.



Prof. Dr. Barbara John, Christa Matter und Heike Drees (v.l.n.r.)

Im Vorwort des Vorstandes heißt es:

Liebe Christa Matter!

*Ein Abschiedsgeschenk für unsere
Geschäftsführerin?*

*Was ist angebracht für eine so lange Zeit des
Wirkens in der Alzheimer Gesellschaft Berlin
e.V.?*

*Ein Buch! Gute Idee! Aber es soll schon etwas
Besonderes, ja Einmaliges sein! Wo finden wir solch ein Werk?*

*Es ist uns gelungen, zahlreiche Autorinnen und Autoren zu begeistern,
uns ihre Beiträge für ein ganz persönliches, dokumentarisches und
einmalig emotionales Buch zuzusenden, in dem mit*

*persönlichen Worten,
Episoden,
Würdigungen,
Erinnerungen und
Geleitgedanken*

*das ganze Spektrum eines Arbeitslebens und gesellschaftlichen
Engagements in der Alzheimer Gesellschaft Berlin e. V. Revue passiert.*

*Die Texte sind in thematisch freier Wahl entstanden. So ist ein bunter Strauß
an Beiträgen gebunden worden, der jetzt gelesen, verinnerlicht und
genossen werden kann.*

*Wir wünschen Ihnen, liebe Christa Matter, mit diesem Teil Ihrer Biografie
viel Freude, verbunden mit dem Dank und unserer Anerkennung für das
über Jahre gezeigte persönliche Engagement und Ihre Einsatzbereitschaft
im Dienst der Selbsthilfe von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen.*

*Alles erdenklich Gute wünschen Ihnen der
Vorstand der Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. und
die vielen Menschen,
deren Gedanken Sie in diesem Buch nun immer begleiten werden.*



Das Buch ist natürlich ein persönliches Geschenk für Christa Matter, aber in der Summe der inhaltlichen Beiträge wird auch ein Bild gespiegelt, das als Dokumentation der Geschichte der Alzheimer Gesellschaft Berlin e. V. bezeichnet werden kann.

Emotional wurde aber noch eine Überraschung draufgesetzt.

In der Art der früheren Samstagsabendshows des Hans Joachim Kulenkampff klingelte plötzlich das Telefon und am anderen Ende der Leitung war die beste Freundin von Christa Matter aus den Niederlanden, die zum Anlass ihrer Würdigung gratulierte. Wir alle konnten uns überzeugen, dass Christa Matter perfekt niederländisch sprechen kann. Der Knaller – am Ende des Telefonates ging die Tür auf, ihre Freundin kam in den Saal und die beiden fielen sich in die Arme. Geheime Planung gelungen, Volltreffer und emotionaler Höhepunkt.



Christa Matter mit ihrer Freundin





Unter lang anhaltendem Beifall bat das Moderatorenteam die Vorstandsmitglieder und die beiden Kolleginnen der Geschäftsstelle auf die Bühne und dankte im Namen aller Anwesenden für die inhaltsreiche, niveauvolle und perfekte Organisation dieser Veranstaltung.



Das Organisationsteam

Kultur

Das Improvisationstheater „Playback Theater Berlin“, fünf schon lange ihrem Hobby des Theaterspiels verbundene, schwarz gekleidete Menschen, stellte eine Brücke zu unserer Fachtagung her.

Eindrücke und Intentionen der TeilnehmerInnen unserer Veranstaltung wurden aufgegriffen und künstlerisch in kurzen Improvisationen verarbeitet. Beeindruckend die Perfektion in der Umsetzung von wenigen Initialworten in ein szenisches Spiel.

Als Beobachter gebe ich zu, dass wir ein wenig lahm waren in den Äußerungen unserer Gedanken, das tat dem Enthusiasmus der SchauspielerInnen aber keinen Abbruch.

Danke für diesen schönen Beitrag zu unserer Veranstaltung.

Finale

Veranstaltung ist eigentlich ein nicht zutreffender Begriff. In Wirklichkeit hat sich durch unser Programm alles zu einem wahren Fest entwickelt. Jetzt war die Zeit gekommen für Gespräche bei einem leckeren Buffet von „Butterblume“. Man kann attestieren, dass nach langer Abstinenz in der Coronazeit die Gäste unserer Veranstaltung die Kontakte genossen haben. Freunde und Bekannte trafen sich wieder, man lernte neue Menschen kennen, es wurde gefachsimpelt und in Erinnerungen gestöbert.

In der Zwischenzeit hatte Kiry Janev seine professionelle Tonalage aufgebaut. Ein Vollblutmusiker, der über Jahre mit Christa Matter und anderen die Tanzcafés unserer AGB gestaltet hat. Ein harter Kern schwang ausdauernd das Tanzbein.

Symbolisch dann der Abschluss des Tages: Wir nahmen alle Platz und Kiry Janev spielte grandios für Christa Matter auf seiner Trompete, begleitet von Backgroundmusik „Wonderful world“. Seine Darbietung endete mit einem emotionalen Kniefall, seinem persönlichen Respekt für ihre Arbeit, die er bei den Tanzcafé-Veranstaltungen gespürt und erlebt hat.

Etwas Wehmut war beim Ausklang der Feier dabei!



Playback Theater Berlin

Impressionen vom



Welt-Alzheimerstag 2021



Demenzrisiken – und was wir selbst tun können

Prof. Dr. Hans Gutzmann

Gründungsmitglied der Alzheimer Gesellschaft Berlin e. V.

Wir werden immer älter. Gesundheitsversorgung und Lebensführung haben den Alternsprozess verlangsamt. Jede Generation lebt etwa 5 Jahre länger als die vorangegangene. Oder, noch prägnanter, 5–6 Stunden Zunahme der Lebenserwartung pro Tag. Die steigende Lebenserwartung hat dazu geführt, dass das chronologische Alter gegenüber früheren Generationen immer weiter vom biologischen Alter abweicht. Die früher so beliebten Lebensalterstufen passen nicht mehr. Stichwort „Achtzig ist das neue Siebzig“. Bald vielleicht das neue Fünfundsechzig. Mit den gewonnenen Jahren steigt aber auch das Demenzrisiko.

Über einige der wichtigsten und prinzipiell beeinflussbaren Risikofaktoren möchte ich heute sprechen. Ein Kernsatz vorweg: Es ist nie zu früh und nie zu spät für Demenzprävention. Schauen wir uns zunächst einmal einige psychosoziale Bedingungen näher an: Die größte Formbarkeit – etwa durch Ausbildung – hat das Gehirn bis zum 20. Lebensjahr. Bildungsangebote – aber auch kognitive Stimulierung in der Freizeit – wirken sich unmittelbar auf die geistigen Reserven aus, von denen wir dann zehren müssen. Danach werden die Zugewinne spärlicher. Das heißt natürlich nicht, dass danach alle Messen gesungen sind, es fällt halt nur immer schwerer. Geringe Schulbildung erhöht die Risiken für eine Demenz. Eine bessere und längere Ausbildung lässt eine Demenz später beginnen. Sie verhindert sie aber nicht. Es geht also um den Auf- und Ausbau geistiger Reserven.

Menschen mit einer sehr kurzen Schulbildung im Vergleich zu solchen mit einer langen Ausbildungszeit hatten in einer japanischen Untersuchung ein mehr als dreifach höheres Demenzrisiko. Besonders stimulierende Berufe im mittleren Lebensalter sind möglicherweise geeignet, das Risiko im höheren Alter zu reduzieren (10 %). Wird der Stress in der Arbeit jedoch als unangenehm beklagt, so liegt das Risiko einer Demenz 20–30 Jahre



Prof. Dr. Hans Gutzmann

später höher (+ 50 %). Nach Erreichen eines anspruchsvollen beruflichen Niveaus treten die kognitiven Störungen einer Demenzerkrankung im Schnitt später auf. Der kognitive Abbau erfolgt dann jedoch rascher. Die Beobachtung eines niedrigeren Demenzrisikos bei Menschen, die über weite Strecken hohe geistige Regsamkeit und soziale Kontakte pflegen, wurde vielfach bestätigt. Welche Aktivitäten gewählt werden, hängt wesentlich von den individuellen Vorlieben ab. Sie müssen einfach passen. Bildung ist also demenzpräventiv. Je früher, desto besser und nachhaltiger. Ein spannender – aber noch nicht völlig unstrittiger – Punkt ist das Berentungsalter. Eine skandinavische Studie zeigte, dass ein späterer Renteneintritt mit einer bedeutsamen Reduktion des Demenzrisikos verbunden war. Ähnliches fand sich bei der britischen Whitehall-Studie. All dies stützt die „use it or loose it“- bzw. „wer rastet, der rostet“-Hypothese.

Was gibt es über Chancen und Risiken des Zusammenlebens zu sagen? Einsamkeit kann sich negativ auf die Leistungsfähigkeit und das Demenzrisiko auswirken. Das Risiko kognitiver Störungen ist für „junge Alte“,

die allein leben (unverheiratet, geschieden), insgesamt deutlich erhöht (+80%). Bei Witwen oder Witwern im Alter über 50 Jahre fand sich ein rascherer kognitiver Abbau. Die Ehe scheint ein stärkerer Schutzfaktor zu sein als das bloße Zusammenleben – und das übrigens kulturübergreifend. Gesellige alte Menschen weisen gegenüber ungeselligen ein um 30 Prozent niedrigeres Demenz- und Schlaganfallrisiko auf. Jedoch besitzen nur die positiv wahrgenommenen Kontakte protektive Wirkung, während sich belastende Kontakte Risiko-steigernd auswirken können. Die Zahl der Bekannten – nicht der Verwandten – und die Frequenz der Sozialkontakte ist umgekehrt proportional zum Demenzrisiko. Einschränkung muss allerdings erwähnt werden, dass die Aufrechterhaltung freundschaftlicher Kontakte auch stark von der geistigen Regsamkeit abhängig ist. Eine Einschränkung der Sozialkontakte kann also auch ein Frühsymptom einer beginnenden Demenz sein.

Und was weiß man über die körperliche Fitness? Eine geringe physische Leistungsfähigkeit im mittleren Lebensalter steigert das spätere Demenzrisiko um mindestens die Hälfte. Als attraktive Betätigung wird immer wieder das Tanzen propagiert, die Zusammenarbeit von Kopf und Beinen. Schritt- und Bewegungsfolgen müssen allerdings gelernt werden. Nur wackeln zählt nicht, aber Foxtrott muss es auch nicht unbedingt sein. Aktiver Freizeitsport senkt das Risiko mit 40% deutlicher als nur moderate Bewegung. Aktiv sein heißt ganz praktisch: an den meisten Tagen der Woche 30 min körperliche Aktivität über die übliche Bewegung hinaus. Und bei Übergewicht 60 min Aktivität an den meisten Tagen, ohne mehr zu essen. Solche regelmäßigen körperlich Aktivitäten sind sogar in der Lage, genetische Risiken zu kompensieren. Man kann also den Genen ein Schnippchen schlagen, gerät dabei allerdings ins Schwitzen.

Viele Sportarten können die Gesundheit fördern. Allerdings können auch im Sport Verletzungen drohen, die das Demenzrisiko erhöhen. An dieser Stelle muss ich über der Deutschen liebsten Sport, den Fußball, reden! Studien aus den letzten Jahren haben gezeigt, dass Fußballspieler ein erhöhtes Demenzrisiko haben. Aus unseren Landen fallen einem dabei natürlich Gerd Müller, Rudi Assauer und auch Helmuth Schön als Menschen mit Demenz ein. Einer war Stürmer, zwei waren Verteidiger und einer

zusätzlich Bundestrainer. Forscher der Universität in Glasgow fanden als erste eine deutlich erhöhte Alzheimer-Rate unter männlichen Ex-Profifußballern. Als Ursache wurden Kopfbälle, Remppler und Stürze vermutet. Es kommt wohl wesentlich auch auf die Position auf dem Spielfeld an: Unter Verteidigern war das Risiko für eine Schädigung des Gehirns fünffach erhöht, für Torhüter nicht einmal verdoppelt. Je länger die Karriere, desto höher das Risiko. Die betroffenen Fußballspieler erlitten eine sogenannte chronisch traumatische Enzephalopathie (CTE) durch häufige subklinische Hirnverletzungen. Und diese bahnen Demenzprozesse. Einige von ihnen werden sich vielleicht noch an das Finale der Fußballweltmeisterschaft 1966 erinnern. Fünf der englischen Spieler erlitten im Lauf ihres späteren Lebens eine Demenz vom Alzheimer-Typ. Geoff Hurst, der Schütze zum 3:2 und 4:2 berichtete über das exzessive Kopfballtraining der englischen Kicker, bei dem ein Fußball (wohl etwas schwerer als gewöhnlich), wie ein Punching-Ball bei den Boxern, immer wieder mit dem Kopf weggestoßen werden musste, Tage, Wochen, Monate. Es mehren sich die Stimmen für ein Kopfballverbot bei Fußballerinnen und Fußballern.

Jetzt schauen wir noch kurz auf andere körperliche Aspekte: Kardiovaskuläre Fitness im mittleren Lebensalter geht mit höherer kognitiver Leistungsfähigkeit einher und kann die Entwicklung einer Demenz um bis zu 10 Jahre verzögern. Ein systolischer Blutdruck über 130 mmHg im mittleren Lebensalter steigert das Demenzrisiko im höheren Alter und dieser Effekt ist umso ausgeprägter, bis zu 40 %, je länger der Hypertonus nachgewiesen wurde. Eine entsprechende Behandlung der Hypertonie ab etwa 40 Jahren senkt das Demenzrisiko bedeutsam. Übrigens sinkt der Blutdruck bei einer sich manifestierenden Demenzerkrankung oft wieder, was nicht als positives Zeichen gewertet werden darf. Ein Diabetes steigert das Risiko einer Demenz um die Hälfte. Wiederholte hypoglykämische Episoden führen zu einer deutlichen Risikosteigerung.

Ein ganz anderes Feld betreten wir, wenn wir uns den Effekt von sensorischen Störungen auf das Demenzrisiko anschauen. Hörstörungen im mittleren Lebensalter bringen ein gesteigertes Risiko präseniler Demenzen mit sich. Ältere hörgeminderte Patienten zeigten ein um über 100 % gesteigertes Risiko für kognitive Einbußen und Demenz. Die gute

Botschaft ist: Prospektive Studien, also solche, die die Probanden über lange Zeit verfolgen, wir reden hier von 20 und mehr Jahren, haben den demenzpräventiven Effekt einer Versorgung mit Hörgeräten eindrucksvoll belegt. Die Ermöglichung des Zugangs zu geistiger Anregung scheint dabei der wesentliche Wirkfaktor zu sein. **Hörgeräte sind also sicher demenzpräventiv.**

Jetzt noch ein Wort zu Genussgiften. Zunächst zum Rauchen. Es erhöht das Demenzrisiko um 60% und mehr. Das sollte eigentlich als Argument genügen. Das Risiko ist bei Rauchern mit Diabetes mellitus besonders hoch. In Abhängigkeit von der Intensität steigert auch das Passivrauchen das Risiko. Der berühmte Nucleus basalis Meynert, der Wachheit und Aufmerksamkeit steuert und bei der Alzheimer Krankheit stark an Substanz verliert, ist bereits bei kognitiv noch intakten Rauchern deutlich geschwächtigt. Die positive Botschaft ist: Wird das Rauchen konsequent und langfristig aufgegeben, nähert sich das Risiko wieder dem der Nichtraucher an. Da das Rauchen ein vorzeitiges Ableben befördert, wird seine Bedeutung als Demenzrisiko allerdings unterschätzt, da Raucher oft die mögliche Demenz nicht mehr erleben. Übrigens gibt es auch gute Daten über den Zusammenhang von Luftverschmutzung und Demenzrisiko.

Wer Sorgen hat, hat auch Likör. Nur: mit zu viel Likör kommen neue Sorgen. Starker Alkoholkonsum ist ein Risikofaktor für alle Demenzformen. Er ist eine der wichtigsten veränderbaren Einflussgrößen einer Demenz. Zum Trost scheint andererseits ein kontrollierter Genuss alkoholischer Getränke mit einem etwas verminderten Demenzrisiko einherzugehen. Weniger als 160 g Alkohol pro Woche mindern das Risiko. Ein Glas Wein am Abend oder eine Flasche Bier wären demnach demenzpräventiv. Der Zusammenhang von Alkoholkonsum und Demenzrisiko wird erst bei längerfristigem Missbrauch deutlich. Dabei summieren sich unterschiedliche Schädigungsmechanismen. Neben dem Alkohol als Zellgift kommen eine Reihe von das Gehirn gefährdenden Folgekrankheiten ins Spiel: Leberzirrhose, Epilepsie, Schädel-Hirn-Traumata nach Stürzen, Herzmuskelerkrankungen, Herzrhythmusstörungen und Schlaganfälle, um nur einige zu nennen. Zum Alkohol gesellen sich oft andere Risikofaktoren wie etwa

Stress, das eben schon genannte Rauchen und ein ernährungsbedingter Mangel an Thiamin, dem für Nerven so wichtigen Vitamin.

Und damit sind wir zum Schluss beim Essen. In vielen Teilen der Welt nimmt der Anteil adipöser Menschen in den jüngeren Generationen zu, sodass angenommen werden darf, dass der Risikofaktor Adipositas international weiter an Gewicht gewinnen wird. Ein Body Mass Index von mehr als 30, also erhebliches Übergewicht, im mittleren Lebensalter steigert das Risiko einer Demenz im höheren Lebensalter je nach Untersuchung um 30 bis zu 200 %. Westliches Fast-Food trägt zur Risikosteigerung bei, Reduktionskost mindert das Risiko. Konsequente mediterrane Ernährung verlangsamt das biologische Altern: das heißt ein hoher Anteil an Fisch, Gemüse, Obst, Getreide und weniger Milchprodukte und Fleisch. Dabei ist der gesamte Diätplan wichtiger als einzelne Inhaltsstoffe. Mediterrane Diät vermag möglicherweise sogar bei Patienten mit manifester Demenz eine Verbesserung von Lernen und Gedächtnis zu fördern. Die meisten kurz- und mittelfristigen Studien mit einzelnen Nahrungsergänzungsmitteln wie Antioxidantien, Selen und Vitamin E enttäuschten jedoch. Die WHO rät dringend von solchen Mitteln ab. Und nach dem Essen? Schlechte Mundhygiene führt zu Zahnfleischentzündung, Karies und letztlich Zahnverlust. Auch für ein Demenzrisiko finden sich in diesem Zusammenhang wissenschaftliche Belege.

Etwa 40 % des Demenzrisikos sind bei uns beeinflussbaren Faktoren zuzuordnen! Wir haben also einen großen Anteil des Risikos selbst in der Hand. Nutzen wir diese Möglichkeiten. Auch wenn sie manchmal Schweiß kosten wie regelmäßige Bewegung oder auch Einschränkungen bedeuten wie der Abschied vom Eisbein oder das Ade zur Zigarette. Achten wir auf unsere Gesundheit, tanzen wir auf vielen Hochzeiten, putzen wir die Zähne und hören wir nie auf, neugierig zu sein und zu lernen.

Stell Dir vor

Stell Dir vor:

*Für Dich ist es klar, alles richtig,
Du findest das, was Du tust, wichtig.
Es kommen die anderen, belehren,
da gibt es nur eines – sich wehren!*

Stell Dir vor:

*Du weißt nicht, wann Du geboren,
vergessen, was eben gesagt,
schöne Gedanken plötzlich verloren,
der Verstand Dir die Hilfe versagt.*

Stell Dir vor:

*Freunde wenden sich ab,
wollen Dich nicht mehr sehen,
Ihre Besuche werden knapp,
sie können Dich nicht verstehen.*

Stell Dir vor:

Du wirst einsam!

Andreas Rath

Zum Welt-Alzheimerstag ...

Ingrid Fuhrmann

Pflegende Angehörige

Gründungsmitglied der Alzheimer Gesellschaft Berlin e. V.

Ich begrüße hier alle Anwesenden sehr herzlich.

Zum Welt-Alzheimerstag im September 2021 ist ein Alzheimer-Info erschienen mit dem Titel „Demenz – genau hinsehen“.

Das erinnerte mich spontan an die Zeit Mitte der 1980er Jahre, als meine Mutter ganz auffällige Veränderungen ihrer Persönlichkeit zeigte. Ich brauchte damals zwei Jahre, um zu erfahren, dass es eine Gerontopsychiatrie gibt. Dort erfuhr ich endlich, dass meine Mutter an einer Alzheimer-Krankheit leidet. Niemand in meinem Umfeld hatte diesen Namen schon einmal gehört.

Meine Mutter wurde endlich medizinisch behandelt und betreut, und für Angehörige wurde eine Gruppe für Gespräche durch Frau Boche angeboten.

Schließlich entstand aus dieser Gruppe eine Selbsthilfegruppe für Angehörige, dann die Alzheimer Gesellschaft Berlin und kurz danach die Deutsche Alzheimer Gesellschaft als Dachverband.

Aus dieser Perspektive gesehen hat sich bis heute sehr viel zum Positiven verändert: Erste Anzeichen für eine Demenzerkrankung werden ernst genommen, die Krankheit wird diagnostiziert und, soweit es Möglichkeiten gibt, behandelt.

Angehörige haben nun die Möglichkeit, Angehörigengruppen zu besuchen, um dort ihre äußerst schwierige Situation zu besprechen und Beratungen zu erhalten.

In der Öffentlichkeit mehr Verständnis und guten Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen zu erreichen, das dürfte allerdings auch heute noch weiterhin eine äußerst schwierige Aufgabe bleiben. Jeder Kranke ist anders. Er bleibt eine eigenständige Persönlichkeit. Ich glaube nicht an grundsätzliche Regeln im Umgang mit Dementen.

Aber vielleicht ist das meine sehr persönliche Erfahrung in langen Jahren, dass Theorie und Praxis weit auseinander liegen. Ich musste erleben, dass mein Mann in einer Tagesgruppe an einer hochqualifizierten wissenschaftlichen Institution nicht bleiben durfte, da er die vorgegebenen, stets gemeinsam ausgeführten Aktivitäten ablehnte und sich weigerte, daran teilzunehmen.

Es war eigentlich ganz einfach. Die Art der Angebote und der Zwang zur Gemeinsamkeit lagen überhaupt nicht im Interessengebiet meines Mannes. In einer zweiten Tagesstätte – viel kleiner und weniger wissenschaftlich orientiert – verliefen die Tage hervorragend. Dort hatte man sehr schnell erkannt, womit man meinen Mann ansprechen konnte, so z. B. gemeinsam eine Tageszeitung zu lesen und darüber zu sprechen. Auch mit Gesang konnte man meinen Mann sofort motivieren, er kannte die meisten Lieder noch auswendig und liebte es zu singen. Er war schon als Junge im Chor und auch als junger Mann.

Das sind nur zwei Beispiele.

Zu der Frage nach guten Freunden oder Bekannten kann ich nur ganz kurz sagen: Es bleiben wenige, aber diese mit ganz viel Verständnis und Einfühlungsvermögen. Wir hatten diese Freunde.

Das werde ich nie vergessen, da sie auch mir geholfen haben.

Wo ich seit Jahrzehnten große Mängel sehe, das sind viele der angeblich an Demenz angepassten Einrichtungen. Sie müssten gut ausgebildete Pflegekräfte und Hilfskräfte haben, die auf jeden an Demenz Erkrankten nach dessen Bedürfnissen eingehen könnten. Dazu gehört Fachwissen, eine viel höhere Anerkennung dieser Leistung und natürlich eine adäquate Bezahlung. So weit die eigentlich grundsätzlichen Anforderungen an eine adäquate Versorgung.

Aber die Praxis sieht sehr häufig vollkommen anders aus: Täglich wechselnde Leasingkräfte zur Versorgung Demenzkranker sind unzumutbar. Diese Kräfte stellen nicht nur das Essen auf den Tisch, sondern müssen auch die gesamte körperliche Versorgung gewährleisten.

Viele Demenzkranke versuchen, das abzuwehren. Da ist ein völlig fremder Mensch, der in ihre Intimsphäre eindringt.

Stellen Sie sich das bitte für sich selbst vor.

Um diesen Missstand zu beseitigen, muss endlich die fachlich qualifizierte Arbeit in der Betreuung Demenzkranker adäquat besoldet werden.

Dass hierfür höhere Kosten aufkommen, ist absolut gerechtfertigt. Sie dürfen aber auf keinen Fall von den Erkrankten oder deren Angehörigen noch zusätzlich getragen werden. Die meisten sind bereits am Limit ihrer finanziellen Möglichkeiten, ganz zu schweigen von ihrer psychischen Beanspruchung.

Die kranken Menschen können sich selber nicht mehr artikulieren und ein Leben in Würde fordern. So ist es unsere Aufgabe zu fordern, Mängel aufzuzeigen und zu begründen, dass wir uns für kranke Menschen einsetzen, die keine **kranke Masse**, sondern **eigene Persönlichkeiten** sind und bleiben – trotz einer Erkrankung an Demenz.

Um einen angenehmen Abschluss zu bilden, möchte ich sagen, dass das Alzheimer Info der Deutschen Alzheimer Gesellschaft und besonders die Mitteilungen der Berliner Alzheimer Gesellschaft vom August 2021 bei mir einen ganz starken Eindruck hinterlassen haben. Ich finde mich darin wieder.

Danke dafür.



Ingrid Fuhrmann

Der Welt-Alzheimerstag 2021: Demenz – genau hinsehen!

Sabine Jansen

Geschäftsführerin der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V.

Wird die Diagnose Demenz gestellt, sehen wir manchmal statt des Menschen nur noch die Krankheit. Doch Menschen mit Demenz verfügen über Fähigkeiten, wollen selbstbestimmt leben, wollen mit einbezogen werden, wollen sich aktiv einbringen. Damit Menschen mit Demenz teilhaben können, heißt es genau hinsehen: langsamer reden, den Blickkontakt suchen, einfache Worte wählen, geduldig sein. Und es heißt aufmerksam sein, ob jemand im Supermarkt, im Bus, auf der Straße oder anderswo unsere Unterstützung benötigt.

Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen sollen erleben, dass sie trotz der Erkrankung akzeptiert werden und dazugehören. Deshalb informieren Alzheimer-Gesellschaften und andere Engagierte am Welt-Alzheimerstag (WAT) und in der Woche der Demenz über die Erkrankung und ihre Folgen für Betroffene und Angehörige.

Am 22. September fand die WAT-Veranstaltung der Alzheimer Gesellschaft Berlin im Nachbarschaftsheim Urbanstraße statt, die von Andreas Rath (AGB) und Saskia Weiß (DALzG) kurzweilig moderiert wurde. Herr Prof. Dr. Hans Gutzmann informierte sachlich, aber auch humorvoll über die Möglichkeiten der Prävention und darüber, was jede und jeder tun kann, z. B. mit Bewegung und gesunder Ernährung, um das Risiko einer Demenzerkrankung zu minimieren. Frau Ingrid Fuhrmann richtete in ihrem Vortrag den Blick auf die Angehörigen. Bei der Begleitung und Pflege ihrer Mutter und später ihres Ehemannes war sie froh über die Unterstützung einer Angehörigengruppe und später der Alzheimer-Gesellschaft, die sie selbst mitgründete.

Im zweiten Teil der Veranstaltung wurde mit verschiedenen Beiträgen durch Frau Prof. John vom Paritätischen Wohlfahrtsverband und des Playback Theaters Berlin das Wirken der langjährigen Geschäftsführerin Christa Matter gewürdigt. Der Nachmittag klang mit Speis und Trank bei vielen Gesprächen aus. Bei allem Ernst, den das Thema Demenz mit sich bringt, wussten die Anwesenden auch, dass Musik mit und ohne Demenz gut tut. So schaffte es der langjährige Musiker des Alzheimer-Tanzcafés Kiry zum Schluss noch, die Beine zum Tanzen zu bringen. Eine gelungene Veranstaltung, die alles hatte: Information, Wertschätzung, gute Gespräche und etwas für die Sinne!



Sabine Jansen und Thomas Didier im Gespräch mit Christa Matter (v.l.n.r.)

Gottesdienst

Beate Klostermann-Reimers, Vikarin

Geistliches Zentrum für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Anlässlich des Welt-Alzheimertages fand am 19. September ein ökumenischer Segnungsgottesdienst in der Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche statt. Pfarrerin Geertje Bolle vom Geistlichen Zentrum für Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen und Pfarrer Dr. Josef Wieneke von der katholischen Kirchengemeinde St. Matthias feierten gemeinsam mit Vertreterinnen der Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. und vielen Ehrenamtlichen. Auch Künstlerinnen und Künstler waren beteiligt. So schmückte ein Gemälde von Priyantha Cieslik mit dem Abbild der Salbung Davids die Kirche. Musikalisch wurde der Gottesdienst begleitet durch Jonas Sandmeier an der Orgel und Linus Fuhrmann spielte Violine im Duett mit Daniela Miron am Flügel.

Damit alle Hygienerichtlinien gut eingehalten werden konnten, blieb die Zahl der Besucher und Besucherinnen begrenzt, obwohl mehr Menschen als im letzten Jahr teilnehmen konnten. Zugleich wurde der Gottesdienst in bereits bewährter Form gefilmt und war im Internet abrufbar. Es ermöglicht eine Beteiligung aller, die nicht vor Ort dabei waren.

Im Gottesdienst gab es außerdem die Möglichkeit, sich segnen zu lassen. Und alle Interessierten, die nicht in physischer Präsenz mitfeierten, sondern aus der Ferne teilnahmen, waren ebenso bedacht: Die Mitarbeitenden des Geistlichen Zentrums hatten zuvor Segensglöckchen verschickt. Sie waren zusätzlich mit individuellen Segenswünschen versehen und sorgten dafür, dass sich alle Feiernden im Läuten des Glöckchens miteinander verbunden fühlten. So wurde der Gottesdienst zu einem schönen Erlebnis für alle und hat außerdem geholfen, die Öffentlichkeit auf Menschen mit Demenz und die sie Begleitenden aufmerksam zu machen.



Gemälde von Priyantha Cieslik mit dem Abbild der Salbung Davids

Der Gottesdienst ist auf dem Youtube-Kanal „Glaube und Demenz“ anzusehen oder auf der Internetseite des Geistlichen Zentrums Demenz unter www.glaube-und-demenz.de

„Mitgefühl“ – Dokumentarfilm von Louise Detlefsen

Karin Tzschätzsch

Vorstandsmitglied der Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.

Eine Frau strickt konzentriert. Das hat ihr die Mutter beigebracht, antwortet sie der Pflegerin. Die Mutter ist so alt wie sie selbst und strickt auch noch gerne.

Szenenwechsel: Die dänische Flagge im Garten wird auf Halbmast gezogen. Die Leiterin von Dagmarsminde verkündet den Bewohnern, die um den großen Esstisch versammelt sind, dass Erik sie verlassen und seinen Frieden gefunden hat. Ein weißer, blumengeschmückter Sarg wird hereingerollt. Die Bewohner stoßen auf den Verstorbenen an und singen sein Lieblingslied.

Das Ehepaar Vibeke und Torkild zieht ein. Sie werden von ihren Kindern gebracht. Man hat sich darauf geeinigt, Torkild in dem Glauben zu lassen, dass er nur vorübergehend hier ist, um seine Frau zu unterstützen. Vibeke ist fortgeschritten dement und nahezu sprachlos, Torkild fühlt sich fit und gesund und möchte in sein Haus zurück. Die Fotos der Enkel an seiner Zimmerwand machen ihn allerdings misstrauisch.

Auch die stets fein gekleidete Inge ist sich ihrer Demenz nicht bewusst und tauscht sich humorvoll mit ihrem deutlich kränkeren Ehemann Jorgen aus. Sie sprechen sich gerne mit Frau und Herr Pedersen an. Inge wirft auch ein Auge auf Torkild, bewundert seinen elastischen Gang und sucht seine Freundschaft.

Die neu eingezogene Grethe wird behutsam von ihrem Medikamentencocktail aus drei Opioiden, Schmerzmitteln und einem jahrelang verabreichten Alzheimermedikament entwöhnt: mit Zuwendung, Berührung und Naturerfahrungen. Im nahen Wald wird sie ermutigt, einen Baum zu umarmen, die raue Rinde unter ihren Händen zu spüren.

Torkild zieht es häufiger nach draußen in den Garten. Am Zaun springt die Heimkatze auf das benachbarte Feld und Torkild bedauert, ihr nun nicht mehr helfen zu können. Er selbst fühlt sich ganz offensichtlich nicht eingesperrt. Bisweilen muss er auch abends im Dunkeln noch mal raus, zieht sich Schuhe und Mantel an und geht – ermuntert von der Pflegerin – in den Garten, um nach den Hühnern zu sehen. Der Weg zum Hühnerstall ist von kleinen Lichtinseln erhellt.

Der Gang nach draußen hilft auch, seine wütende Reaktion auf plötzlichen Lärm zu kanalisieren. Die begleitende Pflegerin verbalisiert seinen verständlichen Ärger und verspricht, solche Situationen künftig zu vermeiden.

Inge sitzt gerne in dem wundervoll blühenden, etwas wilden Garten in einer windgeschützten Ecke in der Sonne und „liest“. Sie lädt Torkild ein, sich zu ihr zu setzen.

In Dagmarsminde gibt es häufig Anlässe zum Feiern mit Kuchen und alkoholfreiem Sekt: der 80. Geburtstag der Königin oder der 63. Hochzeitstag von Vibeke und Torkild. Der Tisch ist stets mit feinem Porzellan und kunstvoll gefalteten Servietten gedeckt.

Während der Übergaben ruhen die Betreuten auf Liegen, die sanft auf- und abwiegen. Es ist die einzige technische Unterstützung in einer von großer Menschlichkeit getragenen Einrichtung.

In diesen Teamrunden werden die einzelnen Bewohnerinnen und Bewohner ausführlich besprochen. Einmal geht es z.B. darum, wie Torkilds plötzlichen Wutanfällen begegnet werden kann. Ein andermal erläutert die Leiterin, dass man nach längerer Beobachtung eine Verschlechterung in Ingers Zustand feststelle. Inger wolle nicht mehr essen und trinken, sie sei des Lebens müde. Man einigt sich darauf, ihr Nahrung anzubieten, sie aber nicht mehr zu füttern. Die Bedenken einer Pflegerin mit einer besonderen emotionalen Nähe zu der Kranken werden verständnisvoll aufgegriffen, aber letztlich klar und entschieden ausgeräumt. Inger wird engmaschig umsorgt und in ihrem Sterbeprozess begleitet – bis auch sie

eines Tages von der Hausgemeinschaft mit einem Gläschen Portwein und einem Lied würdig verabschiedet wird.

Mich hat die ungeheure Ruhe in dieser Dokumentation beeindruckt. Das Leben in Dagmarsminde verläuft wie ein ruhiger Fluss. Die betreuten Menschen können ganz sie selbst sein, sie leben im Hier und Jetzt. Die Pflegerinnen gestatten es ihnen und sorgen mit ihrer Aufmerksamkeit und Zuwendung für Sicherheit und Wohlbefinden. Sie berühren, streicheln, lehnen ihren Kopf aneinander, sprechen ruhig, verstehend und akzeptierend. Mit großer Geduld wird Jorgen, der oft von Angst blockiert „ich kann nicht“ ruft, ermutigt aufzustehen. Und er schafft es!

Am Ende des Films sitzen Bewohnerinnen, Bewohner und Pflegerinnen um ein loderndes Feuer und genießen sichtlich die Wärme und das Zusammensein: ein symbolisches Bild für die menschliche Wärme in diesem Haus.

Dagmarsminde ist ein privates Pflegeheim für 12 Bewohner, die unterschiedlich stark von Demenz betroffen sind. Es wurde von der Krankenschwester May Bjerre Eiby gegründet und konzipiert. Architektur und Inneneinrichtung schaffen eine Atmosphäre von Geborgenheit. Dieser Eindruck wird durch den „visuellen Stil“ der Filmemacherin auch für den Zuschauer erlebbar. Es gibt einen großen Gemeinschaftsraum mit einzelnen gemütlichen Sitzecken, erlesenen Möbeln, Teppichen und alten Lampen, einem Klavier, Bildern an den Wänden, Grünpflanzen, frischen Blumen und Kerzen. In dem weiten Garten können die Bewohner Beeren und Kräuter pflücken, Ziegen und Kaninchen füttern oder Eier von den Hühnern einsammeln – oder einfach auf einer Bank die Sonne genießen.

Dagmarsminde ist übrigens kein Exklusivheim, sondern für jeden Dänen auf einer langen Warteliste zugänglich. Dies wird durch das staatlich und steuerfinanzierte dänische Gesundheits- und Altenpflegesystem möglich. Dänemark setzt für die Alten- bzw. Langzeitpflege doppelt so hohe öffentliche Finanzmittel ein wie Deutschland, aktuell 3,5 % des Bruttoinlandsprodukts gegenüber 1,6 %!

Die Gründerin von Dagmarsminde May Bjerre Eiby begann ihre berufliche Laufbahn in einem „üblichen“ Pflegeheim und kam durch ihre dortigen negativen Erfahrungen zu dem Entschluss, selbst eine Einrichtung zu gründen, in der sie mit Gleichgesinnten ihre Philosophie der Mitmenschlichkeit verwirklichen konnte.

In dem an die Filmvorführung anschließenden Gespräch mit der Regisseurin gab es starken Beifall von den Zuschauern. Auch bei uns gibt

es vereinzelt Pflegeheime bzw. Wohngemeinschaften, in denen Menschen mit Demenz sehr fürsorglich betreut werden, wie die Vertreter der DALzG erklärten. Das Publikum war sich jedoch einig, dass das leider die Ausnahmen sind. Zwei Dozentinnen einer Pflegeschule freuten sich, dass der Film bald auf DVD erscheinen wird und so als Lehrmaterial in der Ausbildung von Pflegekräften eingesetzt werden kann. Denn: Vor allem auf die Haltung gegenüber den zu Pflegenden kommt es an! Das vermittelt der Film „Mitgefühl“ in vorbildlicher Weise.



Christa Matter verabschiedet sich in den Ruhestand – eine ganz persönliche Würdigung

Edward Müller

1. Vorsitzender der Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.

Der Überschrift können Sie es bereits entnehmen:

Es geht hier darum, meinen Dank auszudrücken – auf eine ganz persönliche und emotionale Art und Weise.

Im Januar berichtete mir Christa Matter als einem der Ersten von ihren Plänen, zum Jahresende in den Ruhestand zu gehen.

Zunächst war ich ein wenig geschockt und verfiel in Panik. Es war ja klar, dass dieser Tag irgendwann einmal kommen musste, aber doch nicht schon jetzt!

Natürlich freute ich mich auch für Christa, dass sie diesen Schritt jetzt wagte und ein wenig neidisch war ich ebenso.

Nun erinnerte ich mich daran, wie ich Christa kennenlernte:

Es war im Jahr 2010. Bei meinem Mann war nach einer langen medizinischen Odyssee endlich eine Diagnose gestellt worden. Diese lautete auf frontotemporale Demenz.

Wir hatten damals keine Ahnung und erhielten auch keine Unterstützung. Meine Verzweiflung war groß!

In dieser Stimmung meldete ich mich bei der Alzheimer Gesellschaft Berlin. An die Einzelheiten und das erste Gespräch erinnere ich mich gar nicht mehr. Dafür aber umso mehr an ein erstes warmes Gefühl: Hier bist du richtig!

Vorher war es nämlich gar nicht so leicht für uns als Männerpaar, bei dem ein Partner fast 15 Jahre älter war als der andere. Es gab und gibt sie

immer noch: die Ablehnung in Verbindung mit Diskriminierung gegenüber dem „Anderssein“ – manchmal versteckt, zu oft auch leider offen gezeigt.

In der Alzheimer Gesellschaft Berlin habe ich so etwas nie erlebt! Es war alles im besten Wortsinn „normal“. Mein Mann und ich durften so sein, wie wir sind. Wir wurden respektvoll behandelt und mussten uns nicht erklären oder gar rechtfertigen für unsere Art zu leben.

Relativ schnell kam ich dann in die FTD-Angehörigengruppe, die von Christa Matter auf ihre besondere Art moderiert wurde. Es hat mich sehr beeindruckt, wie sie immer den rechten Ton fand und dafür sorgte, dass sich alle wohlfühlten in der Gruppe. Das war natürlich bei einem so herausfordernden Thema wie FTD nicht immer einfach. Christa hat es geschafft, dass diese Gruppe sich ein wenig wie Familie anfühlte, auch wenn stetig neue Leute hinzukamen bzw. andere Leute die Gruppe wieder verließen. Das ist eine grandiose Leistung!



Christa Matter im Gespräch

Mit der Zeit lernten Christa und ich uns immer besser kennen. Sie muss dabei ein Potential in mir erkannt haben, welches mir selbst völlig verborgen war. Christa fragte mich dann eines Tages, ob ich mir vorstellen könne, im Vorstand des Vereins mitzuwirken. Außerdem leitete sie Interviewanfragen zum Thema Demenz an mich weiter.

Mittlerweile bin ich 1. Vorsitzender der Alzheimer Gesellschaft Berlin und habe unzählige Interviews gegeben. Darüber hinaus war ich mit meinem Mann auch schon in Fernsehbeiträgen präsent.

Christa ist es ein großes Anliegen, dass die Nöte und Sorgen der Angehörigen gesehen und verstanden werden. Dafür kämpft sie seit vielen Jahren mit ganzer Kraft.

Ich durfte so viel lernen von Christa. Mit ihrer Hilfe konnte ich mich als Persönlichkeit weiterentwickeln. Davon profitiere ich in allen Bereichen meines Lebens. Ein wundervolles Geschenk!

In meinen schwierigsten Situationen und den Momenten größter Verzweiflung hatte Christa immer ein offenes Ohr für mich. Auch wenn es melodramatisch klingt: Ich weiß nicht, wo ich heute ohne ihre Unterstützung wäre!

Auch aktuell steht Christa mit Rat und Tat an meiner Seite. Am 1. März ist mein Mann gestorben. Ich bin noch längst nicht darüber hinweg. Tatsächlich ist für mich diese Trauerarbeit viel anstrengender und herausfordernder als gedacht.

Christa ermutigt mich immer wieder auf meinem Weg, und so habe ich die Chance, an dem Kummer und den Sorgen zu wachsen. Das empfinde ich als großen Segen!

Christa hat so viel für die Alzheimer Gesellschaft Berlin und besonders für mich getan. Nun darf sie auch guten Gewissens in den Ruhestand gehen.

Ich hoffe sehr, dass wir uns noch oft sehen werden, sicherlich in einem anderen Rahmen. Deshalb bin ich auch nicht traurig, sondern freue mich für Christa.

Liebe Christa, ich wünsche Dir für den neuen und spannenden Lebensabschnitt von Herzen alles erdenklich Gute. Bitte bleib gesund, damit Du die gewonnene Freizeit für alle Aktivitäten nutzen kannst, die bislang vielleicht ein wenig zu kurz gekommen sind. Es wäre mir eine Freude und Ehre, Dich noch ein Stück auf Deinem weiteren Lebensweg begleiten zu dürfen.

Noch einmal danke ich Dir herzlich für alles, was Du für mich getan hast!



Edward Müller



Christa Matter

Die Alzheimer Gesellschaft Berlin e. V. ist weiterhin für Sie da!

Aufgrund der Einschränkungen durch die Corona-Pandemie bieten wir **psychosoziale Beratungen** nach wie vor verstärkt **telefonisch, online und per E-Mail** an. Telefonische und online-Beratungen vereinbaren wir auch über unsere regulären Sprechzeiten hinaus.

Die **Angehörigengruppen** kommen nach wie vor zusammen, allerdings aufgrund der aktuellen Hygienebestimmungen an anderen Orten oder zu anderen Zeiten und auch digital. Bitte nehmen Sie bei Interesse vorab zu uns Kontakt auf.

Im Mai 2021 haben wir eine neue **Online-Selbsthilfegruppe** gegründet, die sich jeden 3. Montag im Monat von 16 – 18 Uhr trifft.

Sie erreichen uns in der Geschäftsstelle unter der Rufnummer 030 / 89 09 43 57, Dienstag 14.00 – 18.00 Uhr sowie Mittwoch und Donnerstag 10.00 – 15.00 Uhr. Außerhalb der Sprechzeiten können Sie uns eine Nachricht mit Ihrer Telefonnummer auf dem Anrufbeantworter hinterlassen oder schreiben Sie uns eine E-Mail an info@alzheimer.berlin.de.

Auch die Ehrenamtlichen der Betreuungsbörse besuchen wieder Menschen mit Demenz. Informationen dazu erhalten Sie bei Herrn Langner unter 030 / 25 79 66 97 oder per E-Mail betreuungsboerse@alzheimer-berlin.de