



Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.
Selbsthilfe Demenz

Beratung +
Selbsthilfe
in Berlin

Verbunden bleiben

Veranstaltung am Welt-Alzheimerstag – ein Kurzbericht – Gottesdienst – **Verbunden bleiben** – Wer bin ich? – resonare – Ein Musikprojekt für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen – Sport bewegt Menschen mit Demenz – **Park-Haus-Berlin: Im Grünen verbunden, in Dankbarkeit** – Verbunden bleiben – mit sich selbst, miteinander – trotz Demenz? Ein Plädoyer! – **11. Kongress der Deutschen Alzheimer Gesellschaft in Mülheim an der Ruhr** – Wir stellen uns vor



Mitteilungen Dezember 2022

Impressum	2
Vorwort	3
Thema: Verbunden bleiben	
Veranstaltung am Welt-Alzheimertag – ein Kurzbericht	5
<i>Edward Müller</i>	
Gottesdienst	7
<i>Sabine Bahn</i>	
Verbunden bleiben	8
<i>Geertje Bolle</i>	
Wer bin ich?	10
<i>Senem Yildiz</i>	
resonare – Ein Musikprojekt für Menschen mit Demenz	15
<i>Anne-Kathrin Ostrop</i>	
„Sport bewegt Menschen mit Demenz“	19
<i>Margrit Howald und Jürgen Schöffner</i>	
Park-Haus-Berlin: Im Grünen verbunden, in Dankbarkeit	22
<i>Kerstin Hauswald</i>	
Verbunden bleiben – mit sich selbst, miteinander – trotz Demenz? Ein Plädoyer!	25
<i>Andrea von der Heydt</i>	
11. Kongress der Deutschen Alzheimer Gesellschaft in Mülheim an der Ruhr	27
<i>Ulrike Jaeger</i>	
Neues aus der Geschäftsstelle Alzheimer Gesellschaft Berlin	29
<i>Andrea von der Heydt und Anneke Reddering</i>	
Wissenswertes: Lesetipps / Termine	32
In eigener Sache	35

Impressum

© 2022 Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.
Selbsthilfe Demenz

Mitarbeiterinnen der Redaktion:
Kathrin Breternitz, Stefanie Gerber, 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 wieder. Eine Nennung bzw. Selbstdarstellung von Institutionen ist nicht mit einer Empfehlung durch die Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. Selbsthilfe Demenz verbunden.

Gestaltung: Ulrike Künnecke, Berlin
Druck: Meta Druck, Berlin
Alle Rechte vorbehalten

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,

verbunden bleiben – das klingt beruhigend, tröstlich und hoffnungsvoll – schon für einen gesunden Menschen in einer heilen Umwelt; was bedeutet es erst für einen Kranken, dem gerade das normale Leben entgleitet!

Ich war wirklich überrascht, welche Wege sich engagierte Menschen einfallen lassen, um mit den Kranken in Verbindung zu kommen oder zu bleiben und dabei auch die Angehörigen mitzunehmen. Wie einfallsreich und umsichtig werden Möglichkeiten geschaffen, die Erkrankten in Aktivitäten mit einzubeziehen und welch hohes Maß an Einfühlungsvermögen steht hinter diesen Bemühungen! Den Artikel über das Musikprojekt *resonare* der Komischen Oper Berlin habe ich mit Bewunderung und großem Respekt gelesen. Ich finde es beispielhaft, mit wieviel Sensibilität und Kreativität hier mit den Erkrankten und ihren Angehörigen umgegangen wird, um ihnen einmal in der Woche eine möglichst unbeschwerte Zeit zu schenken.

Auch das Projekt *Sport bewegt Menschen mit Demenz* überzeugt durch sorgfältige und einfühlsame Ausrichtung der Abläufe auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Kranken. Dass die Atmosphäre eines Gewächshauses Sinne anspricht bzw. aktiviert, das kann man sich vorstellen; dass ein Gewächshaus tatsächlich genutzt wird, um an Demenz Erkrankten ein Angebot zu machen, in und mit der Natur auf vielfältige Weise aktiv zu sein, das hat mich erstaunt.

All diese Projekte ermöglichen Kranken, durch spezielle Unterstützung mit dem „normalen Leben“ verbunden zu bleiben oder wieder zu werden.

Ein anderer Artikel zeigt sehr eindrucksvoll, wie schwer es für die Angehörigen nach der Diagnose ist. Das Ringen um die eigene Position in dieser plötzlich veränderten Lebenslage kostet Kraft und Energie, ist mit Verlust und Ängsten verbunden – oft mit eigener Neuorientierung. Auch und gerade in dieser Situation brauchen Angehörige viel Unterstützung und Zuwendung, die sie z.B. in einer Beratung finden.

Unsere neue Rubrik *Aus der Beratung* zeigt anhand eines Beispiels, wie in einem Gespräch Hilfe gefunden werden kann. Vielleicht ermutigt der Bericht auch Unentschlossene, sich Rat und Unterstützung in ihrer schwierigen Situation zu holen.

Berichte über die Veranstaltung der AGB zum Weltalzheimerntag sowie über den Segnungsgottesdienst zeigen, wie auch Tradition dazu beitragen kann, verbunden zu bleiben.

Wie immer an dieser Stelle danken wir allen, die uns in diesem Jahr wieder auf so vielfältige Weise unterstützt haben, auch finanziell. Bitte bleiben Sie an unserer Seite.

Auch im Namen des Redaktionsteams wünsche ich Ihnen ein friedliches und gesegnetes Weihnachtsfest und ein besonders gutes neues Jahr.

Ursula Ritter

Veranstaltung am Welt-Alzheimerstag – ein Kurzbericht

Edward Müller, 1. Vorsitzender

Anlässlich des Welt-Alzheimertages am 21.09.2022 hatten wir als Alzheimer Gesellschaft Berlin zu einer Veranstaltung im „Nachbarschafts- haus Urbanstraße“ geladen.

Nach einer kurzen Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden stellte sich unsere neue Geschäftsführerin Andrea von der Heydt dem Publikum vor und führte durch den weiteren Nachmittag.

Wir hatten die Journalistin und Autorin Peggy Elfmann zu Gast. Sie las Auszüge aus ihrem Buch „Mamas Alzheimer und wir“ vor (Mabuse Verlag) und nahm sich viel Zeit für Fragen und den Austausch mit den Zuhörenden. So entwickelte sich eine angeregte Diskussion.



© 777

Bildlegende + Copyright?

Frau Elfmann beschreibt in ihrem Buch ihre ganz persönlichen Erfahrungen, Ängste und Nöte nach der schockierenden Diagnose. Damit konnten sich viele im Auditorium identifizieren. So waren auch die Anmerkungen und Fragen aus der Runde teilweise sehr berührend und emotional. Dabei gestaltete sich der Rahmen der Veranstaltung beinahe familiär, sodass ich die Atmosphäre als sehr entspannt und angenehm empfand.

Nach der Lesung und Diskussionsrunde gab es noch die Gelegenheit, bei einem leckeren Büffet und anregenden Gesprächen den Abend ausklingen zu lassen.

Mein herzlicher Dank gilt Kathrin Breternitz, Stefanie Gerber, Anneke Reddering und Andrea von der Heydt, die durch die ausgezeichnete Planung, Vorbereitung und Durchführung zum Gelingen der Veranstaltung beigetragen haben.

Gottesdienst

Sabine Bahn

Seit 1994 finden Aktivitäten zum Welt-Alzheimerstag statt und der Gottesdienst in der symbolträchtigen Kaiser-Wilhelm-Gedächtnis-Kirche war wieder ein Teil davon. Sehr gerne habe ich die Alzheimer Gesellschaft Berlin dort vertreten. Es gab viele berührende Momente und die schöne Musik war ein Teil davon.

Mit den Fürbitten für Menschen mit Demenz, ehrenamtlich Tätigen, Pflegekräften und Zu- und Angehörigen haben wir Gott um Kraft gebeten.

Das Gefühl verbunden zu sein hat mich bewegt und gestärkt. Dem Motto des diesjährigen Welt-Alzheimertages folgend haben wir einen sehr schönen Gottesdienst gefeiert.



Pfarrerinnen Geertje Bolle (re.), Sabine Bahn (mitte) Pfarrer Dr. Josef Wieneke (li.) begrüßen die Teilnehmerinnen zum ökumenischen Segnungsgottesdienst.

Die Aufzeichnung können Sie sich im Internet anschauen (www.youtube.com/watch?v=ATFw_PRRFSE).

Verbunden bleiben

Geertje Bolle

Pfarrerin und Theologische Leitung im Geistlichen Zentrum Demenz

„Was für eine schöne Gemeinschaft!“ sagt die alte Frau im Rollstuhl, die neben mir sitzt im Gottesdienst zum Welt-Alzheimerstag in der Gedächtniskirche. Wir lächeln uns an, beide sind wir am Schwingen unserer Segensglöckchen zu den Klängen der Orgel „Hevenu schalom...“. Es ist etwas im Schwingen, hier im Kirchoraum, es schwingt zwischen uns. Ja, „was für eine schöne Gemeinschaft.“ Verbunden bleiben – das ist in diesem Jahr das Motto zum Welt-Alzheimerstag.

Einander verbunden sein – einander verbunden bleiben – das meint mehr als in Kontakt sein. Das meint mehr als Betreuung, als Informationsaustausch, mehr als funktionales Miteinander. Das alles geht auch sehr unverbunden, in Distanz, ohne innere Beteiligung.

Einander verbunden – wenn ich mir das bildlich vorstelle, dann ist das, als wäre ein unsichtbares Band da. Verbunden bleiben – das bekommt gerade dann Bedeutung, wenn es wackelig wird im Leben oder es sich gar anfühlt, als wolle nichts mehr gelingen. Dann brauchen wir solche unsichtbaren Bänder zwischen uns und anderen besonders. Dann spüren wir vielleicht auch besonders deutlich, wie wichtig uns das unsichtbare Band ist zu DEM, der uns alle trägt.

Dass Menschen einander verbunden bleiben, ist wichtig für Menschen mit Demenz genauso wie für An- und Zugehörige – und letztlich für uns alle. Aus dem Netz des Miteinanders nicht hinausfallen. Deshalb sprechen wir so viel von Teilhabe.

Im diesjährigen Gottesdienst zum Welt-Alzheimerstag in der Gedächtniskirche hat mich der Diakonie-Chor besonders berührt, ein Miteinander-Singen von Menschen mit und ohne Demenz. Großartig. Das ist Teilhabe. Mich berührt auch jedes Jahr das Musizieren der jungen Musiker*innen:

dass die Jungen für die Alten die Töne erklingen lassen. Wie viele wunder-
volle Beispiele gibt es in unserer Stadt für solche Verbindungen.

In der Bibel ist die Rede vom Bund Gottes mit den Menschen. Zeichen
dafür im 1. Buch Mose: der Regenbogen. Zeichen, dass dieser Bund fest
besteht und nicht aufhören wird, komme was da wolle. Gott sprach: „Mei-
nen Bogen habe ich gesetzt in die Wolken; der soll das Zeichen sein des
Bundes zwischen mir und der Erde.“ (1. Mose 9,13)

Verbunden bleiben – das drückt nach meinem Sprachgefühl genau solche
Treue von Menschen zueinander aus – ganz ähnlich wie Gottes Treue zu
uns Menschen und unser Festhalten am Glauben.



Geistliches Zentrum

für Menschen mit Demenz
und deren Angehörige

Kompetenzzentrum des
Ev. Kirchenkreises Tempelhof-Schöneberg
und der Johannesstift Diakonie
Lützwowstraße 24
10785 Berlin
Telefon 2506-145
Mail: geertje.bolle@jsd.de
www.glaube-und-demenz.de

Wer bin ich?

Senem Yildiz

Ich bin eine Tochter, eine Schwester, eine Cousine, eine Freundin, eine Enkeltochter, eine Nichte, eine Frau, eine Schwiegertochter, eine Schwägerin, eine Tante, eine Schülerin, eine Studentin, eine Praktikantin, eine Apothekerin.

...eine Frau, die gelernt hat, auf den eigenen zwei Beinen zu stehen.

...eine Frau, die das lernen durfte und lernen konnte.

Ich danke meinen Eltern dafür, dass sie mich unterstützt haben zu lernen, meinen eigenen Weg zu gehen.

... zu lernen, meine eigenen Fehler zu machen und den Weg zu korrigieren – die Richtung zu wechseln.

Nun, warum schreibe ich das hier alles?

Ein Ereignis, der Tag, an dem ich die Diagnose – die Alzheimer Krankheit meiner Mutter – erfahren habe, hat mich verändert.

Das dachte ich bis vorhin ... bevor ich diese Zeilen aufgeschrieben habe – nein, ich bin dieselbe wie vor sechs Monaten.

Tief in mir schlummerte dieses Wissen, dieser Plan, wenn mich jemand in der Familie braucht, werde ich für ihn, für sie, da sein.

Tief in mir wusste ich, dass ich so nicht weitermachen möchte oder werde, wenn meine Eltern älter werden und sie mich brauchen.

Meine derzeitige Arbeit habe ich tatsächlich gerne gemacht, trotz einiger Widersprüche, trotz vieler Stunden, in denen ich auf Vieles verzichtet habe – auf Familie, Freizeit und Freiheit.

Ich habe mir etwas vorgemacht – die Entscheidung war bereits getroffen an dem Tag, als ich erfuhr, dass meine Mutter Alzheimer hat.

Jetzt, wenn ich mir das eingestehe, kehrt Ruhe ein.

Vielleicht möchte ich einfach mal gar nichts tun?

Vielleicht möchte ich mit meinen Eltern mehrmals im Jahr verreisen?

Vielleicht sollte ich das umsetzen?

Es muss doch möglich sein, die eigenen Wünsche in die Realität umzusetzen?

Was kann denn schon passieren?

... dass ich eine Chefin/einen Chef habe, der kein Interesse an der eigenen Arbeit hat?

– schon erlebt – hat mich stärker gemacht

... dass ich einen turbulenten Betrieb kennenlerne?

– auch schon erlebt – hat mich noch stärker gemacht

... dass ich eine Kollegin habe, die alle terrorisiert?

– auch erlebt und überstanden – hat mich gestärkt!

... dass ich einen Arbeitgeber habe, der mich/uns mit so wenig Personal arbeiten lässt, wie es nur geht?

... uns das Gefühl gibt, das geht nur so!

... es gibt keine Fachkräfte – wir müssen mehr arbeiten, um weniger Geld zu verdienen.

... befürchtet, ich würde mich verrennen in meiner Entscheidung, weniger arbeiten zu wollen.

Vielleicht wird es Zeit, zu gehen – auch diese Erfahrung macht mich stärker!

Wo mich der Weg – mein Lebensweg hinführt? Zu mir und meinen Wünschen.

Ich werde meine Mutter begleiten, ich werde für sie da sein.

Ich werde für mich da sein.

Ich werde mir Gutes tun, damit ich für sie und für meine Liebsten da sein kann!

Am Tag der Diagnose habe ich mir vorgenommen, mich mit Mama nicht zu streiten oder zu diskutieren.

Sie hat recht, auch wenn die Erinnerung ihr mal einen Streich spielt.

Die Prognose, die Durchschnittszahl, wie lange Alzheimer-Erkrankte leben, hat mich aus meiner Bahn geworfen.

Ich habe die Jahre schnell voranschreiten sehen, bis zu der Zeit, wenn meine Mutter von uns gepflegt wird.

... sie nicht mehr die Frau ist, die sie mal war.

... die Mutter, die sie nicht mehr ist.

Ich habe meine Brüder und meine nahestehenden Familienangehörigen informiert, sie haben mich getröstet oder mir zugehört.

Ich hatte wochenlang schlaflose Nächte – zu kurz und viele Unterbrechungen.

Tagsüber musste ich funktionieren – Zeit zum Verarbeiten war keine vorhanden.

Ich habe ab dem Tag der Diagnose meine Mama mit anderen Augen gesehen.

Ich erkannte, dass sie bei Gerichten, die sie längere Zeit nicht zubereitet hatte, unsicher ist, eventuell hatte sie bereits vergessen.

Die ständige Erschöpfung – keine Lust auf Aufgaben – Einkäufe – Telefonate – soziale Kontakte ... wie sie sich wohl fühlt, wenn sie merkt, dass die Erinnerung schwindet?

Wir haben sehr schnell eine türkisch sprechende Ergotherapeutin kennengelernt, sie macht mit ihr Beschäftigungstherapie und Biografiearbeit. Sie ermuntert uns, positive Ereignisse ins Leben zu holen.

... die Traumata und die Trauer von Erlebtem nicht in den Vordergrund zu stellen.

Ich habe meinen Eltern gesagt, dass wir immer für sie da sind, wenn sie uns brauchen.

Wir möchten für sie da sein – das gehört zum Leben dazu – so ist es wohl, wenn Menschen altern.

Wichtig ist doch, dass sie zwei zufriedene Menschen sind – es geht ihnen soweit gut – sie sollen glücklich sein!

Sie wohnen in einem schönen ruhigen Wohnviertel, sie spazieren gemeinsam sehr gerne.

Sie passen auf den Haushund auf, wenn Herrchen und Frauchen arbeiten gehen.

Sie kaufen allein ein – Papa, unser Engel, ohne Dich, wäre alles anders. Sie halten ihren Haushalt in Schwung. Sie kochen gemeinsam. Sie erhalten gemeinsam ihre sozialen Kontakte.

Ich habe Angst und Sorge, was auf uns zukommt.

Ich habe Angst, dass die Trauer, die uns bevorsteht, uns den Boden unter den Füßen wegrißt.

Doch wir sind nicht allein, meine zwei Brüder und ich. Wir haben uns.

Wir haben entweder Kinder oder Ehepartner, die uns zur Seite stehen.

Wir haben Onkel, Tanten, Cousinen, Cousins, Freunde, Nachbarn – sie werden für uns da sein.

Wir haben, wenn wir möchten, therapeutische Unterstützung.

Die Ergotherapeutin bietet uns an, mit ihr zu reden.

Die Alzheimer Gesellschaft hat psychosoziale Beratung – das sortiert mich neu – gibt mir Ruhe und meine Gefühle und Gedanken haben ihre Berechtigung und bekommen einen Raum ... danach bin ich müde ... erschöpft, aber es geht mir besser – weniger Trauer – weniger Unruhe und weniger Sorgen.

Ich bin dankbar für all die Menschen in meinem Leben.

Mama hat Schwierigkeiten mit dem Kurzzeitgedächtnis, vor allem, wenn es um Termine und Uhrzeiten geht, bei der Auswahl ihrer Kleidung tut sie sich schwer.

An Namen von Personen, die sie vor 30–40 Jahren kannte, kann sie sich noch sehr gut erinnern.

Ich freue mich über diese Momente – Erinnerung ist etwas Wundervolles. Sie bringt unsere Erlebnisse wieder an den Tag.

Die schönen Momente möchte ich sammeln, ihr Freude bereiten.

Ich habe schon in einem halben Jahr mit ihr Neues über sie und von ihr erfahren.

Ich möchte mich an die Frau erinnern, die sie war, die sie ist.

... mit ihr Reisen in die Vergangenheit machen.

Meine Freundin sagte einmal – deine Mutter ist eine wundervolle Frau – sie hat so viel geschafft – sie ist eine interessante Frau.

Mama – ich schließe mich dieser Aussage an!

Du bist wundervoll!

Du bist immer ein Teil von uns.

Du bist immer da, wenn es uns gibt.

Wir lieben Dich.

resonare – Ein Musikprojekt für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen an der Komischen Oper Berlin

Anne-Kathrin Ostrop

Komische Oper Berlin, oben im schönen Foyer, roter Teppich, deckenhohe Spiegel, Kronleuchter – leises Lachen, fröhliches Wiedersehen, Klavierklänge im Hintergrund. 15 Paare setzen sich in einen großen Stuhlkreis. Und dann geht es los.

Alle erzählen, wie es ihnen geht. Manch eine:r kommt gehetzt von der Tagespflege, andere von der Arbeit. Wieder andere haben sich ganz in Ruhe auf den Weg gemacht. Die Stimmung schwankt zwischen Vorfreude, Müdigkeit und gespannter Offenheit. Viele erfreuen sich an dem Vertrauten, für andere scheint alles neu zu sein. Aus dem Klavier tönen schöne Klänge und alle fangen an, sich zu recken und zu strecken, zu brummen und zu summen, zu erzählen und zuzuhören ... und natürlich zu singen.

Denn es ist Dienstag, *resonare*-Tag. Jeden Dienstag und Donnerstag kommen Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen zum Musikprojekt *resonare* in die Komische Oper Berlin. Bei diesem Projekt machen wir uns gemeinsam auf die Suche nach der Musik des Lebens. Unter der Anleitung erfahrener Musiktheaterpädagoginnen werden gemeinsam Lieder gefunden, die für Teilnehmende bedeutsam sind. Musik, die mit Erinnerung verbunden ist an die Jugend, an das Leben und an die Liebe, als man noch alles im Griff hatte. Vielleicht sind es Fahrtenlieder, vielleicht aber auch Abba-Songs oder Lieder aus der schlesischen oder litauischen Heimat. Vielleicht sind es Lieder, die das ganze lange Familienleben begleitet haben und starke Erinnerungen auslösen.

Manchmal wird auch getanzt, egal ob Walzer, Twist oder Formationstanz, egal ob auf dem Stuhl sitzend, mit stark vereinfachten Bewegungen oder noch ganz sicher über die Tanzfläche gleitend. Ein anderes Mal versuchen

wir uns an bekannten Melodien aus Operette und Oper und erproben kleine Spielszenen, die wieder Erinnerungen zugänglich machen.

Ab und zu kommen Musiker-Kolleg:innen aus dem Opernhaus vorbei, um für die Gruppe kleine, sensible Konzerte zu spielen und zu singen. Diese kleinen Konzerte schaffen die Gelegenheit, an einem gemeinsamen kulturellen Angebot teilzuhaben. Besuche von ausgewählten Vorstellungen runden das Projekt ab.

Das langfristig angelegte *resonare*-Musikprojekt übt auf alle Beteiligten großen Eindruck aus. Die teilnehmenden Menschen mit Demenz erleben einen sicheren Ort, an dem sie so sein dürfen, wie sie sind. So ist dort Heidi, die immer, sobald wir englischsprachige Lieder singen, von ihrer frühen Kindheit erzählt, als sie mit ihren Eltern in London lebte – selbstverständlich erzählt sie davon in englischer Sprache. Da ist Rahel, die – als wir uns mit dem Musical *Anatevka* beschäftigten, das in einem jiddischen Shtetl spielt – davon berichtete, dass sie im Dritten Reich in einem litauischen Shtetl geboren wurde als Kind jüdischer Eltern. Diese gaben sie und ihren kleinen Bruder zu christlichen Nachbarn, um sie vor dem



© Aurelio Schrey

sicheren Tod im KZ zu schützen. Und dann singt sie weinend und eindrücklich ein jiddisches Lied, das von der Suche einer Mutter nach ihrem Kind handelt. Noch am gleichen Nachmittag wird sie zu dem hebräischen Tanzlied *Hava, nagila hava* fröhlich durch den Raum tanzen. Da ist Manfred, der – mit seiner Tochter zu *resonare* kommend, immer wortkarg und abweisend wirkend – plötzlich doch alle Strophen von *Die Gedanken sind frei* singen kann. Die Tochter erfährt nach einiger Recherche im privaten Umfeld erstmals davon, dass ihr Vater kurz nach dem Mauerbau auf West-berliner Seite sich für Frieden und Versöhnung eingesetzt hat und dabei immer dieses Lied gesungen wurde. Da sind unterschiedliche musikalische Biografien, die die Menschen aus Ost und West, aus den verschiedenen Herkunftsorten, Reisen und Religionen, mitbringen.

Da sind die Angehörigen, Partner:innen oder Schwieger-Kinder, die sich jeden Tag, jede Stunde, jede Minute um das Wohlergehen ihrer Erkrankten kümmern und wohl dadurch einer leicht höheren Gefahr ausgesetzt sind, selbst demenziell zu erkranken. Sie erleben einen Ort, an dem sie ihre erkrankten Angehörigen nicht mehr meinen maßregeln zu müssen, an dem sie – ausgelöst durch die Musik – plötzlich wieder mit ihrem Angehörigen sprechen, sich erinnern oder einfach nur gemeinsam etwas Schönes erleben können. Sie treffen an den *resonare*-Nachmittagen andere pflegende Angehörige, die auch in der Überforderung der dauernden Care-Arbeit feststecken und nicht aus dem Hamsterrad herauskönnen. Und da ist die Musik, die hilft, Erinnerungen zu wecken, eine entspannte Atmosphäre herzustellen, ihren Alltag zu meistern. So zum Beispiel Gudrun, die nun festgestellt hat, wie gut der Tag läuft, wenn sie mit ihrem an Demenz erkrankten Mann jeden Morgen nach dem Frühstück zwei Lieder singt. Dann ist die Laune anders, da kann sie Schwung in das Verstummtsein ihres Mannes bringen, da geht der Blick wieder ein wenig mehr hinaus in die Welt und bleibt nicht immer nur im Klein-Klein der täglichen Pflege- und Versorgungsroutine gefangen. Da ist Marie, deren an Demenz erkrankter Mann sich bei jedem *resonare*-Nachmittag öffentlich bei seiner Frau bedankt, dass sie sich so gut um ihn kümmert und er die beste Frau der Welt hat.

Mit dem *resonare*-Musikprojekt will die Komische Oper Berlin einen aktiven Beitrag zur Enttabuisierung von demenziellen Erkrankungen und zur Wertschätzung von Angehörigenarbeit leisten. Mit diesem Projekt unterstützt die Komische Oper Berlin das verbrieftete Menschenrecht auf kulturelle Teilhabe aller Menschen. Außerdem – und das ist ein toller Nebeneffekt – berichten auch beteiligte Musiker:innen immer wieder davon, wie sehr sie dieses Projekt und die in der Musik steckenden Chancen beeindruckt. Und so löst *resonare* auf allen Ebenen, bei allen Beteiligten mithilfe von Musik einen großen Widerhall, eine große Resonanz aus.

Das Projekt wurde von der Komischen Oper Berlin unter der Leitung von Anne-Kathrin Ostrop in Kooperation mit der Gedächtnissprechstunde der Charité – Universitätsmedizin Berlin, Prof. Dr. Oliver Peters – entwickelt und wissenschaftlich begleitet. Es wird von der Manfred Stroscheer Stiftung gefördert.

Weitere Informationen:

www.komische-oper-berlin.de/entdecken/jungundjeder/projekte/resonare

Interessierte können sich wenden an:

Anouk Kopps
Mitarbeiterin *resonare*
a.kopps@komische-oper-berlin.de
Tel. 030 - 20 26 02 78

Anne-Kathrin Ostrop
Leiterin *resonare*
a.ostrop@komische-oper-berlin.de
Tel. 030 - 20 26 03 75

Das Projekt

„Sport bewegt Menschen mit Demenz“

Margrit Howald – Trainerin beim Steglitzer Tischtennis Klub Berlin

Jürgen Schöffner – Trainer beim 1. VfL FORTUNA Marzahn e.V.

Das Projekt „Sport bewegt Menschen mit Demenz“ des DOSB in Zusammenarbeit mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft hat im letzten Jahr den Beweis erbracht, dass Menschen mit Demenz durch sportliche Bewegung ihre Lebensqualität verbessern, soziale Kontakte neu entwickeln und ihre Lebensumwelt wieder besser und intensiver wahrnehmen.

Zwei Berliner Tischtennisvereine, der Steglitzer Tischtennis Klub Berlin und der 1. VfL FORTUNA Marzahn e.V. haben sich nach dem Projektabschluss in 2021 mit Beginn dieses Jahres auf den Weg gemacht, das Gesundheitssportangebot des Deutschen Tischtennis Bundes auch demenziell Erkrankten und ihren Angehörigen näher zu bringen.

Seit Januar 2022 beteiligen sich Übende aus beiden Vereinen mit viel Elan und Freude an regelmäßig durchgeführten Kursstunden (2 Std./Woche).



© ???

Bildlegende + Copyright?

Was ist das Besondere an unserem Kursangebot?

Unsere Kursstunden beginnen stets mit einer freundlichen Begrüßung und einem Ausblick auf die geplanten Übungsinhalte durch den/die Trainerin. Die Stimmung aufzunehmen und zu spüren, wie die Übenden sich eingebunden fühlen, ist ein erster gemeinsamer Nenner in der Startphase.

Einprägsame Bewegungsrituale schaffen einen nahtlosen Übergang in den sportlichen Teil der Übungsstunde. Ob Wurfspielrunden, einfache Balance- oder Konzentrationsübungen bringen Bewegen und Denken zusammen.

In einem nächsten Kursabschnitt wird das Aufwärmprogramm mit koordinativen Übungen mit oder ohne Tischtennisschläger fortgesetzt. Einsetzende Gleichgewichtsübungen, oft auch mit dem Partner, sollen den Übenden ihre nicht mehr so präsenten Bewegungsfähigkeiten in Erinnerung bringen und stabilisieren helfen. Dabei können auch neue Bewegungsabläufe erlernt und gefestigt werden, die für die Sturzprävention eine wichtige Rolle spielen.



Im Mittelpunkt der Kursstunde steht das mit leichter Anstrengung zu bewältigende Herz-Kreislauf-Training. Ausgewählte Tischtennis-Rundlauf-Variationen bewegen die Teilnehmer in einer gemeinsamen Aktion, fördern Aufmerksamkeit und das Miteinander. Ganz nebenbei wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Die Trainer*innen achten hierbei insbesondere auf die individuelle Belastungsfähigkeit.

Rückenschonende Positionen mit Folgeübungen zur Muskelkräftigung bilden in der Regel den vorletzten Übungsteil, bevor mit Entspannungsübungen für die Körperwahrnehmung das Ende der Kursstunde eingeleitet wird.

Die Übenden erhalten die Gelegenheit, ihre durch die Kursstunde angeregten körperlichen wie geistigen Befindlichkeiten zu artikulieren und auszutauschen.

Von Kursstunde zu Kursstunde finden die Übenden mehr Gemeinsamkeiten, tauschen sich vielseitig aus.

Jutta S. (76) aus der Sportgruppe vom 1. VfL FORTUNA Marzahn e.V. schildert ihren Eindruck so:

„Es ist eine Möglichkeit, dass Erkrankte und Angehörige etwas gemeinsam tun, das Spaß macht.“ Ihr Mann empfinde viel Freude dabei. Positiv sei, dass der Geist durch die Bewegung solange wie möglich gefördert werde. Ein gewisser Ehrgeiz sei dabei auch immer noch vorhanden.

Uns als Trainer:innen erfüllt es mit großer Genugtuung, Erkrankten mit ihren Angehörigen, Erkrankten untereinander sowie Angehörigen untereinander, aber auch Trainer:innen und Teilnehmer:innen eine angenehme Verbundenheit im Miteinander bei Sport und Bewegung zu geben. Die Krankheit für zwei Stunden hinter sich zu lassen, erleichtert und erhellt.

Beide Sportvereine erfreut es mit Stolz, einen wertvollen Beitrag zum Welt-Alzheimerstag – Verbunden bleiben – zu leisten.



Park-Haus-Berlin: Im Grünen verbunden, in Dankbarkeit ...

Kerstin Hauswald, Projektkoordinatorin

Ein Jahr Demenz-Angebote im Gewächshaus! Das feierten wir am Welt-Alzheimerstag im September mit einem „Kulturbrunch“. Die Idee: Für einige Stunden in der Woche oder im Monat von allem das Beste für Menschen, die mit Demenz leben oder Menschen mit Demenz pflegen und begleiten. Nur das Beste heißt: Bewegung und Tanz mit Leichtigkeit, schöne leichte Gartenarbeiten, Floristik und Kunstangebote. Es heißt Wissens-Snacks, Seminare und Angebote rund um die Themen Achtsamkeit, Stressbewältigung und Kommunikation. Und manchmal auch ein gemeinsames Essen an einer langen Tafel im Gewächshaus der August-Sander-Schule in Alt-Stralau, Friedrichshain.

In diesem Jahr haben wir in die Welt der japanischen Blumensteck-Kunst Ikebana hineingeschnuppert, haben etwas über die Sinne der Schnecken gelernt, Schmetterlinge fliegen lassen, im Garten menschliche Skulpturenbilder geformt, uns mit und ohne Musik bewegt und vieles mehr.

Der Ehemann von Marlies*, der seit vielen Jahren an Frontotemporaler Demenz erkrankt ist, ist in dieser Zeit in ein Pflegeheim gezogen. Wir haben sie begleitet bei dieser schwierigen Entscheidung und in den Wochen danach. Wir haben Frau Wille* bewundert, die mit 96 Jahren noch wunderbar gelenkig Knie- und Rumpfbeugen vormacht – nur der Kopf mache nicht mehr so mit, so ihre eigenen Worte – und sind mit Harald* im Garten spazieren gegangen, einen Spiegel in der Hand, um die Baumkronen aus einer neuen Perspektive zu sehen. (*Namen geändert).

Im Grünen verbunden ... Das Grüne: Der Garten, geschützt vor Blicken von Nachbarn und mittwochs auch vor denen der Schüler:innen, direkt angrenzend an die Spree. Ein Gewächshaus mit tropischen Pflanzen, immer warm, wohlriechend und einfach schön! Gerade las ich in einer Studie: Mehr als die Hälfte aller Menschen (mit und ohne Demenz) fühlt

sich in neuen Gruppen unsicher und unwohl. Im Grünen aber ist es leichter, neue Verbindungen zu knüpfen. Die automatische Entspannung durch Naturkontakt hilft dabei.

... in Dankbarkeit ... Diese geht an die Schule, die uns ermöglicht, hier unsere Angebote durchzuführen. Sie geht an die Ehrenamtlichen der Diakonie Haltestelle und an die jungen Menschen aus der Schule, die die Angebote unterstützen. Sie geht an die Teilnehmenden, die sich auf den Weg machen nach Alt-Stralau und bereit sind, sich auf Neues einzulassen. Und sie geht an das Team von „Tänzer ohne Grenzen“, das sich mit mir zu „**Park-Haus-Berlin**“ zusammengetan hat, um das, was ich als Gerontologin, Stress-Coach und Gartentherapeutin geben kann, um die Bereiche Kunst, Tanz, Choreografie und Bewegung zu bereichern. „Für das Recht zu leben, statt nur zu überleben“ ist der Leitspruch von Tänzer ohne Grenzen. Sie haben die Angebote mit ihrer wunderbaren Arbeit in diesem Jahr sehr geprägt.



Ich bin glücklich, dass Joseas Helmes – Künstler und Coach mit langjähriger Erfahrung im „Zürcher Ressourcen-Modell“ – Teil vom Team von Park-Haus-Berlin geworden ist und wir Ihnen dieses wertvolle Seminar zur Selbstfürsorge noch in diesem Jahr kostenfrei anbieten können. Dankbarkeit gebührt aber auch der Natur, die uns mit ihrem Kreislauf aus Leben und Vergehen und mit all ihren anderen kleinen und großen Wundern auch und besonders in Krisenzeiten so viel geben kann, wenn wir uns die Zeit nehmen hinzuschauen.

Kerstin Hauswald

Tel.: 0176-20014251

kerstin.hauswald@volkssolidaritaet.de

www-park-haus-berlin.de

Verbunden bleiben – mit sich selbst, miteinander – trotz Demenz? Ein Plädoyer!

Andrea v. d. Heydt

Der – jeder – Mensch ist ein durch und durch hybrides Wesen. Das heißt, wir unterscheiden uns nicht nur voneinander, sondern jede und jeder einzelne von uns an sich ist vielfältig: aufgrund von Herkunft, Erziehung, Lebensläufen usw., aber auch biologisch und genetisch.

Das ist eine Binsenweisheit und dennoch grundlegend bedeutsam. Wir verändern uns weiterhin im Laufe des Lebens: Interessen, Vorlieben, Gesundheit, soziales Verhalten, Lebenswelten etc. sind Änderungen unterworfen.

Das nimmt das Alter(n) nicht aus: Während die einen manchmal bis ins hohe Alter in vielerlei Hinsicht beweglich und „fit“ bleiben, ihr Leben lange weitgehend selbst kontrolliert gestalten und ihren Interessen nachgehen können, sind andere Menschen früher von Einschränkungen betroffen. Im Alter sind dies vordergründig oft körperliche Beschwerden, manchmal soziale und finanzielle Beschränkungen und – wie wir wissen – mit zunehmendem Alter auch einhergehend mit einer höheren Wahrscheinlichkeit, an einer Demenz zu erkranken.

Weltweit gab es „im Jahr 2019 ... – Schätzungen zufolge – ... mehr als 55 Millionen Menschen mit Demenz (65 Jahre oder älter). Nach Prognosen könnte deren Anzahl im Jahr 2030 auf rund 78 Millionen, im Jahr 2050 auf rund 139 Millionen ansteigen.“ (Quelle: WHO, 09-2022)

Die Auswirkungen dieser verbreiteten Erkrankung bedeuten für den Menschen mit Demenz und seine Umgebung eine große Herausforderung – für jede/n einzelnen und bis zum Schluss. Vor allem nahe stehende Menschen sind von den Veränderungen und dem Verlust besonders betroffen.

Auch das ist bekannt und wahr und dennoch nicht das Ende der Geschichte.

Denn in jedem Menschen mit Demenz steckt auch weiterhin das Kind, das er war, der junge Mensch, der die Welt eroberte, die hart arbeitende Mutter, der strenge, liebevolle, besorgte Vater, der Musik-Bergwelt-Maleri-begeisterte Mensch. Jemand, der ein Fußballfan war, drei Sprachen sprach, gerne Reisen unternahm usw.

Der Rat „Hör auf deinen Bauch!“ – wie absurd, wenn wir davon ausgehen, dass unser Gehirn unser umfassendes Kontrollsystem ist.

Im Alltag können wir nicht in den Menschen hineinschauen und wir wissen wenig über die konkreten Zusammenhänge zwischen zeitlichem Verlauf, Veränderungen der Gehirnstruktur und Verhaltensänderungen, um mit Bestimmtheit den richtigen Ton, das richtige Thema zur rechten Zeit anzustimmen. Das ist alles andere als einfach: Aber der Mensch, der jemand war, ist er noch!

Das heißt, wenn der Mensch sich so verändert, dass er vermeintlich nichts mehr erkennt oder „adäquat“ reagieren kann, wie wir das kennen und erwarten würden, er die bekannte Sprache nicht mehr beherrscht und ungewohntes Verhalten zeigt, so stecken in ihm dennoch Teile des alten bekannten Elternteils, Freundes, Partners.

Emotionale Erinnerungen, positive wie negative – zum Beispiel Stimmen, Musik oder Farben, aber auch Ängste und Traumata – bleiben lange erhalten. Aber ist da doch noch viel mehr?

Wir wissen es nicht mit Sicherheit. Dennoch, die Vielfalt, die jede und jeder von uns mit sich trägt, sollte nicht auf „erkrankt an Demenz“ reduziert werden. Das ist eine Frage des Respekts, eine Anforderung an die Würde, aber auch der Liebe für den Menschen.

Nachtrag:

Wir planen die Erstellung einer Vorlage für eine „biografische Bedürfnis-Verfügung“ für den Fall, dass man sich selbst nicht mehr zu seinen Wünschen, Interessen, Vorlieben etc. äußern kann.

Bei Fragen dazu oder Interesse, wenden Sie sich gerne an uns.

11. Kongress der Deutschen Alzheimer Gesellschaft in Mülheim an der Ruhr

Ulrike Jaeger

1. Stellv. Vorsitzende

Der Vorstand und die Mitarbeiterinnen der Alzheimer Gesellschaft Berlin konnten vom 29.09. – 01.10.2022 gemeinsam an dem Kongress teilnehmen. Wir kehren mit vielen Anregungen und neuen Kontakten zurück und nehmen das Thema des Kongresses: „Demenz – Neue Wege wagen“ mit in unseren Alltag.

Beeindruckend und wichtig empfanden wir, dass bereits zu Beginn des Kongresses Menschen mit Demenz selbst von ihren Erfahrungen mit der Erkrankung und ihrem Engagement im Beirat „Leben mit Demenz“ berichteten. Der Beirat berät Politik und Wissenschaft; er setzt sich überwiegend aus früh Erkrankten zusammen. Mit der Vergabe des Engagiertenpreises ebenfalls an den Beirat endete der Kongress und setzte damit noch einmal ein Zeichen.

Wir nahmen an verschiedenen Symposien und Vorträgen teil und trafen uns immer wieder in den – leider viel zu kurzen Pausen – um unsere Eindrücke und Anregungen auszutauschen.

So haben wir uns auch in einer der erwähnten kurzen Pausen an einem Flashmob auf dem Kurt-Schumacher-Platz in Mülheim beteiligt und uns tanzend für Menschen mit Demenz engagiert.

Wie immer erhielten wir viele Informationen über neue wissenschaftliche Erkenntnisse zum Krankheitsverlauf und darüber, welche Faktoren das Risiko einer Erkrankung senken können. Für mich waren aber gerade auch Berichte über kleine Projekte ermutigend und anregend, die mit viel Herzblut und wenig finanziellen Mitteln neue Wege gehen, z. B ein Fitness-Café oder auch künstlerische Arbeiten mit Erkrankten und Zugehörigen.

Sehr beeindruckt hat mich ein Vortrag von Prof. Dr. Hirsch, der sich mit den Auswirkungen der aktuellen Kriegsberichterstattung auf traumatisierte Menschen mit Demenz befasste und auch wertvolle Hinweise zu den Möglichkeiten gab, wie wir damit in der Praxis umgehen können.

In Bezug auf die demografische Entwicklung und dem damit einhergehenden ansteigenden Mangel an Pflegekräften sind neue Wohn- und Betreuungsformen im Alter zu entwickeln. Dies wird für uns eine wichtige Aufgabe für die Zukunft sein.

Zum Abschluss möchte ich gerne noch erwähnen, dass es für den jetzt sehr kleinen Vorstand und die zur Hälfte neu besetzte Beratungsstelle eine gute Gelegenheit war, sich kennenzulernen und sich drei Tage gemeinsam über die inhaltliche Ausrichtung der weiteren gemeinsamen Arbeit auszutauschen und Anregungen und Ermutigungen mitzunehmen.

Foto vom Kongress ??

Neues aus der Geschäftsstelle der Alzheimer Gesellschaft Berlin e. V.

Guten Tag, mein Name ist **Andrea von der Heydt**. Schon früh habe ich in der ambulanten und stationären Altenpflege neben Schule und Studium Erfahrungen im Umgang mit alten Menschen gesammelt. Die jahrelange Begleitung meiner Mutter, die an vaskulärer Demenz erkrankt war, bedeutete für mich eine herausfordernde, aber auch schöne Zeit, die ich nicht missen möchte. All diese Erfahrungen haben mich noch spät zu einem Masterstudium der Sozialen Gerontologie veranlasst, aus dem ich viele wertvolle Einblicke in die verschiedensten Felder der Alter(n)s-thematik mitgenommen habe.



© ???

Als neue Geschäftsführerin der Alzheimer Gesellschaft Berlin e. V. freue ich mich sehr auf die bevorstehenden Aufgaben, auf ein tolles Team und einen engagierten Vorstand und hoffe, dass es uns gemeinsam gelingt, dem Themenkomplex Demenz in all seinen Facetten weiterhin die gebührende Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit zu verschaffen und vor allem dazu beizutragen, Ängste und Tabus abzubauen.

Betreuungsbörse



© ???

Mein Name ist **Anneke Reddering**. Als ehemalige pflegende Angehörige, ausgebildete Gerontotherapeutin und aktive Ehrenamtliche beschäftige ich mich seit 14 Jahren intensiv auf den verschiedensten Ebenen mit dem Thema Demenz. Durch die erste Besuchsfreundschaft habe ich gelernt, mich auf mein Gegenüber einzulassen und

dass es an mir ist, Zugang zu und Umgang in der Kommunikation zu finden, die den Menschen mit Demenz gerecht werden. Diese Haltung war und ist für mich das Wichtigste: eine Begegnung auf Augenhöhe, mit einem offenen Blick und wertschätzend. Seit Oktober 2022 freue ich mich, Ihre Ansprechpartnerin bei der Betreuungsbörse zu sein.

Sie möchten Zeit schenken?

Wir suchen ehrenamtliche MitarbeiterInnen für regelmäßige Besuche von Menschen mit einer Demenz.

Menschen mit einer Demenzerkrankung bietet die Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. seit 2004 mit dem Projekt „Betreuungsbörse“ regelmäßige Besuche zu Hause an. Die Besuche finden meist wöchentlich statt und ermöglichen es, neue Kontakte zu knüpfen und interessanten Beschäftigungen nachzugehen – natürlich immer orientiert an den Fähigkeiten und Interessen der besuchten Person. Möglich sind gemeinsame Aktivitäten, wie z. B. Spaziergänge, Gespräche, das Anschauen von Bildern, auch gemeinsames Singen oder Gesellschaftsspiele.

Die sorgenden Angehörigen haben währenddessen Zeit, etwas für sich zu tun.

Für diese Tätigkeit suchen wir in allen Berliner Bezirken ehrenamtliche MitarbeiterInnen. Sie sind eine offene, empathische Person und unterschiedliche Menschen interessieren Sie? Sie haben Freude am Umgang mit Menschen und lernen gern Neues kennen? Wenn Sie einmal wöchentlich ca. zwei bis drei Stunden Ihrer Zeit schenken möchten, dann sprechen Sie uns an und lernen Sie die Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. kennen!

Es erwarten Sie ein nettes Team, eine Einarbeitung und Schulung sowie Supervision und eine angemessene Aufwandsentschädigung.

Möchten Sie sich engagieren?

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Kontakt:

Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. Selbsthilfe Demenz

Tel.: 25 79 66 97

betreuungsboerse@alzheimer-berlin.de

Lesetipps

Oskar Seyfert: Vom Privileg, einen kranken Vater zu haben

Buchrezension von U. Ritter

Das nicht sehr umfangreiche Buch ist der Bericht eines 15jährigen Jungen über die Krankheit seines Vaters und die Auswirkungen auf die Familie. Zur Zeit der Diagnose ist Oskar 15. Er beschreibt den unterschiedlichen Umgang der einzelnen Familienmitglieder mit der neuen Situation. Oskar selbst beginnt, seine Gedanken und Gefühle aufzuschreiben, um die Situation besser bewältigen zu können. Durch schon vorhandene Kontakte seiner Mutter erhält er die Gelegenheit zum Schreiben des Buches.

Oskar ist beeindruckt von der Reaktion seines Vaters, der von Beruf Arzt ist, auf die Krankheit. (S. 9: „Wenn das mein Schicksal ist, dann will ich es tragen!“) Das gesamte Buch ist zum großen Teil eine Hommage an den Vater und seine charakterlichen Eigenschaften; damit ist es auch ein Dank an ihn und seine Liebe zur Familie.

Oskars Vater erlernt während seiner Krankheit das Schnitzen; Beispiele seiner „Stockkunst“ finden sich anhand vieler Fotos.

Die Einstufung des Schicksalsschlages als Privileg mutet beim Lesen des Titels etwas seltsam an. Der Begriff scheint so gar nicht zur Krankheit zu passen. Oskar ist sich natürlich der Schwere und der Tragweite der Situation bewusst und verschweigt auch nicht die traurigen Seiten, besonders den Verlust des Vaters als Vorbild. Er betont aber immer wieder die positiven „Begleiterscheinungen“, die den Titel des Buches erklären: Freunde, deren Hilfe man zu schätzen lernt; das Zusammenwachsen der Familie bei der Bewältigung des Alltags; die Stärkung der eigenen Entwicklung durch die Herausforderungen der Situation und schließlich die Wertschätzung der Erinnerungen an besonders schöne Momente mit dem gesunden Vater. Der schreibt zu Beginn seiner Krankheit einen Brief an jedes seiner Kinder – zu lesen im Alter von 18.

Oskar empfindet diese letzte Mitteilung des Vaters an ihn als Chance, in ein paar Jahren die Erinnerung an den gesunden Vater und die Beziehung

zu ihm erneuern zu können, auch wenn der Vater dann schon „weit weg“ sein wird. Die Aussicht darauf gibt ihm schon jetzt Kraft und die Hoffnung, mit den bevorstehenden Verschlechterungen umgehen zu können.

Es ist erstaunlich, mit welcher Haltung der junge Oskar sich in die krankheitsbedingte Situation hineinfindet, mit ihr umgeht und ihr so viele positive Seiten abgewinnt. Zur Bewältigung der veränderten Umstände gehört wohl auch, die Krankheit als „Privileg“ anzusehen.

Oskar Seyfert

**Vom Privileg,
einen kranken Vater zu haben**

64 Seiten

Hardcover mit Schutzumschlag

Westend Verlag GmbH

ISBN: 978-3-864-893698

€ 12,-



Edward Müller, 1. Vorsitzender der Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. , im Interview der ZEIT Christ & Welt (11.09.2022)

Andrea v. d. Heydt

In sehr persönlichen Worten schildert Herr Müller seine Gefühle und Empfindungen während der vielen schweren Jahre, in denen er seinen an Frontotemporaler Demenz erkrankten geliebten Mann begleitete und pflegte, bis zu dessen Tod.

Ein berührender Artikel, der wieder einmal zeigt, dass wir neben den an Demenz erkrankten Menschen auch die beachten müssen, die diese begleiten: Das Recht, an sich selbst zu denken – auch, wenn es schwerfällt!

Zum Artikel geht es hier:

www.zeit.de/2022/37/demenz-krankheit-pflege-partner

TERMINE & VERANSTALTUNGEN

Mitgliederversammlung der Alzheimer Gesellschaft Berlin e. V. Selbsthilfe Demenz

xx.xx.2023

Zeit: 18 Uhr

Ort: Nachbarschaftshaus Urban-
straße e.V., Urbanstr. 21,
10961 Berlin

Wir bitten Sie schon heute, sich
diesen Termin vorzumerken und
von Ihrem ordentlichen Stimm-
recht Gebrauch zu machen.

„Hilfe beim Helfen“ Schulungs- reihe für Angehörige von Men- schen mit Demenz

*in Kooperation mit der Pflegekasse
der BARMER*

Inhalte der 3-teiligen Seminar-
reihe:

- Wissenswertes über Demenz-
erkrankungen
- Umgang und Kommunikation
mit Menschen mit Demenz
- Pflegeversicherung, rechtliche
Fragen und Entlastungsange-
bote

Die Personenzahl ist auf
12 Teilnehmende begrenzt und für
Versicherte aller Kassen kosten-
frei.

**Die Termine für 2023 stehen
noch nicht fest.**

**Sie finden diese beizeiten
auf unserer Internetseite
www.alzheimer-berlin.de!**

Bleiben Sie auf dem Laufenden!

Umfassende Informationen, Aktuelles,
Veranstaltungen und Termine
finden Sie auf unserer Website:



www.alzheimer-berlin.de



Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.
Selbsthilfe Demenz

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

Psychosoziale Beratungen bieten wir nach wie vor verstärkt telefonisch, per **E-Mail** und **online** an – auch über unsere regulären Sprechzeiten hinaus. Kontaktieren Sie uns und gemeinsam finden wir einen Termin!

Die **Angehörigengruppen** kommen zusammen – pandemiebedingt können allerdings Ort und Zeit von den bisher bekannten Angaben abweichen. Bitte nehmen Sie vorab zu uns Kontakt auf!

Seit Mai 2021 bieten wir Angehörigen und Freunden von Menschen mit Demenz regelmäßig an jedem 3. Montag im Monat die Möglichkeit, sich in der Zeit von 16 – 18.00 Uhr online zu treffen. Sprechen Sie uns gern an, wenn Sie daran Interesse haben!

Sie erreichen uns in der Geschäftsstelle unter 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 Sie schreiben uns eine E-Mail an info@alzheimer-berlin.de, so dass wir mit Ihnen Kontakt aufnehmen können.

Auch die Ehrenamtlichen der Betreuungsbörse besuchen weiterhin regelmäßig, zuverlässig und planbar Menschen mit Demenz.
Informationen erhalten Sie unter 030 / 25 79 66 97 oder per E-Mail betreuungsboerse@alzheimer-berlin.de

**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