



Liebe pflegende Angehörige!

Wir hoffen Sie hatten eine ruhige und besinnliche Weihnachtszeit und wir freuen uns Sie auch dieses Jahr wieder mit einer Reihe an neuen und spannenden neuen Newslettern rund um das Thema Demenz begrüßen zu dürfen. Starten werden wir in diesem zwölften Newsletter mit dem Thema psychische Bedürfnisse von Demenzerkrankten. Dazu werden wir ihnen die Bedürfnisblume nach Tom Kitwood vorstellen.

Tom Kitwood war ein englischer Sozialpsychologe und Gerontologe, der einen spezifischen Betreuungsansatz für Menschen mit einer Demenzerkrankung entwickelt hat. In diesem Ansatz geht er unter anderem auf die wichtigsten psychischen Bedürfnisse von Menschen mit Demenz ein. Diese Bedürfnisse stellte er in der sogenannten Bedürfnisblume dar. Als wichtigstes Bedürfnis steht dabei die Liebe im Mittelpunkt der Blume. Des Weiteren werden folgende Bedürfnisse benannt:

1. **Trost:** Das Bedürfnis Trost steht für das Verlangen nach Zärtlichkeit, Nähe und Lindern von Schmerzen. Jemanden zu trösten bedeutet, ihn in seiner Situation empathisch wahrzunehmen und nahe zu sein. Dies findet vor allem nonverbal, also über die Körpersprache wie beispielsweise das Streicheln über den Rücken, verständnisvolles Nicken oder das Halten einer Hand statt.
2. **Bindung:** Da demenzerkrankte Menschen in ihrer Umgebung häufig nicht mehr so zurechtkommen, kommt es häufiger zu Stress- und Belastungssituationen. Diese Situationen verstärken bei den Erkrankten das Verlangen nach Sicherheit, welches sich durch das sogenannte „Attachement Verhalten“ bemerkbar. Äußern kann sich dies z.B. dadurch, dass ihr Angehöriger ihnen häufig hinterherläuft oder oft nach Hilfe ruft.
3. **Einbeziehung:** Das Verlangen, Teil einer Gruppe zu sein, ist bei Demenzerkrankten genauso wie bei uns allen tief verankert. Wird dieses Bedürfnis nicht befriedigt, kommt es häufig zu einem schnelleren Abbau der kognitiven Fähigkeiten und einem stärkeren Rückzug. Wird das Bedürfnis hingegen befriedigt, so hat ihr Angehöriger die Möglichkeit, sich als Person einzubringen und anerkannt zu werden.
4. **Beschäftigung:** Auch Demenzerkrankte haben das Bedürfnis, sich zu beschäftigen. Diesem Bedürfnis immer gerecht zu werden stellt besonders sie als Angehörige häufig vor große Herausforderungen. Dabei ist es zunächst wichtig, gemeinsam die richtige Art der Beschäftigung für

ihren Angehörigen zu finden. Oft ist es hilfreich, dass sie sich bei der Suche nach geeigneten Beschäftigungen an den lebensgeschichtlichen Aufgaben der Erkrankten orientieren.

5. **Identität:** „Eine Identität zu haben bedeutet zu wissen, wer man ist“. Dies ist Menschen mit einer Demenzerkrankung jedoch nicht mehr alleine möglich. Deshalb benötigen sie um ihr Bedürfnis nach Identität ausreichend befriedigen zu können, sie als Unterstützung. Dazu können sie beispielsweise durch Biografiearbeit oder Erinnerungspflege dem Erkrankten helfen seine Identität bis zu einem gewissen Grad zu bewahren.



*Abbildung: Die wichtigsten psychischen Bedürfnisse von Menschen mit Demenz nach Kitwood
Quelle: <https://www.praxis-soziale-betreuung.de/>*

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen alles Gute und einen guten Start in das Jahr 2022. Passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund!

Mit herzlichen Grüßen aus dem Kontaktbüro

Andrea Hundert und Johanna Lütke Hockenbeck

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr.51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 1580646

a.hundert@alzheimer-gelsenkirchen.de

Liebe pflegende Angehörige!

Sicher geht es den meisten so! Die Weihnachtsfeiertage sind vorbei, die Tage sind noch recht kurz und das Wetter wünscht man sich deutlich wärmer und trockener. Passend zur derzeitigen Jahreszeit, möchten wir in unserem dreizehnten Newsletter über Winterdepressionen berichten und was Sie gegen diese tun können. Auch und gerade demenzerkrankten Personen machen sie besonders zu schaffen.

Winterdepressionen können sich durch Symptome wie beispielsweise starke Müdigkeit, vermehrtes Schlafen oder Heißhunger äußern. Meist treten sie in den Monaten Oktober bis März auf. Gründe für Winterdepressionen sind unter anderem Vitamin-D-Mangel, weil der Körper zu wenig Tageslicht bekommt oder ein gestörter Tagesrhythmus.

Die Winterdepression (depressive Verstimmung) gehört zu den saisonal auftretenden Störungen des Gefühlslebens (SAD = seasonal affective disorder oder saisonal abhängige Depression). Aufgrund des Lichtmangels, tritt sie in der dunklen Jahreszeit besonders häufig auf. Die Winterdepression zählt zu den leichten bis mittelschweren Depressionen und besteht, wenn negative Emotionen wie übermäßige Traurigkeit und Niedergeschlagenheit länger als zwei Wochen am Stück anhalten. Etwa neun Prozent der deutschen Bevölkerung leiden an Winterdepressionen, wobei Frauen dreimal häufiger betroffen sind als Männer. Die depressive Verstimmung tritt zumeist um das 30. Lebensjahr herum auf. In höherem Alter werden Winterdepressionen seltener beobachtet. Vor allem in nördlicheren Regionen Europas, in denen die Winter länger und dunkler sind, neigen die Menschen zu dieser Form der Depression. So sind saisonale depressive Verstimmungen in südlichen Ländern am Mittelmeer kaum bekannt, während sie in Skandinavien häufiger vorkommen als in Deutschland.

Doch was kann man gegen sie tun?

- Tageslicht ist die beste „Medizin“ gegen Winterdepressionen.
- Bewegung an der frischen Luft in Form von Spaziergängen sorgen nicht nur für eine Steigerung des psychischen Wohlbefindens, sondern bringen auch den Kreislauf in Schwung.
- Alternativ können zusätzlich Tageslichtlampen (zwischen 2.500 und 10.000 Lux) eingesetzt werden.
- Vitamin-D-haltige Nahrungsergänzungsmittel können Sie in Ihrer Apotheke erhalten
- Nüsse, Bananen, Kartoffeln und Trockenfrüchte sind geeignete Lebensmittel, um den Serotoninspiegel im Körper zu erhöhen und die Stimmung zu verbessern.

Es gibt eine Menge von kleinen Wohlfühlübungen, die sich dafür eignen, sich innerhalb weniger Zeit zu entspannen und sich selber gut zu tun!

Streicheln Sie sich doch mal mit den Fingerspitzen in feinen, kreisenden Bewegungen Ihren Nacken und Ihre Schläfen. Ruhig auch mal im Wechsel mal rechts und mal links. Wenn Ihr Demenzerkrankter dazu selber nicht in der Lage ist, übernehmen Sie das ganz einfach für ihn. Nicht nur, dass die Streichbewegungen Kopfschmerzen vorbeugen. (Wer mag, kann auch gerne seinen Lieblingsduft in Form eines verdünnten Öles dafür verwenden) Nerven werden stimuliert und auf das Gehirn sowie das Herz, den Magen und die Bauchorgane wird eine beruhigende Wirkung ausgestrahlt. Zusätzlich produziert das Gehirn Wohlfühl-Hormone.

Mit solch kleinen Achtsamkeitsübungen, die man regelmäßig täglich durchführen kann, fördert man das Wohlbefinden und kommt so besser durch die graue Jahreszeit.

Interessant sind für den häuslichen Bereich auch Tageslichtlampen, von denen es im Handel mittlerweile eine große Auswahl gibt. Im Internet findet man dazu viele Beispiele und Bewertungen und auch preislich gesehen ist für jeden Geldbeutel etwas dabei!

Nun möchten wir Sie gerne noch einmal dazu ermuntern, uns Ihre Fragen zu bestimmten Themen zukommen zu lassen. Vielleicht möchten Sie auch etwas loswerden oder etwas mit den anderen Angehörigen teilen!?

Dann schreiben Sie uns einfach eine Nachricht oder rufen Sie uns an. Wir freuen uns, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen!

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen alles Gute, passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund!

Mit herzlichen Grüßen aus dem Kontaktbüro

Andrea Hundert und Johanna Lütke Hockenbeck

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr. 51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 1580646

a.hundert@alzheimer-gelsenkirchen.de

Alzheimer Gesellschaft Gelsenkirchen

Vierzehnter Newsletter im März 2022



Liebe pflegende Angehörige!

In unserem vierzehnten Newsletter wird es um die Diagnostik einer Demenzerkrankung gehen.

In der Regel ist es so, dass zuerst dem Hausarzt bei seinem Patienten eine Vergesslichkeit auffällt oder die Familienangehörigen den Arzt über den Verdacht informieren. Der Arzt kann aus diesem Grund eine Verdachtsdiagnose auf eine demenzielle Erkrankung stellen. Um allerdings eine gesicherte Demenzdiagnose zu erhalten, benötigt man verschiedene Testverfahren, die nur ein Neurologe oder Psychiater durchführen kann. Hierfür lässt man sich einen Termin beim Neurologen geben. Leider sind die Wartezeiten sehr lang und können zwischen vier bis sechs Monaten dauern. Aber nur der Facharzt kann unter Berücksichtigung aller Messinstrumente Aufschluss darüber geben, ob und welche Form der Demenz vorliegt.

Für die genaue Diagnosestellung ist unter anderem die Durchführung von neuropsychologischen Tests notwendig. Mit diesen werden die sprachlichen Fähigkeiten, die Gedächtnisleistungen, die räumliche und zeitliche Orientierung, die Aufmerksamkeit und die Fähigkeit, komplexere Aufgaben durchzuführen, untersucht. Die gängigen Messverfahren sind beispielsweise der Uhrentest oder Mini-Mental-Status-Test. Bei dem Uhrentest, wird der Patient dazu aufgefordert in einen leeren Kreis ein Ziffernblatt zu zeichnen. Anschließend soll er eine bestimmte Uhrzeit durch das Einzeichnen der Zeiger zeichnen. Bei einer beginnenden Demenz ist das wahrscheinlich noch gut machbar. Je weiter das Krankheitsbild aber voran schreitet, desto ungenauer werden die Zahlen innerhalb des Ziffernblattes gesetzt. Bei einer fortgeschrittenen Demenz ist diese Aufgabe meistens nicht mehr zu erfüllen. Hier werden die Ziffern in der Regel in der senkrechten am Ziffernblatt vorbei oder nur noch neben das Ziffernblatt geschrieben. Der Mini-Mental-Status-Test ist ein Frage-Antwort Test. Dem Patienten werden Fragen zur eigenen Person gestellt. Wie heiße ich, wo wohne ich, in welchem Bundesland lebe ich, wer ist unser Bundeskanzler usw. Im Weiteren werden einfache Additions- und Subtraktionsaufgaben erfragt und drei Gegenstände sollen während des gesamten Tests hindurch immer wiederholt werden. Hieran erkennt man die noch vorhandenen Fähigkeiten der Kurzzeiterinnerung. Im weiteren Verlauf einer Diagnosestellung kommen auch bildgebende Verfahren wie Computertomographien (CT) oder Magnetresonanztomographien (MRT) zum Einsatz. Anhand der Aufnahmen kann man Rückschlüsse auf schon abgebaute Hirnmasse ziehen. Und zum Schluss wird Rückenmarkflüssigkeit entnommen, um hierin mögliche Eiweißablagerungen zu erkennen.

Jeder einzelne Test ist für die Diagnosestellung nicht ausreichend. Lediglich die Bewertung durch den Facharzt aller Tests gibt Aufschluss darüber, ob eine Demenz oder eine andere Erkrankung vorliegt.

Ist die Diagnose Demenz einmal gestellt, wird sich das Krankheitsbild nicht mehr verbessern.

- **Anamnese (Erhebung der Krankengeschichte)**
→ Der Arzt befragt den Patienten und/oder die Angehörigen zum Beispiel darüber, welche Symptome bestehen, wann sie erstmals aufgetreten sind, ob andere Grunderkrankungen vorliegen, welche Medikamente eingenommen werden und ob in der Familie Demenzerkrankungen bekannt sind.
- **Körperliche Untersuchung**
→ Im Rahmen der körperlichen Untersuchung werden zum Beispiel Blutdruck und Puls gemessen sowie Blut und Urin untersucht.
- **Neuropsychologische Tests**
→ Untersuchung der geistigen Fähigkeiten, um zum Beispiel Kurz- und Langzeitgedächtnis, Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit, zeitliche und räumliche Orientierung abzuklären. (z. B. Mini-Mental-Status-Test)
- **Blutuntersuchung & Liquordiagnostik**
→ Untersuchungen, um zum Beispiel Stoffwechselstörungen zu erkennen, die eine Demenzerkrankung auslösen können oder um zu ermitteln, ob im Nervenwasser (Liquor) bestimmte Eiweiße vorliegen, die auf eine Alzheimer-Erkrankung hindeuten.
- **Bildgebende Verfahren (z. B. Computertomographie, Magnetresonanztherapie)**
→ Untersuchungen, um Funktionseinbußen, Infarkte, Blutungen, Tumore oder eine Schrumpfung bestimmter Abschnitte des Gehirns zu erkennen.

Ist eine Demenz bei einem Familienmitglied diagnostiziert worden, sollte man baldmöglichst eine Beratungsstelle aufsuchen, um Informationen und Hilfestellungen zur optimalen Unterstützung für die ganze Familie zu erlangen. Kompetente Fachkräfte können Ihnen mit Fachliteratur, Schulungen zum Thema Demenz und/oder Selbsthilfegruppen und Gesprächskreisen helfen, mit dem Krankheitsbild besser umzugehen. Außerdem ist der Austausch mit anderen Angehörigen sehr wertvoll, weil man feststellt, dass viele Familien die gleichen Probleme haben. Man hilft und stützt sich somit gegenseitig.

Sollten Sie Fragen haben oder gerne mal in unsere Beratung kommen wollen, melden Sie sich bitte unter der unten angegebenen Telefonnummer bei uns.

Wir sind gerne für Sie da!

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen alles Gute, passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund!

Mit herzlichen Grüßen aus dem Kontaktbüro

Andrea Hundert und Johanna Lütke Hockenbeck

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr.51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 1580646

a.hundert@alzheimer-gelsenkirchen.de

Alzheimer Gesellschaft Gelsenkirchen

Fünfte Newsletter im April 2022



Liebe pflegende Angehörige!

Heute möchten wir Sie mit einem besonderen Thema bezüglich Demenz überraschen! Wie wir alle in den letzten zwei Jahren Corona feststellen mussten, war der persönliche Austausch mit anderen Menschen in Form von Selbsthilfe und Beratung so gut wie nicht möglich. Da die Entlastungsangebote zeitweise ganz weggebrochen waren oder später nur mit deutlich reduzierter Teilnehmerzahl fortgeführt werden konnten, mussten die Familien eine sehr anstrengende und aufreibende Zeit überbrücken. In dem Zusammenhang hat man in Gelsenkirchen stark auf digitale Medien gesetzt. Schnell wurde klar, dass viele Familien noch gar nicht oder nur zum Teil mit der neuen Technik vertraut war. Es hat viele Bemühungen seitens der Alzheimer Gesellschaft, der Fachstelle Demenz und des Generationennetzes der Stadt Gelsenkirchen gegeben, um die Familien zu diesem Thema zu unterstützen. Es hat durchaus auch einen Fortschritt in die Akzeptanz und Nutzung der digitalen Medien gegeben und man konnte feststellen, dass immer mehr Anfragen über das Internet an uns herangetragen wurden.

Im Zuge dessen wird vom 25.04. bis zum 29.04.2022 eine digitale Demenzwoche stattfinden!

An ihr beteiligt sind verschiedenste Akteure aus Gelsenkirchen oder näherer Umgebung, die sich mit dem Thema Demenz beschäftigen.

Ziel der digitalen Demenzwoche ist es gemeinsam mit den verschiedenen Akteuren die Vision einer demenzfreundlichen Gesellschaft zu verwirklichen. Dazu haben sich viele Expertinnen und Experten aus dem Gebiet der Demenz bereit erklärt aktiv bei der Verwirklichung dieses Zieles mitzuarbeiten. Daher wird es in der Woche rund um das Thema Demenz mit Postings und Beiträgen, Videobotschaften und Interviews, Podcasts, Live Interviews und Präsenzangebote geben.

Anbei finden Sie den Flyer und das Plakat der digitalen Demenzwoche 2022. Dort sind die verschiedenen Präsenz- und Digital Veranstaltungen aufgelistet. Die digitalen Veranstaltungen sind online auf unterschiedliche Plattformen wie beispielsweise Facebook, YouTube, Spotify oder Instagram zu finden. Um welche Plattform es sich handelt, erkennen Sie an den Symbolen unter den Beiträgen. Zum Erreichen der Beiträge müssen Sie dann lediglich mit Ihrer Handykamera über den dazugehörigen QR-Code auf der rechten Seite des Plakates gehen und diesen Code auf Ihrem Handy (zweimal) anklicken. Auch die Adressen der Präsenzveranstaltungen sind unten auf der rechten Seite des Plakates zu finden. Schauen Sie gerne Vorbei!

Im Übrigen ist uns sehr wohl bewusst, dass die Teilnahme an dieser Veranstaltung für den ein oder anderen eine Herausforderung wird. Auch wir sind sehr gespannt, wie diese Veranstaltung angenommen wird! Dabei sei gesagt, dass wir in Zukunft selbstverständlich auch wieder unsere klassischen Präsenzveranstaltungen mit Gesprächen, Beratungen und Empfehlungen stattfinden lassen werden!

Vielleicht haben Sie ja auch Kinder oder Enkelkinder in der Familie, die Sie bei dieser Aktion unterstützen können!?

Falls Sie dennoch Fragen oder Schwierigkeiten bei der Bedienung haben sollten, melden Sie sich gerne bei uns, damit wir Sie unterstützen können!

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen alles Gute, passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund!

Mit herzlichen Grüßen aus dem Kontaktbüro

Andrea Hundert und Johanna Lütke Hockenbeck

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr.51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 1580646

a.hundert@alzheimer-gelsenkirchen.de

Liebe pflegende Angehörige!

In unserem sechzehnten Newsletter möchten wir Ihnen die Bedeutung von Musik im Umgang mit demenzerkrankten Menschen näherbringen. Mit fortschreitender Demenz ziehen sich unsere erkrankten Angehörigen immer weiter zurück. So fällt es uns immer schwerer zu unseren Lieben Kontakt aufzunehmen und zu ihnen vorzudringen. Doch dabei kann Musik uns behilflich sein, denn je fortgeschrittener die Demenz, desto größer ist die Bedeutung von Musik.

Mit fortschreitender Demenz ist zunehmend das Kurzzeitgedächtnis der erkrankten Person beeinträchtigt. Dinge die vor wenigen Minuten, Tagen, Wochen, Monate oder Jahren passiert sind werden einfach vergessen. Unsere demenzerkrankten Angehörigen ziehen sich immer weiter in ihre eigene Vergangenheit zurück, denn das Langzeitgedächtnis bleibt bei einer Demenzerkrankung in der Regel länger erhalten. Das bedeutet für uns, dass sich unsere Demenzerkrankten auf Dauer immer weiter in ihre Vergangenheit zurückziehen und nur noch schwer zu erreichen sind. Dieser Rückzug ermöglicht uns jedoch, dass wir unsere Liebsten mit Hilfe von Musik und Liedern aus ihrer Kindheit und Jugend erreichen können. Oft wundert man sich vielleicht, wenn unser erkrankter Angehöriger noch alle Strophen von Liedern auswendig singen kann, obwohl er oder sie sich ansonsten nur noch wenig über die Sprache äußert. Häufig ist es so, dass alte Lieder, Redewendungen und Sprüche noch sehr präsent vorhanden sind.

Dies können wir uns zu Nutze machen, denn Musik hilft uns nicht nur dabei unsere Angehörigen zu erreichen und nur frühere Erinnerungen zu wecken, sondern hilft auch dabei kognitive Fähigkeiten wie die Aufmerksamkeit und die Leistung des Gedächtnisses zu verbessern. Musik zu hören, zu singen oder selbst zu musizieren spricht jeweils unterschiedliche Areale in unserem Gehirn an. Musik macht demnach nicht nur Spaß, sondern hat auch enorme positive Auswirkungen auf unser Gehirn und unseren Körper. So kann Musik durch eine verbesserte Mundmotorik unter anderem zu einer verbesserten Nahrungsaufnahme führen. Auch Trink- oder Wanderlieder können helfen, unseren Alltag mit mehr Freude zu füllen und zu erleichtern. Wanderlieder regen dabei nicht nur zum Laufen an, sondern senken auch das Risiko für unsere erkrankten Angehörigen zu stürzen.

Eine finnische Studie konnte die positiven Auswirkungen von Musik und regelmäßigem Singen bestätigen. Die Studie fand heraus, dass sich bei Menschen mit Demenz, die regelmäßig Musik hörten und sangen, folgendes verbesserte:

- das allgemeine Wohlbefinden,

- sinkender Stresspegel,
- das Kurz- und Arbeitsgedächtnis,
- Orientierungsfähigkeit,
- und Verstandesfunktion.

Bei der Vergleichsgruppe, welche nur passiv Musik hörte, kam es ebenfalls zu Verbesserungen, welche jedoch geringer waren. Der Zustand der Gruppe, die weder sang noch Musik hörte, verschlechterte sich weiter. Damit zeigt die Studie uns, wie wichtig Musik und gemeinsames Singen für uns und unsere Lieben ist. Es bereitet nicht nur Freude, sondern kann uns den Alltag erleichtern, uns einen Zugang zu unseren Erkrankten ermöglichen und diesen mehr Lebensqualität schenken.



In diesem Sinne wünschen wir Ihnen alles Gute, passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund!

Mit herzlichen Grüßen aus dem Kontaktbüro

Andrea Hundert und Johanna Lütke Hockenbeck

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr.51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 1580646

a.hundert@alzheimer-gelsenkirchen.de

Alzheimer Gesellschaft Gelsenkirchen

Siebzehnter Newsletter im Juni 2022



Liebe pflegende Angehörige!

Anknüpfend an unseren letzten Newsletter, bei dem es um Musik als Kommunikationsschlüssel bei Demenzerkrankten ging, möchten wir im Juni noch etwas näher in das Thema Kommunikation bei Demenz einsteigen.

Was bedeutet Kommunikation eigentlich genau? Grundsätzlich beschreibt Kommunikation einen Austausch von Informationen zwischen mindestens zwei Personen, also Sender und Empfänger. Kommunikation kann dabei zum einen über die Sprache (verbal) und zum anderen über Körpersprache, Mimik oder Gestik (nonverbal) erfolgen. In diesem Newsletter werden wir uns mit den Herausforderungen bei verbaler Kommunikation, also dem Informationsaustausch mittels Sprache beschäftigen und wie diese von einer Demenz beeinflusst wird.

Sie kennen es wahrscheinlich alle! Ihre demenzerkrankten Angehörigen wiederholen Gesagtes häufig, stellen immer wieder die gleichen Fragen und schauen uns ratlos an, wenn wir sie etwas fragen. Was für uns oft logisch ist, können sich Menschen mit einer Demenz nur schwer oder gar nicht mehr erschließen. Lange Sätze oder Fragen die mehr als eine Botschaft enthalten, werden nicht mehr verstanden und einfach ignoriert. Gespräche werden mittendrin einfach abgebrochen, weil die erkrankte Person vergessen hat, worum es in dem Gespräch überhaupt ging, oder was sie gerade sagen wollte. Namen oder Ereignisse die vor kurzem geschehen sind, werden immer häufiger vergessen. Die Erkrankten ziehen sich weiter in sich zurück, da es zunehmend zu Verständigungsschwierigkeiten und sprachlichen Problemen kommt. Sie haben das Gefühl nicht verstanden zu werden und können an für uns normalen Gesprächen nicht mehr teilhaben. Häufig sprechen wir für Menschen mit Demenz viel zu schnell und benutzen einen Satzbau, der zu kompliziert ist. All diese Schwierigkeiten sind der absterbenden Gehirnmasse von Demenzerkrankten geschuldet, denn die Demenz hinterlässt im Gehirn unserer Lieben wortwörtlich Löcher. Und wie wir wissen, kann dort wo nichts mehr ist auch nichts mehr verstanden werden. Dies erklärt auch warum die sprachliche Kommunikation im Laufe einer Demenzerkrankung immer stärker eingeschränkt wird.

Doch was bedeutet das für Sie als Angehörige? Was können Sie tun, um Ihre Lieben dennoch an Gesprächen und am Alltag teilhaben zu lassen und ihnen die Möglichkeit zu geben mitbestimmen zu können? Besonders wichtig ist es, dass Sie als Angehörige sich an die Bedürfnisse Ihres erkrankten Menschen anpassen.

Drei Punkte sollten bei jedem Gespräch beachtet werden:

1. Konfrontationen vermeiden
2. zweckmäßig handeln
3. und die Gefühle Ihres Menschen mit Demenz formulieren und ihm Trost spenden

Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft hat für Angehörige einen Plan mit elf Tipps zur besseren Verständigung mit Demenzerkrankten erstellt. Die Bilder/Piktogramme sind hierzu selbsterklärend. Wahrscheinlich findet sich der ein oder andere in den vorgestellten Beschreibungen wieder!

Eine der wichtigsten Botschaften ist das Gespräch auf Augenhöhe. Damit ist nicht nur der Blick in die Augen seines Gegenübers gemeint, sondern auch der wertschätzende und ernst nehmende Tonfall. Demente Menschen reagieren sehr sensibel auf Stimmungen und Körpersprache. Auch, wenn das Gehirn immer weiter abbaut und Fähigkeiten immer mehr verschwinden: Die Gefühle eines Demenzerkrankten bleiben bis zum Schluss des Lebens erhalten!

„Das größte Problem in der Kommunikation ist, dass wir nicht zu hören, um zu verstehen.

Wir hören zu, um zu antworten.“

(M. B. Rosenberg)

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen alles Gute, passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund!

Mit herzlichen Grüßen aus dem Kontaktbüro

Andrea Hundert und Johanna Lütke Hockenbeck

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

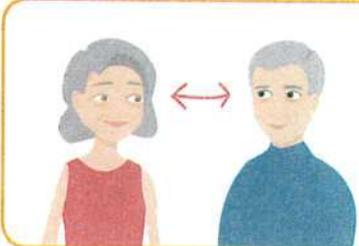
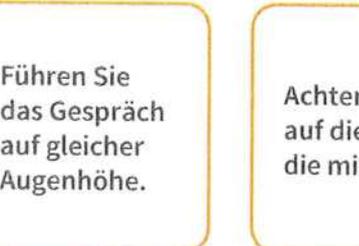
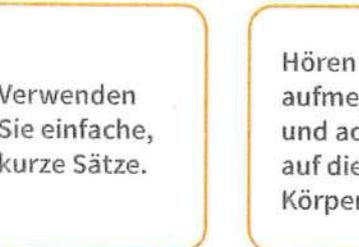
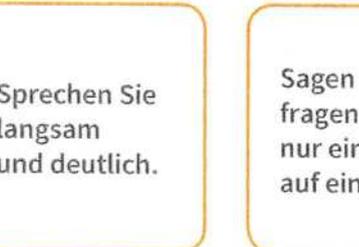
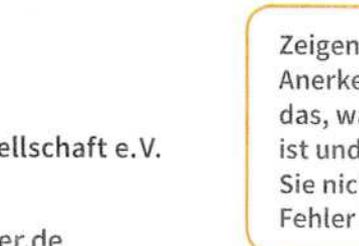
Kirchstr.51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 1580646

a.hundert@alzheimer-gelsenkirchen.de

11 Tipps zur besseren Verständigung mit Menschen mit Demenz

- 1**  Führen Sie das Gespräch auf gleicher Augenhöhe.
- 2**  Seien Sie freundlich und zugewandt.
- 3**  Verwenden Sie einfache, kurze Sätze.
- 4**  Sprechen Sie langsam und deutlich.
- 5**  Unterstreichen Sie Ihre Worte durch Gesten und Mimik.
- 6**  Achten Sie auch auf die Gefühle, die mitschwingen.
- 7**  Lassen Sie Zeit zum Antworten.
- 8**  Hören Sie aufmerksam zu und achten Sie auf die Körpersprache.
- 9**  Sagen oder fragen Sie immer nur eine Sache auf einmal.
- 10**  Stellen Sie keine „Warum, Weshalb, Wann und Wo“-Fragen.
- 11**  Zeigen Sie Anerkennung für das, was gelungen ist und weisen Sie nicht auf Fehler hin.



Liebe pflegende Angehörige!

Aufbauend auf unseren letzten Newsletter zum Thema verbale Kommunikation, wollen wir Ihnen nun in unserem achtzehnten Newsletter etwas zum Thema Validation erzählen.

„Wird der Mensch mit seiner geistigen Leistung gleichgesetzt, muss Demenz als Zerstörung des Menschen erscheinen. Wird der Mensch aber nicht nur als Denkendes, sondern auch als empfindendes, emotionales und soziales Wesen verstanden, kann sich der Blick leichter auf die jeweils noch vorhandenen Ressourcen richten.“

(Deutscher Ethikrat, 2012)

Integrative Validation ist eine Methode für eine wertschätzende Kommunikations- und Umgangsform für Menschen mit Demenz. Die integrative Validation nach Richard hat sich aus dem Ansatz der Validation nach Naomi Feil entwickelt und bezieht sich in verschiedener Hinsicht auf die gleichen Grundsätze und Grundhaltungen, wie Anerkennung und Wertschätzung der Welt des Menschen mit Demenz. Im Gegensatz zu Naomi Feil, die unerledigte Angelegenheiten als Ursache für nachträgliche oder abschließende Bearbeitung versteht, geht es bei Nicole Richard um die ressourcenorientierte Kommunikation. Bei ihr steht die Person mit ihrer Würde, ihren Emotionen, den zentralen Lebensthemen und Antrieben, mit ihrer Sinnlichkeit und Wahrnehmungsfähigkeit, mit ihrer verbliebenen Erinnerung und Ritualen im Vordergrund. Die Gefühle des Demenzkranken werden für gültig erklärt, ohne diese zu bewerten, analysieren oder zu korrigieren. Mithilfe von validierenden Sätzen ist der Demenzkranke in der Lage, Vertrauen und Sicherheit aufzubauen. Ziel ist es, einen Zugang zu der Erlebniswelt des desorientierten Menschen zu finden und mit dem Ausdruck von Wertschätzung und Empathie möglichst viel Lebensqualität zu vermitteln.

Beispiel:

Frau Müller gerät immer wieder in heftige Aufregung und läuft vor sich hin schimpfend umher: „Dauernd wühlt jemand in meinen Sachen. Alles nehmt ihr mir weg.“

Wahrscheinlich ist Frau Müller eine korrekte und ordnungsliebende Frau. Das jemand ihren Schrank durchwühlt, ist für Frau Müller eine große Verletzung und ein Eingriff in ihre Intimsphäre. Ärger und Wut führen bei ihr zu einer hoch emotionalen Reaktion. In der Validation nimmt man Ihren Groll sehr ernst und spricht ihre Gefühle bewusst an. Eine Antwort auf ihr aufgebrachtes Schimpfen könnte z. B. sein: „Da würde ich mich auch sehr ärgern, wenn jemand meine Schränke so durcheinanderbringen würde. Ich kann sie so gut verstehen! Was Recht ist, muss auch Recht bleiben!“

Hochbetagte Menschen sind in ihrer Kindheit und Jugend mit einer Fülle von Sprichwörtern und Bauernregeln groß geworden. Diese sind hervorragend dafür geeignet, um die

Ernsthaftigkeit und den Kern des Problems zu benennen. Man muss also nicht erst lange Sätze sprechen, sondern kann sich aus der Langzeiterinnerung an bekannten Redewendungen orientieren.

Beispiele für die Verwendung von Sprichwörtern und Redewendungen:

Fürsorge/Liebe:

Mutterliebe ist die größte Liebe.

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.

Eine Mutter bleibt man ein Leben lang.

Einer trage des anderen Last.

Sparsamkeit:

Spare in der Zeit, so hast du in der Not.

Wer den Pfennig nicht ehrt, ist des Talers nicht wert.

Borgen bringt Sorgen.

Ordnungssinn:

Ordnung machen ist nicht schwer, Ordnung halten aber sehr.

Ordnung ist das halbe Leben.

Eigenwille:

Wo ein Wille ist, ist ein Weg.

Selbst ist der Mann/die Frau.

Wer nicht wagt, der nicht gewinnt.

Bescheidenheit:

Schuster, bleib bei deinem Leisten.

Reden ist Silber, Schweigen ist Gold.

Der Mensch denkt, Gott lenkt.

In der Ruhe liegt die Kraft.

Gerechtigkeitssinn:

Die letzten werden die ersten sein.

Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es zurück.

Ehrlich währt am längsten.

Pflichtbewusstsein:

Morgen, morgen, nur nicht heute, sagen alle faulen Leute.

Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.

Müßiggang ist aller Laster Anfang.

Ohne Fleiß, kein Preis.

Von nichts kommt nichts.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen alles Gute, passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund!

Mit herzlichen Grüßen aus dem Kontaktbüro

Andrea Hundert und Johanna Lütke Hockenbeck

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr.51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 1580646

a.hundert@alzheimer-gelsenkirchen.de

Alzheimer Gesellschaft Gelsenkirchen

Neunzehnter Newsletter im August 2022



Liebe pflegende Angehörige!

Heute möchten wir Sie schon auf unsere Veranstaltung zum Weltalzheimerstag im September 2022 einladen!

Alzheimer Gesellschaft Gelsenkirchen e.V.

Weltalzheimerstag 2022

Liebe Mitglieder der Selbsthilfegruppen in Gelsenkirchen,

zum diesjährigen Weltalzheimerstag veranstaltet die Alzheimer Gesellschaft Gelsenkirchen e.V. eine Tagung zum Thema: „Auf dem Weg zu einem demenzfreundlichen Gelsenkirchen“. Diese Veranstaltung wird am Mittwoch, 21.9.22, von 9.30 bis 13 Uhr in der Begegnungsstätte der AWO, Grenzstr. 47 stattfinden. Wir bitten Sie, sich den Termin schon einmal vorzumerken. Wir planen auch, dass man das Treffen per Lifestream verfolgen oder auch die Aufzeichnung mit Zoom nachsehen kann: <https://us06web.zoom.us/j/88393354047>

Zu einem Vortrag zu bisherigen Vorhaben demenzfreundlicher Kommunen in Deutschland konnten wir Burkhard Plemper, den stellvertretenden Vorsitzenden der bundesweit agierenden Aktion Demenz e.V. gewinnen. Er selbst kommt aus Hamburg, ist Soziologe, Filmemacher und Journalist und moderierte u.a. dreißig Jahre lang auf NDR-info die Diskussionssendung Redezeit.

Es soll sich eine Diskussion anschließen, wo Menschen mit Demenz in Gelsenkirchen ausgeschlossen sind und welche mittelfristigen Anliegen zu verfolgen sind, damit sich Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen in unserer Stadt wohler fühlen. Wir freuen uns sehr, dass die Sozialdezernentin, Andrea Henze, bereits für das Podium zugesagt hat. Begleitend wird es wieder einen „Markt der Möglichkeiten“ geben, auf dem Einrichtungen und Dienste ihre Angebote zum Thema Demenz vorstellen können. Alle Interessierten können entsprechende Tische ausgestalten und dort ihre Materialien präsentieren. Wir wären auch froh, wenn Sie auf die Veranstaltung aufmerksam machen könnten.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Wilfried Reckert

(1. Vorsitzender)

Rückmeldung bitte an betreuungsbuero-satir@gmx.de / Tel.: 0209 36174292

Wir (Selbsthilfegruppe)

nehmen mit Personen an der Tagung teil,

Namen/Vornamen:

Anschriften:

Mailadressen:

Telefonnummern:

benötigen bei der Teilnahme Hilfe (z.B. Schriftdolmetscher:in):

werben für die Veranstaltung und benötigen

..... Flyer

Wir würden uns sehr freuen, wenn vielleicht einzelne Gruppenteilnehmer oder sogar eine ganze Gruppe den Tag mitbereichern wollen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen alles Gute, passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund!

Mit herzlichen Grüßen aus dem Kontaktbüro

Andrea Hundert und Johanna Lütke Hockenbeck

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr.51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 1580646

a.hundert@alzheimer-gelsenkirchen.de

Liebe pflegende Angehörige!

In unserem heutigen Newsletter möchten wir Ihnen unsere Schulungsmaßnahme „Demenz – verstehen und helfen“ nahebringen.

Durch unsere Arbeit in Form von Beratungen und der Begleitung von Selbsthilfegruppen stellen wir fest, dass pflegende/sorgende Angehörige mit dem Voranschreiten einer Demenzdiagnose mehr und mehr Hilfestellung benötigen. Wenn auch im Beginn der Erkrankung ein halbwegs „normales“ Miteinander möglich ist, so stoßen die Familienangehörigen oder Freunde und Bekannte irgendwann auf immer mehr Missverständnisse. Die Kommunikation ist nicht mehr so, wie sie in früheren Zeiten stattgefunden hat und es wird immer schwieriger sich sinnvoll zu unterhalten. Manchmal spielen auch Befindlichkeiten wie verärgert oder ängstlich sein eine Rolle und manchmal ziehen sich die Betroffenen auch in sich zurück, weil sie spüren, dass alles so schwierig geworden ist und man nicht mehr versteht, was oder wer daran „schuld“ ist. Mit diesem Hintergrund bietet das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW Fördermöglichkeiten für pflegende Angehörige an.

Bei dieser seit 2005 stattfindenden Qualifizierungsmaßnahme handelt es sich um eine 40 – stündige Schulungsmaßnahme zur Anerkennung von Angeboten zur Unterstützung im Alltag und Förderung der Weiterentwicklung der Versorgungsstruktur in NRW. Zwei Mal im Jahr bietet die Caritas Fachstelle Demenz diese Schulung für pflegende Angehörige und ehrenamtliche Menschen an.

Bei erfolgreicher und vollständiger Teilnahme an allen Schulungstagen erhalten die Teilnehmer*innen ein entsprechendes Zertifikat. Damit sind ehrenamtlich Tätige berechtigt, Familien und deren Angehörige mit einer Demenzdiagnose im häuslichen Umfeld zu unterstützen.

Finanziert durch die AOK Gelsenkirchen bietet die Fachstelle Demenz in Kooperation mit dem St. Josef Hospital zweimal jährlich Schulungstermine an. In der Regel nehmen max. 20 Personen teil. Die Zielgruppe ist breit gefächert, vorrangig angesprochen werden betreuende und pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz und (ehrenamtliche) Helfer*innen. Zunehmend erwerben interessierte Mitarbeiter*innen aus der Altenhilfe oder Betreuungsdienste über die Schulung fundierte Kenntnisse zur Betreuung von Menschen mit Demenz.

Die Schulungsmaßnahme vermittelt den Teilnehmer*innen praktische und theoretische Inhalte:

- Basiswissen über Krankheit/Behinderungsbild(er), Behandlungsformen und Pflege der zu betreuenden Menschen
- Situation der pflegenden Personen (einschließlich des sozialen Umfeldes)

- Umgang mit den Erkrankten, Erwerb von Handlungskompetenzen im Umgang mit Verhaltensauffälligkeiten wie Aggressionen und Widerständen
- Methoden und Möglichkeiten der Betreuung und Beschäftigung
- Kommunikation und Gesprächsführung
- Selbstmanagement im Kontext des ehrenamtlichen Engagements
- Reflektion und Austausch der eigenen Rolle und den Erfahrungen während des ehrenamtlichen Engagements

Die Vermittlung der Inhalte ist auf neun Themenblöcke verteilt, alle Referentinnen und Referenten sind ausgewiesene Experten (Fachkrankenschwestern, Kommunikationstrainerin, Gerontotherapeutin, Mediziner und Gesundheitswissenschaftlerin) und didaktisch erfahren.

Folgende Schulungsthemen werden an neun aufeinanderfolgenden Donnerstagen und Samstagen vermittelt:

- 1.) Einführung und Basiswissen
- 2.) Grundlagen und pflegerische Aspekte zum Krankheitsbild
- 3.) Persönliche Grenzen der Belastbarkeit
- 4.) Kommunikation und Validation/ praktische Übungen Teil I
- 5.) Rechtliche Grundlagen/ Finanzierungsmöglichkeiten
- 6.) Kommunikation und Validation/ praktische Übungen Teil II
- 7.) Betreuungsangebote in der Praxis/ Alltagsgestaltung Teil I
- 8.) Betreuungsangebote in der Praxis/ Alltagsgestaltung Teil II und Hilfen bei Krisen und Notfällen
- 9.) Versorgungslandschaft in GE/ Auswertung mit Reflexion und Verleihung der Zertifikate

Die Teilnehmer*innen erhalten Literatur und Schulungsmaterialien sowie die verwendeten Präsentationen als eigene Vorlage.

Sollten Sie Interesse haben auch mal einen solchen Kurs zu besuchen, melden Sie sich gerne bei uns. Wir besprechen alles mit Ihnen entweder am Telefon oder im persönlichen Gespräch!

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen alles Gute, passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund!

Mit herzlichen Grüßen aus dem Kontaktbüro

Andrea Hundert, Sina Geissler und Johanna Lütke Hockenbeck

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr.51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 1580646

a.hundert@alzheimer-gelsenkirchen.de

Liebe pflegende Angehörige!

Die Tage werden kürzer und wir verbringen wieder deutlich mehr Zeit in den eigenen vier Wänden. Dazu kommt, dass Ende Oktober die Uhren wieder umgestellt werden und damit hat man am Nachmittag und Abend noch mehr Zeit für Aktivitäten im Haus. Deshalb möchten wir Ihnen heute ein Beschäftigungsangebot vorstellen, welches Sie wunderbar mit mehreren Freunden, Nachbarn oder Familienangehörigen ob jung oder alt ausprobieren können.

Kennen Sie noch die Sendung „Montagsmaler“ mit Frank Elstner?

Das war eine Schnellratesendung im deutschen Fernsehen und hat sich 22 Jahre lang großer Beliebtheit erfreut. Das Konzept beinhaltete, dass einer Person ein Begriff vorgegeben wurde, den sie auf eine Flip Chart malen musste. Die anderen Mitspieler, also das Team, versuchten dann, innerhalb einer bestimmten Zeit einen oder mehrere Begriffe zu erraten. Bei diesem Spiel wurden die Mitspieler auf vielfältige Art und Weisen aktiviert. Nicht nur die Feinmotorik, die durch das Malen gefördert wurde, sondern auch die Kognition, die durch das Erkennen und Erraten der Zeichnung angeregt wurde, machte dieses Spiel so interessant. Die lustigen Zeichnungen und das Nennen von falschen Lösungen sorgten für viel Spaß und gute Laune!

Nun werden Sie sich fragen, wie Sie dieses Spiel in ihre eigene Praxis umsetzen können!?

Eigentlich brauchen Sie nichts weiter, als ein großes Blatt Papier. Vielleicht opfert das Enkelkind auch einen Bogen von dem eigenen großen Zeichenblock oder der ein oder andere hat von den letzten Renovierungsarbeiten noch einen Rest Raufasertapete im Keller stehen. Schneidet man ein großes Stück davon ab und befestigt diese z.B. an der Wand, hat man eine wunderbare Grundlage um loszulegen. Ein paar Stifte dazu und für das leibliche Wohl Getränke und kleine Snacks. Und schon kann es losgehen!

Damit keine Frustration aufkommt, sollte man grundsätzlich ohne Zeitvorgabe spielen. Sie sollten vermeiden, dass sich jemand vor lauter Zeitdruck nicht mehr auf die Aufgabe konzentrieren kann. Am besten, Sie lösen das gezeichnete Rätsel auf wenn Sie das Gefühl haben, dass es zu lange nicht weitergeht. Das Zeichnen und Raten ist eine sehr komplexe Aufgabe für Menschen mit kognitiven Einschränkungen. Deshalb kann man unterschiedliche Praktiken ausprobieren:

- 1.) Hängen Sie das Blatt nur so hoch, dass man auch bequem im Sitzen malen kann.
- 2.) Geben Sie, anders als bei den echten Montagsmalern, einen zu zeichnenden Begriff vor. Vielleicht erstellen Sie kleine Kärtchen, auf denen Begriffe abgebildet sind, die aus dem biografischen Hintergrund des Malers stammen.

- 3.) Um das Erraten zu erleichtern, kann man verschiedene Oberthemen benennen, wie z.B. Urlaub, Haustiere oder Autos.
- 4.) Wenn Ihr betroffenes Familienmitglied sich das Zeichnen nicht zutraut, übernehmen Sie das Malen einfach selbst. Das Raten und die Interaktion in der Gruppe sorgt bei vielen schon dafür, ein schönes Gemeinschaftserlebnis zu haben.

Achten Sie bei der Auswahl der Begriffe darauf, dass diese relativ einfach zu malen sind, wie Sonne, Blume, Löffel, Teller, Apfel oder Banane. Sie können aber auch gut Memory Karten als Begriffe verwenden.

Probieren Sie das mal aus. Das Schöne ist, dass man mit diesem Spiel alle Altersgruppen zusammen beschäftigen kann und damit einen vergnüglichen Nachmittag verbringen kann!

*„Der schöne Sommer ging von hinnen,
der Herbst, der reiche, zog ins Land.
Nun weben all die guten Spinnen
so manches feine Festgewand.“*

Wilhelm Busch

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen alles Gute, passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund!

Mit herzlichen Grüßen aus dem Kontaktbüro

Andrea Hundert, Sina Geissler und Johanna Lütke Hockenbeck

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr.51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 1580646

a.hundert@alzheimer-gelsenkirchen.de

Liebe pflegende Angehörige!

Auch, wenn die Temperaturen es kaum glauben lassen, marschieren wir mit Riesenschritten auf das Ende des Jahres zu. Wir, vom Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe haben uns für die Adventszeit eine Überraschung für Sie ausgedacht!

Am 07.12.2022 möchten wir Sie mit Ihrer an Demenz erkrankten Person zu einem adventlichen Kaffeetrinken mit einer Märchenerzählerin einladen. Wir möchten Ihnen hiermit die Möglichkeit schaffen, gemeinsam einen Nachmittag in weihnachtlicher Atmosphäre, guter Stimmung und Freude zu verbringen. Meine Kollegin und ich werden an dem Tag auch dabei sein und wir würden uns sehr freuen, einige von den fleißigen Newsletter Lesern persönlich kennen zu lernen.

Einladung zum adventlichen Märchennachmittag

Liebe Angehörige,

heute möchten wir vom Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe der Alzheimer Gesellschaft Gelsenkirchen Sie sehr gerne zu einem adventlichen Beisammensein bei Weihnachtsgebäck mit Kaffee und Punsch einladen.

Wir wollen Sie mit Ihren betroffenen Angehörigen in eine Zeit zurückholen, die Sie alle aus Ihrer Kindheit und vornehmlich aus der Weihnachtszeit kennen. Gerade bei den älteren Semestern haben Märchen eine wichtige Rolle gespielt. So haben wir eine Märchenerzählerin gewinnen können, die uns mit einer Geschichte verzaubern wird!

Wir wollen eintauchen in alte Erinnerungen, an die schöne Zeit mit den eigenen Familien und Kindern und danach gemeinsam bei Kaffee und Gebäck über die eigene Kindheit zu plaudern.

Tag:

07.12.2022 von 16 bis 17.30 Uhr

Ort:

AWO Seniorenzentrum Gelsenkirchen-Horst

Marie-Juchacz-Weg 16, 45899 Gelsenkirchen

Anmeldung:

(30 Plätze)

Ist zwingend erforderlich (je ein Familienmitglied mit jeweilig betroffenem Erkrankten, also zwei Personen)

Anmeldungen werden bis zum 21.11.2022

unter 0209 / 1580646 entgegengenommen

Corona:

Ein anerkannter Corona Test ist zwingend erforderlich

Rollstuhl:

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob ein Rollstuhl vorhanden ist

Sollten Sie Fragen hierzu haben, melden Sie sich bitte unter untenstehender Telefonnummer oder kontaktieren Sie Ihre Gruppenleitung Ihres Vertrauens!

Wir freuen uns schon sehr auf eine schöne gemeinsame Veranstaltung mit Ihnen!

Ihre Andrea Hundert und Ihre Johanna Lütke Hockenbeck

Kirchstr. 51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 1580646

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen alles Gute, passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund!

Mit herzlichen Grüßen aus dem Kontaktbüro

Andrea Hundert, Sina Geißler und Johanna Lütke Hockenbeck

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr.51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 1580646

a.hundert@alzheimer-gelsenkirchen.de

Liebe pflegende Angehörige!

So kurz vor dem Jahresende sind wir beim Stöbern durch die Weihnachtsgeschichten auf eine „Duftreise durch den Advent“ von Elke Bräunling gestoßen, welche wir Ihnen nicht vorenthalten möchten. Das Schöne daran ist, dass sie sich hervorragend dazu eignet, im Anschluss eine 10 Minuten Aktivierung mit Ihrem betroffenen Familienmitglied durchzuführen. Aber zuerst die Geschichte!

So duftet der Winter im Advent

„Der Winter ist schon da“, sagte Großtante Luise. „In meinem Kopf.“ „In deinem Kopf?“, Pia wunderte sich. Wie konnte sich der Winter in Köpfe schleichen? „An den Winter mag ich jetzt noch nicht denken“. „Solltest du aber. Er kommt schneller als du denkst. Ich kann ihn schon riechen.“ Pia überlegte. Es roch wie immer in letzter Zeit. Nach welken Blättern, Sonnenschein, Erde, Astern, Kastanien, Nüssen, Blätterräscheln, frischem Holunderbeerensaft und Kürbisschnitzen, nach Hagebuttentee, Traubenmost, Kürbissuppe und Apfelkuchen, manchmal auch nach Laternen, Nebel und Geisterspuk. Nach Herbst eben. „Ich rieche den Herbst und manchmal auch ein bisschen Sommer noch“, sagte sie. „Wie duftet dein Winter, Tante Luise?“ „Hm?“ Die Großtante sog prüfend die Luft ein. „Zimt!“, antwortete sie. „Ich rieche Zimt überall seit ein paar Tagen. Und Vanille auch.“ „Das sind Kerzen“, sagte Pia. Sie deutete auf die Duftkerzen. „Bei dir riecht es immer nach Kerzen.“

„Stimmt.“ Die Großtante lächelte. „Kerzen gehören zu jedem Tag im Jahr. Aber das meine ich nicht, wenn ich glaube, den Winter zu riechen. Schnuppere doch mal! Ich rieche nicht nur süße Gewürze, sondern auch Kuschnachmittage am Kamin, Geschichten, die erzählt werden wollen, Geheimnisse, Weihnachtsbasteleien und heiße Schokolade.“ Sie schloss die Augen und schnupperte. Pia schnupperte auch. „Lebkuchen!“, sagte sie plötzlich. „Ich rieche Lebkuchen, Bratäpfel, Pflaumenmus und Honigtee. Dazu buntes Geschenkpapier, Weihnachtslieder und Marzipankartoffeln. Ja, und Hühnerfrikassee mit Bratkartoffeln, Möhren und dicker, weißer Soße. Hm! Darauf hätte ich jetzt großen Appetit.“ Großtante Luise nickte. „Was für feine Düfte! Ich rieche aber auch Eis!“ „Vanilleeis?“ „Nein. Eis, das draußen die Pfützen Seen und Fensterscheiben bedeckt. Es duftet nach den ersten Schneeflocken im Gesicht. „Kälte mag ich nicht haben.“ Sie sog die Luft ein. „Ich möchte Tannenzweige riechen, die in einem Kaminfeuer brennen, und Adventskränze, Strohsterne und Weihnachtsplätzchen. So duftet der Winter und auch der Advent.“ Pia stutzte, dann grinste sie. „Heiße Schokolade rieche

ich aber auch. Wie du. Ganz nah ist er, dieser Duft. Riech doch mal, Tante Luise!“

Die Großtante lachte und erhob sich. „Ich habe verstanden, Verehrteste. Lass uns in die Küche gehen, heiße Schokolade kochen und das Ende des Herbstes, der noch nicht Winter sein will, feiern! Und dazu gibt es...“

„Lebkuchen!“, sagte Pia schnell. „Oh, wie toll er doch duftet, der Winter!“

Nachdem nun die alten Erinnerungen aus unseren Gedächtnisschubladen herausgekramt wurden, können wir mit Hilfe von vielen Naturmaterialien olfaktorisch (also mit der Nase) die Geruchserinnerung aktivieren. Dazu kann man Tannenzweige, Nelken, Lebkuchen, Zimtstangen, getrocknete Orangenscheiben oder Vanilleschoten in eine Kiste legen. Sicher fällt Ihnen noch viel mehr zu dem Thema ein. Lädt man den demenzveränderten Menschen nun dazu ein, in die Kiste zu schauen, wird er mit ziemlicher Sicherheit automatisch die duftenden Teile in die Hand nehmen und bestaunen. Und zu allem kann man aus seinem Leben etwas erzählen und sich an der Erinnerung erfreuen. Eine Tasse heiße Schokolade, Glühwein oder Tee rundet das schöne Beisammensein ab.

Mit Fragen wie:

Was riechst du, wenn du an den Winter denkst?

Was mochtest du an einem Waldspaziergang im Winter am liebsten?

Weißt du noch, wie du mit deiner Mutter als Kind Plätzchen gebacken hast? Wir roch es da in der Küche?

Was ist dein Lieblingsduft?

...wird das Thema noch mal vertieft und hinterlässt ein wohliges Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Grundsätzlich gilt, ob man Plätzchen backt, Geschichten vorliest oder gemeinsam den Christbaumschmuck sortiert: Alles wird dann ein gelungenes Miteinander, wenn man es in Ruhe tut und kein festes Ziel vor Augen hat! Je entspannter man miteinander umgeht, nicht kritisiert und/oder zurechtweist, ist die Freude an der gemeinsam verbrachten Zeit am Größten!

Nun wünschen wir Ihnen von Herzen eine schöne Adventszeit und ein gesegnetes Weihnachtsfest! Bis zum nächsten Jahr!

Mit herzlichen Grüßen aus dem Kontaktbüro

Andrea Hundert, Sina Geißler und Johanna Lütke Hockenbeck

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr.51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 1580646

a.hundert@alzheimer-gelsenkirchen.de