



### **Landesverband aktuell**

- *Demenz Partner-Schulungen:*  
Demenz braucht Dich!
- *Unsere Veranstaltungen 2024*
  - *Rückblick und Ausblick:*  
Projekt ›Demenz im Quartier‹
  - *Unermüdliche Netzwerkerin:*  
Gisela Harr geht von Bord



### **Koordinierungsstelle Betreuungs- gruppen/Häusliche Betreuungsdienste**

- *Aus der Praxis – für die Praxis:*  
Aktivitätenlexikon X wie X-Mas



### **Region aktuell**

- *Berichte aus Reutlingen | Birndorf  
Calw | Emmendingen | Singen  
Stuttgart | Göppingen | Untermarchtal*



### **Service**

- *Serie | Angehörige von Menschen  
mit Demenz berichten  
Tagebuch | Teil 3 | mit Infobox*
  - *Gut zu wissen:*  
Chatbots in der Pflegeberatung

# **alzheimer aktuell** 104



**Alzheimer Gesellschaft  
Baden-Württemberg e.V.**  
**Selbsthilfe Demenz**

Aktuelle Nachrichten 04 | 2023 | Dezember

*Liebe Mitglieder,  
liebe Wegbegleiterinnen und Wegbegleiter,*

© Jochen Schneider



wie füllen Sie Ihre Energiespeicher auf, wenn der Alltag wieder einmal besonders fordernd ist? Woraus gewinnen Sie Kraft, wenn Sie müde oder erschöpft sind? Welche Menschen, Orte oder Tätigkeiten helfen Ihnen dabei?

Für manche ist es ein Spaziergang in der Natur, Gartenarbeit, ein Gespräch mit Freunden, ein gutes Buch, für andere ein Konzert oder – wie für mich – das gemeinsame Singen im Chor.

»Schon allein der Gedanke, dass man verstanden wird, mitfühlt, wie es einem geht, tut sooo gut...!« So schrieb uns im September eine von rund 7.000 Angehörigen, denen wir zum diesjährigen Welt-Alzheimer-tag energiespendende Haferkugeln und eine Grußkarte überreicht hatten. Mit unserer Aktion »**Kraft schöpfen**« (siehe Seite 4) würdigten wir die wertvolle Sorge und Pflege durch An- und Zugehörige und erinnerten diese gleichzeitig daran, ihre eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen zu verlieren und ihre individuellen Kraftquellen zu nutzen.

Denn der allergrößte Teil der Menschen mit Demenz wird von nahen Angehörigen, ihren Familien und Freunden im häuslichen Umfeld begleitet, betreut und gepflegt, 54% von ihnen sogar ohne professionelle Unterstützung von außen. Der durchschnittliche tägliche Zeitaufwand entspricht dabei einem Vollzeit-Arbeitstag. Eine ungeheure Leistung und zugleich ein Balanceakt zwischen Hingabe und Selbstfürsorge. Klar ist: Um diese anspruchsvolle Aufgabe dauerhaft übernehmen zu können, benötigen Angehörige Unterstützung und Auszeiten von der Pflege, zum Beispiel durch Betreuungs-, Tages- oder Kurzzeitpflegeangebote. Solche Entlastungsangebote sind aber zunehmend schwieriger zu finden, und auch Pflege- und Betreuungsdienste erteilen immer häufiger Absagen.

Dies wird auch in den über 1.000 Gesprächen am **Demenz-Beratungstelefon** deutlich, die wir in diesem

Jahr bereits geführt haben. Für viele Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen ist die Beratung ein erster Schritt zur Entlastung. Sie erhalten bei uns zuverlässige und hilfreiche Informationen, können sich Sorgen und Probleme von der Seele reden oder schwierige Entscheidungen erörtern. Allen Gesprächen gemein ist die gemeinsame Suche nach individuellen Lösungsansätzen zur Stärkung der Menschen mit Demenz, ihrer Angehörigen und Familien und damit der Betreuungs- und Pflegesituation.

Bestenfalls finden sie Lösungen dort, wo sie leben und zuhause sind, vor Ort, in ihrem Quartier. Mit **Demenz im Quartier – Weiter geht' s!** unterstützen wir nun im vierten Jahr das Engagement in Kommunen und Quartieren, entsprechende Angebote auf- und auszubauen und die breite Öffentlichkeit niedrigschwellig über Demenz zu informieren. Nur in einem sensiblen Umfeld können Betroffene die Unterstützung bekommen, die sie brauchen, um weiterhin eingebunden zu sein und teilhaben zu können – Zugehörigkeit, Wertschätzung und Gemeinschaft tragen maßgeblich zur Lebensqualität bei und sind weitere wichtige Kraftquellen! Wir freuen uns besonders, dass wir für diese Arbeit mit dem **Hertie-Preis für Engagement und Selbsthilfe 2023** ausgezeichnet wurden (siehe Seite 10).

Auch im kommenden Jahr werden wir uns wieder mit voller Kraft für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen einsetzen. Ihnen wünsche ich, dass Ihre Energiespeicher auch über die Winterzeit immer gut gefüllt bleiben und Sie Ihre eigenen Kraftquellen finden und nutzen können.

Ihre

Geschäftsführerin der Alzheimer Gesellschaft  
Baden-Württemberg e. V. | Selbsthilfe Demenz

Forum | *Landesverband aktuell*

• Editorial	2
• <i>DemenzPartner-Schulungen:</i> Demenz braucht Dich!	3
• <i>WAT-Aktion 2023: KRAFT SCHÖPFEN</i>	4
• <i>Handreichung: Selbsthilfe digital</i>	5
• <i>Für Ihre Planung: Veranstaltungen 2024</i>	6
• Redaktionsschluss   <i>alzheimeraktuell</i> 105	6
• <i>Rückblick und Ausblick:</i> Projekt Demenz im Quartier	8
• <i>Unermüdliche Netzwerkerin in Ober-</i> <i>schwaben: Gisela Harr geht von Bord</i>	11

Forum | *Koordinierungsstelle Betreuungs-*  
*gruppen/Häusliche Betreuungsdienste*

• <i>Informationen: Novellierung UstA-VO  </i> Personeller Wechsel bei UstA	14
• <i>Aus der Praxis – für die Praxis:</i> <i>Aktivitätenlexikon   X wie X-Mas</i>	18
• <i>Anregungen/Sprichwörter mit X</i>	21
• <i>Basteln: Weihnachtskugel/Goldpapier</i>	21
• <i>Rezepte: Rote-Beete-Carpaccio   Schnee-</i> <i>gestöber   Raclette – mal anders</i>	22

Forum | *Region aktuell*

• <i>Reutlingen: Beeindruckende Schlägel!</i>	24
• <i>Birndorf: Nestelhühner</i>	25
• <i>Calw: 1. Wimberger Rollatorlauf</i>	26
• <i>Emmendingen: Ruhe und Würde   WG</i>	27
• <i>Singen: ... Grund zum Feiern!</i>	28
• <i>Stuttgart: Die Welt steht Kopf</i>	29
• <i>Singen: Frühzeitig informieren ...</i>	30
• <i>Göppingen: Jahrelanger Einsatz ...</i>	31
• <i>Untermarchtal: Wunderbare Eindrücke ...</i>	32

## Service

• <i>Gut zu wissen:</i> Chatbots in der Pflegeberatung	34
• <i>Serie: Angehörige von Menschen mit</i> <i>Demenz berichten   Teil 3   Infobox</i>	36
• <i>Kunst und Kultur: DialogTheater Stuttgart</i>	41
• <i>Neue Bücher</i>	42
• <i>Demensch 2024   Infomaterial der AGBW</i>	43
• <i>Impressum   Kontaktinformationen</i>	43
• <i>Demenz-Beratungstelefon der AGBW</i>	44

# Kraft schöpfen

*Unsere Angehörigenaktion  
zum Welt-Alzheimertag 2023*

*(ykw) »Sie können sich gar nicht vorstellen, wie sehr ich mich über Ihre Grüße freue. Schon allein der Gedanke, dass man verstanden wird, mitfühlt, wie es einem geht, tut so gut.« (Zitat einer Angehörigen, der wir mit unserer Aktion eine Freude machen konnten)*

Die Begleitung und Pflege eines Menschen mit Demenz ist eine Aufgabe, die Angehörigen einiges abverlangt. Aber nur wer gut für sich selbst sorgt, kann auch für andere da sein. Umso wichtiger ist es, dass pflegende Angehörige ihre eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen verlieren und ihre individuellen Kraftquellen nutzen.

Wir haben den Welt-Alzheimertag am 21. September 2023 erneut zum Anlass genommen, die Belastung der Angehörigen zu thematisieren und ihren Einsatz zu würdigen. Unter dem Motto **Kraft schöpfen** überreichten wir Angehörigen von Menschen mit Demenz energiespendende Haferkugeln und eine Grußkarte – für Momente, in denen ein extra Energieschub gebraucht wird.

Die Botschaft unserer Aktion: *Wir erinnern Angehörige daran und wünschen ihnen, dass sie ihre ganz persönlichen Kraftquellen finden und nutzen, um die täglichen Herausforderungen des Alltags zu meistern!*

