

Schopfheim

## Es ist immer noch ein **Tabuthema**

Beim Frühstückstreffen einer Demenz-Initiative berichten Angehörige über Angebote und Erfahrungen

»Leben mit Demenz im Wiesental« heißt eine Initiative, zu der sich Ehrenamtliche zusammengeschlossen haben, um ein Angebot für Demenzerkrankte und ihre Angehörigen zu schaffen. Sie wollen dem Rückzug und der Isolierung der Betroffenen entgegen wirken. Die Initiative organisiert Veranstaltungen und ein einmal monatlich stattfindendes Frühstück, bei dem Betroffene und ihre Angehörigen zusammenkommen und von ihren Erfahrungen berichten.

»Es ist immer noch ein Tabu-Thema, stellt *Ingrid Meyer* fest. Ihr Mann *Manfred* ist schon in recht jungen Jahren an Demenz erkrankt, er hatte nicht einmal das sechzigste Lebensjahr erreicht, als er die Diagnose erhielt. Das Paar ist von Anfang an offensiv mit der Erkrankung umgegangen und hat im Umfeld kein Geheimnis daraus gemacht. »Manche Leute akzeptieren es, andere nicht.«

Seit die Initiative »Leben mit Demenz im Wiesental« vor einem Jahr das Scheunen-Frühstück ins Leben gerufen hat, kommt das Paar regelmäßig. Dort hat sich *Ingrid Meyer* mit *Marie-Luise Aue* angefreundet, deren Mann ebenfalls an Demenz erkrankt ist. Einen geselligen Vormittag erleben, sich austauschen, Neues erfahren – beim gemeinsamen Frühstück hat man die Gelegenheit, ungezwungen ins Gespräch zu kommen.

»Manche Demenzerkrankte sind in Gaststätten nicht gern gesehen«, so *Meyer*. Dies ist dann der Fall, wenn der Erkrankte die Tischmanieren nicht mehr beherrscht. Aber das ist nur eines von vielen Dingen, die das Leben mit Demenz für die Betroffenen und ihre Angehörigen schwierig machen.

Der Charakter verändert sich durch die Krankheit, mancher Patient wird sogar aggressiv. Es sind keine Absprachen mehr möglich. Wenn man morgens bespricht, dass man später etwas gemeinsam erledigen will, hat dies unter Umständen schon kurze Zeit später keine Gültigkeit mehr. Der Tag-Nacht-Rhythmus funktioniert nicht mehr, so dass auch die Angehörigen schlaflose Nächte erleiden. Je nach Krankheitsgrad brauchen Demenzpatienten rund um die Uhr Betreuung oder gar Pflege. Die Demenz wirkt sich auch körperlich aus, die Beweglichkeit nimmt ab, manche entwickeln



Raus aus der Isolation –  
zum Beispiel beim »Scheunenfrühstück«  
im SeminarRaum der »Alten Scheune«



Schluckbeschwerden und müssen irgendwann künstlich ernährt werden, manche Patienten werden inkontinent. Große Sorge bereitet den Angehörigen die angespannte Wohnungssituation. »Irgendwann sind die Betroffenen nicht mehr mobil und man benötigt eine Wohnung mit Lift«,

**Fortsetzung**

Schopfheim: »Es ist immer noch ein Tabuthema« – beim Frühstückstreffen einer Demenz-Initiative berichten Angehörige über Angebote und Erfahrungen.

so Aue. Sie erzählt, dass einmal pro Woche eine Mitarbeiterin der Nachbarschaftshilfe ihren Mann zuhause betreut. Zwar könne er noch allein zuhause bleiben, »aber man hat mir geraten, schon frühzeitig damit anzufangen, damit er sich daran gewöhnt.« Autofahren kann Hans-Joachim Aue inzwischen nicht mehr, während er anfangs noch nach Freiburg zur Memory-Ambulanz das Fahrzeug selbst steuerte. Das Radfahren klappte nach der Winterpause nicht mehr, inzwischen benutzt er einen Rollator.

Sehr froh sind die Betroffenen über die verschiedenen Hilfs- und Gruppenangebote. In den Gruppenangeboten finden Demenzerkrankte eine Beschäftigung, entkommen der Isolation und erhalten Tagesstruktur. Die Angehörigen freuen sich über Angebote, die gemeinsam genutzt werden können, wie das Scheunen-Frühstück. Nach diesem gibt es immer ein Programm, an diesem Tag tritt Johannes Bockemühl mit seinen Marionetten auf, der mit seinen kleinen Geschichten die Gäste mit und ohne Demenz gleichermaßen fasziniert. Angebote, die sowohl für die Erkrankten als auch für ihre Partner interessant sind, gibt es nicht allzu viele. „Da könnte schon noch mehr laufen“, meint Ingrid Meyer.

Weitere Informationen zur Initiative »Leben mit Demenz im Wiesental« unter

- [www.schoepferisch-in-schopfheim.de](http://www.schoepferisch-in-schopfheim.de)

→ Aktuelle Kurse

Dieser Artikel erschien zunächst in der Badischen Zeitung/Autorin: Britta Wieschenkämper. Wir danken für die Genehmigung, den Artikel im **alzheimeraktuell** nachdrucken zu dürfen.

**Reutlingen****Seelenbalsam**

**Konzerte für Menschen mit Demenz und Begleitung**



*musica varia ensemble*

»Ist's nicht, des Menschen Seele zu erfrischen?« wird in Shakespeares *Der Widerspenstigen Zähmung* nach dem Zweck der Musik gefragt.

(ok) Oh ja! Musik tut gut. Musik berührt die Menschen und kann schöne Erinnerungen wecken. Gerade Menschen mit Demenz sind über diesen Weg sehr gut ansprechbar, nicht umsonst spricht man in der Betreuung von Musik als *Königsweg zum Menschen mit Demenz* (siehe auch den Beitrag »Forschungsschnipsel« auf Seite 33).

Und doch ist vielen Menschen mit Demenz der Genuss etwa eines öffentlichen Konzertes verwehrt. Die Sorge (oder auch Gewissheit) der Angehörigen, der Betroffene könne mit unkalkulierbarem Verhalten aus dem Rahmen fallen, lässt sie meist vor einem gemeinsamen Konzertbesuch zurückschrecken.

Dem wollte die Württembergische Philharmonie Reutlingen (WPR) etwas entgegensetzen, denn »als Orchester sehen wir uns im Dienst an der Gesellschaft, und es ist uns somit eine Herzensangelegenheit, musikalische Erlebnisse mit möglichst vielen zu teilen. So möchten wir künftig von Demenz betroffenen Menschen die Möglichkeit bieten, in geschütztem Rahmen und familiärer Atmosphäre Musik zu genießen und somit weiter am gesellschaftlichen und kulturellen Leben teilzuhaben«. Und so wurde die Konzertreihe **Seelenbalsam** geschaffen, bei der neben der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg das Netzwerk Demenz in Stadt und Landkreis Tübingen, die Reutlinger Altenhilfe gGmbH, die Bruderhaus-Diakonie Reutlingen sowie die Tropenlinik Paul-



Lechler-Krankenhaus Tübingen Kooperationspartner sind. Unterstützt wird das Vorhaben der Württembergischen Philharmonie Reutlingen zudem von der Paul-Lechler-Stiftung.

Und es kamen viele zur Premiere am 27. November 2015 ins Studio der WPR, um am musikalischen Erlebnis teilzuhaben: rund 70 Menschen mit Demenz und ihre Begleitpersonen, teils aus Einrichtungen der Region, aus Betreuungsgruppen, aber auch Menschen mit ihrem erkrankten Partner oder Elternteil.

Nach der Begrüßung durch Intendant *Cornelius Grube* und einem gemeinsamen Lied – der Jahreszeit angemessen *Bunt sind schon die Wälder* – gelang dem **musica varia ensemble** mit Mozarts *Kleiner Nachtmusik* gleich ein erster »Hit«, der wohl jedem der Anwesenden vertraut war.

Die Bedeutung dieses Konzertes fand auch in der Kleidung der fünf Musiker – *Teruyoshi Shirata* und *Rainer Hill* an 1. und 2. Violine, *Benjamin Hartung* an der Viola, dem Cellisten *Christian Adamsky* und *Günter Fischer* am Kontrabass – ihren Ausdruck. Im Frack gewandet gaben sie dem Ganzen einen würdigen und wertigen Rahmen, was auch von einer Konzertbesucherin sogleich honoriert wurde, die feststellte, dass die Musiker »so schön angezogen« seien.

Gioacchino Rossinis *Sonate III in C-Dur* schloss sich an, bevor erneut Mozart mit seinem *Divertimento I in D-Dur* zu Ehren kam. Allesamt eher kurze, ansprechende Stücke, manchem sicher ver-

traut, durchaus gefällig und leichter zugänglich, aber immer niveauvoll. Die einzelnen Sätze wurden von Bassist Günter Fischer angekündigt, der auch ansonsten launig durch das Programm führte und den Gästen in aller Kürze Wissenswertes zum jeweiligen Stück und Komponisten mitgab.

Und das Publikum? Um es vorwegzunehmen: Es fiel niemand »aus dem Rahmen«! Im Gegenteil, es herrschte eine konzentrierte und erwartungsfrohe Atmosphäre. Die einzelnen Sätze wurden mit viel Applaus bedacht, das gemeinsam gesungene Lied war ein kraftvoller Chor. Und auch in den Tagen nach dem Konzert hallte dieses Ereignis bei vielen Besuchern noch positiv nach, wie Betreuungskräfte aus den Einrichtungen und Tagespflegen berichteten.

Ein überaus gelungener Start in dieses neue Projekt, das auch **2016** für Menschen mit Demenz und ihre Begleitpersonen an folgenden Terminen schöne Stunden verspricht:

- **28.04.** | 15 Uhr | Studio der WPR in Reutlingen
- **09.05.** | 16 Uhr | Jakobuskirche Tübingen
- **15.11.** | 15 Uhr | Studio der WPR in Reutlingen
- **16.11.** | 16 Uhr | Tropenlinik Tübingen

Weitere Informationen erhalten Sie bei

- *Württembergische Philharmonie Reutlingen*  
*Gerlinde Dippon*, Telefon 0 71 21 / 820 12-16  
[dippon@wuerttembergische-philharmonie.de](mailto:dippon@wuerttembergische-philharmonie.de)  
[www.wuerttembergische-philharmonie.de](http://www.wuerttembergische-philharmonie.de)

Schwäbisch Hall

## 19 Jahre Alzheimer-Angehörigengruppe

»Wenn man informiert ist,  
kann man mit dieser Krankheit  
viel besser umgehen!«

Als im Jahr 1989 die Krankheit bei meiner Frau begann, hatte ich keine Ahnung und musste mit der verzweifelten Situation fertig werden.

Sehr bald wurde mir bewusst, dass eine Selbsthilfegruppe die einzige Möglichkeit bietet, den schwer geprüften Angehörigen zu helfen, damit sie beim Umgang mit den Kranken weniger Fehler machten. So war es für mich selbstverständlich, *Ja* zu sagen, als von der AOK die Bitte an mich herangetragen wurde, die Leitung einer Selbsthilfegruppe zu übernehmen. Die Gründung dieser Gruppe erfolgte im Januar 1997, besteht nun also fast 20 Jahre.

Bis heute gibt es noch keine Möglichkeit, die Alzheimer-Krankheit zu verhindern oder zu heilen. Deshalb gab es für mich zwei Gründe, 2007 das zehnjährige Bestehen der Gruppe in der Öffentlichkeit zu feiern:

- Es gibt Menschen, die sich zum Teil von Anfang an zu unserer Gruppe halten und
- die vor allem den neu hinzu Kommenden aus ihrem reichen Erfahrungsschatz wertvolle Hilfestellung geben können.

Ihnen zuliebe wollten wir feiern.

Dann hat *Prof. Dr. Konrad Beyreuther*, als ich ihn angesprochen habe, spontan zugesagt, an unserer Feier teil zu nehmen und das Hauptreferat zu halten. Die Feier wurde ein großer Erfolg und hat uns manche neue Mitglieder gebracht.

So waren wir, je nach Thema, manchmal bis zu 28 Teilnehmer. Wir trafen uns monatlich und wechselten mit Referenten und Aussprache ab. Dabei stellte sich heraus, dass die Ausspracheabende besser besucht waren als die Abende



*Austauschen und gemeinsam feiern: Sommerfest 2012*

mit Referenten. Dies führte dazu, dass wir keine Referenten mehr einluden. Ich machte mir auch Gedanken, worin die Ursache für diese Entwicklung liegen könnte.

Ein Grund ist sicher der, dass immer noch eine gewisse Scheu vorhanden ist, sich in der Öffentlichkeit über diese Krankheit zu »outen«. Und der zweite, sicher wesentlichere Punkt ist die Tatsache, dass man sich heute durch die Medien – Radio, Fernsehen, Internet – orientieren kann und dies im »stillen Kämmerlein«.

Dann ist es oft auch so: Wenn der oder die Kranke verstorben war, gab es keinen Grund mehr, die Gruppenabende zu besuchen – man wollte nichts mehr mit der Krankheit zu tun haben.

Als ich den Vorschlag machte, die Gruppe aufzulösen, waren die meisten Anwesenden zunächst damit einverstanden. Dann aber kam von verschiedenen Seiten die Anregung, die Gruppe doch nicht »Knall auf Fall« zu beenden, nachdem sie während des Bestehens so viel Gutes und Hilfreiches gebracht hatte.

So treffen wir uns jetzt viermal im Jahr zum zwingenden Zusammensein und gegenseitigen Gedankenaustausch.



Die positive Bilanz kommt auch in Dankschreiben zum Ausdruck, die mich erreichten. Da heißt es zum Beispiel:

... Für Ihre Mühe und Kraft, die Sie das ganze Jahr in unsere Gruppe investiert haben, möchten wir Ihnen herzlich danken.

... Ich möchte Ihnen danken, dass Sie den Angehörigen mit Rat und Hilfe zur Seite stehen.

... Sie tun so viel für unsere Gruppe. Auch ich habe es durch die Gruppe leichter gehabt. Ich habe viel gelernt und auch oft Trost und Kraft erhalten.

... Möchte mich ganz herzlich bedanken für die Selbstverständlichkeit des Dazugehörens, die ich an den Abenden erfahren durfte. Wünsche Ihnen weiterhin viel Kraft, diese Treffen zu organisieren. Das ist eine Spitzenleistung!

... Auch möchte ich mich bedanken für die aufschlussreichen Abende, die ich mit den andern Angehörigen verbringen konnte. Es ist sehr wichtig, dass die Angehörigen auf die zukommenden Probleme aufmerksam gemacht werden. Wenn man informiert ist, kann man mit dieser Krankheit viel besser umgehen.

... Die Stunden bei der Adventsfeier waren für uns eine schöne Abwechslung von unserem oft so harten Alltag. Mein Mann hat »Leise rieselt der Schnee« mitgepfiffen.

Diese Anerkennung und Dankbarkeit tut gut und gibt einem die notwendige Kraft für diese nicht ganz leichte Arbeit. Wie lange ich sie noch durchhalte, hängt von meiner Gesundheit ab.

- *Helmut Marstaller*  
Leiter der Angehörigengruppe Schwäbisch Hall  
[helmut.marstaller@gmx.de](mailto:helmut.marstaller@gmx.de)

Region Breisgau

## Beruf und Pflege müssen **vereinbar** sein!

Ministerpräsident Kretschmann besucht  
Betreuungsgruppe und informiert  
sich zur Situation der häuslichen Pflege



Waltraud Kannen im Gespräch mit  
Ministerpräsident Winfried Kretschmann

Am 19. Februar 2016 erörterten Waltraud Kannen, Geschäftsführerin der Sozialstation Südlicher Breisgau e.V. und ehemaliges Vorstandsmitglied der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg, und Bärbl Mielich (MdL), die gesundheitspolitische Sprecherin von Bündnis 90/Die Grünen, mit Ministerpräsident Winfried Kretschmann die Situation der häuslichen Pflege.

Waltraud Kannen hob hervor, dass die familienbasierte Pflege in Baden-Württemberg seitens der Landesregierung nun die gleichen Anstrengungen zur Vereinbarkeit von Beruf und Pflgetätigkeit benötige wie der Bereich von Beruf und Kindererziehung. »Um sich künftig als attraktiver Arbeitgeber zu positionieren, brauchen Betriebe intelligente Konzepte zur Vereinbarkeit«, so Frau Kannen. »Es ist eine Win-win-Strategie und tut dem Wirtschaftsstandort gut.«

Gemeinsam stellte man fest, dass der eingeschlagene Weg der Landesregierung zur Quartiersentwicklung richtig ist, um die Verantwortungsgemeinschaft zu stärken. Wichtig ist es hier vor allem, den Blick auf soziale Nachbarschaftsnetze

**Fortsetzung***Region Breisgau:**Beruf und Pflege müssen vereinbar sein!**Ministerpräsident Kretschmann**besucht Betreuungsgruppe*

für Menschen mit Pflegebedarf zu richten. Bärbl Mielich betonte dabei die finanzielle Förderzusage für *Mittendrin*, der geplanten Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz in Staufen.

Im Rahmen der Kampagne der Kirchlichen Sozialstationen von Caritas und Diakonie für die faire Finanzierung forderte die Geschäftsführerin den Ministerpräsidenten auf, von Baden-Württemberg aus eine Bundesratsinitiative zu starten. Inhalt soll die Forderung nach einer vollen Refinanzierung der tariflichen Bezahlung durch die Krankenkassen sein. »Wir können nur mit fairen refinanzierten Gehältern als Zeichen der Wertschätzung die Attraktivität des Pflegeberufes erhalten und die benötigten Menschen für den tollen Beruf begeistern«, so Kannen.

Im Anschluss an das Gespräch besuchte der Ministerpräsident die von der Sozialstation im Martinsheim angebotene Betreuungsgruppe für Menschen mit Unterstützungsbedarf (Foto unten). Das gemeinsame Lied »Die Gedanken sind frei« erfreute alle.



## Unser Demenzlexikon

Hier möchten wir Ihnen Begriffe rund um das Thema Demenz erläutern. Diesmal geht es um den Buchstaben **O**.

### **O** wie *Ortungssysteme*

- *Verwirrter Senior vor dem Erfrieren gerettet*
- *Wo ist Erna P.? Die demente 83-jährige...*
- *Mann vermisst: Der Heimbewohner leidet an Alzheimer und wurde zuletzt...*
- *Traurige Gewissheit: Die Polizei fand am gestrigen Sonntag die Leiche des an Demenz erkrankten Mannes in einem Waldstück. Es wird vermutet, dass sich der 75-jährige verirrt, als er...*
- *Suche nach Alzheimerpatient mit Hubschrauber...*

(ok) Schlagzeilen wie diese liest man leider immer wieder. Menschen mit Demenz fällt es im Verlauf der Erkrankung zunehmend schwer, sich in der Umgebung zu orientieren. Auch auf altvertrauten Wegen kann es irgendwann passieren, dass der Betroffene die Orientierung verliert, nicht mehr weiter weiß, möglicherweise auch in Panik gerät und sich immer mehr verirrt. Oder aber der Betroffene ist eigentlich gar nicht mehr in der Lage, sich ohne Begleitung außerhalb des geschützten Wohnbereichs aufzuhalten. Jedem, der mit Menschen mit Demenz zu tun hat, ist jedoch klar, dass das immer wieder vorkommen kann.

### *Was ist die Lösung?*

Einsperren, festbinden oder mit Medikamenten ruhigstellen? Natürlich nicht! Und auch eine 24-Stunden-Dauerbegleitung durch einen anderen Menschen ist weder realistisch noch finanzierbar noch zumutbar, zumal auch ein Mensch mit De-

Villingen-Schwenningen

## »Bewegungshäppchen«

Workshop »Bewegte Alltagsgestaltung für Menschen mit Demenz«

Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens, sie trägt dazu bei, sich selbst besser zu spüren und unterstützt den Körper dabei, sich zu entfalten. Der Mensch braucht Bewegung, um körperlich, geistig und seelisch mobil zu bleiben. Bewegung bedeutet nicht nur Sport, vielmehr umfasst sie alle Arten von Bewegungen im Alltag, bei der Arbeit und in der Freizeit. In jedem Alter, in jeder Lebenssituation und trotz verschiedener Voraussetzungen gibt es viele Möglichkeiten, sich zu bewegen.

Menschen mit Demenz finden mit dem Fortschreiten der Erkrankung oft von sich aus immer weniger Möglichkeiten zur Bewegung. Sie brauchen deshalb Unterstützung von den sie betreuenden Personen. Bei solchen Bewegungsangeboten kommt es nicht nur darauf an, *was* angeboten wird, viel wichtiger ist das *wie*: Eine *gute* Begegnung, die das Gefühl hinterlässt, anerkannt und wertgeschätzt zu sein.

Der Arbeitskreis Demenz in Villingen-Schwenningen bot deshalb im März und April einen Workshop an, bei dem es um gelingende Bewegungsangebote ging. Teilnehmer des Workshops waren Mitarbeitende aus der Pflege und Betreuung sowie Ehrenamtliche aus stationären Einrichtungen und ambulanten Diensten. Aufgrund der starken Nachfrage wurden zwei Workshops für jeweils etwa 20 Personen durchgeführt.

Die beiden Workshops trugen dazu bei, die Teilnehmer für das Thema *Bewegung* zu sensibilisieren. Dabei ging es nicht um zeitintensive Aktionen, die im Alltag der Pflege und Betreuung kaum zu realisieren sind. Im Mittelpunkt stand vielmehr,



Auch kleine »Bewegungshäppchen« tragen zu einem mobilen Alltag bei.

das Bewusstsein für die unterschiedlichsten Situationen im Alltag zu schärfen, um diese mit Aufmerksamkeit und Fantasie in Zukunft für kurze Bewegungseinheiten zu nutzen. Diese kleinen »Bewegungshäppchen« sind es, die zu einem »bewegten Alltag beitragen können.

Die Gestaltung eines bewegten Alltags kann aber nicht nur für Menschen mit Demenz zu einer höheren Zufriedenheit und mehr Lebensqualität beitragen, sie kann langfristig auch die Arbeit der Pflege- und Betreuungskräfte erleichtern.

Eine weitere Fortbildung zum *Demenz-Balance-Modell*® ist im Juni geplant. Dabei geht es darum, durch eigenes Erleben Menschen mit Demenz besser verstehen zu lernen.

Geleitet und initiiert wurde die Fortbildung des Arbeitskreises Demenz von *Silvia Kern*, Sozialpädagogin (BA) und Gerontologin (FH) (*Anmerkung der Redaktion: nicht zu verwechseln mit unserer Geschäftsführerin Sylvia Kern*).

Die Fortbildung wurde gefördert von der Emil und Martha Schulze-Stiftung der AOK.

- *Regina Büntjen, Landratsamt Schwarzwald-Baar-Kreis/AK Demenz*  
Telefon 0 77 21/913 71 93, [r.buentjen@lrasbk.de](mailto:r.buentjen@lrasbk.de)

Herrenberg

## Die Vergangenheit ist in der Gegenwart wichtig

Alzheimer-Gruppe feiert ihren 20. Geburtstag –  
Langzeitgedächtnis funktioniert gut

Die Weihnachts-Spendenaktion des *Gäuboten* im Jahr 1996 legte das finanzielle Fundament zur Gründung einer Alzheimer-Gruppe in Herrenberg. Die Idee dazu wurde bereits zehn Jahre zuvor in den Vereinigten Staaten von Amerika geboren. Dort hielt sich Gisela Hinkel 1986 auf. Nun feierte die Herrenberger Gruppe ihr 20-jähriges Bestehen.



Ein großer, heller Raum ist es, in dem sie die Zeit miteinander verbringen. Der hübsch gedeckte Tisch mit Getränken und Kuchen steht für den Nachmittags-

kaffee bereit. Vor der Tür zur Terrasse stehen Stühle im Kreis. In der Mitte des Kreises, auf dem Fußboden, sorgen dieses Mal Blumentöpfchen mit Osterglocken und Vergissmeinnicht für einen dekorativen Blickfang. Jeden Dienstag trifft sich hier die Alzheimer-Gruppe. Bis zu zehn an Demenz erkrankte Männer und Frauen verbringen mit fünf Betreuerinnen die Nachmittagsstunden. Das DRK-Haus am Sommerrain in Herrenberg bietet seit sechs Jahren in diesem Raum die Betreuung an – ein Angebot, das die pflegenden Angehörigen entlastet und den Betroffenen viel Freude macht. Nicht leistungsorientiert wird gearbeitet. Jeder macht so gut mit, wie er kann. Vieles von dem, was im Langzeitgedächtnis gespeichert ist, können die Damen und Herren abrufen. Sei es das Singen von Volksliedern oder die Fähigkeiten, die früher einmal erlernt wurden. Die Frauen erzählen von alten Rezepten, die Männer erinnern sich daran, was der Vater ihnen beigebracht hat – beide Geschlechter oft an die erste Liebe.

### Frühling im Fokus

Das Thema *Frühjahr* mit Frühjahrsputz und Frühlingsblumen ist an diesem Tag im Fokus. Dazu hat Fachkraft Marga Schmidt eigens ein Körbchen mit verschiedenen Putzutensilien mitgebracht. Von »Kutterschaufel und Kehrwisch« bis zur Schuhcreme ist alles enthalten, was zum Säubern von Haus, Schuhen und Kleidung erforderlich ist. Ein Teilnehmer ist bereits seit 15 Jahren dabei. Er weiß noch genau, dass man beim Putzen auch die Fenstersimse nicht vergessen darf: »Da sammelt sich schon auch Schmutz«, meint er. »Ich freue mich die ganze Woche auf den Tag«, sagt ein anderer Herr. Die Stimmung ist gelöst, alle machen beim Putzlappenausschütteln zu *Johanna von Koczians* Lied »Das bisschen Haushalt« mit. Dann steht noch leichte Gymnastik auf dem Stundenplan, bevor es zur Kaffeetafel geht.

*Gisela Hinkel* hatte die Gruppe vor 20 Jahre mit Hilfe der Gelder, die durch die Weihnachts-Spendenaktion des *Gäuboten* eingegangen waren, gegründet. Während eines USA-Aufenthaltes im Jahr 1986 machte die Lehrerin ein Volontariat in einem Treffpunkt für ältere Menschen. Dabei kam ihr der Gedanke, dass dies doch auch in Herrenberg möglich sein müsse. Doch noch zehn weitere Jahre mussten ins Land gehen, bevor in der Schweiner Straße 17 eine Betreuungsgruppe ins Leben gerufen werden konnte. »Wir waren die dritte Betreuungsgruppe in Baden-Württemberg«, freut sich Gisela Hinkel. »Man muss den Menschen das Gefühl geben, dass sie noch etwas können. Die Menschenwürde muss erlebbar sein«. Das hat die ehemalige Lehrerin niedergeschrieben, das leben



**Fröhlich gestimmt waren die TeilnehmerInnen bei der Geburtstagsfeier der Alzheimer-Gruppe Herrenberg.**



sie und die Betreuerinnen *Siegfried Ruckaberle, Hanne Bäume, Magdalene Zimmermann, Hannelore Brose* und *Marga Schmidt*. Alle arbeiten ehrenamtlich dafür, dass sich die an Alzheimer erkrankten Menschen im Alter von 56 bis 90 Jahren wohlfühlen. Die pflegenden Angehörigen nutzen die Zeit, um Besorgungen zu machen oder einfach mal einen Stadtbummel zu genießen. Nur wer auch für sich selbst sorgt, ist den Anforderungen, einen an Demenz erkrankten Menschen im häuslichen Umfeld zu pflegen, auch gewachsen.

Spezielle Fortbildungen wie »Die 10- Minuten-Aktivierung« nach *Ute Schmidt-Hackenberg* und »Integrative Validation« nach *Richard* erlauben den Betreuerinnen, einen Zugang zu den Menschen zu finden und mit deren noch vorhandenen Fähigkeiten zu arbeiten. Es ist nicht jedermanns Sache, sich mit Demenzkranken zu beschäftigen. Es gehören viel Liebe zum Menschen und viel Geduld dazu. Das Nachmittagsprogramm wird nach Bedarf individuell angepasst. So ist es auch für einen Teilnehmer möglich, einfach mal nur mit einer Betreuerin dazusitzen oder einen Spaziergang zu machen. Die geschulten Kräfte gehen auf die Menschen und ihre Bedürfnisse ein. *Marga Schmidt*, Fachkraft für Altherapie, bereitet die Stunden

themenbezogen vor. Die Organisation liegt in der Hand von *Gisela Hinkel*. Sollte ein Teilnehmer nicht mehr ausschließlich zu Hause gepflegt werden können, so ist es für die Angehörigen möglich,

Vater oder Mutter der Tageskurzeitpflege oder später der Dauerpflege anzuvertrauen. Die Erfahrungen in der Gruppe, das Miteinandervertrautsein der älteren Herrschaften mit den sie umgebenden Menschen und dem Haus erleichtern einen Umzug aus der häuslichen Umgebung in die Einrichtung am Sommerrain erheblich. Dass es den Menschen hier gefällt und die ehrenamtlichen Betreuerinnen Spaß an ihrer Arbeit haben, darüber freut sich auch Heimleiterin *Irmgard Singer*: »Wir wünschen uns, dass wir durch unsere Gäste und die Betreuerinnen die Betreuungsgruppe weiterhin aufrechterhalten können. Dass die Teilnehmer noch lange fit und uns treu bleiben.«

Der Betreuungsnachmittag findet jeden Dienstag von 14 bis 17 Uhr im DRK-Heim »Haus am Sommerrain« in der Bahnhofstraße 31 in Herrenberg statt. Die Teilnahmegebühr von € 15,- wird auf Antrag von den Krankenkassen erstattet. Interessenten können an einem kostenlosen Schnuppernachmittag teilnehmen.

*Anmeldung und Information*

- *Telefon 0 70 32/95 49 00*

Dieser Artikel von *Petra Gieseler* erschien am 10. März 2016 im Gäuboten, der Herrenberger Zeitung. Wir danken für die Genehmigung, den Artikel nachdrucken zu dürfen.

Nachlese | »Mit Demenz leben« | 1. Juni 2016

## Körper & Geist brauchen Bewegung – auch bei Demenz!

»Gäbe es eine Pille, die so viele gute Wirkungen hat wie körperliche Bewegung, dann läge sie jeden Morgen auf dem Frühstückstisch!«



(bbs) Michaela Böhme steht voll und ganz hinter diesem Statement des Altersmediziners Dr. Martin Runge. Auf ihrem bisherigen Berufsweg förderte sie zumeist sportliche Aktivitäten in unterschiedlichem Kontext. Seit

2015 berät und unterstützt sie in freiberuflicher Tätigkeit Vereine, Organisationen und Kommunen. Sie war am 1. Juni 2016 zu Gast im Treffpunkt 50+ in Stuttgart, um bewusst zu machen, was regelmäßiges Training für die Erhaltung der Gesundheit und zum Verlangsamen natürlicher Alterungsprozesse leisten kann. Bei verschiedenen gemeinsam durchgeführten Übungen konnten die Zuhörer selbst erfahren, dass das auch noch Spaß macht!

### Sport und Bewegung leisten einen Beitrag zur Demenzprävention

Neben gesunder Ernährung, geistiger Aktivität und der Pflege sozialer Kontakte ist Sport eine tragende Säule der Demenzprävention. Das Training von Kraft und Ausdauer bewirkt eine Steigerung der bioelektrischen Hirnaktivität und das Wachstum von Nervenzellen. Körperliche Aktivität sorgt für bessere Durchblutung des Gehirns und vermindert die Risikofaktoren, die mit Bewegungsmangel in Zusammenhang stehen: Bluthochdruck, Cholesterin, Blutzucker, Übergewicht. Auch Menschen mit Demenz profitieren von Bewegungsübungen.

Es ist nie zu spät, mit sportlichen Übungen zu beginnen. Alle motorischen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Koordination/Beweglichkeit und Balance) sind bis ins hohe Alter trainierbar.

### Ausdauertraining für Herz und Gehirn

Mit zunehmendem Lebensalter ermüden Menschen schneller, eine körperliche Leistung kann zunehmend nur noch kürzer erbracht werden. Ohne regelmäßiges Training nimmt die Ausdauer ab dem 30. Lebensjahr um 7 bis 10 % je Jahrzehnt ab. Ausdauertraining bewirkt, dass Zellen effektiver mit Nährstoffen versorgt werden; die Mitochondrien (= Zellorgane, die aufgenommene Nahrung im Blut in Energie umwandeln) in den Körperzellen werden vermehrt und vergrößert, Blutdruck- und Blutfettwerte werden verbessert. Ausdauertraining kräftigt die Lunge, das Risiko kardiovaskulärer Erkrankungen (zum Beispiel Herz- und Hirninfarkt) wird reduziert, das Demenzrisiko vermindert.

### Krafttraining baut die Muskulatur auf und erhöht die Knochendichte

Die größte Muskelkraft haben 30-Jährige. Ohne gezieltes Training gehen bis zum 50. Lebensjahr alle 10 Jahre 6 bis 7 % Muskelkraft verloren, ab dem 50. Lebensjahr 12 bis 15 % pro Jahrzehnt. Verlangsamten lässt sich der Abbau nur mit altersgerechtem Sport und Bewegung. Da Krafttraining der häufig auftretenden Osteoporose entgegenwirkt, ist es noch wichtiger als Ausdauertraining. Mit Muskeltraining werden funktionelle motorische Beschwerden verbessert, einer Osteoporose vorgebeugt und Körperfett reduziert.

**Fortsetzung**

Nachlese | Vortrag

»Körper &amp; Geist brauchen Bewegung – auch bei Demenz!« | 1. Juni 2016

Eine Rolle bei der muskulären Kraftübertragung spielen auch die Faszien (= *Bindegewebe*). Bei geschwächter Muskulatur werden die Faszien überlastet und verhärten sich. Wenn wegen der so entstehenden Schmerzen eine Schonhaltung eingenommen wird, so führt das zu weiterem Muskelverlust und zu Immobilität und Stürzen. 70% der Rückenschmerzen sind nicht bandscheibenbedingt, sondern werden von verklebten Lumbalfaszien verursacht. Dann helfen Dehnungsübungen.

### **Training von Koordination und Beweglichkeit erleichtert den Alltag**

Koordination ist das Zusammenspiel des Zentralnervensystems als steuerndes Organ und der Muskulatur als ausführendes Organ im Rahmen eines Bewegungsablaufs.

Die Abstimmung zwischen Nervensystem und Muskel erfolgt sowohl innerhalb eines Muskels (intramuskuläre Koordination) als auch zwischen verschiedenen Muskelgruppen (intermuskuläre Koordination). Koordinative Fähigkeiten sind: Reaktions-, Umstellungs-, Kopplungs-, Rhythmisierungs-, Orientierungs-, Differenzierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit.

Ohne regelmäßiges Training nimmt die Koordinationsfähigkeit ab dem 35. Lebensjahr um ca. 10% pro Lebensjahrzehnt ab. Das Training erfordert ständige Variation und Flexibilität der Übungen, um dem Gehirn und den Muskeln neue Reize zu bieten und gleichzeitig mehrere koordinative Fähigkeiten zu trainieren.

Beweglichkeit ist die Fähigkeit, Bewegungen mit großer bzw. optimaler Schwingungsweite der Gelenke auszuführen.

**Sieht einfach aus, hat's aber in sich!  
Übungen für den Alltag wie  
»Sich aufstützen auf der Stuhllehne«...**



### **Training bei Demenz**

Gruppen training soll immer in derselben Räumlichkeit durchgeführt werden, angeleitet werden sollte es stets von der gleichen Bezugsperson. Das Training soll in einer Kleingruppe von maximal sechs Personen durchgeführt werden, oder Angehörige sollten helfen. Jeder Teilnehmer soll sich nach seinen Möglichkeiten und seinen Fähigkeiten bewegen und belasten, dabei muss natürlich ein Sturzrisiko so gut wie möglich ausgeschlossen werden.

Training kann auch in den Alltag eingestreut werden. Durch Beobachtung des Menschen mit Demenz können gute Momente gefunden und genutzt werden.

Menschen mit Demenz brauchen einfache Erklärungen und dürfen nicht durch Perfektionismus und Kritik entmutigt werden. Vielmehr gilt es, mit- bzw. vorzumachen und Freude am Tun zu vermitteln.

... oder »Mit ausgestreckten Armen in die Hocke gehen«. Beide Übungen stärken u.a. die Muskulatur.



### Tipps für den Alltag und Übungsbeispiele

- Stuhl mit Lehne: langsam hoch und runterdrücken – mit weit geöffneten Beinen sitzen – langsam nach vorne beugen
- Treppensteigen statt Aufzugfahren bringt den Kreislauf in Schwung, ebenso wie flotte Spaziergänge statt »Schaufensterbummel«.
- Die Balance kann ganz nebenbei geübt werden, wenn man zum Beispiel beim Zähneputzen auf einem Bein oder im Tandemstand steht.
- Zur Muskelkräftigung kann man sich auch auf den Vorderfuß stellen und wippen oder die Gesäßmuskeln für 30 Sekunden anspannen.
- Auf einem Stuhl/einer Parkbank: Langsames Hinsetzen und Aufstehen (je 4 Sekunden). Wenn möglich sollte diese Übung ohne Armeneinsatz durchgeführt werden. Anfangs 5 mal, dann auf 10 mal steigern.
- An einem Tisch/Wand/Baum: mit den Händen abstützen, Schritt zurück, Körper absenken und zurück.
- Die mehr als 2000 Jahre alte TaiChi-Übung »Rückkehr des Frühlings« (= *Rückkehr der Jugend*)

ist von dem Altersmediziner Martin Runge in die Übungsgruppe *Fünf Esslinger* übernommen worden. Man steht aufrecht, die Füße schulterbreit auseinander und lässt sich 164 Mal locker und gleichmäßig in die Knie fallen. Die Übung sieht zwar leicht und harmlos aus, soll aber eine erstaunliche positive Wirkung auf viele Organe haben.

### Links

- Die *Fünf Esslinger* sind eine Auswahl von Übungen, die geeignet sind, ein gutes Niveau der körperlichen Fitness in der zweiten Lebenshälfte zu erhalten:  
[www.privatpraxis-dr-runge.de](http://www.privatpraxis-dr-runge.de)  
→ *Schwerpunkte* → *Fünf Esslinger* → *Übungen*
- *Bewegung – auch für den Kopf*: Ein Projekt der Sportvereinigung Feuerbach, der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg und der Uni Stuttgart:  
[www.alzheimer-bw.de/projekte/bewegung-auch-fuer-den-kopf](http://www.alzheimer-bw.de/projekte/bewegung-auch-fuer-den-kopf)
- Sport- und Bewegungsgruppen für Menschen mit Demenz:  
[www.alzheimer-bw.de/hilfe-vor-ort/gruppen-fuer-menschen-mit-beginnender-demenz/kontakt-daten-der-sport-und-bewegungsangebote](http://www.alzheimer-bw.de/hilfe-vor-ort/gruppen-fuer-menschen-mit-beginnender-demenz/kontakt-daten-der-sport-und-bewegungsangebote)
- Informationen rund um das körperliche Training bei demenzieller Erkrankung:  
[www.bewegung-bei-demenz.de](http://www.bewegung-bei-demenz.de)
- Neue Studien zeigen: Sport kann beim Lernen helfen, Depressionen lindern und der Demenz vorbeugen:  
[magazin.spiegel.de/EpubDelivery/spiegel/pdf/137878579](http://magazin.spiegel.de/EpubDelivery/spiegel/pdf/137878579)

Sozialstation Markgräflerland

## Bürgerschaftlich Engagierte mit **Schulungs-** **angeboten gewinnen**

(sg/sh) Träger niedrigschwelliger Betreuungsangebote – ab 2017 *Angebote zur Unterstützung im Alltag* – bieten Ehrenamtlichen verschiedene Angebotsarten, sich in der Betreuung von Menschen mit Demenz zu engagieren. Das kann die häusliche Betreuung sein, eine Betreuungsgruppe – eventuell mit einem besonderen Schwerpunkt, wie zum Beispiel einer Koch-, Werk- oder Wandergruppe – oder auch eine Tagesbetreuung.

Und umgekehrt sind diese Träger auch ständig auf der Suche nach Menschen, die sich für demenzkranke Menschen und deren Angehörige einsetzen möchten. Denn diese Angebote sind ohne bürgerschaftliches Engagement schlicht nicht möglich.

Bei Veranstaltungen der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg berichten Fachkräfte niedrigschwelliger Betreuungsangebote vermehrt von Problemen, bürgerschaftlich engagierte bzw. tätige Menschen für diese Angebote zu finden.

Aber es gibt auch positive Erfahrungen: So bietet beispielsweise die Sozialstation Markgräflerland in Müllheim jedes Jahr einen Qualifizierungskurs für bürgerschaftlich Engagierte an, die sich für das Thema Demenz interessieren und sich möglicherweise einsetzen möchten. Das Angebot wird regelmäßig in der Regionalzeitung publiziert und fand auch in diesem Jahr wieder große Resonanz.

*Ulla Fuhr*, Leiterin des Fachbereich Demenz der Sozialstation Markgräflerland, die das Kursangebot organisiert und begleitet, berichtet, dass die bürgerschaftlich Tätigen sich damit für die Betreuung von Menschen mit Demenz gestärkt, sicher und gut vorbereitet fühlen. Die Teilnehmer des



*TeilnehmerInnen des Qualifizierungskurses*

Qualifizierungskurses erzählen erfreut und stolz von dieser Schulung und ihren Erfahrungen. Neben den erworbenen fachlichen Kenntnissen zum Themenbereich Demenz loben sie besonders die Wertschätzung durch die Referenten, die Kursleiterin und die Mitarbeiter der Sozialstation. Denn für einige von ihnen war der Umgang und Kontakt mit der Thematik Demenz vor der Schulung mit Unsicherheiten und Ängsten belegt. Heute sind viele Teilnehmer des Kurses in den verschiedenen Angeboten der Sozialstation Markgräflerland als bürgerschaftlich Engagierte tätig.

Über vergleichbare positive Erfahrungen mit ähnlichen, jährlich stattfindenden Qualifizierungskursen berichteten vereinzelt auch andere Anbieter niedrigschwelliger Betreuungsangebote, wie zum Beispiel *Monika Bringe* vom Caritasverband Lörrach oder auch *Waltraud Dirnberger* vom DRK Kreisverband Hohenlohe.

Solche Schulungsangebote sind damit offensichtlich ein erfolgversprechender Weg, bürgerschaftlich engagierte Menschen nicht nur zu qualifizieren, sondern auch zu gewinnen und die niedrigschwelligen Betreuungsangebote darüber hinaus regelmäßig der Öffentlichkeit zu präsentieren. Außerdem dürften sie im Hinblick auf die

neue Landesverordnung zur Anerkennung und Förderung der Angebote zur Unterstützung im Alltag interessant sein, bei der die Qualifizierung der bürgerschaftlich Engagierten/Tätigen zukünftig aller Voraussicht nach noch mehr gewichtet wird als bislang.

Wir danken der Sozialstation Markgräflerland, die uns freundlicherweise die folgende Pressemitteilung zu ihrem diesjährigen Qualifizierungskurs für bürgerschaftlich Engagierte/Tätige und ihren niedrigschwelligen Betreuungsangeboten für Menschen mit Demenz – bzw. *Angebote zur Unterstützung im Alltag* (s.o.) – zur Verfügung gestellt hat:

.....

### *Lebensqualität trotz Demenz – mit Unterstützungsangeboten ist das möglich!*

Auch mit einer Demenz kann man gut leben – wenn man die nötige Unterstützung bekommt. Die Sozialstation Markgräflerland e.V. hat darum in den letzten Jahren ihre Hilfsangebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen kontinuierlich ausgebaut. Neben den Betreuungsgruppen in Auggen, Badenweiler, Buggingen und Müllheim ist der häusliche Betreuungsdienst ein unverzichtbares Angebot für die Betroffenen und ihre Familien. Dabei sind neben Fachkräften auch viele bürgerschaftlich Tätige engagiert.

»Demenz ist ein Thema, das alle angeht. Es ist eine Aufgabe für die Gesellschaft insgesamt«, meint die Leiterin des Fachbereiches Demenz, Ulla Fuhr. Deshalb hat die Sozialstation in den vergan-

genen drei Monaten einen Qualifizierungskurs für bürgerschaftlich Engagierte angeboten, die sich in der Betreuung für Menschen mit Demenz einsetzen wollen.

An dem Kurs haben zwölf Frauen und Männer teilgenommen. »Wissen über die Erkrankung ist wichtig. Es hilft, das Verhalten des Erkrankten zu verstehen«, so Fuhr. Den notwendigen medizinischen Hintergrund dazu vermittelte Dr. Hartmut Ehrle-Anhalt vom Geriatriischen Schwerpunkt der Helios-Klinik Müllheim. Mindestens ebenso wichtig sei aber die Reflexion des eigenen Verhaltens. Man müsse sich selbst zurücknehmen können und beachten, dass das eigene Verhalten eine große Wirkung auf den Menschen mit Demenz habe.

Schwerpunkt des Kurses waren Betreuungskonzepte für Menschen mit Demenz, darunter besonders der sogenannte »Personzentrierte Ansatz« nach Kitwood. Ziel dieses Konzeptes ist, das Person-Sein des Menschen zu stärken. Dies gelingt durch einen wertschätzenden Umgang, die Möglichkeit zur Beschäftigung oder auch das Spenden von Trost. Die Teilnehmer lernten, dass an Demenz Erkrankte nicht einfach nur verwirrt sind. Vielmehr reagieren sie eigentlich zumeist normal – aber eben mit ihrem Blick auf die Situation. Diesen Blick wahrzunehmen und dem Menschen in seiner Welt zu begegnen, hilft Missverständnisse zu vermeiden und Spannungen abzubauen. Durch Rollenspiele, Vorträge und das Bearbeiten von praktischen Fallsituationen konnten sich die Teilnehmer in diesem speziellen Umgang üben.



Ein weiterer wichtiger Baustein des Kurses war die Hospitation in einer der Betreuungsgruppen. Wie gut der Umgang mit Menschen mit Demenz gelingen kann, war die eindrücklichste Erfahrung für die Teilnehmer. »Ich wäre gerne noch einmal gekommen«, so eine Teilnehmerin, »ich habe es genossen, dabei sein zu können!«

Die Teilnehmer, die den Kurs nun erfolgreich beendet haben, können selbst als Bürgerschaftlich Tätige in einer der Gruppen mitwirken. Vorbereitet und umgesetzt werden die Angebote von einer Fachkraft für Gerontopsychiatrie der Sozialstation und den qualifizierten Bürgerschaftlich Tätigen.

Sie haben aber auch die Möglichkeit, sich im Häuslichen Betreuungsdienst zu engagieren. Dort kommen sie für ca. zwei bis drei Stunden in den Haushalt eines Menschen mit Demenz. Die Angehörigen können sich in der Zeit einmal um ihre eigenen Belange kümmern: Arztbesuche, Einkäufe oder einfach mal eine Pause einlegen. Und der Demenzkranke ist zum Beispiel mit Vorlesen und Erzählen, Musik, kreativem Tun oder einem Spaziergang gut umsorgt.

Bürgerschaftliches Engagement fordert, gibt einem aber auch viel zurück: Die Teilnehmer haben das Kursangebot jedenfalls sehr geschätzt. Besonders gelobt wurden die gute Atmosphäre, das interessante und vielseitige Angebot durch die Kursleiterin und die Dozenten und die Praxisnähe

zum Beispiel durch Rollenspiele. Zum Abschluss haben alle Teilnehmer in Kleingruppen eine typische Fallsituation bearbeitet. Ihre Lösung stellten sie anschließend den anderen Teilnehmern vor. Ihre im Kurs erreichte Kompetenz können sie mit einem Zertifikat belegen, das ihnen zum Abschluss in einer kleinen Feier überreicht wurde.

»Natürlich ist die Diagnose Demenz erst einmal eine Belastung«, so Fuhr. »Aber es ist wichtig, das Thema differenziert zu betrachten. Denn auch mit einer Demenz hat der Mensch noch Potentiale!« Im Qualifizierungskurs haben die Ehrenamtlichen gelernt, dass und wie man diese Potentiale fördern kann. Alle Teilnehmer haben das Kursziel erreicht. Fuhr ist zufrieden: »Wir haben im Kurs aufzeigen können, dass mit der richtigen Hilfe Lebensqualität trotz Demenz für die Betroffenen geschaffen werden kann.« Die Kursteilnehmer haben gelernt, daran wesentlich mitzuwirken.

Der Qualifizierungskurs der Sozialstation Markgräflerland findet jedes Jahr von Februar bis April statt. Bezuschusst wird er vom Landkreis. Für die Teilnehmer ist er bei späterer Mitarbeit kostenfrei. Bürgerschaftlich Tätige erhalten für ihr Engagement eine Aufwandsentschädigung im Rahmen der Übungsleiterpauschale.

Informationen zu den vielfältigen Angeboten für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen gibt gerne

- Ulla Fuhr, Sozialstation Müllheim  
Telefon 0 76 31/17 77 25  
[ulla.fuhr@sozialstation-markgraeflerland.de](mailto:ulla.fuhr@sozialstation-markgraeflerland.de)

# Niedrigschwellige Betreuungs- und Entlastungsangebote in Baden-Württemberg

(sh) Informationen des Ministeriums für Soziales und Integration zufolge erhielten im vergangenen Jahr 800 niedrigschwellige Betreuungs- und Entlastungsangebote gemäß §45c eine finanzielle Förderung von der Pflegeversicherung, 734 vom Land und in vielen Fällen auch von den Kommunen oder/und den Landkreisen. Damit gibt es aktuell 670 geförderte Betreuungsgruppen und 115 geförderte Häusliche Betreuungsdienste. Außerdem werden 14 Beratungs- und Vermittlungsagenturen und eine Freizeit- und Erholungsmaßnahme für Menschen mit Demenz und deren pflegende Angehörige gefördert. Diese Zahlen finden Sie auch auf unserer Internetseite unter

- [www.alzheimer-bw.de](http://www.alzheimer-bw.de) → **Unser Angebot**
  - *Niedrigschwellige Betreuungsangebote*
  - *Aktuelle Zahlen*

Darüber hinaus wurden im letzten Jahr 116 Angebote nach § 45d gefördert. Bei diesen handelt es sich beispielsweise um Pflegebegleiterinitiativen oder andere meist kostenfreie, ehrenamtliche Angebote von Seniorenetzwerken oder anderen Trägern, mit denen diese die Lebensqualität hilfebedürftiger Menschen insbesondere im Alter oder bei Behinderung unterstützen wollen.

Während Angebote nach §45c sich auf die Betreuung von Menschen mit Demenz beziehen, können sich Angebote nach §45d grundsätzlich an alle Pflegebedürftigen richten. Mit den Veränderungen durch die Pflegestärkungsgesetze werden alle Angebote nach §45c,d ab dem kommenden Jahr im §45a geregelt, dessen bisheriger Inhalt aufgrund des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs wegfällt.

Für die weitere Förderung dieser Angebote sind Haushaltsmittel des Landes bis 2017 bereits jetzt gesichert, sodass dem weiteren Auf- und Ausbau niedrigschwelliger Angebote aus fördertechnischer Sicht nichts im Wege steht. Und das Sozialministerium wird die Förderung dieser Angebote auch zukünftig unterstützen.

## **Neue Unterstützungsangebote-Verordnung des Landes**

Die Pflegestärkungsgesetze machen unter vielem anderem auch eine Neufassung der bisherigen Betreuungsangebote-Verordnung erforderlich. Hier sind bekanntlich die Anerkennung und die finanzielle Förderung der niedrigschwelligen Betreuungsangebote nach §45c wie auch der Angebote des Ehrenamts und der Selbsthilfe nach 45d geregelt. Zukünftig werden diese bislang niedrigschwelligen Betreuungs- und Entlastungsangebote genannten Angebote zu den *Angeboten zur Unterstützung im Alltag* nach §45a gehören, zu denen allerdings auch noch weitere Angebotsformen kommen. Nach wie vor soll diese neue Verordnung, die dann wahrscheinlich Unterstützungsangebote-Verordnung genannt wird, zum 01.01.2017 in Kraft treten.

## **Vom Umgang mit Aufwandsentschädigungen in Betreuungsgruppen**

Es ist zum Glück noch längst nicht die Regel, offensichtlich aber auch keine Ausnahme mehr, dass »Ehrenamtliche« in Betreuungsgruppen Aufwandsentschädigungen – und dazu teilweise relativ hohe Beträge – *pro Stunde* erhalten. Diese Erkenntnis ging uns nicht zuletzt bei unserer Fortbildung für Fachkräfte in Betreuungsgruppen im April dieses Jahres auf.





Wir möchten das zum Anlass nehmen, einmal mehr unser Konzept der *Betreuungsgruppen für Demenzkranke*, wenn auch nur knapp zusammengefasst, in Erinnerung zu rufen: Demnach liegt die besondere Qualität von Betreuungsgruppen – und auch deren Erfolgsgeheimnis! – in einer quantitativ wie qualitativ guten Betreuung, mit einem hohen Betreuungsschlüssel von möglichst eins zu eins durch geschulte und fachlich begleitete Ehrenamtliche. Wir gehen hier von einem klassischen ehrenamtlichen Engagement aus. Desse zentralen Anliegen ist es, sich für die Lebensqualität von Menschen mit Demenz und deren Angehörigen einzusetzen, und das liegt definitiv nicht im monetären Bereich. Und auch wenn dieser Ansatz offensichtlich an vielen Orten von der Realität überholt worden ist, halten wir den ursprünglichen Ansatz für wichtig und wünschenswert. Dies sollte so in der Öffentlichkeitsarbeit wie auch mit den Menschen, die an einem Engagement interessiert sind, kommuniziert werden. Aufwandsentschädigungen sollten entweder ein tatsächlicher Aufwandsersatz sein oder allenfalls pauschal als eine kleine finanzielle Anerkennung für den Einsatz zum Beispiel an einem Nachmittag gegeben werden und damit eher eine »Randerscheinung« sein.

Wenn bei den Einsätzen von »Ehrenamtlichen« in Betreuungsgruppen mit hohem Aufwandsentschädigungen pro Stunde Geld immer wichtiger wird, wird das ursprüngliche Konzept der Betreuungsgruppen verwässert. Indem plötzlich Geld eine Rolle spielt, verändert sich das Selbstverständnis der »Ehrenamtlichen« und damit auch die Dynamik innerhalb der Gruppe. So werden beispiels-

weise Vergleiche mit dem Verdienst der Fachkraft angestellt und daraus möglicherweise besondere Aufgaben oder Forderungen abgeleitet, frei nach dem Motto »Wer mehr verdient, muss auch mehr arbeiten«. Fachkräfte wiederum sehen in den Engagierten nicht mehr nur die Betreuenden, sondern auch einen Kostenfaktor, weswegen sie beim Betreuungsschlüssel Abstriche machen, denn es gilt ja möglichst schwarze Zahlen zu schreiben. Teilweise kommt es sogar zu so skurrilen Folgen, dass Ehrenamtliche selbst Geld für die Zeit bekommen, die sie für die Teilnahme an Fortbildungen einsetzen. Selbstverständlich sind Fortbildungen wesentlich und unverzichtbar, bei einem bürgerschaftlichen Engagement sind sie unseres Erachtens aber dennoch ein besonderer Benefit und keine Verdienstmöglichkeit.

Alle, die sich näher mit dem Konzept der *Betreuungsgruppen für Demenzkranke* befassen wollen, finden auf unserer Internetseite eine PDF-Datei mit der gleichnamigen Broschüre:

- [www.alzheimer-bw.de](http://www.alzheimer-bw.de) → **Unser Angebot**
  - *Niedrigschwellige Betreuungsangebote*
  - *Infomaterialien und jährliche Rundschreiben*

Außerdem machen wir an dieser Stelle gerne noch einmal auf unsere Einführende Schulung für neue Fachkräfte und Ehrenamtliche in Betreuungsgruppen aufmerksam, die wir am 29. September in Stuttgart anbieten und laden herzlich dazu ein. Nähere Informationen entnehmen Sie gerne unserem Fortbildungsprogramm, das Sie auf unserer Internetseite im Button links unten finden unter

- *Niedrigschwellige Betreuungsangebote*

# Demenz Partner

Mehr Engagement für Menschen mit Demenz



**Demenz Partner**

Eine Initiative der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V.

(sf) Am 6. September gaben Bundesgesundheitsminister

Hermann Gröhe und

Bundesfamilienministerin *Manuela Schwesig* den Startschuss für die deutschlandweite Initiative

**Demenz Partner** der Deutschen Alzheimer Gesellschaft, Dachverband der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V.

## Demenz Partner werden

Die Initiative **Demenz Partner** will Bürgerinnen und Bürgern mehr Sicherheit im Umgang mit demenzerkrankten Menschen vermitteln. Sie ist Teil der europaweiten Aktion *Dementia Friends*. Als breite Bewegung möchte die Initiative nachhaltig Einfluss auf das Verständnis für Menschen mit Demenz nehmen, die Akzeptanz von Menschen mit Demenz in unserer Gesellschaft fördern und den Weg zur Inklusion ebnen.

In bundesweit stattfindenden Kursen werden neben Wissen zum Krankheitsbild wichtige Anregungen zum richtigen Umgang mit Menschen mit Demenz vermittelt. Wer an mindestens 90-minütigen kostenlosen Kursen teilnimmt, erhält Informationsmaterial, einen Anstecker, der ihn als **Demenz Partner** ausweist und auf Wunsch eine Teilnahmebestätigung.

## Demenz Partner werden in Baden-Württemberg

### • Für Organisationen

Sie können sich vorstellen, einen Basiskurs anzubieten? Das freut uns, denn wir wünschen uns viele **Demenz Partner** in Baden-Württemberg, die dazu beitragen, dass Menschen mit Demenz und

ihre Angehörigen nicht länger isoliert werden und die Unterstützung erfahren, die sie benötigen.

Bitte beachten Sie: Es geht bei **Demenz Partner** nicht um Einzelaktivitäten etwa im Kulturbereich oder um Detailthemen, sondern um die Vermittlung von Basiswissen.

Und so geht's: Registrieren Sie Ihre Organisation auf der Internetseite [www.demenz-partner.de](http://www.demenz-partner.de) und informieren Sie sich über die Materialien, die im Downloadbereich zur Verfügung stehen. Hier finden Sie zum Beispiel eine Präsentation, ein Begleitheft und Anregungen für Ihre Veranstaltung.

Wir als Ansprechpartner in Sachen Demenz in Baden-Württemberg unterstützen Sie dabei gerne mit unserem Know-how, ergänzenden Infobroschüren und Materialien oder auch bei der Suche nach einem Referenten: [info@alzheimer-bw.de](mailto:info@alzheimer-bw.de), Telefon 0711 / 24 84 96-60.

### • Für Einzelpersonen

Sie würden gerne mehr über Demenzerkrankungen wissen und an einer **Demenz Partner**-Schulung teilnehmen? Besuchen Sie die Internetseite

→ [www.demenz-partner.de](http://www.demenz-partner.de)

und informieren Sie sich, wo in Ihrer Nähe ein Kurs angeboten wird.

Viele weitere Veranstaltungen in Baden-Württemberg finden Sie unter

• [www.alzheimer-bw.de](http://www.alzheimer-bw.de) → **Veranstaltungen**  
→ *In Baden-Württemberg*

*Betreuungsgruppe Stuttgart-Birkach*

## Silbernes Jubiläum der *ersten* *Betreuungsgruppe* in Deutschland



(sg) Am 20. Oktober 2016 feierte die *Betreuungsgruppe Birkach* im Gemeindehaus der Evangelischen Kirchengemeinde Stuttgart-Birkach das 25-jährige Jubiläum. Die Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V. ist der Träger des Angebotes.

Unsere Geschäftsführerin *Sylvia Kern* begrüßte die Gäste der *Betreuungsgruppe* und ihre Angehörigen, *Anneliese Heyde* als Gründerin sowie viele ehemals Engagierte und Wegbegleiter der Gruppe, ebenso wie die heutige Leitung der *Betreuungsgruppe Edith Rück-Weschta*, die Fachkräfte *Susanne Gittus* und *Monika Merkel* und alle ehrenamtlich Betreuenden. Sie zeigte in einem kurzen Rückblick die beeindruckende Entwicklung der *Betreuungsgruppen* nicht nur in Baden-Württemberg auf, sondern längst auch bundesweit.



Im Mittelpunkt des Nachmittags standen *Anneliese Heyde* und ihre ehemaligen Wegbegleiterinnen, welche gemeinsam vor 25 Jahren die erste *Betreuungsgruppe* bundesweit in Stuttgart-Birkach gegründet haben. Frau Heyde ahnte sicher nicht, welche Entwicklung sie in Gang setzen würde. Das ehrenamtliche Engagement war für sie immer die tragende Basis der *Betreuungsgruppen*, ebenso ein 1:1-Betreuungsschlüssel, damit sich der Gast in der Gruppe wohlfühlt. Frau Heyde hat im Jahr 2002 für ihr großes Engagement das Bundesverdienstkreuz verliehen bekommen.

Auch sie ließ es sich nicht nehmen, noch einmal die Gründung und den Werdegang der *Betreuungsgruppe* nachzuvollziehen und bedankte sich sehr herzlich für die Unterstützung und das Engagement der früheren Ehrenamtlichen. Ebenso würdigte sie den Einsatz der Ehrenamtlichen und Fachkräfte, die jeden Dienstag und Freitag in der *Betreuungsgruppe Birkach* tätig sind.



**Anneliese Heyde (links) berichtete, wie es zur Gründung der ersten *Betreuungsgruppe* in Deutschland kam; Sylvia Kern (rechts) verfolgt den Bericht mit Interesse.**





V.l.n.r.: Anneliese Heyde, Irmgard Mattern und Elsa Reuff lauschen den Herbstliedern.

Der Festnachmittag verging wie im »Fluge«. Die Kinder des Kinderhauses Birkach, welche mit der Betreuungsgruppe unter einem Dach »wohnen«, sangen ein buntes Potpourri von Herbstliedern. Die Gäste bedankten sich mit viel Applaus und für den Heimweg gab es etwas »Süßes«.

Nach dem Kaffeetrinken verzauberte Florian Wilhelm, ein junger Musiker, mit seiner Harfe. Alle Gäste lauschten fasziniert den verschiedenen Musikstücken von Klassik bis Jazz.

Edith Rück-Weschta brachte eine besondere Überraschung mit. In ihrer Rede würdigte sie jeden Gast der Betreuungsgruppe und alle ehrenamtlich Mitarbeitenden mit sehr persönlichen Worten.

Susanne Gittus dankte, auch im Namen von Sabine Hipp, welche leider mit einer Erkältung das Bett hüten musste, allen Ehrenamtlichen für ihr großes Engagement und überreichte ein kleines Geschenk.

Dann sangen alle Gäste miteinander das traditionelle Abendlied »Kein schöner Land in dieser Zeit«, welches von Elisabeth Kübler am Klavier begleitet wurde. Der Festnachmittag endete mit dem schönen Abschiedsritual der Birkacher Betreuungsgruppe, dem Kanon

»Lasst euch nicht verdrießen,  
einmal muss man schließen.  
Einer muss den Anfang wagen,  
gute Nacht zu sagen. GUTE NACHT«.



Nachlese | *Schulung* | 29. September 2016

## Betreuungsgruppen für Menschen mit Demenz – eine Einführung

(sg) Zweimal im Jahr bietet die Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg eine einführende Schulung für neue Mitarbeiterinnen (Ehrenamtliche und Fachkräfte) in Betreuungsgruppen an. Die Schulungen beinhalten Informationen zum Krankheitsbild Alzheimer und anderen Demenzerkrankungen, zur Situation pflegender Angehöriger und über die Entstehung und Struktur der Betreuungsgruppen. Weitere wichtige Themen sind der Umgang und die Kommunikation mit Menschen mit Demenz und die Beschäftigungsmöglichkeiten in den Betreuungsgruppen. Die Fortbildung wird mit unterschiedlichsten Erfahrungen und Beispielen aus der Praxis begleitet.

Die bislang letzte Schulung fand Ende September 2016 in Stuttgart mit sechzehn TeilnehmerInnen statt:

Die intensive Vorstellungsrunde war sehr informativ und zeigte die vielfältige Gruppenzusammensetzung. Die Teilnehmer sind in Betreuungsgruppen, in der Einzelbetreuung der Nachbarschaftshilfe und in der Tagespflege tätig. Eine leitende Fachkraft der Nachbarschaftshilfe interessierte sich für Informationen zur Gründung einer Betreuungsgruppe, andere Teilnehmer werden in Zukunft eine Gruppe leiten. Einzelne Teilnehmer kamen aus Interesse am Thema Demenz, um Freunde und Familie bei der Betreuung und Pflege bei Menschen mit Demenz zu unterstützen.

Der Austausch wurde zusätzlich bereichert durch einen Auszubildenden und eine junge Frau im Freiwilligen Sozialen Jahr. Die meisten Teilnehmenden sind ehrenamtlich Mitarbeitende.

## Urlaub für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen



Jeder Mensch braucht von Zeit zu Zeit Erholung. Das gilt in besonderem Maße für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz. Sie stehen unter einer hohen Belastung, häufig 24 Stunden an sieben Tagen die Woche und das

jahrelang. Doch auch dem Mensch mit Demenz kann ein Urlaub gut tun. Aber: Demenz und Urlaub – lässt sich das denn vereinbaren?

Selbstverständlich JA! Schließlich müssen nicht alle Urlaubspläne nach einer Demenzdiagnose »an den Nagel gehängt« werden. Es wird vermutlich kein völlig neues, unbekanntes Reiseziel sein, das bringt zu viel Aufregung und Verunsicherung mit sich. Aber vertraute Ziele in geschütztem Rahmen sind allemal einen Versuch wert!

Immer mehr Organisationen bieten deshalb Urlaubswochen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen an, bei denen sowohl gemeinsame Aktivitäten als auch Zeiten, die der pflegende Angehörige für sich verbringen kann, ihren Platz haben.

Auf unserer Website finden Sie die uns bekannten Angebote für 2017 unter

- [www.alzheimer-bw.de](http://www.alzheimer-bw.de)  
→ **Hilfe vor Ort** → **Urlaub**

### Fortsetzung

Nachlese | Schulung | 29. September 2016:  
Betreuungsgruppen für Menschen mit Demenz – eine Einführung



Die Teilnehmergruppe, links Sabine Hipp von der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg.

Im Rahmen dieser Schulung stellte unsere Mitarbeiterin *Sabine Hipp* die Initiative **Demenz Partner** vor (siehe auch Seite 17). Nach Besuch dieser Schulung oder eines Kurses zum Thema Demenz haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, **Demenz Partner** zu werden.

Zwölf Damen und ein Herr interessierten sich für die Kampagne und unterstützten sie mit dem Eintrag auf der Teilnahmeliste. Diese wird an die Deutsche Alzheimer Gesellschaft übermittelt, welche dann eine personalisierte Urkunde zuschickt.

Sabine Hipp überreichte den TeilnehmerInnen eine Ansteckbrosche und einer Karte der **Demenz Partner**-Kampagne. Zum Abschluss der Veranstaltung wurden die ersten **Demenz Partner** aus Baden-Württemberg auf einem Bild festgehalten.

Im Oktober meldete sich eine Teilnehmerin voller Stolz, sie hätte ihre Urkunde aus Berlin erhalten. Sie fühlt sich durch die Schulung gestärkt und motiviert und freut sich auf ihre weitere ehrenamtliche Tätigkeit in der Betreuungsgruppe.