



Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.
Selbsthilfe Demenz

Beratung +
Selbsthilfe
in Berlin

Resilienz – die innere Kraft

Was uns stark macht – Resilienz – was hat das mit mir zu tun? – Die Krise als Anlass zur Entwicklung – Was Leierkasten und Segen mit Resilienz zu tun haben – Gemeinsame Lebenszeit – Humor hilft – Erstens kommt es anders, und zweitens als man denkt – Gedanken zur Resilienz – Mut zum Durchhalten – Abenddämmerung in Coronazeiten



Mitteilungen 08/2021

Impressum	2
Vorwort	3
 Thema: Resilienz – die innere Kraft	
Was uns stark macht	5
<i>Silke Otte</i>	
Resilienz – was hat das mit mir zu tun?	11
<i>Edward Müller</i>	
Die Krise als Anlass zur Entwicklung	13
<i>Maik Petermann</i>	
Was Leierkasten und Segen mit Resilienz zu tun haben	16
<i>Katrin Albroscheit und Geertje Bolle</i>	
Gemeinsame Lebenszeit	19
<i>Prof. Dr. med. Vjera Holthoff-Detto</i>	
Humor hilft	22
<i>Manfred Bendlin</i>	
Erstens kommt es anders, und zweitens als man denkt – Gedanken zur Resilienz	23
<i>Anne Bendlin</i>	
Mut zum Durchhalten – Dann werden Träume wahr	30
<i>Marianne Bölit</i>	
Abenddämmerung in Coronazeiten	31
<i>Harald Zeller</i>	
Wissenswertes	34
• Buchrezension, Neuerscheinungen & Filmtipp	34
• Veranstaltungen & Termine	39
In eigener Sache	41

Impressum

© Alzheimer Gesellschaft Berlin e. V.
Selbsthilfe Demenz

Mitarbeiterinnen der Redaktion:
Kathrin Breternitz, Christa Matter,
Ursula Ritter, Karin Tzschätzsch

Gestaltung: Ulrike Künnecke
Druck: Meta Druck, Berlin
Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier
Alle Rechte vorbehalten

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

ISSN 0949-6378

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

kaum jemand hat sich wohl vorstellen können, dass wir eine solche Situation einmal erleben würden – und dennoch war sie plötzlich da und traf uns alle unvorbereitet: eine Pandemie.

Von einem Tag zum anderen gab es Verbote und Einschränkungen in bis dahin unvorstellbarem Ausmaß – Selbstverständliches wurde zur Wunschvorstellung. Wie konnte, wie kann man damit umgehen?

Beim Lesen der Artikel zu unserem Thema Resilienz war ich wirklich erstaunt, dass es in den Berichten nicht um Klagen ging, sondern vielmehr um bewundernswerte Erfolge in der Bewältigung so vieler Widerstände und der damit verbundenen Herausforderungen. Welche Kräfte wurden da freigesetzt und mit welchem unermüdlichen Einfallsreichtum wurden Lösungen für schwierige Situationen gefunden. Die Berichte vermitteln fast eine Art „Aufbruchstimmung“: Gewohnte Abläufe waren nicht mehr möglich – also wurden Alternativen gesucht und gefunden. Manche Provisorien stellten sich sogar als Verbesserung heraus. Vielleicht können wir aus den Erfahrungen während der Pandemie auch lernen zu akzeptieren, dass es keine dauerhafte Garantie für erfolgreiches Umsetzen von Plänen gibt, und dass im „Scheitern“ sogar eine Chance liegen kann, Vertrautes positiv zu verändern.

Die enge Zusammenarbeit unter schwierigsten Umständen hat viele Menschen offenbar viel stärker miteinander verbunden. Unter sich ständig ändernden Bedingungen und bei immer neuen Vorschriften war Improvisation notwendig; dabei die Erfahrung zu machen, dass man sich auf den anderen verlassen kann, war wohl ein ganz besonderes Erlebnis in der Pandemie, Solidarität ein wichtiger Baustein in der Krisenbewältigung.

Ein bedeutender Faktor in der schwierigen Zeit war und ist offenbar auch der Humor; sich nicht unterkriegen lassen, wenn die Dinge anders verlaufen als geplant – das Unerwartete akzeptieren und im Zweifelsfalle über Missgeschicke lachen, anstatt sich zu ärgern. Ein Beitrag zeigt auf beeindruckende Weise, wie jemand selbst einem Schicksalsschlag mit Humor entgegentritt; was für eine Form von Widerstand!

Es wird spannend sein zu beobachten, welche Veränderungen wir mitnehmen in die „Nach-Corona-Zeit“, und wie unsere zukünftige Normalität aussehen wird. Die Pandemie hat unendlich viel Leid und Elend verursacht; das bleibt unvergessen. Es hat sich jedoch auch gezeigt, dass manchmal eine Art Kraftreserve in uns helfen kann nicht aufzugeben, sondern Widerstand zu leisten und weiterzumachen.

Persönliche Beratungen in der Geschäftsstelle gibt es aufgrund unvollständiger Impfungen noch nicht, aber nach wie vor telefonische Beratung oder per E-Mail. Darüber hinaus wird weiterhin online-Beratung angeboten und es wurde eine online-Selbsthilfegruppe gegründet.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien einen entspannten Sommer – hoffentlich voller wiedergewonnener Freiheiten und bei guter Gesundheit.

Im Namen des Redaktionsteams grüße ich Sie herzlich.

Ursula Ritter

Was uns stark macht

Silke Otte

1. Rückgriff auf Bewährtes und Vertrautes

„Was habt ihr es denn so eilig, Mädels, man muss Geduld haben. Geduld!“ Die so angesprochenen „Mädels“ sind zwei Pflegerinnen um die sechzig, „langgedient“ und sie halten tatsächlich inne, nicken Frau S. bestätigend zu. Dann folgt unweigerlich der Lieblingsspruch der sehr betagten, sehr dementen Bewohnerin: „Wer beten kann und warten, dem wachsen die Rosen im Garten“ oder noch ein anderer, quasi als Zugabe: „Sorge Dich, Sorge Dich aber nicht zu viel, es kommt eh, wie Gott es will“. Wie oft wird diese Frau diese Sprüche in ihrem Leben hergesagt haben, als ihr persönliches Mantra: zum Trost, zur Stärkung, zur Aufmunterung, zum Durchhalten. Eine verwirrende, komplizierte Situation reduziert sich da auf Grundsätzliches, löst sich so womöglich auf. Ein Ankerplatz für Geist und Seele? Eine mögliche Antwort auf „Wie geht Krisenbewältigung“? Kalendersprüche als Lebenshilfe? Manchmal funktioniert das!

2. Dankbarkeit entwickeln und bewahren

Wir pflegen und betreuen als Team 35 hochgradig demente Menschen mit herausforderndem Verhalten. Und dieser Begriff ist eine sehr behutsame Beschreibung, was dieses Verhalten tatsächlich bedeutet. Da geht es oft an Grenzen des Zumutbaren, Aushaltbaren. Natürlich sind unserer Klientel die AHA-Regeln völlig unbekannt und vermutlich auch völlig schnuppe. Trotzdem sind wir bis heute „Covidfrei“ durch die vielen Monate gekommen. Selbst die sonst im Winter üblichen grippalen Infekte oder Durchfallerkrankungen fielen aus. Glück gehabt? Das sicher auch, aber ich bin dankbar für das Engagement der Hausärztinnen, die für schnelle Impfungen sorgten, den Krisenstab vom Haus, der die Masken und Tests, die Kommunikation mit besonders verängstigten und frustrierten Angehörigen übernahm, die Bundeswehrsoldaten, den Wachschutz ... all das entlastete uns in der Pflege sehr. Klar, nicht immer klappte alles, aber

trotzdem, es lief im Großen und Ganzen. Ich bin dankbar für die Mitarbeiterinnen und Kollegen, die sich mit Selbstverständlichkeit und Disziplin an die immer neuen Vorschriften und Regeln gehalten haben und weiter halten, die immer wieder pragmatisch, kreativ nach Lösungen gesucht haben unter den sehr veränderten Bedingungen, die einfach zum Dienst gekommen sind, sich mit den täglichen Tests und den Masken irgendwie ausgesöhnt haben. Wir können stolz sein, auf das Erreichte und auf uns selbst und wir erinnern uns gegenseitig daran an trüben Tagen! Da geht es nicht nur um Corona, wer lange pflegt, kann vergleichen, wie war z. B. früher die Betreuung Demenzkranker. Viele von uns haben Pionierarbeit geleistet bei der Entwicklung und Umsetzung von Betreuungskonzepten, speziell für Menschen mit Demenz, bei der Durchsetzung einer wirklichen palliativen Versorgung im Pflegeheim, bei der Etablierung ethischer Fallbesprechungen in der Altenpflege, bei der Ausbildung von Fachkräften, der Integration ausländischer Pflegerinnen, bei der Qualifizierung von Nachwuchsführungspersonlichkeiten usw. usw. Es gibt sehr viele Gründe, die Schultern zu straffen, den Kopf zu heben, dankbar für die Gestaltungsmöglichkeiten zu sein und sich über Erreichtes zu freuen.

3. Raus aus der Opferecke

„Oh Gott, Sie arbeiten in der Pflege? Und schon so lange? Und bei Demenzkranken? Das könnte ich ja gar nicht!“ Jeder Beschäftigte aus der Pflege kennt diese Bemerkungen, die mitleidigen Blicke oder das zwischen den Zeilen liegenden „Ja, hat der oder die denn nichts Besseres gefunden?“ Pflege hat einen schlechten Ruf, zumal die Altenpflege und da besonders die gerontopsychiatrische Pflege und sehr häufig in einem Aufwasch auch die Menschen, die in diesem Bereich arbeiten. Da muss man sich als Pfleger nichts vormachen. Reich wird man in der Pflege auch nicht, das weiß man aber in der Regel vorher.

Zu Nicht-Coronazeiten gern präsent in den Medien, seien es Berichte über die furchtbaren Zustände in xy oder die völlig unterbezahlten und ausgebeuteten Pflegekräfte. Wirklich? Sind wir Pfleger arme Opfer? Ich arbeite seit Jahren mit einem Team, in dem die Stammbesatzung 10,

15, 20 Jahre mit an Bord ist. Jeder ist freiwillig auf der Demenzstation. Es sind in der langen Zeit Mitarbeitende gekommen und manche auch wieder gegangen, wenn sie merkten: „Das ist nicht mein Arbeitsfeld, nicht meine Klientel.“ Und das ist völlig in Ordnung. Die Pflegewelt ist groß, bunt, vielfältig. Überall stehen die Türen offen. Ich kann herausfinden, wo ich hinpasse mit meiner Art, meinem Berufsverständnis, meinen Werten und ich kann da anheuern. Wo kann ich mit gestalten, verändern, erneuern, wenn ich es will. Ich bin nicht ausgeliefert in meinem Beruf. Das gibt Kraft. Niemand muss auf einer für ihn schlimmen Stelle ausharren. Selbstverantwortung und ein wenig Mut zur Veränderung und dann nix wie raus aus der Jammer- und Opferecke!

4. Offenheit und Neugier

Corona brachte Einschränkungen, Schließungen, Verzicht...Gab es auch etwas unerwartet Gutes, positiv Überraschendes? Ich finde ja. Wir mussten z. B. die Wohngruppen räumlich trennen. Aus einem großen Bereich für 35 Bewohnerinnen und Bewohner wurden zwei kleinere mit mehr oder weniger fest zugeordneten Betreuungskräften. Es wurde umgeräumt, umorganisiert. Ergebnis: Es funktionierte gut. Die Arbeitswelt ist für uns alle kleiner, überschaubarer, friedlicher geworden. Die Atmosphäre ist insgesamt zugewandter, gemütlicher. Wir sind fast so etwas wie ein gemeinsamer Haushalt, jedenfalls für Stunden. Es sind jetzt wirklich geschützte und beschützende Wohneinheiten mit „Daheimgefühl“, welches wir mit unserem Böhm-Konzept immer wollten. Viel weniger Gewusel, viel weniger Unruhe, Lärm und Stress für Bewohner und Mitarbeitende. Aus der Theorie war das bekannt, das in der Praxis zu erleben – wunderbar! Unsere Sorge, dass uns die Bewohnerinnen mit Maske nicht mehr akzeptieren, erwies sich ebenfalls als unbegründet – es blieben ja unsere Stimmen, freundliche Gesten, sanfte Berührungen. In der Coronazeit fielen viele Gruppenangebote weg, die Therapeuten durften teilweise nicht tätig sein, die Ehrenamtlichen gehörten selbst zur Risikogruppe. Wir mussten improvisieren und machten auch da die Erfahrung, dass weniger mehr ist für unsere Klientel. Waffeln backen, der Musik der 50iger und 60iger

Jahre lauschen, kleine Spaziergänge im Garten, Blättern in Fotoalben, den gespendeten Dia-Uralt-Projektor aufbauen und ebenso alte private Dias von Reisen oder Familienfesten in kleiner Runde anzuschauen – das ging immer. Wir haben vor Corona oft überlegt und ausgetestet, welche Angebote im therapeutischen Sinne gut und machbar sind für unsere Klientel. Muss eigentlich immer etwas los sein rund um die Uhr? „Wir sind doch hier nicht auf dem Traumschiff Aida“, bemerkte mal so zutreffend eine Kollegin, als wir über den Sinn und Unsinn von Beschäftigungen für unsere Bewohnerinnen diskutierten. Es lohnt das Nachdenken: Wo bedienen wir vordergründig Erwartungen von Angehörigen (Es muss etwas geboten werden für das viele Geld!), vom Träger (Dem Kunden muss etwas geboten werden!)? Wo verlieren wir dabei die Bedürfnisse der hochaltrigen, hochdementen Menschen aus dem Blick? Können wir deren Rückzug in eine immer kleinere Welt ohne viel Tamtam überhaupt aushalten und respektvoll begleiten?

Im Privaten bot Corona im Lockdown – erst gezwungenermaßen, je nach Gemütslage freiwillig – die Chance, manches zu überdenken und auszuprobieren. Wie geht Verzicht? Fängt Nachhaltigkeit nicht im eigenen Kleider- und Schuhschrank an? Wie geht Stille? Was oder wen brauche ich wirklich? Welche Hobbys kann ich „trotzdem“ ausüben? Einige Kolleginnen haben wieder fotografiert, gemalt, Tagebuch geschrieben, neue Rezepte ausprobiert, erste Schritte hin zur gesunden Ernährung eingeleitet ...Manche waren wie Touristen in der eigenen Stadt unterwegs, sahen mit neuen Augen – da ohne Gedrängel, Lärm und Geschiebe – Berlin neu: wunderschöne Gründerzeitfassaden im eigenen Kiez, verwunschene Parkanlagen in anderen Bezirken, historische Plätze und Orte, die neuen U-Bahnhöfe und erzählten begeistert den Kollegen davon oder berichteten über das merkwürdige Gefühl, mit Termin und Negativtest fast allein im großen Kaufhaus zu sein.

Ich bin gespannt, was wir von unseren Erfahrungen und Erkenntnissen mitnehmen in die Zeit nach Corona – beruflich und privat.

5. Gemeinsam stark!

Die Coronazeit hat uns alle durchgeschüttelt. Gut, wenn man im Dienst auf Kolleginnen und Kollegen trifft, mit denen man über seine Ängste, Sorgen, Verunsicherungen offen sprechen kann. Die Erkenntnis, dass jeder/jede mühselig und beladen ist und Wege finden muss, damit umzugehen, ist extrem entlastend. Ich glaube, wir haben in dieser Zeit wieder mehr einander zugehört, mehr aufeinander achtgegeben, wir sind aufmerksamer und solidarischer geworden. Wir sind zum Glück (siehe auch den Punkt Dankbarkeit) ein gefestigtes Team. Das ist auch nicht vom Himmel gefallen, jetzt erweist sich das Team als stärkend und hilfreich. Einige sind Kollegen und Freunde. Wir haben mehr Zeit miteinander verbracht. Ein sonst sehr eng getakteter Arbeitstag war unter Corona entzerrter. Es gab z. B. keine oder sehr verkürzte Dienstbesprechungen, Fort- und Weiterbildungen fielen aus oder schrumpften auf online-Formate, auch Audits, Qualitätskontrollen etc., die vor Corona viel (zu viel?) Zeit einnahmen. Unsere Pausengespräche haben sich verändert. Bewältigungsstrategien standen und stehen häufig im Mittelpunkt, ohne dass sie als solche deklariert werden. Es sind praktische Tipps zur gesunden Ernährung für Familie und Haustier, Tipps zu lohnenden Ausflügen, Beschäftigungsmöglichkeiten für die Kinder im Lockdown, Erfahrungen mit den Impfzentren ... Wir haben uns im direkten Austausch besser kennengelernt und hoffentlich schneller die Signale von Überlastung oder gar Ausbrennen beim anderen bemerkt. Der arg strapazierte Dienstplan ist nicht nur Plage, sondern ein wunderbares Instrument zur Planung für nötige Atempausen. Manchmal nutzt ein Umschreiben, ein simpler Dienstaustausch, um doch ein langes Wochenende für einen Kollegen freizuschaukeln. Vorausgesetzt, eine Teamkultur von Nehmen und Geben ist etabliert.

6. Sinnsucher bleiben

Demenz ist eine schreckliche Krankheit und die Pflege Betroffener ist kein Kinderspiel. Da gibt es nichts zu beschönigen. Hinzu kommt mit dem eigenen Älterwerden und der täglichen Konfrontation mit dem „Einst und Jetzt“ unserer Klientel die Sorge: „Trifft mich auch dieses Schicksal und wer wird mich pflegen?“

Wenn ich mich mit langjährig in der Demenz-Pflege Beschäftigten austausche und wir unsere Berufsjahre und -erfahrungen reflektieren unter dem Motto: „Warum tue ich mir das eigentlich an? Warum bleibe ich dabei?“, dann kommt immer irgendwann die Antwort: „Weil meine Arbeit Sinn macht!“ Bei mancher ist der Beruf immer schon Berufung gewesen und ist es geblieben, bei mancher war es ein ständiger Prozess der Sinnsuche. Auch Resilienz ist kein Privileg. Weniger oder ein irgendwie angeborenes „dickes Fell“, das man hat oder das man sich halt wachsen lassen muss, um im Beruf zu überleben. Auch die eher Dünnhäutigen können resilient werden. Es ist ein sehr individueller, dynamischer Lernprozess im Nachdenken über sich und andere und im Austausch mit den anderen. Resilienz bedeutet für mich auch Hoffnung, bedeutet in der Hoffnung zu bleiben, dass etwas Sinn macht, auch wenn es zuweilen schwer, unbequem, nervig, frustrierend, beängstigend, scheinbar endlos ist.

Mein „Lieblingskalenderspruch“- auch schon vor Corona:

„Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat – egal wie es ausgeht.“

(Vaclav Havel).

Und dazu braucht es natürlich Geduld, Geduld....siehe Punkt 1.

Resilienz – was hat das mit mir zu tun?

Edward Müller

Unter Resilienz verstehe ich geistige oder psychische Abwehrkräfte, in Abgrenzung zu den körperlichen Abwehrkräften, die wir ja immer wieder und jedes Jahr speziell in der Erkältungszeit auf die Probe stellen. Besonders hilfreich an dieser Widerstandskraft finde ich, dass sie sich durch Übung verbessern lässt. Wenn es um die Resilienz geht, passiert dieses Training jedoch eher unfreiwillig und ungewollt.

Lassen Sie mich kurz erklären, wie ich das meine: Mir war nie richtig bewusst, dass ich über diese Superkraft mit der Bezeichnung „Resilienz“ verfüge. Wahrscheinlich geht es den meisten Menschen so.

Als im Jahr 2007 mein Lebenspartner an frontotemporaler Demenz erkrankte, wurde jedoch ziemlich bald deutlich, dass dies auch zu einer enormen psychischen Belastung bei mir führen würde. In den folgenden Jahren machte ich immer wieder von meiner „Superkraft“ Gebrauch. Das bedeutet, dass ich nicht verzweifelt bin, auch wenn es zahllose Situationen gab, die mich an die Grenzen meiner Belastbarkeit geführt haben – und darüber hinaus.

Das ist nämlich der springende Punkt: Ich habe nicht aufgegeben, auch wenn der Impuls, einfach das Weite zu suchen, manchmal schier übermächtig wurde. Ich habe einfach weitergemacht. Ich hatte meinem Partner und späteren Ehemann das Versprechen gegeben, ihn nicht im Stich zu lassen. Das war der Antrieb für mich, auch die schwierigsten Aufgaben zu meistern. Dabei ist es wichtig, nicht im Kummer zu verharren. Trotz aller Widrigkeiten habe ich immer versucht, auch die schönen Seiten des Lebens zu sehen und zu genießen. Oft ging es aber einfach darum, eine unangenehme Situation auszuhalten. Nicht mehr und nicht weniger!

Dieses „Aushalten“ hat nach und nach dazu geführt, dass sich meine Belastungsgrenze erweitert hat. Das meine ich mit Übung oder Training. Allerdings war ich zum Glück nie ganz allein in meinem Schmerz: Ich habe ganz liebe Menschen in meinem Umfeld, die mich unterstützen, und ich

habe die Alzheimer Gesellschaft Berlin gefunden. Nur so konnte ich wachsen und weitermachen.

Trotzdem konnte mir niemand das Üben abnehmen. Man kann das Schwimmen ja auch nicht aus einem Buch erlernen. Man muss selbst ins Wasser springen und sich anstrengen, damit man nicht untergeht. Doch offensichtlich ist mein Übungsweg noch längst nicht beendet: Am 1. März 2021 ist mein Ehemann gestorben. Ich dachte, ich hätte genug Zeit gehabt, um mich darauf vorzubereiten. Das war ein riesengroßer Irrtum! Ich vermisse ihn an jedem einzelnen Tag, obwohl die letzten Jahre in Bezug auf unsere Partnerschaft wenig harmonisch verliefen. Schuldgefühle plagten mich und es stellte sich mir ganz allgemein die Frage nach dem Sinn des Lebens.

Doch ich habe einen Pakt mit mir selbst geschlossen: Die Schuldgefühle betrachte ich mit Abstand, aber liebevoll. Sie sind unbegründet und deshalb lasse ich sie nicht mein Leben bestimmen. Viele Jahre habe ich mich hingebungsvoll um meinen Mann gekümmert. Trotz der Erkrankung hatte er ein erfülltes Leben und dafür bin ich sehr dankbar!

Aber es ist unglaublich kräftezehrend, nicht den Mut zu verlieren. Natürlich habe ich mehr denn je das Recht auf ein glückliches Leben. Den Alltag zu meistern, fällt mir gelegentlich unendlich schwer. Mein Training ist eben noch längst nicht abgeschlossen! Zum Glück helfen mir an besonders dunklen Tagen meine Freunde. Ich freue mich auf die Zukunft, besonders jetzt, da ein Ende der Pandemie in greifbare Nähe gerückt ist. Außerdem bin ich selbst aktiv und habe mir ein Fahrrad gekauft. Es macht mir unglaublich viel Spaß, mein Berlin auf zwei Rädern neu zu „erfahren“. Und ich habe meinen Balkon begrünt. An den blühenden Pflanzen kann ich mich ebenso erfreuen. Demnächst möchte ich meine Wohnung umgestalten – alles in meinem Tempo und ohne Stress!

Sie sehen also, es ist möglich, die eigene Resilienz zu steigern. Achten Sie auf sich selbst. Holen Sie sich bei Bedarf Hilfe und unternehmen Sie alles, was Ihnen guttut. Dann ist das Training zwar immer noch anstrengend, aber Sie können es schaffen. Dabei wünsche ich Ihnen von Herzen den bestmöglichen Erfolg!

Die Krise als Anlass zur Entwicklung

Maik Petermann

Die Krise als Anlass zur Entwicklung (Welter-Enderlin 2006, 13), das klingt erst einmal ein wenig abstrakt. Jedoch beinhaltet Resilienz genau diese Fähigkeit: Ich meistere eine Situation unter Zuhilfenahme persönlicher und sozialer Ressourcen und komme im Endeffekt gestärkt aus dieser Situation heraus.

Die Pflegebranche war auch schon vor der Pandemie in „Normalzeiten“ kein ruhiges Fahrwasser, sondern eher ein anspruchsvolles Gewässer voller Stromschnellen, Strudel und Hindernisse. Alle, die in dieser Branche arbeiten, gehen oft an ihre physischen, psychischen und auch emotionalen Grenzen.

Insofern stellt sich die Frage, ob die Corona-Pandemie, die nun schon seit 15 Monaten nicht nur unsere beruflichen, sondern auch alle anderen Lebensbereiche massiv verändert hat, die Pflegenden vor neue, zusätzliche Herausforderungen stellt oder nur einen weiteren Fels im Flussbett der täglichen Belastungen darstellt.

Von meiner Position als Leiter einer stationären Pflegeeinrichtung kann ich sagen, dass die mit der Pandemie verbundenen Regelungen den Pflegealltag massiv verändert haben. Ich will meinen Fokus bewusst auf die Perspektive der Pflegenden ausrichten, wissend, dass auch alle anderen im „System Pflegeheim“ wie Bewohnerschaft, Angehörige, die Ärzteschaft und externe Dienstleister von den Einschränkungen und Restriktionen betroffen waren und noch sind.

Der zwischenmenschliche Kontakt ist die Basis der Pflegebeziehung, die unsere Mitarbeitenden mit den Bewohner:innen eingehen. Dieser wurde in vielfacher Hinsicht gestört. Durch die Abstandsregelungen war jede Berührung, jedes Gespräch, jede pflegerische Handlung gestört oder erschwert. Die Kommunikation durch Masken, Handschuhe, Kittel oder Visiere war oftmals kaum bis gar nicht möglich. Zusätzlich, gerade zum

Beginn der Pandemie, die Sorge, jemanden anzustecken, weil wegen der fehlenden Testmöglichkeiten unklar blieb, ob man selber vielleicht schon infiziert war.

In dieser Situation resilient zu werden und zu bleiben, ist auf den ersten Blick kaum machbar. Hier hat sich aus meiner Sicht in unserer Einrichtung gezeigt, dass vor allem drei Faktoren dazu beigetragen haben, die Mitarbeitenden durch die Pandemie zu begleiten, sie zeitgleich zu stärken und ihnen Sicherheit zu vermitteln. Und ihnen zu vermitteln, dass das Verhalten und die Arbeit, die sie leisten, wertvoll und genau richtig sind.

Ich möchte das an einem Beispiel verdeutlichen:

Wir haben sehr zeitig begonnen, einen Krisenstab zu bilden, der aus Mitarbeitenden verschiedener Abteilungen im Haus besteht. Alle Vorschläge, Konzepte und Maßnahmen werden in diesem Stab besprochen. Durch die Beteiligung der verschiedenen Bereiche konnte eine hohe Akzeptanz der Situation und der nötigen Maßnahmen erreicht und die Bedürfnisse, Fähigkeiten und auch Sorgen der Mitarbeitenden wahrgenommen und berücksichtigt werden. Die Bindung der Führungskräfte in der Einrichtung untereinander und zum Unternehmen hat sich deutlich verbessert. Dies wurde mehrfach bestätigt. Die treffendste Aussage machte eine langjährige Kollegin: „Wir haben uns gegenseitig getragen.“

In regelmäßig stattfindenden Runden wurde dann auch reflektiert, welche Maßnahmen an welcher Stelle wie gewirkt haben. Darauf aufbauend konnte nachgesteuert werden. Das zeigt, dass die Auseinandersetzung mit den positiven Bewältigungsstrategien zu einer weiteren Stärkung der inneren Haltung führen kann, in dem man sich bewusst macht: „Ja, das war richtig und hat etwas Positives bewirkt.“ Über die Zeit hat sich auch das Vertrauensverhältnis untereinander vertieft, so dass auch die persönliche Ebene und Selbstreflexion immer öfter in den Mittelpunkt traten.

Als Leitungskraft war ich gefordert, Mitarbeitende in diesem Prozess zu unterstützen und zu leiten.

Dadurch gelang es mir auch ganz persönlich, meine eigene Resilienz weiter zu entwickeln. Besonders geholfen hat mir ganz persönlich die Er-

fahrung, dass meine Leitungsverantwortung Mitarbeitende gestärkt hat. Dieses „Selbstwirksamkeitsgefühl“, trotz aller Umstände einen positiven Beitrag für die Pflegenden (und damit auch für unsere BewohnerInnen) leisten zu können, hat mich gestärkt. So kann ich, neben der Förderung meiner persönlichen Resilienzfaktoren, auch auf Erfahrungen der Resilienzentwicklung zurückgreifen, indem ich ein starkes, motiviertes und verantwortungsbewusstes Team an meiner Seite habe, mit dem wir gemeinsam durch die schwierigen Fahrwasser der aktuellen Zeit schippern.

*Maik Petermann, Berlin, Leiter einer stationären Pflegeeinrichtung,
maik.petermann@web.de*

Oliver Lowin, Berlin, Personal.Organisation., oliver-lowin.de

Was Leierkasten und Segen mit Resilienz zu tun haben

Katrin Albroscheit (Sozialpädagogische Leitung im Geistlichen Zentrum Demenz) und Geertje Bolle (PfarrerIn, Theologische Leitung im Geistlichen Zentrum Demenz)

Aus der Praxis des Geistlichen Zentrums Demenz

Wir sind mit unserem Leierkasten auf dem Weg zu Frau M., die zu Hause von ihrer Tochter gepflegt wird. Die Coronazeit mit den Kontaktbeschränkungen und zeitweise fehlenden Entlastungsangeboten hat ihre Spuren hinterlassen. Wir stehen auf der Straße vor dem Haus von Frau M., sie wohnt im 2. Stock und hat einen kleinen Balkon. „Geh aus, mein Herz und suche Freud“ tönt es vom Leierkasten auf der Straße. Frau M. steht auf dem Balkon und fängt an mitzusingen. Ihre Tochter ist gerührt, dass extra für die beiden Musik ertönt. Ein paar Gedanken zu dem Lied haben wir mit dabei. Der Leierkasten spielt weiter, Frau M. und ihre Tochter tanzen dazu, als „Tulpen aus Amsterdam“ erklingt. Und am Ende unsere guten Wünsche für die beiden.

In den letzten Jahren wurde immer wieder darauf hingewiesen, wie viel Spiritualität beitragen kann zur inneren Stabilität, zur Gesundheit, ja zu Resilienz. Glaube kann Halt geben. Ein vertrautes Lied zu singen, Rituale aus Kinderzeiten, ja auch vertraute Gerüche oder traditionelle Festspeisen. Das Geistliche Zentrum Demenz in Berlin ist darum bemüht, Menschen mit Demenz ihren Zugang zu Spiritualität bzw. zu ihrem persönlichen Glauben zu ermöglichen. Wir unterstützen sie und genauso ihre An- und Zugehörigen dabei. In Covid-Zeiten war bzw. ist das für uns eine besondere Herausforderung.

Und so haben wir im letzten Jahr drei neue Formate entwickelt, mit denen wir gute Erfahrungen gemacht haben:

Außenandachten bzw. Straßen- oder Hofandachten:

Wir haben den Gottesdienst auf die Straße verlegt. Vor Einrichtungen – an Orte, wo Menschen mit Demenz wohnen. Wir kommen mit Musik, die von weither zu hören ist, meist mit Akkordeon, bringen ein großes Bild mit, das von weitem zu sehen ist und feiern so Gottesdienst. Wichtigste Elemente sind da unsere farbigen Tücher geworden, die jede*r zu Beginn bekommt – weil wir entdeckt haben, dass es so schön ist einander zuzuwinken – als Zeichen der Begegnung, des Miteinanders. Und so sind wir meist viel mit Winken beschäftigt. Jede*r kann sich eine Farbe aussuchen – das ist uns wichtig, das macht das Tuch zum Eigenen. Und sich zu entscheiden, kann eine/n sich selbstwirksam erfahren lassen. Spannend, wie die Tücher auch sonst noch genutzt werden, als Halstuch, Kopftuch, zum Zusammenlegen... Wir mögen diese Gottesdienste draußen und werden sie in der warmen Jahreszeit auch nach Corona weiterfeiern!

Digitale Andachten und Gottesdienste:

Digital – das ist nie so schön wie real. Und doch – wo Menschen sonst keine Andacht und keinen Gottesdienst erleben können, da kann es eine Unterstützung sein. So findet man bei uns auf unserem youtube-Kanal regelmäßig digitale Kurzandachten bzw. zu den Festtagen ökumenische Gottesdienste. Und für die Gottesdienste bieten wir an, dass wir Sticks in die Einrichtungen bringen und außerdem einige Kleinigkeiten, die die Gottesdienste dort zu „präsentischen“ Gottesdiensten werden lassen (z.B. unsere beliebten Segensglöckchen oder den Kuchen für danach.)

Leierkastenbesuche:

Der alte Leierkasten ist vielen noch vertraut. Wir ziehen mit dem Leierkasten an die Orte, wo Menschen mit Demenz leben – und bringen ein Ständchen und ein gutes Wort. Wir wollen damit Menschen mit Demenz und denen, die sie begleiten, zeigen, dass sie uns wichtig sind. Und dass sie gesehen werden – der schrecklichen Erfahrung zum Trotz, dass Menschen

in dieser Situation von Gesellschaft und Kirche manches Mal vergessen werden. Für einen Moment werden die Menschen aus ihrem Pflegealltag herausgeholt, wenn der Leierkasten kommt. Und dass hier und da wie in alten Zeiten ein Groschen in Papier oder Taschentuch eingewickelt wird und zu uns herunterfliegt, hat uns bestätigt. Da werden alte Erinnerungen wach. Und diese Tradition, dass da etwas heruntergeworfen wird – manchmal auch ein Blümchen oder anderes – hat ja auch die Bedeutung, dass Menschen selber antworten können, auch das kann guttun. Ja, und am Ende sprechen wir einen Segen – einen guten Wunsch. Übrigens: Wir kommen mit dem Leierkasten auch gerne zu Demenz-WGs oder in Pflegeeinrichtungen.

Wir glauben, dass das alles kleine Bausteine für mehr Resilienz für uns alle sind. Dinge, die guttun können, wenn der Boden wacklig geworden ist, wenn die Seele sich verloren fühlt und wenn die Belastung wächst. Ach, und auch sonst, einfach so. Für die Menschen mit Demenz, für die sie Begleitenden – Zugehörige, Ehrenamtliche und Professionelle – auch für Menschen aus der Nachbarschaft, die das wahrnehmen. Ja, und auch für uns selber. Dass wir erleben, wie es selbst in schweren Zeiten und selbst mit Kontaktbeschränkung möglich ist, dass wir einander trotzdem irgendwie begegnen, das hat uns selber viel Kraft gegeben.

Geistliches Zentrum für Menschen mit Demenz und deren Angehörige

Lützowstr. 24, 10785 Berlin

Telefon: 2506-149

Email: glaube-und-demenz@jsd.de

www.glaube-und-demenz.de

Kompetenzzentrum des Evangelischen Kirchenkreises Tempelhof-Schöneberg und der Johannesstift Diakonie

Gemeinsame Lebenszeit

Prof. Dr. med. Vjera Holthoff-Detto

Die Pandemiezeit ist, so glaube ich, ein sehr persönliches Erlebnis, obwohl wir doch alle gleichzeitig mit dieser herausfordernden Situation konfrontiert waren. Persönlich, weil diese uns in unterschiedlichen Leben mit unterschiedlichen Lebensaufgaben und mit unterschiedlichen persönlichen, gesundheitlichen und wirtschaftlichen Ressourcen und den nur uns eigenen Lebenserfahrungen erwischt hat. Daher finde ich die Idee hinter dieser Ausgabe so gut und offen gestanden hat sie mich zum ersten Mal die Zeit vom Frühjahr 2020 bis heute aktiv Revue passieren lassen. Der erste Gedanke war: Es ist keiner in meiner Familie und in unserem Freundeskreis an Covid-19 schwer erkrankt. Von den psychiatrischen Patienten hat sich keiner in der Klinik angesteckt und alle Patienten mit ansteckender Erkrankung haben wir frühzeitig entdeckt. Das ist in anderen Abteilungen, beispielsweise der Inneren Medizin oder der Intensivmedizin, ganz anders. Ich habe Freunde in der Intensivmedizin, die ich seit Jahrzehnten kenne und die mir als gestandene Mitarbeitende des Gesundheitswesens sagen, dass es die schlimmste Zeit war, die sie bislang erlebt haben: das plötzlich fehlende klinische Gespür, ob es die Einzelnen schaffen werden, die Menge an Beatmungen und tragischen Verläufen, inzwischen auch bei den jüngeren Patienten, die ohne jede Vorerkrankung an Covid-19 sterben. Die so traurigen Gespräche mit den Angehörigen, die lange fehlende Perspektive eines Endes der Pandemie.

Seit der zweiten Welle schwand auch bei mir dieses tröstliche Gefühl, mit dem ich mir über manche schwierige Phase helfen konnte, dass es nämlich bald ein Ende haben würde. Es hat in der Vergangenheit oft gestimmt, dass tatsächlich *morgen ein neuer Tag beginnt*. Das Lebensgefühl, das ich eng mit der Zeit verbinde, ist neu: ein permanentes Gefühl der emotionalen Einengung, der Aufmerksamkeit und gleichzeitigen inneren Unruhe, nur bloß alles mitzubekommen, die Anweisungen des RKI, der Senatsverwaltung und der Geschäftsführung. Alles im Blick zu halten und bloß keinen Mitarbeitenden, keine Patientinnen und Patienten

zu gefährden. Ich muss sagen, dass es meinem Team wohl nicht anders gegangen sein kann, da sie so großartig neben Homeschooling, Eltern versorgen und Haushalt, die klinische Versorgung so verantwortungsbewusst und klaglos aufrechterhalten haben. Sie haben ihre Aufgabe sehr ernst genommen, und es war ihnen ein Anliegen, dass wir es gemeinsam mit den Patientinnen und Patienten schaffen. Unser Austausch ist sehr eng geworden.

Inzwischen sehe ich auch wieder, wie hässlich es in unserer Klinik geworden ist und überall dort in der Stadt, wo die Hygienemaßnahmen Schilder und Absperrungen und Schließungen erforderlich gemacht haben. Ich bin beruhigt, dass mir das inzwischen wieder auffällt. Mir machen auch seit zwei Monaten wieder Blumen auf dem Schreibtisch Freude, auch sie fallen mir auf und geben mir das Gefühl, dass ich etwas tue, damit sich zeitweise normale Momente einstellen können. Mit Ausnahme des Maskentragens, die ich wirklich nie vergesse aufzusetzen, hat sich bei mir nirgends das Gefühl von Routine eingestellt. Ich fand und finde vieles einfach schrecklich.

Rückblickend bin ich sehr dankbar, dass ich in der Pandemie eine Aufgabe in der Klinik hatte. Ich war die Aufgabe nie leid, aber ich war mir nicht sicher, dass ich sie durchhalten würde. Die Pandemie hat für mich nichts Gutes gehabt. Es sind so unglaublich viele Menschen gestorben und es ist so viel Leid aufgekommen.

Ich habe in freien Minuten mit meiner Familie im Garten gearbeitet. Es gab dort viel zu tun nach Monaten der relativen Vernachlässigung. Die Arbeit dort führt zum Erblühen und die Arbeit hatte einen Beginn und ein gutes Ende. Das ist eine für mich persönlich sehr wichtige Erfahrung der letzten vielen Monate.

Auch hatte ich vor drei Wochen dort eine besondere Begegnung am Gartentor zur Straße: Es hielt ein 95-jähriger Mann vor dem Gartentor an und fragte mich, ob ich ihn wieder erkennen würde. Als er den Namen seiner Frau nannte, wusste ich es sofort wieder. Es stellte sich heraus, dass ich vor 15 Jahren seine Ehefrau über viele Jahre aufgrund einer Demenzerkrankung in der Gedächtnissprechstunde bis zu ihrem Tod behandelt und

dieses Ehepaar in großer Verbundenheit in Erinnerung behalten hatte. Er erzählte, dass er in der Pandemie nicht mehr wie sonst in die Stadt fahre, um zu schauen, was es Neues zu entdecken gebe. Es sei ja alles geschlossen. Immer wenn er in der Zeitung etwas Interessantes zu Orten und Baugeschehen lese, fahre er nämlich sonst am nächsten Tag dort hin. Dann esse er in dem Viertel zu Mittag und gehe dann wieder nach Hause. Er habe eine wunderbare Wohnung mit seiner Frau eingerichtet und dort lebe er auch heute noch. Seine Familie lade ihn oft ein, es seien jetzt ja inzwischen mehrere Generationen, allen fühle er sich sehr nahe. Er sei traurig, wenn er daran denke, wie sehr seiner Frau dieses Leben gefallen hätte, so mitten in der Familie. Das seien seine Momente gleichzeitiger Traurigkeit und Dankbarkeit. Jetzt habe er nun seit einigen Monaten pandemiebedingt eine Route in seiner Wohngegend auswählen müssen und komme immer an unserem Winterschneeball im Vorgarten vorbei und freue sich über die lange Blütezeit und irgendwann habe er dann auch noch am Namensschild entdeckt, dass wir ja Nachbarn seien.

Ich habe mich sehr gefreut, dass ich diesen Herrn wiedergesehen habe, feststellen konnte, dass die Verbindung der vergangenen Jahre immer noch Bestand hatte und dass Traurigkeit und Dankbarkeit so nahe stehen können. Das ist wohl auch ein Teil der Gabe, die als Positivitätseffekt im Alter und als Teil der Resilienz beschrieben wird: sich den positiven mehr als den negativen Stimuli zuzuwenden und positiv bewertete Erlebnisse aktiver im unmittelbaren Gedächtnis behalten zu können. Dazu gehört es nach der Theorie auch, die Lebensziele nach der eigenen zeitlichen Lebensperspektive auszuwählen und auf emotionale Ziele für das momentane Wohlbefinden zu fokussieren. *Mein Gott*, dachte ich, *über 15 Jahre*.

Humor hilft

Manfred Bendlin

Ich weiß seit Oktober 2020, dass ich an „Lewy-Körperchen-Demenz“ erkrankt bin. Humor ist für mich eine gute Möglichkeit, meine Erkrankung und die daraus resultierenden Beeinträchtigungen besser auszuhalten.

Dazu ist mir ein Gedicht von Wilhelm Busch wieder in den Sinn gekommen:

*Es sitzt ein Vogel auf dem Leim,
er flattert sehr und kann nicht heim.
Ein schwarzer Kater schleicht herzu,
die Krallen scharf, die Augen gluh.
Am Baum hinauf und immer höher
kommt er dem armen Vogel näher.
Der Vogel denkt: Weil daß so ist
und weil mich doch der Kater frißt,
so will ich keine Zeit verlieren,
will noch ein wenig quinquillieren
und lustig pfeifen wie zuvor.
Der Vogel, scheint mir, hat Humor.*

Mai 2021

Erstens kommt es anders, und zweitens als man denkt – Gedanken zur Resilienz

Anne Bendlin

Mein Mann und ich hatten unser Leben im Alter detailliert geplant: Wir wollten aus einer großen Wohnung im ländlichen Raum in eine kleinere und barrierefreie Wohnung in die Stadt ziehen. Gemeinsam mit Berliner Freund*innen fanden wir ein intergenerationelles, inklusives und interkulturelles genossenschaftliches Wohnprojekt und zogen Ende Januar 2020, kurz vor meinem Eintritt in den Ruhestand, in den Nordosten Berlins. Wir freuten uns darauf, unser neues Umfeld gemeinsam zu entdecken und viele Menschen kennenzulernen, auf zahlreiche kulturelle Möglichkeiten, auf mit dem ÖPNV erreichbare vielfältige gastronomische Angebote, auf Fahrradtouren in und um Berlin, auf gemeinschaftliche Gestaltung unseres neuen Wohnquartiers. Und dann kam vieles ganz anders: zunächst im März 2020 die Pandemie und der erste „Lockdown“, dann zunehmende physische und psychische Beeinträchtigungen meines Mannes und die herausfordernde Suche nach Terminen bei uns bislang unbekannten (Fach-) Ärzt*innen. In der 2. Jahreshälfte 2020 erhielt mein Mann dann die Diagnose „Lewy-Körperchen-Demenz“.

Bertold Brecht hat unsere Situation in seiner Ballade von der Unzulänglichkeit menschlichen Planens sehr treffend beschrieben:

Ja, mach nur einen Plan!

Sei nur ein großes Licht!

Und mach dann noch 'nen zweiten Plan

Gehn tun sie beide nicht.

Um gänzlich unerwartete Situationen, Krisen, Belastungen, Stress bewältigen zu können, dabei gesund zu bleiben und nicht den Mut zu verlieren, brauchen wir psychische Widerstandskraft. Christina Berndt nennt es „so etwas wie Hornhaut auf der Seele haben“.

Psycholog*innen, Pädagog*innen und Neurowissenschaftler*innen sprechen von RESILIENZ (*aus dem Lateinischen: resilire = zurückspringen, abprallen*).

Resilienz ist dynamisch und variabel: In bestimmten Lebensphasen wie auch in unterschiedlichen Krisensituationen haben wir mal eine hohe psychische Widerstandskraft (Resilienz), mal sind wir besonders verletzlich und können eine Situation nur schlecht oder gar nicht bewältigen (Vulnerabilität). So beschreiben z.B. auch die Heldensagen von Achilles und Siegfried deren verwundbare Stellen.

Resilienz kann jeder Mensch jederzeit (neu) entwickeln/trainieren; jedoch auch wieder verlieren.

Wesentliche Faktoren, die die Resilienz einer Person beeinflussen, sind personale Faktoren, Umwelteinflüsse und Prozessfaktoren. Diverse Wissenschaftler*innen haben zu Resilienzfaktoren geforscht und veröffentlicht. Ich werde mich im Folgenden auf acht Bewältigungsstrategien bzw. Resilienzfaktoren konzentrieren, die für mich persönlich von besonderer Bedeutung sind:

Konzentration auf den Moment, optimistische Einstellung

Häufig erwische ich mich in der Opferrolle und hadere mit meinem/unserem Schicksal. Sich selbst bedauern wirkt jedoch selbstverletzend und verbaut mir den Weg, nach vorn zu sehen.

Die (für mich als „Planerin“ besonders herausfordernde) Konzentration auf das „Hier und Jetzt“ macht mich offen dafür, Neues zu sehen, zu erleben und zu entdecken. Auch vergegenwärtige ich mir immer wieder, wie privilegiert unser Leben trotz der Erkrankung meines Mannes im Vergleich zu den Lebensumständen anderer Menschen ist, genieße die kleinen Freuden des Alltags und freue mich über „sekundäre Krankheitsgewinne“, wie z.B. die Möglichkeit, als pflegende Angehörige vorzeitig eine Corona-Schutzimpfung zu erhalten, oder meinen Zugewinn an handwerklichen Fähigkeiten in Bereichen, die früher in der Zuständigkeit meines Mannes lagen.

Realismus und Akzeptanz

Der Widerstand gegen Unveränderbares und das Verheimlichen einer Erkrankung verschlingen viel Energie, die man an anderer Stelle benötigt bzw. gut brauchen kann.

Mir hilft es, eine Situation realistisch einzuschätzen und den Dingen offen ins Auge zu sehen. Veränderungen und Krisen gehören zum Leben, und wir haben nur eine begrenzte Kontrolle über die Dinge, die in unserem Leben passieren. Nach der Diagnose habe ich in Fachliteratur und Erfahrungsberichten viel über die Lewy-Körperchen-Demenz, deren Symptome und Verlauf gelesen. Ich bin mir darüber im Klaren, dass die mit der Krankheit verbundenen Gedächtnisstörungen, psychotischen Symptome und Bewegungsstörungen sowie die Herausforderungen an unser Zusammenleben kontinuierlich zunehmen werden und dass es keine Heilung geben wird. Ich versuche daher (und das gelingt mir keinesfalls immer), die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann. Mein Mann und ich haben nach der Diagnose unsere Familie und unser soziales Umfeld über seine Erkrankung informiert und haben sehr viele positive Rückmeldungen und Hilfeangebote erhalten. Auch über das eigene Sterben als Teil des Lebens und den Tod haben wir offen miteinander gesprochen.

Proaktivität, Problemlösungsorientierung, Selbstwirksamkeitserfahrung

Mir hilft es, aktiv zu werden und Lösungen für Probleme zu suchen, die sowohl mein Leben wie auch unser gemeinsames Leben erleichtern, d.h. Dinge zu regeln und zu ändern, die ich regeln und ändern kann. Diese Aktivitäten reichen von Anträgen auf Pflegegeld und Feststellung einer Behinderung über die Regelung rechtlicher, finanzieller und gesundheitlicher Angelegenheiten, Teilnahme an einer Angehörigengruppe, Besuch von Schulungen für Angehörige, dem Kauf von Nachtlichtern und Schuhen mit Klettverschluss, ... bis zu „Wellness-Auszeiten“ für mich.

Soziale Kontakte und Netzwerke

Ein afrikanisches Sprichwort sagt: Um ein Kind zu erziehen, braucht es ein ganzes Dorf. Ähnlich verhält es sich mit der Pflege, Assistenz und Betreuung von erwachsenen Menschen mit Beeinträchtigungen. Ein Unterstützungsnetzwerk kann gar nicht groß genug sein und entlastet vor allem uns als pflegende Angehörige.

Wichtige Knoten in diesem Netz bilden insbesondere

- medizinische und psychosoziale Fachkräfte wie (Fach-) Ärzt*innen, Pflegekräfte, Sozialarbeiter*innen, Physio-, Ergo-, Musik- und Kunsttherapeut*innen, Logopäd*innen, Expert*innen in Beratungsstellen, in Pflegestützpunkten, in der Tagespflege, in Pflege-Wohngemeinschaften, in Pflegeheimen, in der Alzheimer-Gesellschaft, ...
- Senioren-Assistent*innen, „Zeitgeber*innen“, Alltagshelfer*innen, ...
- ehrenamtlich Engagierte in Besuchsdiensten, Betreuungsbörsen, ...
- Selbsthilfe-/ Angehörigengruppen
- das individuelle soziale Umfeld, bestehend aus Freund*innen, Familienangehörigen, Nachbar*innen u.v.m.

Besonders positive Erfahrungen habe ich damit gemacht, mir sowohl Unterstützung bei Institutionen zu holen wie auch aktiv auf Menschen zuzugehen und sie um konkrete (situative wie auch regelmäßige) Unterstützung zu bitten.

Frustrationstoleranz, Akzeptanz der Unkontrollierbarkeit

Die Auswirkungen einer degenerativen, nicht heilbaren Erkrankung entziehen sich der Kontrolle und frustrieren immer wieder sowohl den erkrankten Menschen wie auch seine Angehörigen. Das kann zu erheblichen aggressiven wie auch depressiven Reaktionen führen. Beides „frisst“ sehr viel Energie, ohne die Lage zu verbessern.

Ich selbst kann mit dieser „Ohnmacht“ nicht besonders gut umgehen und würde am liebsten immer Einfluss nehmen und die Situation positiv verändern können.

Daher stellt es eine meiner größten Herausforderungen dar, manche Situationen einfach nur auszuhalten und mit einer gewissen Gelassenheit den nächsten Tag abzuwarten.

Perspektivwechsel, kritische Reflexion, Humor

Der Bergsteiger Reinhold Messner hat einmal gesagt: „Das Scheitern ist auf Dauer gesehen aufregender als der Erfolg. Vor allem hinterher.“

Mir helfen Gespräche mit meinem Mann, Familie und Freund*innen, mein Denken und Verhalten kritisch zu reflektieren und neue – entlastende und teilweise auch lustige – Perspektiven zu entwickeln:

- Mein Mann spricht häufig von „Lewy“, dem ungebetenen Besucher, den wir nicht mehr loswerden können, und sagt bei Missgeschicken „Das war ich nicht – das war Lewy“.
- Als Reaktion auf meine Entschuldigung nach einer verbalen Auseinandersetzung zitierte mein Mann überraschend eine Zeile aus Wilhelm Buschs Gedicht „Die Selbstkritik hat viel für sich“, worüber wir beide sehr lachen mussten.
- „Choose your battles wisely“ hat mir eine Freundin empfohlen und meint damit, ich sollte Dinge nicht unnötig dramatisieren und mich bei Kleinigkeiten nicht „verkämpfen“.
- Ein Freund hat meinen Blickwinkel von einem mich eher traurig machenden „Abschied zu Lebzeiten“ auf einen für mich tröstlichen und versöhnlich stimmenden Lebensrhythmus aus Wechseln zwischen Entbindung und Bindung mit dem Tod als „letzte Entbindung“ verändert.

Bürgerschaftliches/ehrenamtliches/gemeinnütziges Engagement, Hilfsbereitschaft

Mich aktiv für ein oder mehrere Ziele einzusetzen und/oder andere Menschen zu unterstützen, gibt meinem Leben zusätzlichen Sinn, macht mir Freude, erweitert meine Perspektive, führt zu neuen sozialen Kontakten und hat positive Rückmeldungen und Anerkennung zur Folge. Da die „Mitschwingungsfähigkeit“/Empathie meines Mannes krankheitsbedingt abnimmt, freuen mich positive Rückmeldungen von anderen Menschen umso mehr. Eine weitere positive Folge meines Engagements ist, dass ich dem „Problem“, d.h. der Demenzerkrankung, etwas weniger Aufmerksamkeit schenke.

Selbst(für)sorge, Anerkennung des eigenen „Auf und Ab“

Ich achte sehr darauf, dass die Demenzerkrankung meines Mannes und die dadurch erforderlichen Pflege- und Assistenz Tätigkeiten nicht mein ganzes Leben „ausfüllen“ und bestimmen, sondern dass auch meine Bedürfnisse und Gefühle ausreichend Raum haben. Zum einen gehört für mich die Akzeptanz meiner „negativen“ Emotionen dazu: sowohl Schmerz und Wut über die Demenzerkrankung als auch Trauer über unsere nicht realisierbaren Pläne. Zum anderen versuche ich, täglich auch erfreulichen und entspannenden Tätigkeiten nachzugehen und mir Zeit für Dinge zu nehmen, die mir wichtig sind und die mir guttun. Zu meiner Selbstsorge gehören neben der regelmäßigen Wahrnehmung von Vorsorgeuntersuchungen (und bei Bedarf ärztlichen und/oder therapeutischen Behandlungen) insbesondere Jogging, Lesen, Begegnungen mit Freund*innen (persönlich, in Form von Video-Konferenzen oder telefonisch), Engagement in unserem Wohnquartier, die Veranstaltung von Workshops für Studierende und in der Sozialen Arbeit Beschäftigte, die Teilnahme an einer Angehörigengruppe, osteopathische Behandlungen, ...

Was wem zu welchem Zeitpunkt guttut, hängt von der jeweils empfundenen Belastung ab, ist individuell unterschiedlich und unterliegt Veränderungen. Zur Selbstsorge können z.B. gehören: sich „Leerlauf“ gönnen,

Meditation, autogenes Training, Spiritualität, Qi Gong, Musik hören, ein oder mehrere Instrumente spielen, eine oder mehrere Sportarten betreiben, tanzen, Spaziergänge (mit und ohne Hund), Ausstellungen besuchen, shoppen, Latte macchiato oder Wein in einem Lokal trinken (nach den „Lockdowns“), Reisen, professionelle und/oder ehrenamtliche Unterstützung in Anspruch nehmen, Belastungsgrenzen spüren und letztlich auch die Entscheidung, die/den erkrankte*n Angehörige*n nur zu bestimmten Zeiten oder gar nicht mehr in einer gemeinsamen Wohnung betreuen zu können, ...

Je besser es mir als pflegender/assistierender Angehöriger geht, desto mehr positive Gefühle/Emotionen hat mein an einer Demenzerkrankung leidender Partner.

Es tröstet mich und gibt mir Zuversicht, dass jeder (gesunde) Mensch sich in jeder Lebensphase verändern und weiterentwickeln und Resilienz trainieren kann. Training ist immer mit Anstrengungen verbunden; aber auch ich muss nicht in Routinen stecken bleiben.

Jede Veränderung beginnt mit einem ersten Schritt, mag er noch so klein oder unsinnig erscheinen – z.B. habe ich im letzten Jahr mit Jogging begonnen, erweitere regelmäßig meine bislang eher dürftigen Kochkenntnisse, färbe meine grauen Haare nicht mehr, verzichte häufiger auf Streitgespräche, ...

Und ich versuche, mir immer wieder zu verzeihen, wenn die geplante Änderung (noch) nicht gelingt.



© Nadya So/AdobeStock

In diesem Sinn wünsche ich uns allen ein hohes Maß an Resilienz: **trotzDemenz!**

Mai 2021

Mut zum Durchhalten – Dann werden Träume wahr

Marianne Bölit

Ein Bericht aus der Broschüre „Mitteilungen 8/2019“ der Alzheimer Gesellschaft inspirierte mich zu einer Reha im Alzheimer Therapiezentrum – Schön Klinik – in Bad Aibling

Von da an ließ mich dieser Traum nicht mehr los. Frohen Mutes beantragte ich im Januar 2020 für meinen Mann und mich eine Reha, denn was man auch beachten muss: Eine Reha in Bad Aibling ist nur bis zum Pflegegrad 3 möglich, den mein Mann zu diesem Zeitpunkt schon hatte.

Der gewohnte Gang, Antrag, erste Ablehnung, Widerspruch der Hausärztin, mein Widerspruch mit Unterstützung der Schön Klinik. Es folgten die zweite und dritte Ablehnung. Als alles ausgereizt war, habe ich mit Hilfe meiner Kinder, die mich immer wieder unterstützten und Mut gemacht haben, eine Klage beim Sozialgericht eingereicht. Die Klage zog sich (natürlich auch durch Corona bedingt) bis in das Jahr 2021.

Alles in allem hat das wertvolle 1 ¼ Jahre gekostet. Begründung der Ablehnung durch die Krankenkasse war übrigens, dass Maßnahmen am Wohnort sinnvoller und zielführender sein würden.

Dem entgegen verweisen die Ärzte aus Bad Aibling auf ihre Erfolge bei der ganzheitlichen Behandlung des Erkrankten und des betreuenden Partners. Nach erneuter, eingehender Prüfung der beantragten Reha durch die Krankenkasse kam Ende April 2021 der erlösende Anruf:

Mein Mann und ich dürfen die Reha in Bad Aibling antreten.

Es werden doch noch Träume wahr.

Nun freue ich mich auf eine erfolgreiche Reha für uns!

Tipp: Vor dem Einreichen einer Reha ist es wichtig, dass man genügend Maßnahmen wie Ergotherapie, Krankengymnastik, Neurologische Betreuung usw. vorweisen kann.

Abenddämmerung in Coronazeiten

Harald Zeller

Mitte Januar im Lockdown.

Meine Frau und ich überlegen beim Frühstück: „Was könnten wir heute machen?“ Ich merke langsam eine gewisse Pandemie-Müdigkeit aufsteigen und will gerade meine Lustlosigkeit anmelden; die Brötchen schmecken auch fad. Mango-Kiwi-Konfitüre finde ich etwas langweilig und das morgendliche Radio-Programm im Deutschlandfunk ist so interessant wie das Liebesleben von Weinberg-Schnecken in der Bretagne.

Die Stimme meiner Frau unterbricht und zerstört gnadenlos meine trüben Gedanken... All das, was eine schöne Depression hätte werden können.

„Weißt Du was?: Lass uns einfach etwas machen, das wir schon lange machen wollten und nie dazu die Zeit finden konnten“. „Wir könnten vielleicht unsere Dias sichten und ordnen, sagt sie.

„Oh ja, unsere Dias“.

Damals, zwischen den 70ern und 80ern gingen wir los – bewaffnet mit unserer Spiegelreflex-Kamera –, um die Welt zu erobern. Aus Spargründen fotografierten wir nur mit Diapositivfilmen. So konnte man viele Bilder schießen, ohne anschließend Entwicklungs- und Abzugskosten zu bezahlen. Und dazu noch: Für diesen Preis bekam man die Bilder in kleinen Diarahmen fix und fertig, so dass dann, übergangslos, Familie, Freunde und Bekannte an endlosen „Dia-Abenden“ terrorisiert werden konnten.

„Oh jaaaaa, wir machen uns ein schönen Dia-Abend, wir könnten uns ein paar Leckereien besorgen und statt Abendessen einige Häppchen vorbereiten. Haben wir nicht auch diesen leckeren Weißwein im Kühlschrank? Komm, wir bereiten alles vor und lassen es uns gut gehen“.

Gesagt, getan. Ich gehe zur Wohnstube, entferne zwei Bilder von der Wand, bepinsele vorsichtig mit Tipp-Ex die schwarzen Haken, damit die

ganze Projektionsfläche strahlend weiß wird, hole aus dem Schrank Dias und Diaprojektor, überprüfe die Lampe, justiere Höhe und Schärfe des Projektors und teste sorgfältig die Fernbedienung. Natürlich wollen wir auch die Bilder sortieren, also: Beschriftungsstift, Papier und Aufkleber bereitstellen und auch einen Papierkorb für das eventuelle Aussortieren von Bildern.

– Maske auspacken und Einkaufsliste schreiben. Wir gehen zum Supermarkt, um Baguette, Lachs, Oliven, eingelegte Pilze und vorsichtshalber noch eine Flasche Wein zu kaufen. Schnell nach Hause. Lachscarpaccio wird zubereitet. Ups, *Parmesan vergessen!!!*, Erneut zum Laden, Parmesan holen und zur Sicherheit noch ein paar Chips.

19 Uhr: Wir stoßen unsere Gläser auf einen schönen Abend an und vor allem auf weitere Gesundheit (nicht vergessen, wir sind im Pandemie-Lockdown). Ich greife zur Diabox Nr. 1 (zwei Diamazine je 50 Dias pro Box) und starte feierlich den Abend.

Erinnerungen werden wach, Toscana, Andalusien, Panamericana, Urwald, Sao Paulo usw.

„Mein Gott, war das aber schööööö!!!“

Bild um Bild wird auf die Wand geworfen, wir sortieren nicht, nein, wir genießen!

Sonnenuntergang im Gebirge, Abenddämmerung am Meer, majestätische Eiche (oder vielleicht eine Palme) mit blauem Meer im Hintergrund. Woooow!!! Was für ein prachtvolles Gebäude. Es ist ein magischer Moment und plötzlich ... Einbruch in der Stimmung: Meine Frau stellt die Frage:

Sie: „Sag mal, wo war dieses Gebäude?“

Ich: „Moment, es muss bei Granada sein!“

Sie: „Ach so, und seit wann schreiben die Spanier Straßenschilder auf Italienisch?“

Ich: „Meinte ich doch! Cinque Terre, Norditalien.
Habe mich nur versprochen“.

Sie: „Ach, diese schönen Tannen! War es in Tirol?“

- Ich: *„Es sind keine Tannen, es sind Araukarien und die, meine Liebe, wachsen in Feuerland und nicht in Tirol“.*
- Sie: *„Hmpf! Ich dachte nur wegen des schönen Sonnenuntergangs. Außerdem, in Feuerland?.. Da hatten wir nur schlechtes Wetter, und es war saukalt!“*
- Ich: *„Nein, es gab diesen einen Tag mit Sonne, und da gab es einen Sonnenuntergang“.*
- Sie: *„Da verwechselst Du etwas. Dieser Sonnenuntergang kann nicht in Feuerland gewesen sein. Wenn überhaupt, ist diese Bild auf Palma gemacht worden, und auf Palma gibt es auch Araukarien“.*
- Ich: *„Pfff, von mir aus, auf den Kanaren, aber niemals auf Palma. Auf Palma gibt es nur Lorbeerwälder“.*
- Sie: *„Wir hätten wohl die Dias beschriften sollen“.*
- Ich: *„Ja, ja, hätten wir“.*

Wir beide schweigen, der Projektor wirft alle 10 Sekunden ein neues Bild an die Wand. Meine Frau fängt an zu kichern, ich kann nicht anders, muss auch kichern. Letztendlich brechen wir in Gelächter aus und fangen an, Bilder zu zählen. Es gib 13 Abenddämmerungen, 17 Sonnenuntergänge, 11 prachtvolle Bäume und ca. 45 Kathedralen. Und das alles in nur vier Boxen. Die anderen 17 haben wir nicht mehr gesehen.

Wir waren immer begeistert von der Schönheit der Natur. Überall auf unseren Reisen waren wir fasziniert von bestimmten Erscheinungen: Morgenröte, Abenddämmerung, Sonnenuntergang. Und vor allem haben wir immer festgehalten im Bild die Zeugnisse von fremden Kulturen, vor allem Bauten und Landschaftsanlagen. Ein Mantel der Vergessenheit hat sich über die festgehaltenen Momente gelegt, sie gemischt und vertauscht.

Heute können wir unsere Fotos nicht mit Sicherheit zwischen Kanada, Brasilien oder Frankreich einordnen. Eines kann ich aber mit 100prozentiger Sicherheit sagen: Die schönste Abenddämmerung und der schönste Sonnenuntergang meines Lebens fanden an einem Januartag 2021 in Zeiten der Corona-Pandemie hier in Berlin statt.

Berlin Juni 2021

„Recht auf Demenz“ von Thomas Klie

Fabian Langner

Der Rechtswissenschaftler und Sozialexperte Prof. Dr. habil Thomas Klie nimmt als Sach- und Fachbuchautor zu Fragen der Weiterentwicklung der Pflegeversicherung ebenso Stellung wie zur Bedeutung der Zivilgesellschaft in den aktuellen Transformationsprozessen.

In seinem aktuellen Buch „Recht auf Demenz“ nähert sich Thomas Klie dem Thema „Leben mit Demenz“ aus einer philosophischen Perspektive. Demenz- als degenerative nicht heilbare Krankheit- gehöre zu unserem Leben und somit zu unserer Gesellschaft dazu.

„Wenn wir Demenz nicht heilen können, müssen wir mit Demenz leben lernen“

(Thomas Klie)

Wenn wir als Mitmenschen, Angehörige, Zugehörige und Pflegekräfte uns anpassen und versuchen das Krankheitsbild besser zu verstehen, dass Umfeld somit für zuträgliche Rahmenbedingungen sorgt, ist nach Thomas Klie ein glückliches und zufriedenes Leben mit Demenz möglich. Diese These wird auch auf den Zustand der Gesellschaft ausgeweitet. Klie beschreibt Demenz als „ein Thema mit symbolischer Bedeutung für unsere Gesellschaft“ und hält fest, dass sich „die Leitkultur (...) an dem Thema Demenz“ misst. Gerade in Zeiten der Corona Pandemie wurde und wird deutlich, wie in Krisenzeiten mit den marginalisierten Gruppen, zu denen Menschen mit Demenz laut Klie eben auch gehören, umgegangen wird.

Die Voraussetzungen dafür zu schaffen, dass Menschen mit Demenz und Ihre An- und Zugehörigen, zu einem guten Leben mit Demenz befähigt werden, beschreibt Klie als politische Aufgabe. Die Umsetzung liegt dann in den Händen von Angehörigen und Pflegekräften, die laut Klie in der Verantwortung stehen die Würde der Betroffenen zu sichern.

Seine Thesen beschreibt Klie in der Einführung des Buches und plädiert u.a. für eine veränderte Sichtweise auf das Krankheitsbild Demenz. Die enorme Einschränkung der Lebensqualität die den Betroffenen aus den „Augen Gesunder“ zugeschrieben wird, decke sich nicht immer mit der Selbsteinschätzung der Betroffenen, so Klie.

Nach einem kurzen Überblick über das Krankheitsbild Demenz und einer theoretischen Unterfütterung seiner Thesen mit Bezügen auf AutorInnen wie der Philosophin und Rechtswissenschaftlerin Martha Nussbaum und Ihre „zehn zentralen menschlichen Fähigkeiten“ für ein gutes Leben, Andreas Kruse, der in seiner Arbeit am Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg die Lebensqualität als Schlüsselkonzept bei der Versorgung von Menschen mit Demenz in den Mittelpunkt stellt oder Mike Nolan, der englische Pflegewissenschaftler – stehen acht unterschiedliche Berichte aus dem Leben mit Demenz im Mittelpunkt von Klies Ausführungen. Diese sollen die Lebenswirklichkeit von Angehörigen und Betroffenen beschreiben und Hoffnung geben, ohne dabei zu beschönigen. Diese Berichte können Anregung sein, wie ein gutes Leben mit Demenz unter bestimmten Bedingungen gelingen kann. Gleichzeitig schaffen sie Verständnis für die Möglichkeit eines Scheiterns und verschließen nicht den Blick vor den enormen Herausforderungen, die ein Leben mit Demenz für die Betroffenen, die An- und Zugehörigen, sowie für die professionellen HelferInnen mit sich bringt.

Thomas Klie
Recht auf Demenz
Ein Plädoyer
 176 Seiten
 Klappenbroschur
 € 18,- [D]
 ISBN 978-3-7776-2901-8
 E-Book: epub. € 13,90 [D]
 ISBN 978-3-7776-2971-1

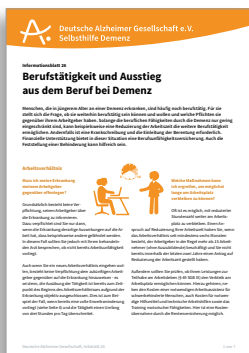


Neues von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft



„Tablets, Sensoren und Co.“: Ob intelligente Beleuchtungssysteme, automatische Herdabschaltung oder virtuelle Spieleangebote – es gibt eine Vielzahl von technischen und digitalen Produkten, die unser Leben komfortabler, sicherer und bunter machen. Das gilt ebenso für Menschen mit Demenz und für ihre Angehörigen. Allerdings gilt es bei der Auswahl vieles zu beachten: Eignet sich das Produkt zum Einsatz in der eigenen Wohnung? Unterstützt es die Selbstständigkeit oder beeinträchtigt es sie? Wird die Würde der betroffenen Person gewahrt? Die neue Broschüre will über die vielfältigen Möglichkeiten informieren, die digitale Anwendungen bieten und Hilfestellungen bei der Auswahl und Beurteilung von Produkten geben.

Sie kann für 4 Euro in gedruckter Form oder kostenlos als PDF bestellt werden. E-Mail: info@deutsche-alzheimer.de, Tel: 030 – 259 37 95 0, www.deutsche-alzheimer.de



Infoblatt zu „Berufstätigkeit und Ausstieg aus dem Beruf bei Demenz“: Menschen, die in jüngeren Jahren an einer Demenz erkranken, sind häufig noch berufstätig. Das neue Infoblatt informiert darüber, welche Pflichten Betroffene gegenüber ihrem Arbeitgeber haben, unter welchen Umständen eine Berufstätigkeit weiterhin möglich sein kann und welche Schritte für den Berufsausstieg nötig sind. Das Infoblatt steht kostenlos zum Herunterladen zur Verfügung unter www.deutsche-alzheimer.de/publikationen

Neues Internetangebot in arabischer Sprache: Die Internetseite **www.demenz-und-migration.de** richtet sich an Familien, die von Demenz betroffen sind und einen Migrationshintergrund haben. Das Portal bietet grundlegende Informationen über Demenz in türkischer, polnischer, russischer, englischer und ab sofort auch in arabischer Sprache. Auch die eingebundenen Erklärfilme zu Themen wie „Was ist Demenz?“ oder „Kommunikation und Umgang“ sind auf Arabisch verfügbar.

Unterrichtsmaterialien zum Thema Demenz: Kinder und Jugendliche erleben zunehmend, dass in der Familie oder Nachbarschaft Menschen eine Demenz entwickeln. Sie haben viele Fragen. Die Schule ist ein wichtiger Ort für Aufklärung und Wissensvermittlung. Auf einer neuen Webseite der DAZG finden Pädagoginnen und Pädagogen gut aufbereitetes und vielfach erprobtes Unterrichtsmaterial zum Thema Demenz. Ob der Zugang über Filme, über das eigene Erleben der Schülerinnen und Schüler anhand eines Alterssimulators oder über Rollenspiele gewählt wird, hängt von eigenen Vorlieben, dem Interesse der Klasse oder der verfügbaren Zeit ab.

Alle Materialien sind kostenlos verfügbar unter **www.alzheimer4teachers.de**



Filmtipp: „Falling“

John (Viggo Mortensen) lebt mit der Wut seines Vaters, seit er denken kann. Auch im Alter macht Willis keinen Hehl daraus, dass er den Lebensstil seines offen homosexuell lebenden Sohnes zutiefst verabscheut. Einst versuchte der nach außen hin so stark wirkende Mann aus dem Mittleren Westen seinen Sohn zu einem echten Mann zu erziehen - doch der weltoffene, tolerante John distanzierte sich als Erwachsener vollständig vom männlichen Rollenbild seines Vaters, das sich durch Aggressivität und Engstirnigkeit auszeichnet. Als Willis mit einer beginnenden Demenz kämpft, nimmt ihn John trotz der schmerzhaften Erinnerungen an die gemeinsame Vergangenheit in sein Haus in Kalifornien auf. Dort lässt Willis den unkontrollierbaren, negativen Gefühlen gegenüber seinem Sohn freien Lauf. Plötzlich hat John die volle Verantwortung für denjenigen Mann, der ihm im Leben am meisten weh getan hat.



Der dreifach Oscar®-nominierte Ausnahmeschauspieler Viggo Mortensen präsentiert mit FALLING seine erste Regiearbeit nach einem eigenen Drehbuch. FALLING ist eine sehr persönliche Auseinandersetzung mit dem Mikrokosmos Familie als Sinnbild für die amerikanische Gesellschaft und ihren Versuch, Brücken zwischen Tradition und Moderne zu schlagen. Ein berührender Film über das Verhältnis zwischen Erinnerung, Identität und den eigenen familiären Wurzeln.

Weitere Informationen zum Film finden Sie unter:
www.falling-derfilm.de

Veranstaltungen zum Welt-Alzheimerntag und in der Woche der Demenz

19.09.21 Präsenz + Online
**Ökumenischer Gottesdienst für
 pflegende Angehörige, Pflege-
 kräfte, Ehrenamtliche und
 Menschen mit Demenz mit dem
 Thema: „Gott schaut mich“**

Zeit: 15 Uhr

Ort: Kaiser-Wilhelm-Gedächtnis-
Kirche

Zeitgleich wird der Gottesdienst
auch dieses Jahr in einem Live-
stream übertragen, so dass er
auch in den Wohngruppen und
zu Hause gefeiert werden kann.

Eine Veranstaltung der Alzheimer
Gesellschaft Berlin e.V. in Zusammenar-
beit mit dem Geistlichen Zentrum für
Menschen mit Demenz und deren
Angehörige.

Demenz – genau hinsehen!



20.09.21 Online
**Demenz Partner Schulung der
 Alzheimer Gesellschaft Berlin
 e. V.**

Zeit: 16 – 18 Uhr

Anmeldung: per E-Mail unter
info@alzheimer-berlin.de

21.09.21 Online
**Informationsveranstaltung der
 Arbeitsgruppe Demenzfreund-
 liche Initiativen für Angehörige
 von Menschen mit Demenz**

Zeit: 16 – 18 Uhr

Anmeldung: per E-Mail unter
info@alzheimer-berlin.de

21.09.21 Online
**Demenz Partner Schulung
 der Deutschen Alzheimer
 Gesellschaft**

Zeit: 16 – 18 Uhr

Anmeldung: per E-Mail unter
anmeldung@demenz-partner.de

Veranstaltungen im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit

08.10.21 *Online*

Demenz Partner Schulung der Deutschen Alzheimer Gesellschaft

Zeit: 10 – 11.30 Uhr

Anmeldung: per E-Mail unter
anmeldung@demenz-partner.de

Online-Veranstaltungen der Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.

11.10.21

„Demenz – was ist das?“

12.10.21

**„Demenz – Verhalten besser
verstehen“**

14.10.21

**„Demenz – Entlastung für
Angehörige“**

Zeit: jeweils von 16 – 18 Uhr

Anmeldung: per E-Mail unter
info@alzheimer-berlin.de

Nähere Informationen zu diesen
Veranstaltungen erhalten Sie im
Büro der Alzheimer-Gesellschaft
Berlin e.V.,
Telefon: 030 / 89 09 43 57 und
unter www.alzheimer-berlin.de

Neuer Vorstand

Auf der Mitgliederversammlung am 5. Juli 2021 wurde turnusgemäß ein neuer Vorstand gewählt. Der ehemalige Beisitzer Hartmann Cablitz gehört nach 21 Jahren aktiver Vorstandsarbeit dem neuen Vorstand nicht mehr an.

Wir danken Herrn Cablitz an dieser Stelle für seine so viele Jahre währende engagierte Arbeit für die Anliegen der Alzheimer Gesellschaft Berlin sehr herzlich!

Als neue Beisitzerin im Vorstand begrüßen wir Sabine Bahn, Sozialarbeiterin und Sozialpädagogin, die seit 1996 Mitglied der Alzheimer Gesellschaft Berlin ist und der in ihrer beruflichen Arbeit schon immer die Angehörigenarbeit besonders am Herzen lag.



Von links nach rechts: Ulrike Jaeger, Sabine Bahn, Angelika Fuls, Karin Tzschätzsch, Regina Bleis, Gabriele Leisering, Edward Müller

Sag zum Abschied leise Servus Herr Cablitz verlässt den Vorstand

Karin Tzschätzsch

Wenn dieses Heft erscheint, hat Herr Cablitz den Vorstand bereits verlassen. Jetzt, im Juni, kurz vor Redaktionsschluss, kann ich mir das noch nicht wirklich vorstellen. Herr Cablitz ist **die** Konstante im Vorstand: 20 Jahre hat er als Beisitzer seine Expertise als ehemals pflegender Angehöriger und als Verwaltungsfachmann bei der Allianz Versicherung in unsere Arbeit eingebracht. In seiner früheren Eigenschaft als Betriebsrat wusste er sehr gut Bescheid bei Personal- und Verfahrensfragen, die für die Aufgaben der Geschäftsstelle wie auch bei Satzungsangelegenheiten wertvoll waren. Entsprechend leitete er souverän alle Vorstandswahlen in den Mitgliederversammlungen und achtete auf korrekte Abstimmungen.

Viele Mitglieder werden sich gerne an interessante und großzügig ausgestattete Veranstaltungen zum Welt-Alzheimerstag und anlässlich des 30. Jubiläums der AGB im Gebäude der Allianz in den Treptowers erinnern. Dies verdanken wir allein Herrn Cablitz, der seinen früheren Arbeitgeber dafür gewinnen konnte, Räumlichkeiten und ein Catering für diese Anlässe fast immer kostenlos zur Verfügung zu stellen.

Mit seiner Mitarbeit im Vorstand beschreibe ich aber nur einen Bruchteil dessen, was Herr Cablitz für die AGB leistet. Er ist nämlich tatsächlich der „Mann für alles“. Bei den Umzügen des Vereins legte er praktisch Hand an, transportierte Möbel, baute sie auf und verrichtete alle notwendigen handwerklichen Arbeiten. Zum letzten Umzug in der Friedrichstraße vom fünften in den dritten Stock spannte er sogar seine Familie ein, damit alles so schnell wie möglich fertig wurde. Herr Cablitz brachte Materialien der AGB zu Informationsveranstaltungen – zuerst mit seinem blauen VW-Bus (den ihm böse Buben irgendwann klauten), später – unverdrossen – mit dem Fahrrad. Vor Ort schlüpfte er dann wieder in die Rolle des Experten, der Besucher der AGB-Stände sachkundig informierte und beriet.



Hartmann Cablitz

Diese Aufzählung bleibt mit Sicherheit sehr unvollständig, denn: Herr Cablitz ist immer ansprechbar, wenn es darum geht zu helfen. Und er bleibt es weiterhin, wenn ich ihn richtig verstanden habe. Aber in Maßen und ohne regelmäßige Verpflichtungen, die ihm zeitweise aus gesundheitlichen Gründen nicht leicht fielen.

Ich werde Herrn Cablitz vermissen, das weiß ich jetzt schon, und spreche bestimmt für viele andere im Vorstand und in der Geschäftsstelle: sein liebenswürdiges Wesen, seinen Humor, seine Sachkenntnis und Sachlichkeit. Und spätestens auf der letzten Vorstandssitzung des Jahres im November: das Füllhorn seiner unvergleichlichen Weihnachtsplätzchen, mit denen er uns alle Jahre wieder beglückte. Herr Cablitz: Ich vermissen Sie, den Experten und den Menschen! Ich danke Ihnen im Namen des Vorstands für Ihren unermüdlichen Einsatz und wünsche Ihnen von Herzen stabile Gesundheit und viele Jahre der Freude mit Ihrer Familie und dem Enkelkind!

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

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

Die **Angehörigengruppen** kommen nach wie vor zusammen, allerdings aufgrund der aktuellen Hygienebestimmungen an anderen Orten oder zu anderen Zeiten und auch digital. Deshalb ist es wichtig, vor der Teilnahme an einem Gruppentreffen telefonisch mit uns Kontakt aufzunehmen.

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

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

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

**Beratung +
Selbsthilfe
in Berlin**



Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.
Selbsthilfe Demenz

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

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

www.alzheimer-berlin.de