



30

Landesverband aktuell

»Ein offenes Herz ist der Schlüssel
zu Menschen mit Demenz.«

Ein Gespräch über
30 Jahre Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg

...

Koordinierungsstelle Betreuungs- gruppen/Häusliche Betreuungsdienste

- Ein Besuch in der
Betreuungsgruppe Birkach:
Menschen hören nicht auf zu spielen ...
- Konzert in Stuttgart: Das kenne ich!
- Aus der Praxis – für die Praxis:
Aktivitätenlexikon Z wie Zahn

...

Region aktuell

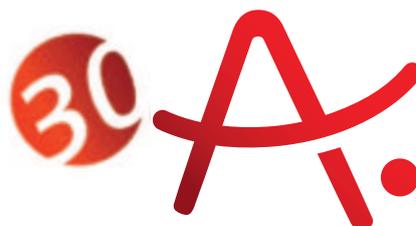
- Berichte aus
Stuttgart-Bad Cannstatt,
Münsingen und Heilbronn

...

Service

- Gut zu wissen:
Sommerzeit – Hitzezeit:
Vor Hitze schützen

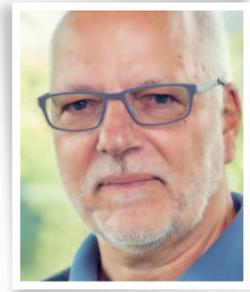
alzheimer aktuell **106**



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

Aktuelle Nachrichten 02 | 2024 | Juni

*Liebe Mitglieder,
liebe Wegbegleiterinnen und Wegbegleiter,*



© Jochen Schneider

30 Jahre Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg | Selbsthilfe Demenz – warum haben wir das 1994 begonnen? Warum machen wir das heute?

»Verkalkt oder tüdelig« – 1994 sprachen viele verschämt über die rund 87.000 Menschen mit Demenz in Baden-Württemberg. Nur ein paar im Land »verstreute« Engagierte hatten sich dieser Menschen und ihrer Angehörigen angenommen, erste Austausch- und Betreuungsgruppen initiiert. Das konnte so auf Dauer nicht bleiben, und so haben sich – anfangs nur einige wenige – Angehörige und Fachkräfte zusammengetan und überlegt: Wie holen wir die Angehörigen und die Menschen mit Demenz aus ihrer Isolation, wie erreichen wir sie, wie können wir sie unterstützen und wie können wir alle vernetzen?

Ihre Konsequenz: Die Gründung einer Alzheimer Gesellschaft für Baden-Württemberg, die konkret hilft und sich auch gesellschaftlich und politisch für diese Menschen einsetzt.

Nach und nach hat die Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg eine riesige Vielfalt von Angeboten für Menschen mit Demenz, Angehörige und Fachkräfte entwickelt: Fortbildungen, Gesprächskreise, Schulungen und Informationsmaterialien, das Magazin **alzheimeraktuell**, das Beratungstelefon, Websites, die Vortragsreihe *Mit Demenz leben*, die Austauschforen *DemenzDialoge*, Angebote für Menschen mit Frontotemporaler Demenz und vieles mehr. Und wir entwickeln stetig neue Formate: Filme, Social Media, digitale Veranstaltungen ...

Aus der Gruppe der wenigen ehrenamtlichen Gründungsmitglieder mit einer Teilzeitgeschäftsführung ist über die Jahre eine Geschäftsstelle gewachsen, die zur zentralen

Anlaufstelle zum Thema Demenz in Baden-Württemberg mit breit aufgestelltem Fachpersonal geworden ist – als landesweite Beratungs- und Vermittlungsagentur, Fach- und Koordinierungsstelle Unterstützungsangebote und auch als Teil der Strategie *Quartier 2030 – Gemeinsam.Gestalten.* des Landes Baden-Württemberg.

Für diese 30 Jahre sagen wir als Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg DANKE: Danke an alle unsere Weggefährtinnen und Weggefährten, an die »Aufbaukräfte«, die von Anfang an dabei waren, und an alle ehren- und hauptamtlich Mitarbeitenden, die die Alzheimer Gesellschaft kraftvoll und innovativ voranbringen. Danke an das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg für die kontinuierliche Förderung und Zusammenarbeit, danke an die soziale und private Kranken- und Pflegeversicherung, an alle Förderinnen und Förderer, die

Auch stürmische Zeiten und Gegenwind pusten uns so schnell nicht um! Die Mitarbeiter*innen der Geschäftsstelle beim Versuch, an einem sehr stürmischen Tag ein Jubiläumsfoto aufzunehmen.



© Jochen Schneider



uns immer zuverlässige Partner*innen waren, und an Sie, liebe Mitglieder! So konnten wir zusammen ein besseres Leben für Menschen mit Demenz und deren Angehörige auf den Weg bringen.

Nun ist es nicht so, dass wir in den 30 Jahren durch unsere unermüdliche Arbeit ›das Thema beendet‹ hätten. Heute gibt es rund 215.000 Menschen mit Demenz in Baden-Württemberg, und so wie ihre Anzahl steigt, so steigt auch der Informations-, Unterstützungs-, und Beratungsbedarf. Allein 2023 hatten wir an unserem Beratungstelefon rund 1.200 Gespräche mit fast 59.000 Gesprächsminuten. Und die Länge der Gespräche nimmt zu. Die Menschen müssen gestern wie heute über schwierige und extreme Belastungssituationen sprechen und sich fachlich fundierten Rat dazu einholen können.

»Durch die Schulung bei der Alzheimer Gesellschaft hat sich vieles bei uns zum Besseren geändert. Zu Hause gibt es weniger Konflikte.« Solche Aussagen von pflegenden Angehörigen motivieren uns, immer weiterzumachen und neue Wege zu finden.

Wenn Sie etwas über unsere Vergangenheit, Gegenwart und die Zukunftsthemen erfahren möchten und was Cevapcici mit der Gewinnung von Vorsitzenden zu tun haben, dann lesen Sie ab Seite 4 das Gespräch mit Gründungsmüttern und -vätern der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg.

Freuen wir uns gemeinsam auf die nächsten 30 Jahre (und mehr) und auf die Freude daran, Menschen mit und ohne Demenz helfen zu können.

Herzliche Grüße!

Ihr *Hartwig von Kutzschenbach*

Hartwig von Kutzschenbach

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

Forum | Landesverband aktuell

• Editorial	2
• »Ein offenes Herz ist der Schlüssel zu Menschen mit Demenz.« 30 Jahre Alzheimer Gesellschaft BW Gespräch	4
• Online-Gesprächskreis für ehemals pflegende Angehörige Angebot des AGBW-Vorstands	10
• Bündnis Demokratie & Menschenrechte Baden-Württemberg AGBW tritt bei	11
• Welt-Alzheimerstag/Woche... 2024: Demenz – Gemeinsam. Mutig. Leben.	11
• Projekt Demenz im Quartier BEGEGNEN: Mitmacher*innen gesucht	12
• Für Ihre Planung: Veranstaltungen 2024	13
• Redaktionsschluss alzheimeraktuell 107	13
• Fachtag Demenz Weinsberg 29.6.2024: Bewegung für mehr Lebensqualität...	15

Forum | Koordinierungsstelle Betreuungsgruppen/Häusliche Betreuungsdienste

• Besuch in der <i>Betreuungsgruppe Birkach</i> : »Menschen hören nicht auf zu spielen...«	16
• <i>Konzert ... in Stuttgart</i> : Das kenne ich!	18
• <i>Aus der Praxis – für die Praxis</i> : <i>Aktivitätenlexikon</i> Z wie Zahn	19
• Anregungen/Stichworte mit Z	21
• <i>Rezept: Zucchini-puffer</i>	22
• <i>Rezept: Zaziki</i>	23
• Sprichwörter/Redewendungen mit Z	23

Forum | Region aktuell

• <i>Stuttgart-Bad Cannstatt</i> : Fit bleiben	24
• <i>Münsingen</i> : Mobile Bücherei	25
• <i>Heilbronn-Böckingen</i> : Riechen... neuer Nasch- und Sinnesgarten	26

Service

• <i>Gut zu wissen</i> : Sommerzeit – Hitzezeit: Vor Hitze schützen	27
• <i>Neue Bücher</i>	28
• <i>Neues Infomaterial</i>	29
• Infomaterial der AGBW	30
• Impressum Kontaktinformationen	31
• Demenz-Beratungstelefon der AGBW	32

»Ein offenes Herz ist der Schlüssel zu Menschen mit Demenz.«

Ein Gespräch über 30 Jahre Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg, die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

Schon beeindruckend: 2024 gibt es die Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V. | Selbsthilfe Demenz (AGBW) schon 30 Jahre!

Deren Gründungs-Mütter und -Väter, *Gisela Harr*, *Gisela Hinkel*, *Günther Schwarz* und der AGBW-Vorsitzende *Hartwig von Kutzschenbach* führten ein Gespräch über einen »Raketenschub« für Fortbildungen, die Gewinnung von Vorsitzenden beim Cevapcici-Essen und das offene Herz, das es beim Umgang mit Menschen mit Demenz braucht.

Wie sind Sie das erste Mal mit Demenz in Kontakt gekommen?

Harr: Aus eigener Betroffenheit. Um 1980 herum traten bei meiner vitalen, lebensbejahenden und aktiven Mutter zunächst gelegentlich, dann jedoch immer öfter, merkwürdige Verhaltensweisen auf. Nach vielen medizinischen Irrungen und Wirrungen bekamen wir schließlich die Diagnose Alzheimer-Krankheit. Damals habe ich noch nicht ahnen können, wie stark die folgenden neun Jahre nicht nur das Leben meines Vaters – der die Hauptlast der Betreuung und Pflege trug –, sondern auch mein eigenes und das meiner Familie verändern und prägen würden. Aus dieser Erfahrung heraus habe ich 1990 – ein Jahr nach dem Tod meiner Mutter – einen ersten Gesprächskreis gegründet. Mit ihm wollte ich den vielen Angehörigen, die dasselbe wie mein Vater und ich erlebten – unbemerkt, alleine gelassen in Betreuung und Pflege – die Möglichkeit zum Austausch geben.

Hinkel: Ich persönlich war keine pflegende Angehörige. Mit meiner Familie war ich für zwei Jahre in den USA und suchte dort eine erfüllende Beschäftigung. In einer Gruppe für »elderly people« traf ich dann auf Menschen mit Demenz und habe sie betreut. Zurück

in Deutschland und Herrenberg wollte ich das weitermachen. Ein Heim in Herrenberg hieß mich als Ehrenamtliche willkommen, weil es wörtlich »jemanden für die »verrückten« Wegläufer« brauchte.

Von Kutzschenbach: Ich komme aus dem professionellen Bereich, habe ab 1985 den Sozialpsychiatrischen Dienst für alte Menschen (SOFA) im Landkreis Esslingen mit aufgebaut. Als Kind hatte ich eine Großtante, von der alle sagten, sie sei »tüdelig«, die also Demenz hatte. Ich wusste aber nicht, was das war, und es wollte oder konnte mir auch niemand erklären.

Wie war die Situation der Menschen mit Demenz und der Angehörigen 1994?

Harr und Hinkel: 1994 hat der Begriff »Alzheimer« zwar existiert, in der Bevölkerung hat man aber verschämt von »nicht richtig im Kopf«, »tüdelig« oder »verkalkt« gesprochen. Es herrschte eine enorme Scham in Bezug auf diese Krankheit. Viele Angehörige haben sich so geschämt, dass sie an einem weiter entfernten Ort in

*Gut gelaunt und in bestem Einverständnis (v.r.n.l.):
Hartwig von Kutzschenbach, Gisela Hinkel,
Günther Schwarz, Gisela Harr und Ute Hauser.*





eine Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz oder einen Gesprächskreis für Angehörige gingen, damit sie keiner im Dorf sieht.

Wir haben dann überlegt: Wie holen wir die Angehörigen und die Menschen mit Demenz da heraus, wie erreichen wir sie? Es gab zu der Zeit immerhin rund 87.000 Menschen mit Demenz in Baden-Württemberg. Und etwa 25 ›verstreute‹ Angehörigengruppen.

Ein wichtiger Punkt in den Gruppen war und ist es seit 30 Jahren, den Angehörigen das schlechte Gewissen zu nehmen. Sie müssen nicht alles leisten können, müssen »da nicht alleine durch«. Wir wählten immer Therapeuten und Referierende, die praktische Dinge vermittelten, die die Angehörigen verwerten konnten, und vermittelten auch: »Bis hierher und nicht weiter.«

Von Kutzschenbach: Die meisten Menschen, die in die Gruppen kamen, sagten: »Wäre ich doch schon früher gekommen.« Oder: »Hier ist endlich ein Raum, in dem es um meine Bedürfnisse geht.« »Erst jetzt habe ich verstanden, dass ich den Menschen mit Demenz nicht ständig korrigieren muss.«

Diese Erfahrungen haben Sie dazu bewegt, die AGBW zu gründen. Wie war es am Anfang?

Harr: Die Anfänge waren hart, wir haben großes Durchhaltevermögen gezeigt. Was hatten wir für Bittgänge wegen der Unterstützung und Förderung. »Untertänigst pilgerten« wir zu Caritas, Diakonie, Ministerien und Fraktionen. Man musste sich durchbeißen und überall hin vernetzen. Günther Schwarz, Du erinnerst Dich sicher auch noch an diese Zeit.

Schwarz: Ja, manche Bittgänge waren mühsam, die Ministerien aber waren meist aktiv und offen für unser Anliegen. Am 23. Juni 1994 war es dann soweit: Wir gründeten die Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg.

Im Vorbereitungs-Protokoll zur Gründung stehen als geplante Aufgaben: »die Interessen der Gruppen vertreten..., Informationen sammeln, weitergeben und auswerten... Medienarbeit leisten, übergeordnete Interessen zum Beispiel gegenüber anderen Verbänden, der Politik, in Fachkreisen wahrnehmen usw., kompetente Beratung über rechtliche, finanzielle sowie sozialpolitische Themen...« und vieles mehr.

Gründungsmitglieder waren *Gisela Harr, Gisela Hinkel, ich, Horst Laade, Else Reuff, Gabriele Völcker, Anneliese Heyde* und *Günther Althaus*. Ich hatte anfangs die Geschäftsführung der Alzheimer Gesellschaft im Rahmen meiner Anstellung und Tätigkeit bei der *eva* (Evangelische Gesellschaft Stuttgart e.V.) übernommen.

Harr: Da will ich dir und allen aus den Anfängen noch mal danken, lieber Günther: Du warst ›Diener zweier Herren‹, bei der AGBW und der *eva*. Und wir wollten möglichst schnell möglichst viel erreichen. Du hast so viel für uns getan, mit Ruhe, Elan und Sachverstand.

Ab 1997 war die Geschäftsstelle nicht mehr so ›nebenher‹ zu führen: Mit der Geschäftsführerin *Sylvia Kern*, die die Geschäftsstelle aufgebaut und mit Engagement und Leidenschaft bis Ende 2019 geleitet hat, *Sabine Hipp* für die Fach- und Koordinierungsstelle



Fortsetzung

»Ein offenes Herz ist der Schlüssel zu Menschen mit Demenz.« Ein Gespräch über 30 Jahre Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg, die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

Sie verstehen sich auch nach den vielen Jahren der gemeinsamen Arbeit sehr gut: Gisela Harr, Günther Schwarz und Gisela Hinkel (v.l.n.r.) beim entspannten Interview.

Unterstützungsangebote und Pia Barthel für die Verwaltung war die Geschäftsstelle hauptamtlich besetzt. Und wuchs von Jahr zu Jahr. Seit 2020 führt Ute Hauser als Geschäftsführerin die Geschäftsstelle und setzt innovative Akzente.

Von Kutzschenbach:

Ja, ganz herzlichen Dank an alle, die in den 30 Jahren die Aufbauarbeit geleistet haben! Ich war schon 1989 Gründungsmitglied der Deutschen Alzheimer Gesellschaft und bin dann 1996 bei der Rückfahrt von einem Kongress von Herrn Laade im Zug »verhaftet« worden. (*schmunzelt*) Er fragte ganz direkt, ob ich Mitglied im Vorstand werden wolle. Als Herr Laade dann 1999 zurücktrat, sagtest du, Gisela (Harr), mir dann bei einem Essen des Vorstands beim Kroaten zwischen den Cevapcici: »Du kannst das – Du machst das!« Und ich hatte ja schon länger mit Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen zu tun, habe mich ausführlich über die rechtlichen und organisatorischen Aspekte informiert und das Amt des Vorsitzenden übernommen, bis heute.

Was ist das Wichtigste, das sich über die Jahre verändert hat? Was haben wir mit der Selbsthilfe erreicht?

Harr: Das Miteinander, die Vernetzung, die Kontakte, die wir geknüpft haben – vor Ort und im Land –, waren von Anfang an sehr wichtig und sind es noch. Man lernte Gott und die Welt kennen und gewann immer mehr Fürsprecher und Partner, auch gerade bei Behörden und Ämtern.



Hinkel: Sehr wichtig war die Entwicklung der Fortbildungen für ehrenamtliche Leitungen der Gruppen im Lauf der Jahre. Sabine Hipp, eine der ersten Mitarbeiterinnen und echte Aufbaukraft, ist »über die Dörfer« gegangen. Das war ein Raketenschub für den Bereich. Da konnten die Ehrenamtlichen sich aussprechen, Neues lernen – die Fortbildungen waren Gold wert, und die Ehrenamtliche kamen immer ganz im Glück heraus.

Von Kutzschenbach: Die Ehrenamtlichen haben da gespürt, dass sie nicht alleine waren, haben Weggefährten gefunden und sind zusammen aufgebrochen.

Im Laufe der Jahre fand ein großer Paradigmenwechsel statt. Am Anfang sprachen die großen Organisationen wie Diakonie, Caritas usw. für die Angehörigen und die Menschen mit Demenz. Ab 1989 sprachen dann die Angehörigen auch auf unseren Fachtagungen im Landkreis Esslingen für sich selbst. Sie waren ab da nicht mehr nur Hilfsbedürftige, sondern Partner*innen. Sie sind aufgestanden und sagten: »Wir brauchen Unterstützung!« Mittlerweile kommen die Einrichtungen und auch politische Vertreter*innen auf uns zu und bitten uns als Alzheimer Gesellschaft



Baden-Württemberg um Beratung und Unterstützung. Das war zuerst in Baden-Württemberg so und wurde später auch woanders aufgegriffen.

Inzwischen sind wir sogar Teil der Quartiersstrategie des Landes Baden-Württemberg. Mit unserem Projekt *Demenz im Quartier*, weil wir die Anlaufstelle zum Thema Demenz im Land sind. Seit über sieben Jahren treiben wir das Thema ›Demenzaktive Kommunen und Quartiere‹ aktiv voran.

Schwarz: Eine gravierende Veränderung in den 30 Jahren war auch, dass es immer mehr Förderungen gab, die wir lernten zu beantragen und die sehr viel bewirkt haben. Mit der Pflegeversicherung und auch in der Krankenversicherung wurden Strukturen zur Finanzierung der Selbsthilfe und von Unterstützungsangeboten geschaffen. Die AGBW wird durch das Land Baden-Württemberg und die Pflegekassen als Beratungs- und Vermittlungsagentur gefördert. Eine weitere Errungenschaft ist es, dass die Ehrenamtlichen heute sehr qualifiziert und anerkannt sind.

Was war Ihr besonderes Highlight in der 30-jährigen Arbeit für die AGBW? Auf was sind Sie besonders stolz?

Harr: Wir sind jetzt ein großer, gut aufgestellter Verband, da kann man sich schon mal kurz zurücklehnen und sich freuen. Stolz ist aber kein Wort, das ich benutze.

Besonders gut war, dass wir die Schulung *Hilfe beim Helfen* für die Angehörigen in den Regionen aufgenommen und in den ländlichen Strukturen durchgeführt haben. Auch die *DemenzDialoge* als Austausch für Fachleute sind sehr hilfreich. Dass wir Freizeit- und Erholungskonzepte für Angehörige und Menschen mit Demenz entwickelt haben, war auch sehr neuartig. Wir haben da im Voraus mit den Kassen geklärt, wie das finanziert werden kann und dann Fakten geschaffen. So haben wir praktisch bewiesen, was es bringt.

Wenn man ein Projekt macht, muss man alle ins Boot holen. Wir haben in 30 Jahren gelernt sinnvoll zu netzwerken. Und wir haben ganz früh die Zeitschrift *alzheimeraktuell* herausgegeben. Hier konnten alle, die mit Demenz zu tun hatten, sehen: »Wie machen das die anderen? Welche Ideen können wir aufgreifen? Wir sind nicht alleine!«

Von Kutzschenbach: Wir stellen Projekte vor und zeigen damit: »Ihr müsst das Rad nicht immer neu erfinden.« Wenn es zum Beispiel in Ravensburg oder am Bodensee ein tolles Projekt vor Ort gibt, können wir als Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg und Fachstelle Demenz vermitteln und das Projekt ins ganze Land weitertragen.

Schwarz: Heute ist es gut, dass es eine Institution wie die Alzheimer Gesellschaft gibt, die neutral ist, Ansprechpartnerin ist und die Akteure verknüpft. Das ist in Baden-Württemberg gut gelungen.

Hinkel: Eine Errungenschaft ist auch die Website, auf der alle Informationen sehr aktuell und umfassend dargestellt sind. Und die Flyer und Broschüren, die immer fundiert und optisch ansprechend informieren.

Von Kutzschenbach: Wichtig ist mir das Thema ›Demenz in Kommune und Quartier‹. Da braucht es viele Mitstreitende, alle müssen an einen Tisch, denn es geht alle an, nicht nur ein paar Fachleute. Demenz ist ein großes gesellschaftliches Thema.

Harr: Ein Highlight für mich war immer das Zusammenspiel zwischen uns als Vorstand. Das war gewinnbringend für alle Beteiligten, Angehörigen und Politik.

Von Kutzschenbach: Der Vorstand war immer eine Kombination aus Angehörigen und Profis. Das zeichnet uns aus.

Hinkel: Die Chemie bei uns stimmte und stimmt einfach. Wir waren und sind unterschiedlich, haben aber immer gemeinsam gekämpft und nach vorne geschaut. Jeder brachte ›aus seinem Eck‹ etwas ein.

Schwarz: Es war am Anfang ein Neuland, mit Menschen, die sich interessiert und engagiert haben. Es hat sich organisch entwickelt und viel Spaß gemacht.

Fortsetzung

»Ein offenes Herz ist der Schlüssel zu Menschen mit Demenz.« Ein Gespräch über 30 Jahre Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg, die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft



Harr: Angehörige können viel Mut und Anregung daraus schöpfen, wenn Sie sich die Lebensgeschichte und Lebensleistung des Menschen mit Demenz vor Augen führen und daraus den Umgang ableiten. Eine Mutter, die immer eine große Familie versorgt hat, sollte beim Kochen nicht tatenlos daneben sitzen, sondern kann die Karotten schälen. Man sollte sich immer wieder selbst fragen: Wie möchte ich behandelt werden,

Von Kutzschenbach: Und wir waren immer be-harr-lich, nicht wahr, Gisela Harr? (zwickert)

Harr: Ja, wir haben die Alzheimer Gesellschaft beharrlich aufgebaut wie ein Haus, das auch ab und zu einen Anbau braucht und renoviert werden muss.

Vieles ist extrem herausfordernd und anstrengend, wenn ein Mensch an Demenz erkrankt ist. Kennen Sie aus eigener Erfahrung auch positive Seiten dieser Erkrankung?

Von Kutzschenbach: Wir können die Menschen abholen, indem wir schauen, was sie noch können. Ich bin immer wieder überrascht, wie Menschen mit Demenz sein können: witzig, verschmitzt... Wir müssen endlich weg von der Einstellung: »Ich bin der Checker, der Mensch mit Demenz weiß nichts.« Ein offenes Herz ist der Schlüssel.

Hinkel: Ich habe einen Mann gekannt, der sehr oft weggelaufen ist. Wenn man ihn dann irgendwo traf und nach Hause führen wollte, musste man nur sagen: »Können Sie mich bitte nach Hause begleiten.« Als Kavalier der alten Schule reichte er einem den Arm und kam mit. Diese »Kavalierseigenschaft« hatte er nicht verloren.

wenn ich erkrankte? Nämlich gut, respektvoll und mit Achtung. Denn auch Menschen mit Demenz lachen und singen gerne und haben oft viel Humor, das sieht man in den Gruppen. Und sie haben ein Gespür für echte Herzlichkeit.

Von Kutzschenbach: Auf dem Welt-Alzheimerkongress 2004 in Berlin habe ich auch erlebt, wie Menschen mit Demenz aufgestanden sind und gesagt haben: »Ich habe Alzheimer und spreche für mich selbst.« Das zeigt doch, Menschen mit Demenz haben Fähigkeiten und möchten auf Augenhöhe kommunizieren.

Stichwort Kontinuität und Wandel: Über Themen der letzten 30 Jahre haben wir geredet. Was ist heute – 2024 – ein besonders wichtiges Thema? Und was ist Ihrer Ansicht nach das »Zukunftsthema Nummer 1«?

Von Kutzschenbach: Ein ganz wichtiges Thema heute ist, dass wir weiter Menschen, die sich engagieren möchten, gewinnen müssen. Die gesellschaftlichen Strukturen haben sich stark verändert in den letzten 30 Jahren.



Harr: Im Ehrenamt findet ein Generationenwechsel statt. Ich konnte, auch mit der Unterstützung meines Mannes, das Ehrenamt fast als ›Vollzeitjob‹ ausüben. Heute möchten sich die meisten Menschen nur zeitlich begrenzt und projektbezogen engagieren. Dabei könnten die Menschen doch erfahren, wie gewinnbringend Engagement auch für einen selbst sein kann. Davon müssen wir sie überzeugen, um sie zu begeistern.

Von Kutzschenbach: Wir müssen die Menschen aktiv fragen, sie kommen nicht von alleine. Wir müssen auf bürgerschaftliches Engagement und auf Engagement auf Zeit setzen.

Harr: Heute und zukünftig wird wichtig sein, dass wir in die Schulen gehen, um dort über das Thema Demenz sprechen. Im Zug auf dem Weg zu diesem Gespräch habe ich mich mit meinen 80 Jahren sehr angeregt und gewinnbringend mit Jugendlichen ausgetauscht, die über ihre Großeltern, die zum Teil an Demenz erkrankt waren, sprachen.

Von Kutzschenbach: Ein großes Zukunftsthema ist natürlich der demografische Wandel. Nicht der Hedonismus sollte für Jüngere und Ältere wichtig sein, sondern das Engagement. Wir müssen neue Formen des Engagements finden, auch zeitlich begrenzt und von unterwegs aus. Unser Fernziel sollte die ›Sorgende Gemeinschaft‹ sein. Der Staat kann in Zukunft nicht alles machen, er muss aber den Engagierten ein Netz bieten und sie absichern: »Bevor ihr nicht mehr könnt, bin ich da.«

Hinkel: Ich sehe auch in anderen Wohnformen ein Zukunftsthema. Zum Beispiel in WGs oder in großen Gemeinschaften, in die ein bis zwei Menschen mit Demenz integriert sind und in vielen anderen Modellen.

Von Kutzschenbach: Ein großes Thema wird sein: Wie gewinne ich mehr Wertschätzung für bürgerschaftliches Engagement? Wird etwas bezahlt und was? Wie sind die Ehrenamtlichen abgesichert?



© alle Fotos: Anna-Isabella Weckert

Was empfinden Sie als besonders bereichernd bei Ihrer ehrenamtlichen Arbeit in der AGBW? Warum würden Sie es jungen und älteren Interessierten empfehlen, hier ehrenamtlich mitzuarbeiten?

Von Kutzschenbach: Bereichernd ist, dass wir ein tolles Team sind. Wir sind immer getragen von gegenseitiger Wertschätzung und denken: »Wir stemmen das miteinander, wir schaffen das zusammen.« Wir sollten den Menschen vermitteln: »Durch mein Engagement habe ich einen Wert für mein Gegenüber und bin wichtig für denjenigen.«

Harr: Ich kann nur allen pflegenden Angehörigen und Ehrenamtlichen danken – fürs Zuhören, für die Kontakte, und das große Vertrauen, das mir geschenkt wurde. Das ist auch ein Argument für das Ehrenamt: Die Verbundenheit, die in Freundschaft übergehen kann. Das gibt Zuversicht und ändert den Blickwinkel aufs Leben, mit und ohne Demenz.

Die Fragen stellten *Ute Hauser* (Geschäftsführerin) und *Anna-Isabella Weckert* (Öffentlichkeitsarbeit).

Ein Angebot des AGBW-Vorstands

Online-Gesprächskreis für ehemals pflegende Angehörige



© alle Fotos: Jochen Schneider

Vielleicht hatten Sie als pflegende*r Angehörige*r eines Menschen mit Demenz hin und wieder den Gedanken: »Denkt auch noch jemand an mich?« Und vielleicht haben Sie sich nach der Pflegezeit gelegentlich gefragt: »Denkt denn noch jemand an meine*n verstorbene*n Angehörige*n?« Pflege, Betreuung und Trauer sind keine beliebten Themen. Nur wenige fragen danach.

Pflegezeiten bestimmen den Alltag oft über eine lange Zeit, fordern körperlich und seelisch heraus und benötigen die Akzeptanz der Unterstützung von außen. Der Verlust von Fähigkeiten, die Veränderungen der Beziehungen und des sozialen Umfelds sowie die Übernahme von Entscheidungen sind belastend. Pflegezeiten von Menschen mit Demenz sind zudem geprägt von vielen Abschieden schon zu Lebzeiten.

Eine Würdigung dieses großen, meist kaum gesehenen Engagements liegt drei Vorständinnen der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg sehr am Herzen. Sie laden deshalb zum dritten Mal nach 2022 und 2023 ehemals pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz zu einem *Online-Gesprächskreis* ein.

Dabei spielt es keine Rolle, wie lange der Verlust schon zurückliegt. An sechs Abenden soll der Blick auf die Pflegezeit und die sich daran anschließende Trauerzeit gerichtet werden. Nicht zu kurz kommen wird dabei die Frage, wie es den ehemals Pflegenden heute geht und welche Perspektiven sie aufgrund ihrer Erfahrungen entwickelt haben.

Nach einem ersten Kennenlernen soll an den folgenden fünf Abenden besonders Zeit für diese Aspekte sein:

- Du & Ich – Meine Erinnerungen an unsere sich verändernde Beziehung
- Veränderung des sozialen Umfelds vor, während und nach der Pflegezeit

- Entscheidungen treffen – schon schwer genug. Aber ohne Dich?
 - Verlust – Trauer – Was bleibt? – Was wird?
 - Was mich noch (immer) beschäftigt
- Selbstverständlich können weitere Themenwünsche aufgenommen werden.

Die Leitung des Gesprächskreises übernehmen abwechselnd drei Vorständinnen der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg *Ina Czelecz, Melanie Liebsch, Ulrike Traub*, die alle eigene Erfahrungen als (ehemals) pflegende An- oder Zugehörige haben.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Der Gesprächskreis ist als geschlossene Gruppe gedacht, d.h. eine Teilnahme nur an einzelnen Abenden ist nicht möglich. Die Teilnehmenden-Zahl ist auf zwölf begrenzt.

Termine und Anmeldung

Der *Online-Gesprächskreis* findet ab November 2024 sechs jeweils **montags von 18.15 – 19.45 Uhr** statt:

2024 11.11. | 16.12.

2025 13.01. | 10.02. | 17.03. | 07.04.

Wir werden das Videoprogramm *Zoom* verwenden. Nähere Informationen dazu erhalten Sie bei der Anmeldung.

Bitte wenden Sie sich bei Interesse an
Jenny Epple

- Telefon 07 11/24 84 96-64
- jenny.epple@alzheimer-bw.de

Bündnis Demokratie & Menschenrechte Baden-Württemberg

Auch die Alzheimer Gesellschaft

Baden-Württemberg ist beigetreten und setzt damit ein Zeichen für Vielfalt

Das Bündnis für Demokratie und Menschenrechte ist ein breites zivilgesellschaftliches und überparteiliches Bündnis aus Organisationen, Kirchen und Religionsgemeinschaften, Verbänden, Landkreisen, Städten und Gemeinden sowie staatlichen Institutionen, Vereinen und Parteien in Baden-Württemberg. Es hat sich in Folge der Aufdeckung von Plänen rechtsradikaler Kreise, systematisch Millionen von Menschen aus Deutschland zu vertreiben, gegründet.



Menschenfeindlichkeit, Diskriminierung, Hetze und Hass hat für uns als Organisation, die sich seit vielen Jahren für ein würdevolles und gutes Leben auch mit Erkrankung einsetzt, keinen Platz in dieser Gesellschaft. Mit unserem Beitritt zum Bündnis wollen wir das deutlich machen.

Mehr Informationen unter

- www.buendnis-demokratie-menschenrechte.de

Welt-Alzheimerstag | Woche der Demenz 2024

Demenz – Gemeinsam. Mutig. Leben.

...lautet das Motto des Welt-Alzheimertags und der Woche der Demenz 2024 rund um den 21. September. Unser Bundesverband, die Deutsche Alzheimer Gesellschaft, schreibt dazu:

»Eine Demenzerkrankung verändert das Leben von Grund auf. Für die erkrankte Person und ihre Familie ist sie mit vielen Fragen und großer Verunsicherung verbunden. Viele Hürden sind zu meistern.

Der Welt-Alzheimertag 2024 steht unter dem Motto »Demenz – Gemeinsam. Mutig. Leben.«, um daran zu erinnern, dass diesen Herausforderungen gemeinsam begegnet werden muss – gemeinsam als Familie, gemeinsam mit dem Freundeskreis, gemeinsam als Gesellschaft. Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen stellen sich den Veränderungen Tag für Tag. Sie entwickeln Strategien, um mit den Einschränkungen leben zu können. Sie lassen sich nicht unterkriegen, teilen ihre Erfahrungen sogar immer öfter öffentlich. Im Kleinen wie im Großen erfordert es

Mut, das Leben mit Demenz anzunehmen und die schönen, positiven Dinge des Lebens nicht aus den Augen zu verlieren. Wir alle können etwas dafür tun, damit dieser Mut sich lohnt.«

Wir freuen uns, wenn Sie uns Ihre Veranstaltungen zum Welt-Alzheimertag und zur Woche der Demenz 2024 über unser Online-Meldeformular frühzeitig melden; wir bewerben diese Aktivitäten dann gerne auf unserer Website:

- www.alzheimer-bw.de
→ Veranstaltungen
→ Meldefomular



Projekt Demenz im Quartier BEGEGNEN

Gesucht: Begegnungsorte als Projektpartner

(sf) Begegnung tut allen gut! Angebote, die von Menschen mit und ohne Demenz wahrgenommen werden können, sind ein Gewinn für beide Seiten. Damit es gelingt, in Baden-Württemberg mehr solcher Angebote zu schaffen, braucht es Wissen, Verständnis und Akzeptanz bei allen Beteiligten.

Mit dem diesjährigen Schwerpunkt *Demenz im Quartier BEGEGNEN* wollen wir das Thema Demenz in bestehende Begegnungsangebote hineinbringen. Wir möchten dazu anregen, die Zugangs- und Teilnahmevoraussetzungen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen zu beleuchten, Hürden abzubauen und Menschen mit einer (beginnenden) Demenz einzubinden.

Wir suchen

Akteur*innen aus Begegnungsstätten, Bürgertreffs, Quartierszentren, Generationenhäusern, Seniorentreffpunkten, Mittagstischen etc., die ihre Angebote (stärker) für das Thema Demenz öffnen wollen und sich vorstellen können,

- das Thema Demenz in den Kreis der haupt- und ehrenamtlich Aktiven hineinzutragen und sich damit auseinanderzusetzen, wie Zugangshürden für Menschen mit Demenz abgebaut werden können.
- den Nutzer*innen der Angebote das Thema Demenz näherzubringen und damit ihre Offenheit für Integration und Begegnung und ein verständnisvolleres Miteinander zu stärken.



© Foto: G. Bu

Sie haben selbst ein Begegnungsangebot und möchten sich beteiligen?

Dann freuen wir uns, wenn Sie uns über die unten genannte Homepage Ihr Angebot kurz vorstellen, damit wir Sie und Ihr Team mit Materialien und Ideen unterstützen können. Lassen Sie sich überraschen:

- www.demenzundkommune-bw.de/diq-angebot-melden

Sie kennen Begegnungsangebote,

die Interesse haben könnten? Dann bitten wir Sie, auf unseren Schwerpunkt aufmerksam zu machen.

Wir freuen uns, wenn es uns gemeinsam gelingt, in Baden-Württemberg immer mehr Orte zu schaffen, an denen vielfältige Begegnung gelebt wird und sich Menschen mit Demenz eingebunden fühlen.

Demenz im Quartier BEGEGNEN ist Teil der Landesstrategie »Quartier 2030 – Gemeinsam. Gestalten.« und wird finanziert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

Demenz im
Quartier

Für Ihre Planung

Unsere Veranstaltungen 2024

Wir bieten unsere Veranstaltungen an als

- Präsenz-Veranstaltung (vor Ort)
- Online-Veranstaltung (per Zoom-Konferenz)
- | ● hybrid, d.h. die Veranstaltung findet vor Ort mit Referent*in und Publikum statt und wird zusätzlich im Internet übertragen.

Informationen und Möglichkeit zur Anmeldung:

- www.alzheimer-bw.de → **Projekte & Angebote**

AGBW = Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V. | Selbsthilfe Demenz

Fortbildungen

Angebote für Mitarbeiter*innen in Betreuungsgruppen und Häuslichen Betreuungsdiensten

- Do | **20.06.** | ■ | Freudenstadt | **Aktivierung durch den Jahreslauf** | Sabine Hummel
- Do | **18.07.** | ■ | Stuttgart | **Begleitung von Menschen mit Frontotemporaler Demenz in Unterstützungsangeboten** | Ute Hauser, Melanie Liebsch, Susanne Gittus (alle AGBW) | Sabine Kleinschmager
- Do | **12.09.** | ■ | Stuttgart | **Betreuungsgruppen für Menschen mit Demenz – eine Einführung** | Susanne Gittus (AGBW)

- Fr | **20.09.** | ■ | Göppingen | **Ausgebucht! | Mit allen Sinnen! – Basale Stimulation® für Menschen mit Demenz** | Hubert Jäger
- Fr – Sa | **27. – 29.09.** | ■ | Gaggenau | **Eine Betreuungsgruppe leiten – ein Team von ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen führen** | Ulrike Traub
- Do | **17.10.** | ■ | Stuttgart | **Was tun mit den Männern? Beschäftigungsangebote (nicht nur) für Männer mit Demenz** | Thomas Herrmann
- Do | **07.11.** | ■ | Konstanz | **demenz balance-Modell® – Durch Selbsterfahrung Menschen mit Demenz verstehen lernen** | Ulrike Traub

Infos und Anmeldung:

- www.alzheimer-bw.de
→ **Projekte & Angebote**

- Die nächste Ausgabe des **alzheimeraktuell** (Heft 107) erscheint **Anfang September 2024.**
- Redaktionsschluss: Do | **25. Juli 2024.**
Wir freuen uns auf Beiträge aus Ihrer Region oder Ihrem Projekt, gerne auch mit Bildern!

Damit die Hilfe weiter wächst

Bitte unterstützen Sie unsere
Beratung und Information
mit Ihrer **Spende.**




Spendenkonto: Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V.
BW-Bank | IBAN DE51 6005 0101 0001 2464 61 | BIC SOLADEST600

Spenden an die Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg können steuerlich geltend gemacht werden.



Fortsetzung

Für Ihre Planung: Unsere Veranstaltungen 2024

Herausforderung Frontotemporale Demenz

**Seminare für Angehörige
von Menschen mit FTD**
Termin ● | Fr | **12.07.2024** | 13.00 – 15.30 Uhr

Thema Stationäre Rehabilitation für Menschen mit Frontotemporaler Demenz im Alzheimer Therapiezentrum Schön Klinik Bad Aibling

Ort online

Termin ● | Fr | **18.10.2024** | 13.00 – 15.30 Uhr

Thema Die Sprachvariante der Frontotemporalen Demenz (primär progrediente Aphasie | PPA) – Krankheitsbild und therapeutische Möglichkeiten

Ort online

Termin ■ | Do – Fr | **24.–25.10.2024**
Ort **Bildungshaus Kloster Schöntal** in Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Hohenlohekreis

Themen – Medizinische Aspekte und Behandlungsmöglichkeiten
 – Strategien für den Umgang mit den Erkrankten
 – Unterstützungs- und Entlastungsangebote
 – Umgang mit Stress und Belastungssituationen, Selbstsorge
 Neben den Vorträgen gibt es viel Zeit für den Austausch untereinander.

Weitere Informationen und Anmeldung:

- www.alzheimer-bw.de → **Hilfe vor Ort** → FTD | Angebote für Angehörige

DemenzDialoge 2024

Treffen – austauschen – vernetzen

- Do | **11.07.** | ■ | Stuttgart | **Betreuungsgruppen** | Fachkräfte
- Do | **24.10.** | ■ | Stuttgart | **Häusliche Betreuungsdienste** | Fachkräfte
- *Termin/Ort in Kürze auf unserer Website* | **Demenzaktive Kommunen/Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz** | Interessierte und Aktive in Projekten

Weitere Informationen und Anmeldung:

- www.alzheimer-bw.de
→ **Projekte & Angebote**

Vortragsreihe

»Mit Demenz leben«
Vor Ort in Stuttgart und online im Netz

 Jeweils **mittwochs** von **18 bis 20 Uhr**. Die Vorträge finden zum Teil *hybrid* (siehe Kasten S. 13) statt; das bedeutet, dass die Veranstaltung vor Ort im *treffpunkt 50plus* in Stuttgart mit Referent*in und Publikum stattfindet und zusätzlich im Internet übertragen wird.

 Die Teilnahme ist kostenfrei, eine **Anmeldung bis spät. zwei Tage** vor der jeweiligen Veranstaltung über unser Anmeldeformular auf der Website oder per Telefon 0711/24 84 96-74 ist Voraussetzung.

- **12.06.** | ■ | ● | **Durchblutungsstörungen und vaskuläre Demenz: Ursachen, Folgen und wie man vorbeugen kann** | Dr. med. Kai-Steffen Gabor, Ärztlicher Leiter Konsiliarneurologie, Schlaganfallereinheit, Leitender Oberarzt Abteilung für Geriatrie, Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart
- **17.07.** | ● | **Demenz und Traumata – Herausforderndes Verhalten verstehen** | Sabine Tschainer-Zangl, Dipl.-Theologin und Dipl.-Psycho-Gerontologin, Institut aufschwungalt, München

Fachtag Demenz Weinsberg | 29. Juni 2024

Bewegung für mehr Lebensqualität bei Demenz

- **11.09.** | ■ | ● | **Alzheimer verstehen und dadurch das Demenzrisiko reduzieren** | Dr. phil. Christoph Rott, Altersforscher i. R., ehem. Universität Heidelberg
- **16.10.** | ● | | **Ernährung bei Menschen mit Demenz** Irina Mische, Logopädin, St. Ingbert
- **13.11.** | ● | | **Schwerhörigkeit und Demenz** | Prof. Dr. Andreas Fellgiebel, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie Agaplesion Elisabethenstift Darmstadt, Leiter des Zentrums für psychische Gesundheit im Alter, Mainz
- **11.12.** | ■ | ● | **Pflegeversicherung – Wissenswertes und hilfreiche Tipps zu Begutachtung, Widerspruch und Leistungen** | Katrin Maurer, Gesundheits- und Krankenpflegerin, M.A. Angewandte Gesundheitswissenschaften, Pflegestützpunkt Stadt Stuttgart

Weitere Informationen und Anmeldung:

- www.alzheimer-bw.de
→ Projekte & Angebote

Hilfe beim Helfen

Kursreihe für Angehörige von Menschen mit Demenz

- ab Do | **12.09.** | ■ | Dietsheim-Regglisweiler
- ab Do | **12.09.** | ■ | Wernau
- ab **September** | ■ | Kirchheim unter Teck (Jesingen)
- ab Do | **26.09.** | ■ | Donaueschingen
- ab Fr | **27.09.** | ■ | Ettlingen
- ab Do | **10.10.** | ■ | Bretten
- ab Di | **15.10.** | ■ | Mühlacker
- ab Do | **24.10.** | ■ | Horb am Neckar

Die Teilnahme ist dank der Unterstützung durch die **BARMER** kostenfrei.

Weitere Informationen, Termine und Anmeldung:

- www.alzheimer-bw.de
→ Hilfe vor Ort



Bewegung bedeutet Energie, Aktivität, Gemeinschaft, Wohlbefinden und noch vieles mehr. Wer sich bewegt, ist glücklicher und gesünder!

Bewegung ist auch im hohen Alter und für Menschen mit Demenz wichtig. Durch Bewegung können vorhandene körperliche und kognitive Fähigkeiten sowie Alltagskompetenzen aufrechterhalten werden. Schon kleinste gelingende Bewegungen stärken das Selbstwertgefühl und das Wahrnehmen der eigenen Identität. Darüber hinaus können Bewegungsangebote Gemeinschafts- und Zugehörigkeitsgefühle fördern. Denn Bewegung bedeutet oft auch Begegnung: Begegnung mit sich selbst und auch mit anderen.

Auf dem Fachtag – einer Kooperation der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg mit der Klinik für Gerontopsychiatrie und Psychotherapie, Klinikum am Weissenhof in Weinsberg – wollen wir gemeinsam erleben und überlegen, wie durch Bewegung auch Begegnung möglich wird und so das Zugehörigkeitsgefühl von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen zu einer Gemeinschaft gestärkt werden kann. Er richtet sich an Angehörige, Ehrenamtliche und Fachkräfte in der Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz.

Damit nicht nur der Kopf in Vorträgen und Workshops gefordert wird, sondern auch der Körper – passend zum Thema des Fachtags – wird *Eric Gauthier* mit seinen *Gauthier Dance Juniors* die Teilnehmenden ordentlich in Schwung bringen.

Wir danken der AOK Baden-Württemberg für die Unterstützung des Fachtags.

Nähere Informationen unter

- www.alzheimer-bw.de → Projekte & Angebote



Ein Besuch in der Betreuungsgruppe Birkach

Menschen hören nicht auf zu spielen, weil sie alt werden, sie werden alt, weil sie aufhören zu spielen.

(Sir Oliver Wendell Holmes, Arzt und Schriftsteller)

Anna Kiefer und Anna Weckert sind seit Januar 2024 Mitarbeiterinnen der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg, erstere in der Fach- und Koordinierungsstelle Unterstützungsangebote im Alltag, die zweite im Bereich Öffentlichkeitsarbeit. Ende Februar haben sie zusammen unsere Betreuungsgruppe in Stuttgart-Birkach besucht und kennengelernt. Nachfolgend die Eindrücke von Anna Weckert.



(aw) Es kichert und jauchzt aus dem Raum in der Alten Dorfstraße in Birkach. Zwanzig Hände greifen in die Luft, schlagen mit Fliegenklatschen auf den knallroten Luftballon. Keine Kinderhände, sondern Hände mit Falten, rissig von der Arbeit oder fein manikürt. Hände von 75- bis 90-Jährigen. Meine Kollegin Anna und ich sind auf Besuch in der Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz.

Seit 33 Jahren gibt es diese Gruppe hier, die ›Urmutter‹ aller Betreuungsgruppen in Deutschland. Meist sind es bis zu elf Gäste und ebenso viele ehrenamtlich Betreuende. Für einige Ehrenamtliche ist es hier wie Familie, sogar ein Lebensinhalt, der Erfüllung bringt.

Susanne Gittus leitet die Gruppe mit sicherer Hand: Sie kennt alle Eigenheiten – und davon gibt es viele –, neckt und lacht hier, greift dort bei Unstimmigkeiten ein, liest vor und verteilt Kaffee und Kuchen. Eine per-



fekte Mischung aus klarer Struktur und liebevoller Zuwendung für die nächsten drei Stunden.

In der kurzen Begrüßungs- und Vorstellungsrunde werden die Gäste gefragt, wie es denn heute gehe. Zum Beispiel Lore. Sie erzählt stolz, dass sie in diesem Jahr 90 wird.

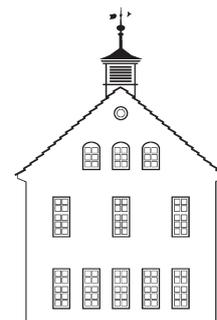
Dass es ihr heute früh nicht so gut ging. Ihr Mann habe sie aber mit seinen Kräutermischungen aus dem Garten wieder auf die Beine gebracht. »Ich komm' doch so gern in die Gruppe, des will ich net verpassen«, sagt Lore. Ihr Ausspruch »Mein Mann ist ein Guter, den würde ich sofort wieder heiraten« bringt viele in der Runde zum Schmunzeln. Einige der Gäste mögen oder können gerade nichts sagen. Das ist in Ordnung: Jeder macht nach seinen Möglichkeiten mit. Meine Kollegin Anna und ich werden als »die große und die kleine Anna« von der Runde mit großem Hallo begrüßt.

Als nächstes lassen sich die Gäste von den Ehrenamtlichen Hefezopf oder Zwetschkuchen geben, schlürfen ihren Kaffee. Sie plaudern über die jeweiligen Vorlieben ›im Kuchen-Bereich‹ oder genießen ganz versunken das Verwöhntwerden.

Bei der anschließenden Gesprächsrunde stellen wir fest, dass die Gäste aus ›aller Herren Länder‹ kommen: Slowenien, Ostpommern, Dresden, der Pfalz, Stuttgart und sogar China.

Und nach einem Vorleseteil mit phantasievollen Geschichten von Luftballons, dem heutigen Thema, folgt der Höhepunkt des Tages: Ballon-Spiele und -Aktivierungen, also Anregungen für Körper und Geist. Erst

Anregungen für Körper und Geist mit bunten Luftballons: Alle Gäste und auch die Betreuerinnen (Foto unten/Mitte: Anna Kiefer) haben großen Spaß!



© alle Fotos: Anna-Isabella Weckert

beschriften die Gäste kleine Wunschkärtchen, die an die aufgepusteten Ballons gehängt werden. Einigen Menschen mit Demenz fällt das Lesen und Schreiben schwer, viele geben sich aber große Mühe. Das fördert noch vorhandene Fähigkeiten auf spielerische Weise. Am Ende steht auf den Kärtchen zum Beispiel: »Ich wünsche mir, dass diese Gruppe so fröhlich bleibt.« Oder: »Viele Grüße an meinen Mann von deiner Frau Renate.« Die Ballons mit den Wünschen werden nicht wie üblich in die Luft entlassen, sondern sind eine wunderschöne Dekoration des Gruppenraums.

Als krönenden Abschluss machen wir zusammen Luftballon-Gymnastik: Ballon hoch über den Kopf heben, nach vorne, nach unten, seitlich. Und jetzt hin und her werfen. Ein lauter Knall: Ein Gast lässt jedes Mal den Ballon genussvoll platzen, wenn er ihn zu fassen bekommt. Als dann ein riesiges buntes Schwungtuch ins Spiel kommt, sind alle ganz »aus dem Häuschen«: Die »kleine Anna« krabbelt unter das Tuch, und über ihr versuchen die Spielenden, die Ballons mit dem Tuch in der Luft zu halten. Das Gelächter steigert sich noch, als Susanne Gittus und die Ehrenamtlichen Fliegenklatschen verteilen, mit denen die Luftballons »geklatscht« werden. »So einen Spaß hatte ich schon lange nicht mehr!«, prustet Lore mit ihren fast 90 Jahren. »Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder...«, kommentiert eine elegante Dame immer wieder und lächelt in sich hinein.

Als die Angehörigen und der Abholbus da sind, sind wir noch ein bisschen außer Atem vom Lachen, und alle freuen sich aufs nächste Mal.

Auf dem Rückweg in die Geschäftsstelle der Alzheimer Gesellschaft kommt uns Friedrich Schillers Zitat in den Sinn: »... der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.« Ein passender Gedanke zum Abschluss eines schönen Nachmittags, denn in der Gruppe in Stuttgart-Birkach können Menschen mit und ohne Demenz einfach Mensch sein – angeregt werden, spielen und für ein paar Stunden die Gemeinschaft und die Leichtigkeit genießen.



Konzert – auch für Menschen mit Demenz – in Stuttgart *Das kenne ich!*



© alle Fotos: Anna-Isabella Weckert

(aw) Nach einer Fahrt ›durch Nacht und Wind‹ bzw. Tag, Stau und Regenguss fährt unser Kleinbus wohlbehalten am Eingang der Liederhalle vor. Auch durch den grauen, strömenden Regen sieht man die erwartungsvollen Augen blitzen. Trotz des Wetters spielt das SWR Symphonieorchester an diesem Tag Mitte April vor fast vollem Haus. Direkt an der Bühne unter-



halb der Streicher*innen steht eine Phalanx von Rollatoren. Unter die vielen Senior*innen, die es sichtlich genießen, schon jetzt um 15:30 Uhr am Nachmittag in ein Konzert gehen zu können, mischen sich auch die sieben Gäste unserer Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz aus Stuttgart-Birkach und ihre fünf Begleiter*innen.

Demenz ist ein Thema, das alle angeht, aber Senior*innen natürlich besonders beschäftigt. Bevor sich die Zuschauenden im Saal platzieren, schauen sich viele noch interessiert unser am Eingang des Hegelsaals ausgelegtes Informationsmaterial an. Viele möchten über Demenz und die Möglichkeiten zu Hilfe und Beratung mit uns als Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg sprechen.

Aber die Zuhörenden sind ja wegen der Musik hier – sie ist für alle Freude und Trost, für Menschen mit und ohne Demenz. Jascha von der Golz, der Dirigent, ist gleichzeitig auch Moderator. Mit viel Charme führt er durch das einstündige Konzert. Dieses ›Das kenne ich‹-Seniorenkonzert sei ein ›Best of‹ aus dem klassischen

Konzertrepertoire, erklärt von der Golz. Als erstes wird Schuberts *Sinfonie in h-Moll* gegeben, die *Unvollendete*. Das große Orchester spielt sie mit Hingabe, und die Zuhörenden hören mit der gleichen Hingabe zu. Auch unsere Gäste lauschen teilweise mit geschlossenen Augen, an besonders dramatischen Stellen sieht man auch Stirnrünzeln.

Dann folgt Beethovens *Sinfonie Nr. 7 A-Dur, 2. Satz*. Der marschartige Rhythmus, durch den sich dann nach und nach das Thema seinen Weg bahnt, bringt Senior*innen wie Menschen mit Demenz zum Mitnicken und -wippen.

Von der Golz bezeichnet das nächste Stück, Schumanns *Frühlings-Symphonie*, als ein Werk Schumanns aus seiner »glücklichen Honeymoon-Zeit« mit seiner frisch vermählten Clara.

Als Finale folgt der 4. Satz von Johannes Brahms' *Sinfonie Nr. 1*, an der er 14 Jahre geschrieben hat. Wundervoll gespielt vom SWR-Sinfonieorchester klingt es so mitreißend und berührend, dass es einen Zuhörenden beim berühmten Alphorn-Gruß fast nicht mehr auf seinem Platz hält.

Nach einem tosenden Applaus für das wunderbare Orchester schiebt der Dirigent noch hinterher: »Also falls Sie wollen würden, hätten wir noch was auf Lager.« Und begeistert noch einmal alle mit einer Reise mit Brahms ins wunderschöne Ungarn. Strahlende Gesichter auch bei unseren Gästen aus der Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz. Einige trommeln bei den ungarischen Tänzen mit den Händen oder Füßen mit. Beseelt von der Musik fährt die Gruppe wieder nach Birkach – sogar der graue Regen scheint betört zu sein und lässt etwas nach.

Danke an das SWR Symphonieorchester für diese Seniorenkonzert-Premiere in Stuttgart (und Freiburg am Tag zuvor). So ein Erlebnis am Nachmittag ist auch für die Menschen mit Demenz und die Begleiter*innen ein wahrer Genuss, der uns künftig hoffentlich noch öfter erfreuen wird!

Aus der Praxis – für die Praxis

Aktivitätenlexikon | Z



Z wie Zahn

(sg) In der Birkacher Kaffeerunde beschäftigen wir uns heute mit dem Thema **Zahn**. Was fällt uns dazu ein? Auf einem Tisch liegen verschiedene

Utensilien dazu, die wir gemeinsam anschauen:

Zuerst die **Zahnbürste**. »Also, ich habe meine erste Zahnbürste erst mit sechs oder sieben Jahren bekommen«, erzählt ein Herr. »Meine Mutter legte wohl keinen großen Wert aufs Zähneputzen.« »Iiuhh ...«, ruft eine Dame, »man muss schon einmal oder zweimal am Tag die Zähne bürsten!« Hier gibt es verschiedene Meinungen, und es kommt zu einem lebhaften Austausch.

Allen bekannt ist der gute, alte **Zahnputzbecher**, der heute nicht mehr in allen Familien zu finden ist. Wir schauen uns verschiedene **Zahncremes** an und schnuppern daran. Manche riechen nach Pfefferminz, eine Creme hat rote Streifen. »Wie kommen denn die Streifen in die Paste?«, fragt ein Herr. Ahnungslos blicken wir uns an, aber wir sind ja gut ausgerüstet in Birkach und befragen das Internet: Es gibt eine spezielle Fülltechnik der Tube. Die beiden Farben werden getrennt in die Tube eingefüllt und kommen erst am Ende der Tube durch zwei separate Öffnungen zusammen. Viele Gäste kennen die Marke Ajona, die aus dem Schwabenland stammt – aus Leinfelden-Echterdingen.

Eine Dame hat die **Zahndose** ihrer Tochter mit den Milchzähnen mitgebracht. Eine andere Dame erzählt mit einem Lächeln im Gesicht: »Wenn ich einen Wackelzahn hatte, hat mein Vater eine Schnur drum-

gewickelt. Diese hat er dann an der offenen Zimmertüre an der Klinke festgemacht und danach die Türe zugeschlagen. Dann war der Zahn draußen.« An diese robuste Methode erinnern sich manche Gäste.

Früher gab es in der Schule auch noch den **Schulzahnarzt**, der zum Glück aber nie gebohrt hat. **Zahnschmerzen** mögen wir alle nicht.



Welche **Zähne** kennen wir? Die **Schneidezähne**, die **Eckzähne**, die **Backenzähne** und natürlich die **Weisheitszähne**. »I han meine heut no«, wirft eine Dame ein. »Leider nützet se nix meeh, i bin halt vergesslich.«

Das berühmte Lied ›Meine Oma fährt im Hühnerstall Motorrad‹ hat dem Backenzahn eine eigene Strophen gewidmet:

*Meine Oma hat im Backenzahn ein Radio, ein Radio.
(diese Zeile wird wiederholt)*

*Meine Oma ist 'ne ganz patente Frau.
Fast alle Gäste kennen die Melodie und summen mit. Spaß muss sein!*

Eine Dame meldet sich spontan: »Wenn ich jetzt nicht bald etwas zwischen die Zähne bekomme, werde ich unleidlich.«

Das war eine Aufforderung zum Kaffeetrinken, und wir müssen **einen Zahn zulegen**, um den Kuchen auf den Tisch zu bekommen.

Fortsetzung

Aus der Praxis – für die Praxis:
Aktivitätenlexikon | **Z** wie Zahn

Während der gemütlichen Kaffeerunde fallen uns noch einige Redewendungen ein: Wenn es jemandem schlecht geht, kommt er auf dem *Zahnfleisch* daher. Wenn jemand etwas Außergewöhnliches möchte, werden wir ihm/ihr *den Zahn schon ziehen*. »Ich zeige meine Zähne, wenn ich auf jemanden ärgerlich bin«, wirft eine Teilnehmerin ein. Oh weh, da müssen wir vor Lachen *die Zähne zusammenbeißen*, wir werden alle ganz nett zu ihr sein!

Bei hohem Fieber oder bei Angst bekommen wir *Zähneklappern*. Spontan fällt uns das Lied nach der Musik der Oper *Carmen* ein. »Auf in den Kampf, die Schwiegermutter naht, siegesgewiss klappert ihr Gebiss...« Wir amüsieren uns köstlich darüber.



Zum Abschluss hören wir noch die Geschichte ›Der hohle Zahn‹ von Wilhelm Busch, der schrieb:
*Ein Zahn, ein hohler, macht mitunter,
sogar die faulsten Leute munter.*
Sie finden die Geschichte unter
• www.projekt-gutenberg.org/wbusch/zahn/zahn.html

Zähneknirschend müssen wir uns jetzt voneinander verabschieden. Leider ist der unterhaltsame Nachmittag vorbei. Wir freuen uns auf das nächste Wiedersehen, auch wenn an uns allen der *Zahn der Zeit* nagt.



© pixabay.com | Steve Buisinne

**Immer ein Indiz für gesunde Zähne:
der kräftige Biss in einen Apfel, der
keine verräterische Spuren hinterlässt.**

Wilhelm Busch

Der hohle Zahn



Oftmalen bringt ein harter Brocken
Des Mahles Freude sehr ins Stocken.



So geht's nun auch dem Friedrich Kracke;
Er sitzt ganz krumm und hält die Backe.



Um seine Ruhe ist's getan;
Er biß sich auf den hohlen Zahn.



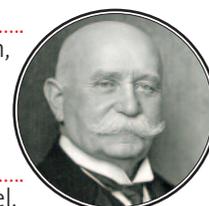
Nun sagt man zwar: es hilft der Rauch!
Und Friedrich Kracke tut es auch.

**Vier der 25 Szenen vom schlimmen Zahnweh des
Friedrich Kracke, wie sie Wilhelm Busch meisterlich
gereimt und gezeichnet hat.**

Anregungen/Stichworte

zur Aktivierung mit dem Buchstaben **Z**

- Zaun** Garten,- Weiden,- Holz,- Maschendrahtzaun, Zaun zum Schutz vor Gefahren und Tieren. Ärger mit Nachbarn? ...
- Zebra** Aus der Gattung der Pferde mit schwarz-weißem Streifenmuster, kommt ausschließlich in Afrika vor, Zebrastreifen = Fußgängerüberweg: Wer auf dem Zebrastreifen unterwegs ist, hat Vorrang; Verkehrsregeln: erst nach rechts, dann nach links schauen ...
- Zeppelin** Luftfahrzeug, Starrluftschiff, »Gigant des Himmels«. Erfinder: Ferdinand Graf von Zeppelin, Zeppelin Museum in Friedrichshafen. Bilder von früher und vom heutigen Zeppelin ...
- Ziel** Ziele im Leben: abnehmen, ein Buch lesen, mit dem Rauchen aufhören, weniger arbeiten. Beruf, Familie, Freunde, Urlaubsziele. Ein Ziel vor Augen haben, ein Ziel erreichen ...
- Zigaretten Zigarren** Haben Sie geraucht, rauchen Sie noch? Zigarettenmarken: Marlboro, HB, Reval, Lord, Camel, Gauloises, Stuyvesant, Ernte 23. Zigaretten selbst drehen. Havanna-Zigarre, Zigarillos. Raucherutensilien: Aschenbecher, Feuerzeug, Streichhölzer. Paffen, auf Lunge rauchen. Raucherecke ...
- Zimmer** Jede Wohnung, jedes Haus, jedes Hotel hat viele Zimmer: Wohn,-Schlaf,-Kinder,-Badezimmer; Einzel- und Doppelzimmer. Was ist Ihr Lieblingszimmer? Einrichtung, Farben, Wohlfühlen ...
- Zirkus** Gehen/gingen Sie gerne in den Zirkus? Zirkuszelt, Manege, Artisten, Tiere, Akrobatik, Clowns. Weltweihnachtszirkus in Stuttgart, Zirkus Krone ...
- Zoo** Bekannte Zoos: Wilhelma Stuttgart, Tierpark Hellabrunn München, Hagenbeck Hamburg. Zootiere – Bilder oder ein Ausflug in den Zoo ...
- Zopf** Zöpfe flechten aus verschiedenen Materialien, Zopfmuster stricken (Maschen aufnehmen, verschiedene Stricknadeln; was tun, wenn Maschen fallen?). Zopfspangen, Affenschaukeln. Hefezopf backen (Tradition im Schwabenland mit der großen Entscheidung, ob mit oder ohne *Zibeben*?) ...
- Zorn** Andere Bezeichnungen: Wut, Ärger, Entrüstung; Gefühle dazu beschreiben. Waren Sie schon mal zornig? Wie hat sich das gezeigt? Gab es dann eine Backpfeife oder Handgreiflichkeiten? Haben Sie Zornesfalten auf der Stirn? ...
- Zug Zugfahrt** Macht Ihnen Zugfahren Spaß? Erste Reise im Zug. IC, ICE, Regional-, Autoreise-, Nacht-, Güterzug. Bekannte Züge: Glacier Express, Orient-Express. Zugticket, Schaffner, Abteil, Speisewagen, Schlafwagen. Märklin-Eisenbahn, Spielzeugeisenbahn. Wer wollte als Kind Lokomotivführer werden? ...
- Zucker** Schmeckt lecker und süß! Zuckersorten: Hagel-, Puder-, Gelierzucker, Zuckerhut, Zuckerrübensirup. Meist aus Rüben oder Zuckerrohr. Kuchen, Gebäck, Zuckerwatte. Zitat »Zuckerbrot und Peitsche« ...
- Zunge** Ein wichtiges Organ: zum Schmecken, zum Schlucken, zum Sprechen. Zunge herausstrecken, spitze Zunge zeigen. Gymnastik mit der Zunge: Zungenspitze umklappen, Zunge einrollen. Gerichte: Zunge in Rotweinsauce, Zungenwurst. Zungenbrecher, zum Beispiel »In Ulm, um Ulm und um Ulm herum«, »Blaukraut bleibt Blaukraut und Brautkleid bleibt Brautkleid« ...
- Zwerg** Schneewittchen und die sieben Zwerge, Zwerg Nase. Gartenzwerg. Zwergkaninchen/-hamster ...
- Zwiebel** Lauchgewächs; Zwiebeln mitbringen: rote Zwiebel, Gemüsezwiebel, Frühlingszwiebel, Schalotten, Silberzwiebel im Glas. Weinen beim Zwiebelschneiden. Gerichte mit Zwiebeln: Zwiebelkuchen/-suppe. Zwiebelsäckchen bei Mittelohrentzündung, Zwiebel bei Wespenstich, Zwiebelsaft. »Zwiebelprinzip« für verschiedene Wetterlagen ...



Einfache Rezepte
für Menschen mit Demenz
Zucchini-puffer
für zwei Personen



Zucchini:
© commons.wikimedia.org
pamsai_200k views, thank you
CC-BY-SA-2.0



Man braucht

- Schüssel | Schneebesen
- Pfanne | Pfannenwender
- Reibe | Knoblauchpresse | Sieb
- Schneidebrett | Messer
- Salz | Pfeffer



Zutaten

- 250 g Zucchini | 1 Ei | 1 rote Zwiebel
- 1 Zitrone | 1 Knoblauchzehe
- Semmelbrösel (4–6 EL) | Olivenöl
- geriebener Parmesankäse (2–3 EL)
- Paprikapulver | Muskatnusspulver



Schritt 1

- Zucchini reiben, mit Zitronensaft vermischen und ruhen lassen
- Zwiebel schälen und fein hacken
- Knoblauchzehe pressen



Schritt 2

- Zucchini in einem Sieb abtropfen lassen und ausdrücken, damit eine eher trockene Masse entsteht



Schritt 3

- Ei verquirlen
- Parmesan | Semmelbrösel | Zwiebel und Gewürze untermengen



Schritt 4

- Zuletzt die ausgedrückte Zucchini-Masse mit einem Löffel unterheben



Schritt 5

- Öl in einer Pfanne erhitzen
- Zucchini-Ei-Masse in kleinen Portionen in die Pfanne setzen



Schritt 6

- Von beiden Seiten gelbbraun anbraten



Schritt 7

- Heiße Zucchini-puffer mit Zaziki servieren

Guten Appetit!

Einfache Rezepte
für Menschen mit Demenz

Zaziki

für zwei Personen



Man braucht

- Schüssel | Sieb
- Reibe | Knoblauchpresse
- Schäler | Messer | Löffel



Zutaten

- 250 g Naturjogurt
- Dill | eine halbe Gurke
- Salz | Pfeffer
- Olivenöl | Knoblauch



Schritt 1

- Gurke schälen, fein raspeln und im Sieb abtropfen lassen
- Dill kleinschneiden
- Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken



Schritt 2

- Jogurt, Gurke, Knoblauch und Dill verrühren
- Mit Salz und Pfeffer würzen



Schritt 3

- Gut vermischen und mit den Zucchini-Puffern servieren

kali orexi 
(griechisch) =
Guten Appetit!

- **Zeit** ist Geld
- Das ist doch ein alter **Zopf** – alte Zöpfe soll man abschneiden
- Auf keinen grünen **Zweig** kommen
- In der **Zwickmühle** stecken
- Zwischen den **Zeilen** lesen
- **Zielwasser** trinken
- Sich ins **Zeug** legen
- **Zeter** und Mordio
- Ein Wink mit dem **Zaunpfahl**
- **Zapfenstreich**
- Da fällt einem kein **Zacken** aus der Krone

- **Zucker**brod und Peitsche
- **Zeigen**, wo der Barthel den Most holt
- **Zieh** Leine
- **Zur** Strecke bringen
- **Zur** Salzsäure erstarren
- **Zunder** geben
- **Zier** dich nicht so
- Die **Zeit** heilt alle Wunden

Zungenbrecher

- Zwischen zwei Zwetschgenzweigen zwitschern zwei Schwalben.



Sprichwörter
und Redewendungen mit **Z**

Stuttgart-Bad Cannstatt

Fit bleiben und Spaß haben ...

... auch mit Gedächtnis- und
Orientierungsschwierigkeiten

Seit Herbst 2022 trifft sich jeden Freitag um 10 Uhr eine Gruppe von fünf bis acht Personen bei der Begegnungsstätte *Cannstatter Brücke* zum gemeinsamen Laufen.

Auf den Weg gebracht wurde das Projekt vom Netzwerk *Gemeinsam für ein Demenzfreundliches Bad Cannstatt*, dem Turnverein Cannstatt e.V. TVC und der Begegnungsstätte *Cannstatter Brücke* des Evangelischen Vereins in Bad Cannstatt. Unterstützt wird der Lauftreff vom Sportamt der Stadt Stuttgart.

Menschen mit und ohne Orientierungs- und Gedächtnisschwierigkeiten sind gleichermaßen herzlich willkommen. Gemeinsam mit einem zertifizierten Trainer des TVC geht es durch den unteren und oberen Kurpark. Zwischendurch eingebaute Gymnastikeinheiten ergänzen das Lauf-Angebot.

Jede*r kann entsprechend des eigenen Fitnesslevels am Lauftreff teilnehmen, bei großen Unterschieden im Tempo teilt sich die Gruppe zwischendurch und findet sich wieder zusammen. So wird Selbstvertrauen gestärkt und die eigene sportliche Belastbarkeit weiter ausgebaut. Der Spaß und das Wohlbefinden der Teilnehmenden stehen stets im Vordergrund.

Neben der Fitness ist auch die Gemeinschaft besonders wichtig. Eine Teilnehmerin genießt es, in Gesellschaft mit anderen Sport zu machen, »allein würde ich mich nicht dazu aufraffen«. »Ich habe darüber in der Zeitung gelesen; am Anfang war ich unsicher, wie es ist, wenn Menschen mit Demenz dabei sind.« und »Ich hatte zunächst die Befürchtung, dass man nur sehr langsam vorankommt, aber das ist gar nicht so.« sind weitere Kommentare von Teilnehmenden. Der Lauftreff ist also auch eine Chance, mögliche Berührungspunkte abzubauen.

Dem Trainer macht es sehr viel Freude, die Motivation und Begeisterung der Teilnehmenden zu erleben und zu begleiten.

Demenzfreundliches Bad Cannstatt



Lauftreff für Ältere

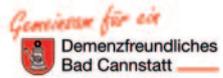
Ein Sportangebot auch für Menschen mit Gedächtnis- und Orientierungsschwierigkeiten

Wann: freitags 10 bis 11 Uhr
Treffpunkt: vor der Begegnungsstätte
 „Cannstatter Brücke“
 Wilhelmstraße 39, 70372 Bad Cannstatt

Dauer: etwa 60 Minuten (keine Anmeldung erforderlich)


 EVANGELISCHER VEREIN
 STUTTGART-BAD CANNSTATT







Neue Teilnehmende mit oder ohne Demenz, die sich der motivierten Gruppe anschließen möchten, sind jederzeit herzlich willkommen. Es kann auch einfach nur mal »geschnuppert« werden. Der Einstieg ist jederzeit möglich, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- Netzwerk »Gemeinsam für ein Demenzfreundliches Bad Cannstatt« | Carmen Jud
 Telefon 0711/500 6845
 jud@evangelischer-verein.de
 www.caritas-stuttgart.de
 → Hilfe & Beratung → Psychische Erkrankung

Münsingen

Mobile Bücherei

Schülerinnen der Pflegefachschule
packen einen Koffer voller Erinnerungen



Wer Kinderbücher, Erinnerungsspiele, Filme, Romane und Sachbücher zum Thema Demenz sucht, wird in der Stadtbücherei Münsingen fündig: Seit Anfang April steht dort das Mobile Bücherregal mit all diesen Medien. Im September wird es dann in eine weitere Albgemeinde wandern.

So soll das Mobile Bücherregal von Bücherei zu Bücherei im Einzugsbereich des *Netzwerk Demenz Münsingen und Südliche Alb* wandern und meist mit einer Auftaktveranstaltung zum Thema für ca. drei Monate zur Ausleihe bereitstehen.

Ziel dieser Aktion, die von der Seniorenstiftung der Kreissparkasse Reutlingen gefördert wird, ist es, das Thema Demenz noch mehr in die Gesellschaft zu bringen.

Seit April kann auch ein Erinnerungskoffer ausgeliehen werden. *Ulrike Ogrzewalla*, Lehrerin der Pflegefachschule Münsingen, brachte mit ihren Schüler*innen

den handlichen Koffer vorbei mit vielen Dingen, die wichtig waren im Leben der Senior*innen. Vom Rasierpinsel über alte Bilder, Sprichwörter, Handrührer, bestickte Deckchen, Springerleholz, Nähzeug mit Fingerhut – das alles und noch viel mehr lässt sich darin entdecken.

Gerade bei Menschen mit einer Demenz sind solche ›Erinnerungsschlüssel‹ wichtige Türöffner zu einer Zeit, die größtenteils noch gut abrufbar ist. So können Angehörige, Haupt- und Ehrenamtliche mit Hilfe dieses Koffers Erinnerungen wecken und den Menschen so ein Stück der Identität zumindest für kurze Zeit zurückholen. Eine tolle Bereicherung des Mobilen Bücherregals!

- *Gabriele Blum-Eisenhardt*
Samariterstiftung Münsingen
Telefon 0 73 81/50 19 19
gabriele.blum-eisenhardt@samariterstiftung.de

Heilbronn-Böckingen

Riechen – Lauschen – Schmecken – Beobachten

Der neue Nasch- und Sinnesgarten lädt ein



Passend kurz vor dem Start in den Wonnemonat Mai wurde am 26. April in Heilbronn-Böckingen am Quartierszentrum der Sinnesgarten eröffnet. Er lädt alle Menschen des Viertels, insbesondere ausdrücklich Kinder, Menschen mit Demenz oder einer anderen Einschränkung ein – zum Verweilen, Erholen im Grünen und Durchschnaufen, zum Schwätzchen halten und zum *Naschen*. Denn alles, was in diesem Garten wachsen wird, ist essbar – egal ob Blüten, Grünzeug oder Früchte – und darf probiert werden. Selbstverständlich werden keine Pestizide oder Ähnliches eingesetzt, der Garten ist durch und durch *bio*.

In insgesamt sechs Hochbeeten sprießen künftig essbare Blumen und Kletterpflanzen, mediterrane und orientalische ebenso wie heimische Kräuter, Salate, Gemüse und Beeren.

Entstanden ist die Idee zum Sinnesgarten im Rahmen des Projektes *Demenz im Quartier* der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg.

- Johanna Greef
Quartierszentrum Böckingen
Telefon 0 71 31/382 19 20
johanna.greef@diakonie-heilbronn.de



In diesem Garten ist alles essbar – selbst die Vergissmeinnicht. Das Plakat gibt Auskunft darüber.



Sommerzeit – Hitzezeit

Vor Hitze schützen!

Wenn zunächst auch eher zögerlich, so scheint doch der Sommer allmählich Einzug zu halten. Das bringt auch immer mal wieder hohe Temperaturen mit sich. Doch was des einen Freud, ist des anderen Leid: Insbesondere älteren und pflegebedürftigen Menschen kann die Hitze sehr zu schaffen machen. Vor allem, wenn zu wenig getrunken wird – was im Alter und auch bei einer Demenzerkrankung häufig vorkommt – kann es zu massiven gesundheitlichen Beeinträchtigungen kommen.

Tipps gegen Hitze Probleme

- Achten Sie auf Hitzewarnungen für Ihre Region vom Deutschen Wetterdienst.
- Die pflegebedürftige Person sollte sich möglichst im kühlssten Raum aufhalten.
- Schließen Sie nach Möglichkeit Rollläden, Jalousien und Vorhänge an Fenstern, die der Sonne ausgesetzt sind.
- Lüften Sie während der kühlssten Tageszeiten: in der Regel spät abends, nachts oder am frühen Morgen. Sorgen Sie möglichst für Durchzug.
- Nutzen Sie einen Ventilator. Luftbewegungen wirken auf der Haut meistens kühlend.
- Helfen Sie, körperliche Anstrengung zu verringern.
- Sorgen Sie draußen für eine leichte Kopfbedeckung.

Auf Trinkmenge und Salz-Haushalt achten

- Bieten Sie täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit in Raumtemperatur an, zum Beispiel Wasser, leichte Saftschorlen oder Tee. Erinnern Sie immer wieder daran, zu trinken.

- Achten Sie darauf, dass stets ein Getränk in Reichweite steht, auch nachts.
- Bieten Sie besonders bei vermehrtem Schwitzen, Trinken oder Wasserlassen natrium-reiche Mineralwasser oder sogenannte isotonische Getränke an.
- Bieten Sie kleine Portionen leichter Kost mit frischen Salaten und Gemüse an. Gut geeignet ist wasserreiches Obst und Gemüse, zum Beispiel Melone, Gurke oder Pfirsich. Vermeiden Sie schwer verdauliche und fettige Speisen.

Körper kühl halten

- Achten Sie auf leichte, luftdurchlässige Kleidung und Bettwäsche.
- Bieten Sie an, Arme oder Beine mit ein wenig Wasser aus einer Sprühflasche oder einem kühlen Waschlappen zu benetzen.
- Bieten Sie ein Fuß- oder Handbad, eine kühlende Körperlotion oder einen Stirn-Umschlag mit kühlem Wasser an.
- Bleibt Schweiß zu lange auf der Haut, kann es zu Hautproblemen kommen. Wechseln Sie daher durchgeschwitzte Kleidung und Bettwäsche.

Quelle:

Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege.

Dort finden Sie zahlreiche weitere Informationen rund um das Thema Pflege und Hitze unter

- www.pflege-praevention.de
→ Tipps zur Prävention
→ Vor Hitze schützen

Neue Bücher*



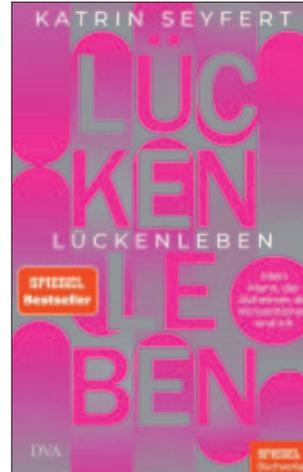
①



②



③



① **Katrin Jantz | Hanna Münch: Hoffentlich gibt's da oben Currywurst und Kuchen** | *Unsere Begegnungen mit Senioren und Señoritas zwischen Lachfalten und Lebenslast* | Als Gesundheitsclowns Liesel und Lotti besuchen Katrin Jantz und Hanna Münch vor allem alte Menschen in Einrichtungen und Heimen. In diesem Buch berichten sie von ihren Entdeckungsreisen mit den Bewohnerinnen und Bewohnern, zum Beispiel von

*Homerina und Sokratesa**

Demenzstation. Sitzen und schauen oder schauen und sitzen, aufstehen und laufen oder laufen und stehen bleiben, um doch wieder zu sitzen und zu schauen. Sie machen es gemeinsam, sind unzertrennlich, kein Wort wird gesprochen, aber ihre Augen suchen, sind wie Spiegel in die Seele.

Einst waren sie zu viert am Tisch, zwei Damen sind leider verstorben. Es sieht aus, als wenn sie sich unsichtbar aneinander festhielten. Sie spiegeln fast schon ihre Bewegungen, verschmelzen ineinander. Geteiltes Leid ist halbes Leid, oder ist diese Verbindung etwas ganz Anderes?

Wenn wir singen und spielen, schauen sie dankbar und mit vielen Gefühlen in den Augen zu. Umso näher wir am Tisch sind, umso intensiver nehmen sie uns wahr, halten unsere Hände und schenken uns unsagbar viel Dankbarkeit. Homerina versucht, gehörte Melodien und Worte zu formen. Wir ver-

* Beschreibungen und Cover jeweils vom Verlag

stehen sie gut, obwohl es ganz still bleibt. Sokratesas Augen sind wie ein See, der über die Ufer fließen möchte, und der Glanz der Wasseroberfläche zeichnet den ganzen Himmel. Sie will ja so gerne, aber es geht nicht; ein unglaublich zartes, zerbrechliches Lächeln vollendet ihren nicht gesagten Satz. Wir spielen zwei Tische weiter, und sie sind wieder in ihrer Welt versunken, als ob drei Meter Abstand eine dicke, aber unsichtbare Mauer bauen könnten. Aus dem Augenwinkel nehme ich beide wie ein Gemälde in einem Museum wahr, wie die Mona Lisa, die einen immer anschaut, gleichgültig, wo man im Raum steht. Ich sehe aus der Ferne, wie beide sich zueinander drehen, und höre, wie Sokratesa ihre Seelenverwandte mit eindrücklichem Gesicht fragt: »Wenn du mich siehst, bin ich dann noch da?« Mein Herz will mir geradewegs aus der Brust springen, mein innerer Clown prustet und ich vergesse fast die Dame am Tisch neben mir. Dieser Moment war so unbeschreiblich schön und philosophisch, dass ich nur hoffte, diesen Satz nie wieder zu vergessen: »Wenn du mich siehst, bin ich dann noch da?«

* Die beiden Damen, um die es hier geht, wurden von den Autorinnen *Homerina* und *Sokratesa* genannt, weil sie »wie zwei Philosophinnen auf emotionaler Ebene wirken«.

Abdruck der Geschichte mit freundlicher Genehmigung des Verlages. | *Bonifatius Verlag* 2024 | 176 Seiten | € 18,-

Neues Infomaterial



② **Ulrich Fey: Clowns für Menschen mit Demenz** | *Das Potenzial einer komischen Kunst* | Ulrich Fey erläutert die Grundlagen wirksamer Clownarbeit und prüft ihre Möglichkeiten im Zusammenhang mit Demenz. Ein »emotionales Sachbuch« – mit Anregungen und Analysen für Professionelle in Alten- und Pflegeheimen sowie für alle, die als Clowns auf diesem Feld arbeiten wollen. Aber auch Betroffene und pflegende Angehörige können von der besonderen Sichtweise eines Clowns profitieren. In dieser Auflage mit je einem neuen Kapitel über Clownsbesuche in Zeiten von Corona und Prophylaxe wie Risiken für Demenz. | *Mabuse Verlag* | 4., vollständig überarbeitete und ergänzte Auflage 2024 | 272 Seiten | € 24,-

③ **Katrin Seyfert: Lückenleben** | *Mein Mann, der Alzheimer, die Konventionen und ich* | Fünf Jahre hat Katrin Seyfert ihren Mann durch seine Alzheimer-Erkrankung begleitet. Anfang 50 war er, als er die Diagnose bekam, Arzt und Vater von fünf Kindern. Sie hat den Familienalltag organisiert, die Finanzen, den Pflegedienst. Schließlich die Beerdigung. Schonungslos offen und brutal ehrlich erzählt sie davon, wie es ist, wenn der Partner allmählich seine Sprache und damit seine Identität verliert. Wie sie mit der Rolle hadert, die ihr erst als pflegende Ehefrau, dann als Witwe zugeschrieben wird. Und wie sie ihren eigenen Weg findet, sich mit der Lücke, die ihr Mann hinterlassen hat, zu arrangieren. Das Leben schlug zu, mit ihren Texten schlägt sie zurück: gegen die Konventionen, gegen die Tabus, gegen die Selbstverleugnung. | *DVA* 2024 | 256 Seiten | € 22,-



- **Mundgesundheit und Demenz**
Infoblatt 28 | Deutsche Alzheimer Gesellschaft | www.alzheimer-bw.de
→ *Grundwissen Demenz* (Box | rechte Spalte)
- **Faktencheck Lecanemab** | Deutsche Alzheimer Gesellschaft | www.alzheimer-bw.de → *Grundwissen Demenz* → *Prävention, Diagnose, Therapie* (Box | rechte Spalte)
- **Demenz und queer** | Broschüre | Kompetenzzentrum Demenz Schleswig-Holstein
www.demenz-sh.de/demenz-und-queer



- **Demenz und Berufstätigkeit: Neue Perspektiven für Unternehmen und Behörden** | Broschüre | Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend | www.bmfsfj.de → *Publikationen* (Titel in Suchfeld eingeben)
- **Altern – ältere Menschen – demographischer Wandel** | Broschüre mit Anregungen für neue, vielfältige Altersbilder jenseits von Stereotypen, Vorurteilen und einseitig-pessimistischen Szenarien | Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend | www.bmfsfj.de → *Publikationen* (Titel in Suchfeld eingeben)
- **Delir-Prävention** | Internet-Themenseite inkl. Kurzatgeber | Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) | www.zqp.de/thema/delir



Infomaterial der AGBW

Unser Angebot für Sie

Die Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V. | Selbsthilfe Demenz bietet gut verständliches und meist kostenfreies Infomaterial zu allen Fragen rund um die (Alzheimer)Demenz. Unter

- www.alzheimer-bw.de
→ Infoservice → Infomaterial

sind alle diese Materialien detailliert beschrieben; dort können Sie ganz einfach und direkt bestellen. Gerne nehmen wir Ihre Bestellung auch telefonisch oder per Mail entgegen:

- Telefon 07 11 / 24 84 96-60
- bestellung@alzheimer-bw.de

Hier eine Auswahl:



- Verständniskärtchen
 - für Menschen mit beginnender Demenz
 - für pflegende Angehörige
- Postkarte Demenzhaus: »Alzheimer oder Demenz – was ist der Unterschied?« Die Antwort auf einen Blick
- Infokarte »Demenz-Beratungstelefon« – so erreichen Sie uns
- Flyer »Demenzberatung« über unser landesweites Beratungsangebot



- »Demenz! Und jetzt?« – Infoflyer der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg – aktuelle Zusammenstellung des Info-Angebots in gedruckter Form
- Checkliste »Demenz in meiner Familie – Was nun, was tun...?«
- Leporello »Ich lebe mit einer Demenz«



- Die Broschürenreihe »Ich lebe mit einer Demenz« wendet sich direkt an Menschen mit beginnender Demenz.
 - Diagnose Demenz! Was nun?
 - Den Alltag erleichtern und aktiv bleiben
 - Vorausschauen und planen
 - Autofahren und Demenz
 - Schwerbehinderung und Schwerbehindertenausweis



- Broschüre »Ich will nach Hause – vom Hin- und Weglaufen« – Überblick und Tipps für Angehörige
- Ratgeber »Begleiten ins Anderland« – 84 Seiten kompakte Informationen und Tipps für Angehörige von Menschen mit Demenz, 4. aktualisierte und erweiterte Auflage
- Postkarte oder Plakat im Format A4 oder A3 »11 Tipps zur besseren Verständigung mit Menschen mit Demenz« mit Hinweisen für eine gute Kommunikation
- Broschüre »Beipackzettel« Demenzdiagnose – eine Handreichung für Haus- und Fachärzte
- Broschüre »Herausforderung Demenz – aktiv werden in der Kommune« – 56-seitige Planungshilfe mit 16 zentralen Bausteinen für den Weg zu einer demenzaktiven Kommune.
- »Infobanner« über die AGBW – zum Ausleihen für Ihre regionalen Veranstaltungen



**Aktuelle Nachrichten der
Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V.**

alzheimeraktuell

Heft 106 | Ausgabe 02/2024 | Juni

Herausgeber

Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e. V. |

Selbsthilfe Demenz (AGBW)

Friedrichstraße 10 | 70174 Stuttgart (Mitte)

Telefon 07 11/24 84 96-60

info@alzheimer-bw.de | www.alzheimer-bw.de

V.i.S.d.P.: Ute Hauser, Geschäftsführerin

(Spenden-)Konto

Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V.

Bank BW-Bank

IBAN DE51 6005 0101 0001 2464 61

BIC SOLADEST600

Redaktion

V.i.S.d.P.: Ute Hauser (uh)

Redaktion:

Ute Hauser (uh) | Oliver König (ok) | Anna Weckert (aw)

Redaktionelle Beiträge

Sabine Fels (sf) | Susanne Gittus (sg)

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht zwangsläufig die Meinung der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg wieder. | Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe und eingesandte Artikel zu kürzen.

Gestaltung

Visuelle Gestaltung | Brigitte Ruoff | Stuttgart

info@brigitte-ruoff.de

Bildnachweis

Titelmotiv: Anna Weckert.

Bei Fotos ohne Copyright-Nachweis (©) liegen die Bildrechte bei den Autor*innen bzw. der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg.



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

DEMENZ- BERATUNG

FRAGEN? PROBLEME?
SORGEN?



RUFEN SIE UNS AN
oder SENDEN SIE EINE MAIL

TELEFON
0711 | 24 84 96-63

beratung@alzheimer-bw.de
www.alzheimer-bw.de

Sie machen sich Sorgen, stehen vor
schwierigen Entscheidungen oder brauchen
eine zuverlässige Information?
Sie wissen einfach nicht mehr weiter und
möchten sich aussprechen?

**Wir hören zu und suchen mit Ihnen nach
persönlichen Antworten und Wegen.**

»Ich musste mir das einfach mal
von der Seele reden. Danke, dass
Sie sich so viel Zeit genommen
haben.«

»Ich sehe jetzt, dass ich als
Angehöriger auch an mich
denken muss.«

»Sie haben mir Mut gemacht,
offener mit meiner Demenz
umzugehen und mich nicht
zurückzuziehen.«

»Jetzt weiß ich, dass ich
trotz meiner Demenz
noch vieles tun und
erleben kann.«

»Das Gespräch hat mir
geholfen, meine Ge-
danken zu ordnen und
eine klare Entscheidung
zu treffen.«

© alle Zeichnungen: Inga Knopp-Kilbert

