

Newsletter Alzheimer Gesellschaft RLP Q4/22

Liebe ehemalige online-Kursteilnehmer*innen,

„Verzaubert liegt die Welt in Weiß.

Noch immer fallen Flocken leis.

Wunderschön die Winterzeit.“

(Verfasser unbekannt)

Einen Schneemann bauen, eine Schneeballschlacht machen oder warm eingepackt und mit festem Schuhwerk durch den Schnee stapfen geht in jedem Alter und schenkt uns ein großes Stück Lebensfreude; sollte der Schnee verschwunden sein, bis Sie diesen Newsletter erhalten - allein die Erinnerung an diesen bezaubernden Moment ruft bei mir ein Glücksgefühl hervor - das funktioniert auch ohne Schnee. Vielleicht geht es Ihnen ähnlich?

Die neueste Ausgabe der **Mitgliederzeitung** der Deutschen Alzheimer Gesellschaft Alzheimer Info 4/2022 mit dem Thema „**Leben mit Demenz in ländlichen Regionen**“ können Sie bei Interesse für 4 Euro erwerben:

<https://shop.deutsche-alzheimer.de/broschueren/45>

Mitglieder unserer Alzheimer Gesellschaft erhalten die Ausgaben zusammen mit unserem Newsletter viermal im Jahr kostenlos.

Herzensprojekt: Wir brauchen Sie!

Weihnachtszeit – viele Organisationen bitten jetzt um Spenden und in dieser Zeit scheint überall Hilfe nötig zu sein. Da ist es schwierig, ein neues Projekt auf die Beine zu stellen... **trotzdem mache ich Sie auf unsere Spendenaktion aufmerksam und bitte Sie um Ihre Mithilfe:**

Auf der Internet-Spendenplattform Betterplace.org haben wir vor kurzem unser Projekt

„Demenz vorbeugen – Hilf jetzt!“

gestartet.

Bitte unterstützen Sie uns mit einer kleinen Spende – wir werden regelmäßig über Fortschritte und Erfolge berichten. Lesen Sie mehr über unser Projekt:

www.betterplace.org/p116660

Spenden statt Geschenke - Statt Socken oder Krawatten einfach mal ein Spendengeschenk machen!

Sie können uns auf mehrere Weisen unterstützen:

- Durch eine Spende
- Als „Botschafter“: erzählen Sie anderen von unserem Projekt und bitten diese, ebenfalls einen kleinen Betrag zu spenden
- Durch eine Spendenaktion zugunsten unseres Projekts – z.B. könnte ein Geburtstag zu einem Spenden-Event werden

Vielen lieben Dank für Ihre Unterstützung 

Unsere Aktivitäten im Q4/22

Veranstaltungen und Vorträge

5. Mannheimer Pflegeforum am 30.10.2022 in der Abendakademie

Das Pflegeforum - eine Veranstaltung, die vom Mannheimer Morgen und den Pflegenetzwerken ausgerichtet wird - ist ein Ort der Information und des Gesprächs für pflegende Menschen. Lokale Partner stellen ihre Dienstleistungen und Produkte den Besuchern vor. Dort werden Ideen, Wünsche und Anregungen gesammelt, um maßgeschneiderte Konzepte entwickeln zu können. Die Alzheimer Gesellschaft ist seit Jahren Mitglied im Pflegenetzwerk Mannheim.

Das 5. Pflegeforum bot ein Rahmenprogramm mit vielen Mitmach-Aktionen sowie Experten- und Ausstellervorträgen zu verschiedenen Themen wie z.B. Autofahren mit und ohne Demenz, Patientenverfügung aus Sicht eines Klinikarztes, Vortrag Demenz und Herausforderungen, Schwerhörigkeit im Alltag.

Die Alzheimer Gesellschaft RLP war durch Monika Bechtel (Vorstand Alzheimer Gesellschaft RLP) mit einem Infostand und einem Vortrag vertreten. Der Vortrag war mit ca. 30 Personen gut besucht. Auch die Gelegenheit für Beratungsgespräche am Infostand wurde sehr gut genutzt.

<https://pflegeforum-mannheim.de/>

Veranstaltungsankündigung:

Behalten Sie unsere weiteren **Termine und Veranstaltungen** im Auge:

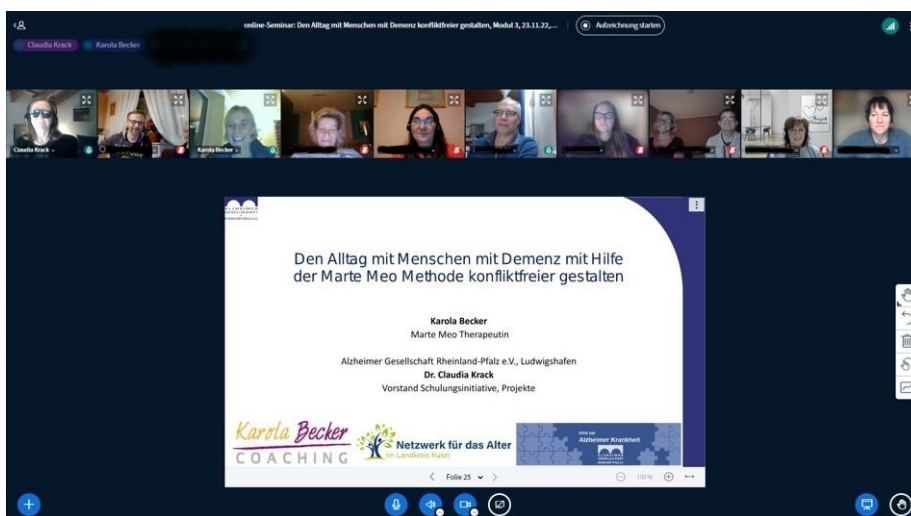
<https://www.alzheimer-gesellschaft-rhpf.de/termine-der-alzheimer-gesellschaft/>

Seminare für Angehörige von Menschen mit Demenz

Live-Online-Seminar „Den Alltag mit Menschen mit Demenz (MmD) mit Hilfe der Marte Meo Methode konfliktfreier gestalten“

Wieso kommt es auch in einer guten Paarbeziehung durch eine Demenzerkrankung vermehrt zu Konflikten und wie kann man die Balance in der Beziehung wieder herstellen? Wie hilft Marte Meo, Konfliktsituationen im Alltag zu reduzieren? Mit Film- und Praxisbeispielen von Alltagssituationen mit MmD vermittelten die Referentinnen Karola Becker (Marte Meo Therapeutin) und Dr. Claudia Krack (Vorstand Alzheimer Gesellschaft RLP) wie es gelingen kann, einen Ausgleich für die Schattenseite Demenz zu schaffen und mit Marte Meo die Bedürfnisse von MmD besser zu verstehen. Wie immer bei unseren online-Seminaren sind die Beiträge der Teilnehmer (in diesem Seminar 22) von ganz besonderer Bedeutung. Auch belastende Situationen wie: „Wie geht man als Ehefrau damit um, wenn einen der Ehemann nicht mehr erkennt?“, „Wie gehe ich mit Anschuldigungen um?“ oder „Ich bin im Umgang mit meinem an Demenz erkrankten Angehörigen oft ungeduldig, wie kann es besser gelingen?“ wurden offen angesprochen und gemeinsam diskutiert.

Was mir besonders gefallen hat: vor einigen Bildschirmen waren mehrere Gesichter zu sehen – dort saßen Sohn oder Tochter gemeinsam mit dem pflegenden Elternteil oder Geschwister, die sich zusammen um ein Elternteil kümmern. Eine Demenz betrifft schließlich die ganze Familie und ein gemeinsam erlebtes Seminar regt zu vielen neuen Gesprächen an! Auch die erkrankten Angehörigen können sich, wenn sie dies möchten, gerne mit dazu setzen (und taten dies auch in einigen Fällen). Die aktuelle Erkältungswelle hatte viele Teilnehmer erwischt, was diese aber nicht davon abhielt, vom Bett aus (natürlich ohne Kamera) am Seminar teilzunehmen. Online-Seminare ermöglichen also, im Vergleich mit Präsenzkursen, eine ganz neue Art schöner Begegnungen. Deshalb werden wir auch weiterhin – neben unseren Präsenzkursen, die wir mit Kooperationspartnern in ganz Rheinland-Pfalz veranstalten – online-Seminare anbieten.



Demenz Partner Kurs am 14.12.2022 in Speyer mit dem „Kompetenzzentrum Freiwilligendienste“ des Paritätischen Landesverbandes Rheinland-Pfalz/Saarland

14 engagierte Jugendliche im Freiwilligen Sozialen Jahr (FSJ) bereicherten die zweistündige Demenz Partner-Veranstaltung mit vielen Fragen, eigenen Erfahrungen und vor allem ganz viel Empathie für Menschen mit Demenz.

Es war einfach großartig zu erleben, dass sich junge Menschen mit dem Thema Demenz so offen und interessiert auseinandersetzten.

Bild (unten links): Sabine Müller (Kompetenzzentrum Freiwilligendienst) und Referentin Dr. Claudia Krack (Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz) sowie die Gruppe FSJ



Die Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz bietet regelmäßig Demenz Partner-Kurse sowie Hilfe-beim-Helfen-Seminare an:

<https://www.alzheimer-gesellschaft-rhpf.de/schulungen/>

Oder finden Sie einen Kurs in Ihrer Nähe:

<https://www.demenz-partner.de/demenz-kurs-suchen/kurse-finden>

Fallbeispiele aus der Praxis

Aus einer Selbsthilfegruppe (Monika Bechtel):

Vom Dilemma pflegender Angehöriger „Es geht ja noch“

Frau M. ist mit den Kräften am Ende! Erst die nervenaufreibende Geschäftsaufgabe, dann der Umzug in die neue Wohnung und „nebenbei“ die Betreuung des an Demenz erkrankten Vaters. Jetzt benötigt sie unbedingt eine Auszeit. Auch die

Partnerschaft hat gelitten, denn Partnerzeit und wichtige Gespräche über Zukunft, Gefühle und Emotionen wurden bei der hohen Belastung hintangestellt.

Nach viel Überzeugungsarbeit innerhalb der Familie und der Selbsthilfegruppe (SHG) ist sie bereit, sich eine Woche Auszeit zu nehmen. Der Sohn und die Schwiegertochter übernehmen in dieser Zeit die Betreuung.

Frau M. kann sogar abschalten und sich auf sich selbst konzentrieren, natürlich mit Gedanken an den Vater. Endlich den Stress loslassen, endlich Kraft tanken, endlich wieder etwas Freiraum für sich selbst – die Grundvoraussetzung, um ihren Vater weiter begleiten zu können.

Sie hat mit ihren Lieben daheim vereinbart, dass diese sich nur bei ihr melden, wenn es tatsächlich erforderlich wäre.

Nach ihrer Rückkehr waren alle froh, dass sie wieder da war. Die Herausforderungen, die die Kinder in dieser Woche zu meistern hatten, wurden angesprochen. Dadurch kam es zu einem sehr intensiven Gespräch:

„Wie hältst du das auf Dauer aus, wir wissen erst jetzt, was du leistest, und bieten dir an, Opa einen Tag in der Woche bei uns zu betreuen.“

So kann Frau M. auf Unterstützung und Rückhalt in der Familie zurückgreifen.

Es wurde in der Familie auch darüber gesprochen, welche Entlastungsmöglichkeiten es gibt und dass man auch zugeben muss/kann, wenn die pflegerische Kraft zu Ende geht, um dann über eine Unterbringung in einer geeigneten Einrichtung zu entscheiden.

Demenz und Unfallversicherung

Folgende Situation wurde uns kürzlich berichtet:

Eine 76jährige, körperlich noch recht fitte Frau mit einer mittelschweren Alzheimer-Demenz (Pflegegrad 4), machte im Mai 2022 mit ihrem Ehemann eine Radtour in der Nähe von Dannstadt. Als sie eine Landstraße überquerten - geordnet, aber langsam, wurde die Frau von einem Auto erfasst und zog sich mehrere Knochenbrüche an Armen und Beinen zu. Sie wurde in der Unfallchirurgie sechs Stunden lang operiert. Zwei Tage nach der Operation verstarb sie an einer Komplikation (vermutlich Lungenembolie). **Die Unfallversicherung, die für beide Ehepartner seit Jahrzehnten bestand, lehnte eine Leistung unter Verweis auf die Demenzerkrankung der Patientin ab.**

Eine private Unfallversicherung soll Menschen, die durch einen Unfall zu Schaden gekommen sind, finanziell entschädigen. Kommt es während der Vertragslaufzeit zur Pflegebedürftigkeit, sind diese in der Regel nicht mehr unfallversichert.

Das bedeutet im Klartext: Viele Menschen mit einem Pflegegrad (z.B. bei Demenz) zahlen ihre Unfallversicherungsbeiträge weiter, obwohl sie für zukünftige Unfälle

überhaupt nicht mehr versichert sind. Prüfen Sie deshalb Ihre Versicherungspolice, ob eine Pflegebedürftigkeit in Ihrem Vertrag eingeschlossen ist!

Selbsthilfeangebote der Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz

Sehr gerne können Sie unsere kostenfreien Selbsthilfeangebote nutzen und anderen Betroffenen davon erzählen:

a) Demenzsprechstunde und Pflegeberatung:

<https://www.alzheimer-gesellschaft-rhpf.de/demenzsprechstunde/>

Die Demenzsprechstunde findet an jedem 3. Freitag im Monat in der Geschäftsstelle, aber auch telefonisch oder per Video-Chat statt. Das Beratungsangebot umfasst z.B. Fragen zu Diagnose, den Umgang mit schwierigen Verhaltensweisen, Pflege, Vorbereitung zu MDK-Gutachten, Hilfestellung bei Widersprüchen und bietet auch die Möglichkeit, über sehr persönliche Dinge zu sprechen.

b) Demenzsprechstunde Region Südwestpfalz:

<https://www.alzheimer-gesellschaft-rhpf.de/demenzsprechstunde-region-suedwestpfalz/>

c) Schulungsangebote:

<https://www.alzheimer-gesellschaft-rhpf.de/schulungen/>

d) Selbsthilfegruppen:

<https://www.alzheimer-gesellschaft-rhpf.de/selbsthilfegruppen/>

Der Austausch mit Gleichbetroffenen tut gut. Eine Selbsthilfegruppe (SHG) ist eine gute Möglichkeit ins Gespräch mit anderen Angehörigen eines Menschen mit einer Demenz zu kommen. Zurzeit gehören 23 SHGs zur Alzheimer Gesellschaft RLP, vielleicht ist eine in Ihrer Nähe (oder sie finden andere SHGs über die Suchoption über o.g. Internetlink).

e) Tanzcafés und Stammtische (diese Veranstaltungen sind für die Erkrankten und ihre Angehörigen gedacht):

<https://www.alzheimer-gesellschaft-rhpf.de/tanzcafesundstammtische/>

f) Kommen Sie mit Ihren Fragen oder zum Stöbern zu verschiedenen Themen auch gerne in unser

„online-Forum Selbsthilfe Demenz“ der Alzheimer Gesellschaft RLP:

<https://www.alzheimer-gesellschaft-rhpf.de/internet-forum/>

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen in Kontakt zu kommen:

Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.

Mundenheimer Straße 239

67061 Ludwigshafen

Tel.: 0621 – 56 98 60

E-Mail: info@alzheimer-gesellschaft-rhpf.de

Web: www.alzheimer-gesellschaft-rhpf.de

Facebook: <https://www.facebook.com/AlzGesRLP/>

Sie erreichen uns persönlich zu folgenden Zeiten:

Montags von 13:00 bis 16:00 Uhr (Frau Hufnagel und Frau Wilhelm)

Dienstags von 09:00 bis 13:00 Uhr (Frau Krumhaar)

Mittwochs von 13:00 bis 16:00 Uhr (Frau Hufnagel und Frau Wilhelm)

Donnerstags von 09:00 bis 13:00 Uhr (Frau Krumhaar)

Außerhalb dieser Zeiten ist der Anrufbeantworter geschaltet. Wir freuen uns auf Sie!

Übrigens: der neue Demenz-Podcast ist da, **Folge 45 – Demenz und Nähe** – hier hört man Angehörige, die emotional über ihre Situationen berichten. Im Anschluss folgt noch ein Interview zum Thema Marte Meo mit Karola Becker:

<https://www.demenz-podcast.de/>



Ich wünsche Ihnen einen ein wunderschönes Weihnachtsfest, einen guten Rutsch ins neue Jahr 2023 und bleiben Sie gesund und voller Zuversicht!

Bild: Karlsruher Weihnachtsmarkt am 3. Advent 2022

Herzliche Grüße

Claudia Krack

Vorstandsmitglied Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz

PS: Falls Sie diesen Newsletter nicht länger erhalten möchten, senden Sie mir bitte eine kurze E-Mail.