

PLUS

Magazin für eine generationensensible Pastoral

Gut leben mit Demenz



Foto: © fotolia

Viele Anregungen für
den Alltag S. 11, 14, 20, 24

Der Büchertisch von
Fräulein Schmid S. 18

Einladung zum
Praxistag am 18. Mai S. 30

sensibel werden



Foto: © fotolia

Liebe Leserinnen und Leser,

bei „Demenz“ sprechen viele von einer neuen Volkskrankheit. Sicher ist, dass in einer alternden Gesellschaft die Zahl demenzkranker Menschen unweigerlich zunimmt. Demenz ist ein emotional ‚starkes‘ Thema, das viele Menschen bewegt. Unter ihnen sind nicht nur diejenigen, die aktuell in der Familie oder in der Partnerschaft mit einer Demenzerkrankung konfrontiert sind. Darunter sind auch wir selbst, denn wir wissen: Demenz kann jederzeit unser eigenes, individuelles Thema werden.

Ist es auch ein zentrales Thema für die Kirche? Mit dem vorliegenden Heft antworten wir darauf mit einem klaren Ja! In der Redaktion waren wir uns einig: Das Leben mit Demenz stellt eine pastorale Herausforderung ersten Ranges dar. Deshalb gilt es genauer hinzuschauen, was Leben mit Demenz eigentlich bedeutet, welche Erfahrungen Angehörige damit machen, wie in Partnerschaften und Familien damit umgegangen wird.

Wir stellen uns auch der Frage: Wie können wir in der Seniorenseelsorge gut und situationsgerecht Betroffenen und Angehörigen begegnen? Oder auf den Punkt gebracht: Wie werden wir als Kirche sensibler für Menschen mit einer Demenzerkrankung?

Wir hoffen, dass die dritte Ausgabe unseres Magazins PLUS Ihnen dazu hilfreiche Einsichten und Anregungen vermitteln kann.

Für das Seelsorgeamt

Dr. Andreas Ruffing

Mathias Ziegler



Dr. Andreas Ruffing



Mathias Ziegler



EINE DEMENZ-GESCHICHTE 4

ALLTAGSERFAHRUNGEN 8

UNTERSTÜTZUNG HOLEN..... 11

GOTTESDIENST-LEITFADEN..... 14

TISCH-BILD ZUM NACHDENKEN..... 18

ANREGUNGEN FÜR DIE PRAXIS..... 20

LEKTÜRE-TIPPS 24

NETZWERKPARTNERIN CARITAS 28

EINLADUNG PRAXISTAG.....30

IMPRESSUM 31

„Man kann das Haus ja nicht die ganze Zeit zuschließen!“

Die Demenz-Geschichte von Hans-Dietrich und Renate Korthauer

Das Haus der Korthauers liegt nur wenige hundert Meter von der Kreisklinik in Wolfhagen entfernt. Ein Umstand, den man leicht als „Ironie der Geschichte“ auffassen kann, denn Hans-Dietrich Korthauer war dort 19 Jahre als Chirurg tätig, einer der für seine Arbeit gelebt hat, ein leidenschaftlicher Arzt, ein Mediziner ohne Dünkel. „Eine Seele von Mensch“, meint seine Frau Renate, „aber wenn es um ihn gehen sollte, dann kam man nicht an ihn heran“, fügt sie gleich hinzu.

Helfen lassen?

Ein Arzt, der sich selbst nur schwer helfen lassen will – vermutlich keine seltene Kombination. Man stellt sich gleich vor, dass es für jemanden wie Hans-Dietrich Korthauer die größte Herausforderung ist, mit der eigenen, zunehmenden Hilfslosigkeit konfrontiert zu sein. Wie könnte er als Arzt

die Zeichen nicht zu deuten wissen! Aber darüber sprechen? „Das habe ich immer als kritische Situation empfunden, wenn die Gespräche schwierig wurden.“ erzählt Renate Korthauer: „Er war uneinsichtig, wollte es nicht wahrhaben, hat nichts zugegeben und hat sich nichts sagen lassen.“

Nicht zur Orchesterprobe

Es beginnt damit, dass er nicht mehr zur Orchesterprobe will. Jahrzehntlang ist er dort hingegangen, spielt dort Geige, ein Hobby mit persönlichem Anspruch, ein Termin, der nie in Frage steht – bis plötzlich dann doch. „Du bist 30 Jahre zur Probe gegangen. Und jetzt nicht mehr? Warum?“ Korthauer hat viele Ausreden. Den Kindern war schon aufgefallen, dass er keine Lust mehr hat, Geige zu spielen. Da setzen sich die Ehefrau, die Tochter und die beiden Söhne zum ersten Mal zusammen, um darüber zu sprechen, was mit Hans-Dietrich Korthauer eigentlich los ist.

Ausrede „Blutdruck“

Als er beginnt, Sachen zu vergessen, schiebt er das auf seinen hohen Blutdruck. Das ist ein Ritual: Jeden Tag nach dem Heute-Journal wird der Blutdruck gemessen, ein Fixpunkt diese Zahlen, die Orientierung darüber geben, ob es Korthauer schlech-

Eine „normale Alterserscheinung“

Der Begriff Demenz kommt vom lateinischen „dementia“ und bedeutet Torheit, Verrücktheit, Wahnsinn, „ohne Verstand“. Demenz ist eine nicht umkehrbare Hirnleistungsstörung aufgrund der zunehmenden Zerstörung von Nervenzellen im Gehirn. Der „Verstand“ verlöscht, aber das „Herz“ bleibt „wach“.



Alle Fotos: Familie Korthauer/privat

ter oder besser geht. Da braucht man über Anderes nicht viel reden. Aber auch beim Blutdruck gibt es Krisen: einen Kreislaufzusammenbruch; man entdeckt „Plaques“, Verengungen, in einer der Schlagadern; ohne darüber zu sprechen, geht Korthauer zum Arzt, lässt sich medikamentös einstellen. Aber die Ausrede „Blutdruck“ verliert ihre Überzeugungskraft. Es geht ihm immer schlechter, er will das nicht akzeptieren. Wenn ihn seine Frau darauf anspricht, sagt er verärgert: „Ihr Krankenschwestern wisst es sowieso immer besser.“ Das ist der Beruf seiner Frau: Krankenschwester.

Immer passiver

Hans-Dietrich Korthauer verringert seine kulturellen Aktivitäten immer mehr, bis er schließlich seine Außenkontakte komplett einstellt. „Nachmittags war er nicht zu gebrauchen“, so seine Frau. Dann hält er seine Zusagen, zu einem bestimmten Zeitpunkt wieder zu Hause zu sein, nicht mehr ein: „Das war untypisch für ihn.“ Und dann geht Hans-Dietrich Korthauer das erste Mal verloren.

„Ich fahr jetzt nach München“

Den Eröffnungstag des Hessentages 2013 in Kassel wird Renate Korthauer nicht vergessen. Ihr Mann sagt zum Abschied: „Ich

fahre jetzt nach München.“ Seine Frau hält das für einen Scherz. Zwei Tage und Nächte hört Renate Korthauer nichts von ihm. „Passanten trafen meinen Mann orientierungslos auf dem Marienplatz und brachten ihn zur Polizeiwache. Gottseidank hatte er seinen Namen und seinen Wohnort noch nicht vergessen, so dass sich die Münchner Polizisten schnell bei ihr melden konnten.“ Sein Sohn holt ihn dann in München ab. Das ist die erste dramatische Geschichte. Eine weitere in Bonn folgt; Bonn und München waren seine Studienstädte. Renate Korthauer vereinbart mit dem Wolfhagener Reisebüro, dass man ihrem Mann keine Fahrkarten in die Ferne mehr verkauft.

Demenz kann jeden treffen

Die Ursachen von Demenz sind erst anfanghaft erforscht. Hauptrisikofaktor ist hohes Alter: Von den 75jährigen hat etwa jeder 20. Demenz, von den 80jährigen jeder 10., von den 85jährigen jeder 5., von den 94jährigen jeder 2. – wer also 95 ist und keine Demenz hat, ist nicht „normal“. Wir sind also die Dementen von morgen!

Notwendig: vertraute Menschen

Demenz bedeutet eine fundamentale Verunsicherung und Angst. Ein Mensch mit Demenz fühlt sich fremd und bloßgestellt. Er braucht vertraute Menschen, die Sicherheit geben und ihm vergewissern, wer er ist, wie er heißt.

Guten Umgang lernen

Für Renate Korthauer beginnt jetzt eine schwere Zeit: „Ich war total fertig. Wenn er wegging, saß ich auf glühenden Kohlen. Wie bekomme ich das nur geregelt? Nachts habe ich das Haus zugeschlossen. Aber das habe ich tagsüber nicht übers Herz gebracht. Ich wollte ihn ja nicht einsperren.“ 1 Jahr hat sie „das Spiel“, so nennt sie es beschönigend, mitgemacht. „Ich musste es richtig lernen, mit meinem Mann in seiner Demenz-Erkrankung umzugehen, gut umzugehen. Aber ich musste auch lernen, mir dabei Gutes zu tun“, betont sie. Renate Korthauer macht einen Kurs für pflegende Angehörige mit. Besonders gut tut ihr, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Als hilfreich empfindet sie auch, genau zu wissen, unter welcher Art von Demenz ihr Mann leidet, denn die unterschiedlichen Demenzarten haben auch unterschiedliche Verhaltensweisen zur Folge, auf die man

sich dann besser einstellen kann. „Aber das Wichtigste war, dass ich gelernt habe, nicht gegen die Demenz zu handeln, sondern mich auf meinen Mann – so wie er war und nicht wie ich ihn mir gewünscht hätte – einzulassen, dass ich also mit ihm in seiner Welt mitgegangen bin.“

Im Heim

Dazu gehört auch zu erkennen, wenn man es nicht mehr alleine schafft. Aufgrund seiner Weglauf-Tendenz kommt Hans-Dietrich Korthauer zunächst in eine offene Einrichtung nach Herford. „Aber das ging auf Dauer nicht. Denn von dort lief er ebenfalls weg.“ Nach intensiver Recherche findet Renate Korthauer schließlich ein für ihren Mann passendes Heim in Warburg mit einem riesengroßen Garten. Dort fühlt sich der zu diesem Zeitpunkt 80-Jährige sehr wohl. Selbst seine drei Enkel besuchen ihn dort und er kann sie erstmalig in seinen Armen halten. Seine Frau, seine Kinder und Kindeskinde erkennt Hans-Dietrich Korthauer bis zum Schluss. „Das ist meine Liebste“, stellt er seine Frau den anderen Heimbewohnern vor. Sie erzählt mit einem Lächeln: „Er ist in so eine kindliche, gefühlvolle Rolle gegangen, eine Seite an sich, die er in seinem Leben nicht oft gezeigt hat. Er hat mich dann in den Arm genommen. Vor allen Leuten!“

Demenz ist Sippenhaft

In Deutschland leben etwa 1,6 Millionen Menschen mit Demenz, Tendenz steigend. Die meisten (70%) von ihnen werden zu Hause betreut, etwa 80% der pflegenden Angehörigen sind Frauen (Ehefrauen, Töchter, Schwiegertöchter), über die Hälfte von ihnen ist selbst schon über 60 Jahre alt. Die Bezugspersonen eines Menschen mit Demenz sind massiv mitbetroffen.

Zu Hause

„Ihr habt’s aber schön hier“, sagt Hans-Dietrich Korthauer, wenn er vom Heim aus zu Besuchen in sein Haus kommt. Renate Korthauer entscheidet sich dafür, ihren Mann nach Hause zu holen, „wenn seine Zeit kommen wird. Gott gib mir ein Zeichen, wann es soweit ist.“ betet sie, und so kam es dann auch. „Mein Mann ist an einem bösartigen Melanom gestorben, denn an der Demenz stirbt man nicht.“ Er liegt eine Woche im Koma. „Kurz bevor er entschlief, machte er noch einmal die Augen auf. Es war ein Dank in seinem Blick.“

Christoph Baumanns

Freundliche Umgebungen für eine „normale“ Alterserscheinung schaffen

Demenz ist keine Krankheit in dem Sinn, dass sie geheilt werden kann. Demenz ist eher eine „Behinderung“, eine mit dem Älterwerden verbundene existentielle Einschränkung, der Preis für unsere höhere Lebenserwartung, also eine „normale“ Alterserscheinung. Somit gilt es zu lernen, mit Demenz zu leben, die Lebensqualität von Menschen mit Demenz zu verbessern und demenzfreundliche Umgebungen zu schaffen!

Alle Zitate: Bernhard Kraus, im Themenheft „Demenz“ der „Mitteilungen für die Altenarbeit“ 2016/1, Erzdiözese Freiburg (siehe auch S. 20ff).



Alle Fotos: Familie Korthauer/privat



im Garten des Lebens

Die Gerontotherapeutin Sabine Löhnert berichtet aus ihrem Alltag

Demenz ist eine Erkrankung, von der zur Zeit in Deutschland ca. 1,5 Mio. Menschen betroffen sind. Ihre Zahl soll sich bis zum Jahr 2050 verdoppeln. Nicht wenige Menschen fürchten sich davor, an einer Demenz zu erkranken. Schon allein der Gedanke an die Krankheit „Demenz“ macht ihnen Angst.

Kein Stigma

Assoziationen von Menschen, die auf einem Stuhl sitzend oder im Bett liegend von ihrer Umwelt nichts mehr mit bekommen, kreisen in vielen Köpfen. Aber das ist nicht das, was ich bei meiner Arbeit in einer Einrichtung der stationären Altenhilfe erlebe. In meinem Alltag begegne ich Menschen, die die Diagnose „Demenz“ haben. Die Tatsache, dass sie von Demenz betroffen sind, ist allerdings kein Stigma. Es sind Menschen mit ihrer eigenen Biographie und Individualität. Zu meinen Aufgaben als Gerontotherapeutin gehört es, Angebote für diese Menschen zu machen, um ihren Alltag zu strukturieren und zu verschönern, ihnen Wohlfühlmomente zu verschaffen.

Gute Lebensführung

Gerontotherapeuten sind Fachkräfte der sozialen Betreuung mit gerontopsychiatrischen Fachkenntnissen. Sie arbeiten in Einrichtungen der Altenhilfe. Zu ihren Aufgaben gehört, ältere Menschen in Fragen der Lebensführung im Alter zu beraten und zu unterstützen.

In ihrer Arbeit wenden sie verschiedene therapeutische Konzepte wie basale Stimulation, Gedächtnistraining und Biographiearbeit an. Sie bieten aktivierende Maßnahmen in Gruppen- oder Einzelarbeit und machen musikalische oder künstlerisch-kreative Angebote.

Der Kontakt zu Angehörigen gehört ebenfalls zu den Aufgaben der Gerontotherapeuten. Ihre Arbeit zeichnet ein großes Maß an Geduld und Empathie aus.

Anvertraut und ans Herz gewachsen

Im Laufe meiner Berufsjahre sind mir viele Menschen anvertraut worden und ans Herz gewachsen. So erinnere ich mich zum Beispiel an Fr. B., eine pensionierte Zahnärztin. Sie war trotz ihrer Demenz immer fröhlich und freundlich ihrer Umwelt zugewandt, selbst im fortgeschrittenen Stadium der Erkrankung. Ein Lächeln zierte täglich ihr Gesicht. Eine Frau, die die schönen Dinge im Leben liebte und zeitlebens adrett gekleidet war, genoss es, auch im Verlauf ihrer Erkrankung, schön angezogen zu sein. Selbst zu der Zeit, als sie sich schon lange nicht mehr mit Worten artikulieren konnte.

Oder Fr. N., eine bescheidene Frau, die nie etwas für sich einfordert. Sie ist sehr zufrieden, wenn sie die entspannende Wirkung eines Vollbades genießen kann.

Im Garten des Lebens

Zum Alltag vieler Menschen, auf die ich täglich bei meiner Arbeit treffe, gehörte es in früheren Jahren dazu, einen Garten zur bewirtschaften; zunächst um vielleicht den Mittagstisch für die Familie reichhaltiger gestalten zu können oder in späteren Jahren mehr zur Freude an der Natur und an schönen Blumen. So mag es für manche eine innere Befriedigung sein, wieder die Blumen aufhaken zu können, wenn es auch an einem rollstuhlgerechten Hochbeet im Flur der Einrichtung ist. Aber auf diese Weise lässt sich die Natur mit all ihren Formen und Farben, wenn auch im kleinen, erfahren. Es gibt Situationen im Heimalltag, die zeigen mir, wie ich punktuell und situativ die von Demenz betroffenen Menschen erreichen kann.

Musikalische Bildung im Alter

Im Schnittfeld von Musikpädagogik und Geragogik ist die Fachdisziplin **Musikgeragogik** angesiedelt. Sie beschäftigt sich mit musikalischer Bildung im Alter. Die Arbeit mit alten und sehr alten Menschen erfordert ein spezielles didaktisch-methodisches Vorgehen, das sich von der Musikpädagogik für junge Menschen unterscheidet. Für Musik mit alten Menschen und das Musizieren im Alter sind die persönlichen Lebenserfahrungen zu berücksichtigen: Das steht für die biographische, intergenerative und kultursensible Orientierung. Von besonderer Bedeutung ist das Lernen bei geistigen und körperlichen Beeinträchtigungen sowie die Validation. Erkenntnisse aus den Bereichen der Alterspsychologie, Pflegewissenschaft, der Sozialen Arbeit, Gerontologie, Musiktherapie und Heilpädagogik fließen in die Arbeit der Musikgeragogen ein. Sie sind in Musikschulen, Seniorenakademien, Altenwohn- und -pflegeheimen tätig.

Demenz hat viele Gesichter

So ist da die alte demente Dame, die einige Zeit vor dem Gottesdienst den mit Altarkreuz und Kerzen geschmückten Gemeinschaftsraum betritt und die mich um ein Gebetbuch bittet, weil sie sich von der Stimmung dieses Raum berühren lässt und sich an frühere Kirchenbesuche erinnert fühlt.

Oder Herr S., ein Mann mit einer fortgeschrittenen Demenz und starken Unruhezuständen, der nur noch wenig spricht: Er wird während des Gottesdienstes ruhig, singt das bekannte Lied zum Sanctus von Franz Schubert mit und betet wie selbstverständlich das Vaterunser.

Die gelöste Stimmung unserer Faschingsveranstaltung bringt einige Bewohner dazu, je nach körperlicher Verfassung, sich mit der Musik zu bewegen oder ein kleines Tänzchen zu wagen. Momente, die an frühere, längst vergangene Zeiten in ihrer Jugend oder mit ihrem Partner erinnern.

Als Nächstes fällt mir eine 101 Jahre alte Dame ein. Sie war von einer tiefen, pietistischen Frömmigkeit geprägt. Außerdem war sie eine entfernte Verwandte eines bekannten Kirchenlied-Dichters. Das mag ein Grund dafür sein, dass sie Musik als absolutes Glückerlebnis empfand. Vor allem das Singen alter Volkslieder und Kirchenlieder bereitete ihr eine große Freude. Und selbst in ihrer Sterbephase, die von starker Unruhe geprägt war, konnte sie das Singen und Summen von Kirchenliedern beruhigen.

Fr. S., eine kleine alte Dame, die regelmäßig von ihren Verwandten in der Einrichtung besucht wurde und die sich rühlig um sie kümmerten, bekam im Verlauf ihrer Erkrankung zunehmend Ängste, wenn sie abends ins Bett gehen sollte. Hier half ihre Vorliebe zur Musik. Weil

Musik und gemeinsames Singen auf sie während des Zubettgehens beruhigend wirkten, konnten ihr Schlaflieder auf einer CD gut zum Einschlafen verhelfen und ihr die Angst vor der Nacht ein wenig nehmen.

Wie diese Beispiele zeigen, ist der Alltag mit Demenz betroffenen Menschen nicht immer nur positiv und einfach. Hier sind die Empathie und die Geduld der Begleiter gefragt. Die Kenntnis von biographischen Informationen wie familiärer Situation, Hobbys, persönliche Neigungen und religiöser Verortung sind unerlässlich für eine individuelle Betreuung und Begleitung von Menschen mit Demenz. Biografiebögen, die in Einrichtungen der Altenhilfe zu den einzelnen Bewohnern geführt werden, und der Kontakt zu Angehörigen, soweit vorhanden, geben den professionellen Pflege- und Betreuungskräften die notwendigen Informationen. Es gibt kein Patentrezept in der Betreuung Demenzkranker, denn jeder Mensch hat seine eigene Lebensgeschichte, der mit Geduld und Empathie begegnet werden muss.

Sabine Löhnert



Sabine Löhnert arbeitet als Pflegefachkraft, Gerontotherapeutin und Musikgeragogin. Sie vertritt die Ehrenamtlichen im Seniorennetzwerk des Bistums Fulda und ist Mitglied im Redaktionsteam der PLUS.

Foto: Edgar Wierzba, Ringfoto Marburg

Sich der Demenz stellen und Unterstützung holen

Das PLUS-Interview mit Seniorenberater Martin Kersting

PLUS: Was sind bei Menschen mit Demenz die Kennzeichen der Erkrankung?

Martin Kersting: Demenz ist ein Oberbegriff für Erkrankungen oder Störungen, die mit einem Nachlassen des Gedächtnisses, der Geistesleistung, der kognitiven Leistungen einhergehen. Die bekannteste und auch häufigste Demenzerkrankung ist die Alzheimer-Demenz. Das ist vor allem eine Erkrankung im letzten Lebensdrittel. Es gibt aber auch zahlreiche andere Formen. Kennzeichen neben der Vergesslichkeit sind auch Verhaltensweisen, die unüblich sind. Es gibt beispielsweise bei einer Demenz im Frontalbereich des Gehirns Auffälligkeiten im moralisch-ethischen Bereich. Ich hatte einmal vor vielen Jahren einen Klienten, einen unbescholtenen Familienvater, der plötzlich Ladendiebstähle

beging und dadurch auffällig wurde. Also auch eine solche Veränderung kann auf eine Demenzerkrankung zurückzuführen sein. Hauptsächlich sind Vergesslichkeit, Wortfindungs- und Orientierungsstörungen häufige Kennzeichen.

PLUS: Was tut man denn am besten, wenn der Verdacht auf eine Demenzerkrankung besteht?

Martin Kersting: Wichtig ist in jedem Fall zunächst eine ärztliche, am besten fachärztliche Abklärung. Erste Anlaufstelle sollte immer der Hausarzt sein. Dieser kann dann weiter an einen niedergelassenen Facharzt für Psychiatrie-Neurologie oder an die sogenannte Gedächtnissprechstunde am Klinikum Fulda überweisen, eine Anlaufstelle der Klinik für Psychia-

Martin Kersting, 59 Jahre alt, ist seit 32 Jahren als Sozialarbeiter beim Landkreis Fulda tätig, vor allem in der Beratung. Seit März 1999 arbeitet er als Seniorenberater, bis 2010 in einer eigenen kommunalen Seniorenberatungsstelle und dann im sogenannten „Pflegestützpunkt“ des Landkreises Fulda.

Seniorenberater Martin Kersting.
Foto: Landkreis Fulda, Tanja Gilbert



trie und Psychotherapie. Die Gedächtnisprechstunde bietet Diagnostik, vermittelt zu weiteren Beratungen und falls notwendig ebenfalls zur Behandlung.

PLUS: Wenn die Krankheit auftritt, haben gerade auch die Angehörigen viele Fragen. Welche Erstanlaufstellen gibt es für sie?

Martin Kersting: Eine qualifizierte Beratung ist wichtig, nicht nur im Bereich der Medizin, sondern auch bei den unterstützenden Angeboten, bei der Pflege und bei der Entlastung der Pflegenden. Für gesetzlich Versicherte gibt es die Pflegestützpunkte in Hessen als Anlaufstelle. Bei uns ist Demenz eines der Hauptthemen, sowohl bei meinem Kollegen Andreas Heinz, der viele Hausbesuche macht, als auch bei mir. Weiterhin kann man die Seniorenberatungsstellen nennen, die Anlaufstellen

der Deutschen Alzheimergesellschaft, die kommunalen Seniorenberatungsstellen und auch die Selbsthilfegruppen für Angehörige Demenzkranker.

PLUS: Welche Fragen haben die Hilfesuchenden an Sie als Berater?

Martin Kersting: Für Angehörige ist es wichtig, sich dem Thema zu stellen. Da hilft keine falsche Scham. In der Beratung geht es oft um sehr Konkretes. Wer kümmert sich beispielsweise um meinen Erkrankten, wenn ich außer Haus bin? Die Vertretung des Pflegenden ist ein ganz wichtiger Punkt: Wer kann mich entlasten, wenn ich einmal selbst Arztgänge oder Besorgungen zu machen habe. Es geht bei den Fragen der Angehörigen eben nicht nur um Aspekte des Pflegens, sondern oft auch darum, dass jemand anderer

Das Team des Pflegestützpunktes im Landkreis Fulda (v.l.n.r.): Martin Kersting, Silke Dittmar und Andreas Heinz. Foto: Landkreis Fulda, Gitte Diener



sich einmal ein paar Stunden um den Erkrankten kümmert, ihn beaufsichtigt, sich mit ihm beschäftigt, zum Beispiel mit ihm spazieren geht.

PLUS: Warum ist die Frage nach der Entlastung für die Pflegenden so wichtig?

Martin Kersting: Die Entlastung, also der Freiraum für sich selbst ist notwendig, weil die Angehörigen eine gefährdete ‚Spezies‘ sind – um es einmal so auszudrücken. Sie laufen Gefahr, eigene Bedürfnisse so lange hintanzustellen, bis sie irgendwann selbst krank sind. Deshalb ist die Entlastung der Angehörigen durch Betreuung der Erkrankten so wichtig. Dazu kommt dann die praktische Unterstützung bei der Pflege, beim Waschen, beim Duschen. Hilfe sollte möglichst frühzeitig in Anspruch genommen werden, dann wenn sie noch niedrigschwellig ist, wenn der Pflegedienst vielleicht ein Mal die Woche kommt und man sich aneinander gewöhnen kann; das gilt auch für den Erkrankten.

PLUS: Und wer bezahlt das alles?

Martin Kersting: Wer die Kosten für die Pflege übernimmt und wer was bezahlen muss, sind selbstverständlich ebenso wichtige Fragen! So wurden die Leistungen der Pflegeversicherung gerade für Menschen mit einer eingeschränkten Alltagskompetenz zum 1. Januar 2017 deutlich verbessert (Stichwort Pflegestärkungsgesetz II). Die Leistungen sollten unbedingt bei den Pflegekassen beantragt werden.

PLUS: Herzlichen Dank für Ihre Informationen!

PFLEGESTÜTZPUNKTE

Der Pflegestützpunkt ist eine Einrichtung des Landkreises Fulda in Kooperation mit den gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen in Hessen. Er ist Anlaufstelle für gesetzlich versicherte Menschen, die Fragen rund um das Thema Pflege haben. Martin Kersting und sein Kollege Andreas Heinz beraten kostenfrei, trägerneutral und qualifiziert in Form von Sprechstunden und Hausbesuchen. Der Pflegestützpunkt in Fulda hat seinen Standort nicht im Landratsamt – wie das wegen der kommunalen Co-Trägerschaft bei vielen Pflegestützpunkten in Hessen der Fall ist –, sondern befindet sich im neuen Zentrum Vital, gegenüber vom Herz-Jesu-Krankenhaus.

Kontakt:

Pflegestützpunkt Landkreis Fulda
In gemeinsamer Trägerschaft
der Pflege- und Krankenkassen
und des Landkreises Fulda
Gerloser Weg 20
36039 Fulda

Telefon: (0661) 6006 – 692

Telefax: (0661) 6006 – 699

E-Mail: pflgestuetzpunkt@landkreis-fulda.de

Internet: www.pflgestuetzpunkt-fulda.de

Die Pflegestützpunkte in Hessen

Es gibt zahlreiche Internetseiten, über die man nach einem Pflegestützpunkt in Wohnort-Nähe suchen kann. Hier das Angebot des Hessischen Ministeriums für Soziales und Integration:

<http://pflege-in-hessen.de/aw/home/pflegeberatung/~jd/Pflegestuetzpunkte>



Demenzsensible Gottesdienste EIN LEITFADEN

Foto: Hermann Haarmann
In: Pfarrbriefservice.de

Demenzsensible Gottesdienste in Seniorenheimen, aber auch in der Gemeinde, können eine echte Bereicherung für alle darstellen. Sie ermöglichen einen neuen Zugang zur Liturgie und dadurch eine andere Art der Gotteserfahrung. Um die Begegnung mit Gott auch für demenziell erkrankte Menschen erfahrbar zu machen, bedarf es allerdings einer anderen Herangehensweise als bei üblichen Gottesdiensten. Dafür werden im Folgenden die Rahmenbedingungen, die Mitwirkenden, der Ablauf und die wesentlichen Bestandteile eines demenzsensiblen Gottesdienstes skizziert.

Welche Form? Welcher Ort?

In der Vorbereitung auf einen demenzsensiblen Gottesdienst in einer Senioreneinrichtung ist es zunächst wichtig, dass die Rahmenbedingungen geklärt sind: Welche Form von Gottesdienst soll gefeiert werden? Normalerweise sind Wort-Gottes-Feiern üblich, doch kann durchaus auch die Eucharistie und/oder die Krankensalbung in einen solchen Gottesdienst integriert werden, da sowohl der für viele vertraute Empfang der Kommunion, die in die Hände gelegt wird, als auch die Berührung der Hände und Stirn bei der Salbung Riten sind, die von demenziell erkrankten Menschen aufgenommen werden können. Des Weiteren ist zu fragen: Wo kann der Gottesdienst stattfinden, wenn keine Kapelle

vorhanden ist? Welche Elemente müssen in diesem Raum vorhanden sein, damit er als Gottesdienstraum erkennbar wird? Welche Zeit ist im Rahmen des Ablaufs im Seniorenheim sinnvoll? Kann in irgendeiner Weise im Vorfeld ein Treffen der Mitfeiernden stattfinden – z.B. bei einem Kaffeetrinken?

Wer feiert mit?

Überhaupt sollte man sich im Vorhinein darüber Gedanken machen, wer diesen Gottesdienst mitfeiert. Wünschenswert wäre es, dass jeder demenziell Erkrankte eine Person an seiner Seite hat, der ihm Orientierungshilfen und Sicherheit während des Gottesdienstes gibt. Neben dem „professionellen“ Team (Gottesdienstleiter und Pfleger) sind auch die Verwandten und Freunde ein wesentlicher Bestandteil für das Gelingen eines solchen Gottesdienstes, insofern sie – ähnlich wie die Pflegekräfte – bestimmte Reaktionen wie Zwischenrufe und Bewegungen besser einschätzen und darauf reagieren können. Das kann zu einem Gefühl der Vertrautheit beitragen, das bei Gottesdiensten mit Demenzkranken von großer Bedeutung ist.

Schließlich ist es sinnvoll, dass nur eine Person der Feier vorsteht, weil die Gottesdienstteilnehmer verschiedene Akteure, wie sie ja in der Liturgie sonst zurecht vorgesehen sind, irritieren würden.

Sinnenfällige Gestaltung

Das Besondere an demenzsensiblen Gottesdiensten ist vor allem die sinnenfällige Gestaltung. Auch wenn im Alter natürlich die Seh-, Hör- und Riechfähigkeit abnimmt, sind alle Dinge, die im Gottesdienst in irgendeiner Form gesehen, gehört oder gerochen werden können, von großem Gewicht. Die Verwendung von Weihrauch (z.B. bei den Fürbitten), das sichtbar aufgeschlagene oder hereingetragene Lektionar, das auf den Altar gestellt wird oder die Musik sind daher wichtige Elemente, die zum Gelingen eines demenzsensiblen Gottesdienstes beitragen. Sogenannte „Trigger“, also Elemente die einen hohen Erinnerungswert haben und ein ganz bestimmtes Gefühl in einer Person hervorrufen, haben an dieser Stelle eine große Bedeutung. Dies können z.B. Lieder, Bilder und Fotos sein. Allerdings sind sie mit Vorsicht anzuwenden, weil sie auch starke negative Gefühle auslösen können.

Die Verkündigung in leichter Sprache

Die Verkündigung des Wortes Gottes spielt auch in einem demenzsensiblen Gottesdienst eine wesentliche Rolle. Um den demenziell erkrankten Menschen einen einfacheren Zugang zur Schrift zu ermöglichen, ist es sinnvoll, dass das Evangelium bzw. der biblische Text in Leichter Sprache verwendet werden.

Im Internet

www.evangelium-in-leichter-sprache.de

Es gibt inzwischen eine Übersetzung des Bibelwerks in Leichter Sprache, deren Besonderheit darin besteht, dass einfache, positive Hauptsätze verwendet werden und auf Nebensätze möglichst verzichtet wird. Außerdem werden einige Begriffe exfor-

miert, d.h. mitgedachte Inhalte werden direkt ausgedrückt. Es ist sinnvoll, vertraute Texte zu nehmen oder Texte, die auf der Bild- und Gleichnisebene ansprechen, z.B. Psalm 23 („Der Herr ist mein Hirte“). Aber auch vertraute Gleichnisse wie das vom barmherzigen Samariter (Lk 10, 25-37) oder dem verlorenen Sohn (Lk 15, 11-32) und bekannte Erzählungen wie die von den Frauen am leeren Grab (Mt 28, 1-10) oder die Hochzeit zu Kana (Joh 2, 1-12), die bildlich gut veranschaulicht werden können, sind geeignet.

Vertraute Texte

- Psalm 23 („Der Herr ist mein Hirte“)
- Gleichnis vom barmherzigen Samariter (Lk 10, 25-37)
- Gleichnis vom verlorenen Sohn (Lk 15, 11-32)
- Frauen am leeren Grab (Mt 28, 1-10)
- Die Hochzeit zu Kana (Joh 2, 1-12).

Das Evangelium erlebbar machen

Nach der Verkündigung des Wortes Gottes gilt es, die oft komplexen Inhalte der Verkündigung auf eine zentrale Aussage zu reduzieren und in einer kurzen Auslegung erfahrbar werden zu lassen. Im Gegensatz zu anderen Gottesdiensten liegt der Schwerpunkt nicht auf den Worten, vielmehr wird die Botschaft des Evangeliums in Symbole, Bilder, Berührungen oder Musik übersetzt und kann so erlebbar werden. Dabei sollte sich der Leiter/ die Leiterin darüber klarwerden, welche Inhalte und Gefühle er/sie besonders stark machen möchte (z.B. Gemeinschaft, Geborgenheit, Vertrauen, Trost, Ruhe, Barmherzigkeit, Annahme, Hoffnung). Die Auslegung sollte im Blick- und ggf. Körperkontakt mit den Menschen gehalten werden und evtl. zu (Körper-)Bewegungen animieren. Einfache, kurze Fürbitten und

das gemeinsame gebetete Vater unser, das mit Gesten oder in gegenseitiger Berührung (an die Hände fassen) vollzogen wird, sind weitere wichtige Bestandteile.

Musik ist wesentlich

Ganz wesentlich ist in einem demenzsensiblen Gottesdienst die Musik. In instrumentaler Form kann sie z.B. als Meditationsmusik beruhigen und Geborgenheit vermitteln, als gesungenes Lied hingegen ruft sie altbekannte Melodien und Texte ins Bewusstsein zurück, so dass eine aktive Beteiligung an dieser Stelle am wahrscheinlichsten ist. Gesungen werden nur bekannte Lieder, und die grundsätzlich langsamer und tiefer, als sie im Gesangbuch stehen. Es spricht nichts dagegen, in manchen Fällen Kirchenlieder durch ein Volkslied zu ersetzen, das jahreszeitlich oder thematisch gut passt – im neuen Gotteslob gibt es mit dem Lied „Der Mond ist aufgegangen“ (Nr. 93) ein gutes Beispiel dafür. Die Liedstrophen können vorher einmal angesprochen werden, bevor man sie singt. Häufig ist es sinnvoll, die erste Strophe einfach zu wiederholen und nicht drei verschiedene Strophen zu singen – es sei denn, es handelt sich um so bekannte Lieder, dass auch die ersten drei Strophen im Traditionsgedächtnis abgerufen werden können – etwa bei „Gro-

ßer Gott, wir loben dich“ oder „Lobe den Herrn“. Grundsätzlich sollten bei demenziell erkrankten Menschen natürlich alte Lieder aus der Tradition genommen werden (auch viele Marienlieder eignen sich), das Neue Geistliche Lied ist hier weniger geeignet. Allerdings ist zu beachten, dass die nonverbale Kommunikation auch sehr wichtig ist, und Lieder, die mit Gesten, Berührungen und Bewegungen (Hände hoch nehmen etc.) verbunden sind, bei neuen geistlichen oder charismatischen Liedern eher eine Rolle spielen als bei den Liedern aus der Tradition. Insofern ist gegen einen bekannten Taizé-Ruf, der mehrere Male wiederholt wird, nichts einzuwenden.

Der ‚berührende‘ Segen

Im Abschlussteil sollte der Segen eine wesentliche Rolle spielen. Dieser wird am besten mit Handauflegung und Kreuzzeichen auf die Stirn gespendet, weil die Berührung für demenziell erkrankte Menschen sehr wichtig ist. Die gefühlvolle, achtsame und herzliche Berührung kann dem Menschen die Liebe und Nähe Gottes vermitteln und zusagen. Dabei sollte die Berührung weder ein Streicheln sein noch mit zu viel Druck geschehen. Sehr passend ist es auch, den Gottesdienstteilnehmern etwas auf den Weg mitzugeben, das sie anfassen können. Hier eignen sich je nach Kirchenjahrzeit kleine Holzkreuze, Engel, Krippenfiguren, Kerzen, Blumen, Steine oder Bilder, die natürlich schon in die kurze Ansprache eingebaut werden können. Die haptische Wahrnehmung ist für Menschen mit Demenz von großer Bedeutung. Sie können dann Dinge im wahrsten Sinn des Wortes (und nicht im kognitiven Sinn) „begreifen“ und eine bleibende Erinnerung an ein gutes Erlebnis haben.



Die Bedürfnisse erwachsener Menschen

Schließlich sollte man sich bei allem bewusst sein, dass demenziell erkrankte Menschen nicht wie Kinder behandelt werden dürfen, sondern man einfach die Bedürfnisse eines erwachsenen Menschen respektiert, dessen Kognitionsfähigkeit nicht mehr intakt ist. Es geht immer darum, dem kranken Menschen mit Respekt zu begegnen.

Bewusstseinschärfung

All das, was hier zu demenzsensiblen Gottesdiensten gesagt wurde, gilt in ähnlicher Form auch für inklusive Gottesdienste in der Gemeinde, bei denen man gerne von „Gottesdiensten für Menschen mit und ohne Demenz“ spricht. Die Menschen mit Demenz sollten dabei nicht separiert sitzen, sondern in einer gemischten Sitzordnung inmitten der Gemeinde – bei ihren Verwandten oder Begleitern. Der Gottesdienst selbst kann sich ruhig an der normalen sonntäglichen Eucharistiefeier orientieren, sollte aber nicht länger als 45 Minuten dauern. Eine verkürzte Leseordnung in Leichter Sprache, kurze, bekannte, nur einstrophige Lieder und einige wenige Sätze als Predigt, die das Evangelium sinnhaft erlebbar machen, können zu einer solchen zeitlichen Reduzierung beitragen. Der besondere Gewinn eines solchen inklusiven Gemeindegottesdienstes liegt dabei nicht nur in der Bewusstseinschärfung der Gemeindemitglieder für Menschen mit Demenz, sondern auch in der neuen, anfangs vielleicht ungewohnten Art, den Gottesdienst ganz einfach, aber mit allen Sinnen zu feiern.

Cornelius Roth

CHECKLISTE

für einen demenzsensiblen Gottesdienst:

- Kenntnisse der Biographien und Bedürfnisse der demenziell erkrankten Menschen
- Hauptamtliche Begleiter und/oder Verwandte, welche die Menschen kennen
- Einfache und möglichst individuelle Kommunikation
- Aktivierung des Altgedächtnisses (durch bekannte Lieder und Texte)
- Aktives Einbinden der demenziell erkrankten Menschen durch haptische Wahrnehmung
- Klare Struktur und Aufbau des Gottesdienstes
- nur ein/e Vorsteher/-in
- Ansprache der verschiedenen Sinne (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken)
- Ansprache der Emotionen (durch Verwendung von sog. „Triggern“)
- Herausgehobene Position des Segens

Dr. theol. Cornelius Roth ist Professor für Liturgiewissenschaft und Spiritualität an der Theologischen Fakultät Fulda. Er forscht zu den Grenzfragen von Liturgie und Spiritualität, zur Liturgischen Ausbildung und zur Mystik des Mittelalters.

Infos:

www.thf-fulda.de/person/prof-dr-theol-cornelius-roth



Foto: Privat

Der Büchertisch von Fräulein Schmid

Der Blick richtet sich auf ein Sammelurium aus Büchern, Zeitschriften und Prospekten. Offenbar liegen sie auf einer Couch ausgebreitet. Tageslicht fällt aus einem Fenster im Hintergrund ins Zimmer. Die ganze Szenerie wirkt irgendwie chaotisch. Oder sind die Schriften doch auf eine Art und Weise geordnet, die sich mir als Betrachter von außen auf den ersten Blick nicht erschließt? Und eine weitere Frage, die sich mir aufdrängt: Wer lebt hier eigentlich?

Vor einigen Jahren hat die Stiftung Diakonie Hessen und Nassau eine Wanderausstellung mit dem Titel „Kunst trotz(t) Demenz“ organisiert. Über 40 Künstlerinnen und Künstler haben sich beteiligt und Werke zur Verfügung gestellt. Menschen sollten über das Medium Kunst mit ihren ganz eigenen Ausdrucksmöglichkeiten für das Thema Demenz als neuer Volkskrankheit und für das Leben mit Demenzkranken sensibilisiert werden. Ein spannendes Projekt!

Frl. Schmid nannte sich die Dame, die in diesem Zimmer lebte. Mittlerweile ist sie gestorben. Die Fotografin Andrea Esswein hat die alte Dame vor rund zehn Jahren besucht, Fotos von ihr und ihrem Alltag im betreuten Wohnen einer Ludwigshafener Hochhaussiedlung gemacht. Frl. Schmid war damals dement, zudem an Schizophrenie erkrankt. Selbst geschriebene Texte der alten Dame, die die Fotografin mit den Bildern veröffentlichte, lassen die Geisteskrankheit erahnen.

Einige Bilder aus diesem Fotoprojekt sind in der Ausstellung der Diakonie zu sehen, darunter das vorliegende. Zunächst konnte ich wenig mit ihm anfangen. Doch dann las ich zufällig in einem Interview mit der Fotografin, dass Frl. Schmid von Beruf Bibliothekarin gewesen war. Bücher und Zeitschriften waren also zeit ihres Lebens ständige Begleiter gewesen. Der Beruf erforderte sicher auch systematisches Denken und ein selbstverständliches Umgehen mit Ordnungssystemen. Mit dieser kleinen Information begann das Bild für mich neu zu sprechen: Das von Büchern und Zeitschriften überquellende Sofa macht plötzlich sinnbildlich deutlich, was das Leben dieser alten Dame über viele Jahre ausgemacht und ausgefüllt haben muss. Es lässt ein Stück ihrer Persönlichkeit erahnen, die sich in der Krankheit auf andere Art und Weise als vorher ausdrückt.

So erfahre ich für mich etwas Wesentliches aus dem Bild: Demenz führt zwar dazu, dass die Betroffenen mit der Zeit die bewusste Erinnerung an ihre eigene Lebensgeschichte verlieren. Doch auslöschen kann die Krankheit diese Geschichte nicht. Und vielleicht geht es in der Betreuung und besonders in der seelsorglichen Begleitung der Erkrankten und ihrer Angehörigen genau darum: die Erinnerung an die je individuellen Lebensgeschichten wach zu halten und Spuren davon im Betreuungsalltag zu entdecken und aufmerksam wahrzunehmen.

Andreas Ruffing



AUS DER PRAXIS FÜR DIE PRAXIS: Anregungen für den guten Umgang mit

Die Bausteine dieses Praxisteils bieten zahlreiche Anregungen für den aufmerksamen und behutsamen Umgang mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind oder durch ihre individuellen Verhaltensänderungen eine Erkrankung nahelegen. Die Anregungen setzen immer auch Verständnis für die unterschiedlichen Situationen der Begegnung voraus – ob zu Hause oder unterwegs, ob im Seniorentreff oder im Gottesdienst. Die PLUS-Redaktion hat eine Bitte an Sie: Machen Sie Mut, die Krankheit hoffnungsvoll anzugehen: Ein verständnisvolles Wort, eine zuwendende Geste können Vertrauen und Zuversicht schenken! So den Alltag zu gestalten, sollen die folgenden Anregungen helfen.

MITEINANDER IN BEWEGUNG BLEIBEN

Mit „Körper, Geist und Seele“ dabei sein und sich bewegen lassen, ist eine „ganzheitliche Erfahrung“, die gut tut und „Sinn“ macht. Neben gesunder Ernährung, geistiger Aktivität und sozialem Miteinander ist die regelmäßige Bewegung gerade für Menschen mit Demenz ein wichtiger Baustein, um Gesundheit und Selbständigkeit so lange wie möglich zu erhalten. Das Training von körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten hält den Kreislauf in Schwung und vermindert das Sturzrisiko. Bewegung kann dazu beitragen, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen und typische Symptome der Erkrankung zu lindern, und dadurch die Lebensqualität zu erhalten oder sogar zu steigern, denn „Fähigkeiten, die nicht gebraucht werden, verkümmern“.

Freude an der Bewegung

Die Bewegungsanregungen sollen immer Freude bereiten und Erfolgserlebnisse ermöglichen. So motivieren sie dazu, einzelne Übungen ohne großen Aufwand in den Alltag zu übernehmen. Schon bei einer geringen körperlicher Aktivität wird auch eine geistige Aktivierung erreicht, die für die Steuerung der Bewegungsabläufe notwendig ist. Weniger ist oft mehr – gerade einfache und häufig wiederholte Übungen erzielen hohe Wirkung.

BEWEGUNGSÜBUNGEN

Bewegung zur Erwärmung

Gehen Sie durch den Raum, in Ihrem Tempo – mit kleinen Schritten – mit großen – auf den Zehenspitzen – schnell – langsam – rückwärts – überkreuzen sie vorne – hinten.

Menschen mit Demenz verstehen häufig Anweisungen nicht mehr, können Dinge aber gut nachmachen, wenn man sie vormacht. Die Anleiterin ruft verschiedene Personen auf: „Bitte machen Sie, wenn Sie aufgerufen werden, eine Übung vor und wir machen sie alle ca. 7mal nach.“

Menschen, die an Demenz erkrankt sind

Bewegung mit/auf dem Stuhl

Alle Stühle stehen im Kreis. Die Teilnehmenden sitzen auf dem Stuhl und heben und senken die beiden Schultern – im Wechsel – kreisen beide Schultern nach vorne – nach hinten – schwingen den rechten Arm – den linken – beide gegengleich – kreisen den rechten Arm – den linken – boxen die Arme abwechselnd rechts, links nach vorne – kreisen die Arme vor dem Körper umeinander – heben das rechte Knie hoch – das linke – heben beide Beine an und spreizen sie – Radfahren – Füße auf Außenkante – Innenkante – Zehen – Ferse – Überkreuzbewegungen: rechte Hand auf linkes Außenknie – linke Hand auf rechtes Knie – rechte Hand auf linke Schulter – Linke Hand auf rechte Schulter – mit der rechten Hand liegende Acht vor dem Körper beschreiben – mit der linken – mit dem rechten Bein liegende Acht beschreiben – mit dem linken.

Bewegungen, die vorgemacht werden, können noch lange Zeit von Menschen mit Demenz nachgemacht werden. So erleben Menschen mit Demenz, dass sie noch etwas können.

Altenwerk der Erzdiözese Freiburg

Die hier in Auszügen präsentierten und leicht bearbeiteten Anregungen entstammen dem materialreichen Themenheft „Demenz“ der „Mitteilungen für die Altenarbeit“ (2016/1), das vom Altenwerk der Erzdiözese Freiburg e.V. und dem Seniorenreferat im Erzbischöflichen Seelsorgeamt Freiburg herausgegeben wird. Für Bezieher außerhalb der Erzdiözese Freiburg kostet der Bezug 6,- Euro im Jahr (2 Hefte).

Tel. 0761 5144,

E-Mail: altenwerk@seelsorgeamt-freiburg.de.

Internet: <http://www.seniorenweb-freiburg.de>.

Wir danken sehr für die freundliche Überlassung der

Texte: „Miteinander in Bewegung bleiben“, Autorin:

Gertrud Reichert. Alle anderen: Elfi Eichhorn-Kösler.

KURZFILME ZUM THEMA DEMENZ IN DER GEMEINDE- UND SENIORENARBEIT

Der Vorteil der Arbeit mit Kurzfilmen liegt darin, dass die Menschen zunächst über den Film sprechen können. Dies erleichtert den Gesprächseinstieg auch zu einem schwierigen Thema wie Demenz. Filme sind Türöffner, die Hemmschwellen überwinden und es Menschen ermöglichen, sich in die Situationen einzufühlen, die eigenen Gefühle zuzulassen und wahrzunehmen.

Filmtipp: Demenz erleben (Teil 2): Ich bin doch noch, ...

Kurzfilm, 16 Min., Deutschland 2015, Buch und Regie: Gerd Christian Altmann

Der Film zeigt Wahrnehmungen und Gedanken aus der Sicht eines Menschen mit Demenz. Dies regt zum Gespräch und zur Auseinandersetzung über das Thema Demenz an.

Einstieg: Ergänzen Sie den Satz „Menschen mit Demenz ...“

Einführung: Der Film versucht das Thema Demenz aus der Sicht eines Betroffenen darzustellen. Im Film lernen wir einen Mann kennen, der an Demenz leidet. Ich lade Sie ein, sich in diesen Mann hineinzusetzen und den Film aus seiner Perspektive zu sehen.

Filmbetrachtung

Austausch in 3er Gruppen: Wie gelang es Ihnen sich in den Hauptdarsteller einzufühlen? Welche Gefühle hatten Sie in den verschiedenen Filmsequenzen? Wodurch wurden diese ausgelöst? Welches Thema/Bild/Symbol hat Sie am meisten berührt? Weshalb? Was hat die Identifikation mit dem Mann mit Demenz bei Ihnen bewirkt?

Einzelarbeit „Meine Lebensverfügung“: Menschen mit Demenz können häufig nicht mehr äußern, was sie wollen und was ihnen wichtig ist. Wenn keine Angehörigen da sind, die über die Gewohnheiten und Vorlieben Bescheid wissen, ist es für die Menschen, die die Betroffenen betreuen, schwer zu entscheiden, was der Betroffene in der Situation will. Deshalb ist es gut eine „Verfügung“ zu erstellen, in der diese Dinge festgehalten werden.

Jede/r erhält eine Karte mit „Meine Lebensverfügung- Wenn ich einmal dement werde, will ich ...“ Jede/r notiert darauf die Dinge, die ihm/ihr wichtig sind. Anschließend werden die Karten reihum vorgelesen.

Vertiefung: Was können wir tun, dass unsere Pfarrei/Gemeinde sensibel wird für die Probleme von Menschen mit Demenz?

Abschluss: Blitzlicht

Weitere Filmtipps

Vorletzter Abschied. Kurzspielfilm, Farbe, 22 Min., Deutschland, 2005. Regie: Heiko Hahn

Apfelsinen in Omas Kleiderschrank. Dokumentation von Ralf Schnabel und Wilma Dirksen, Deutschland 2007, 30 Minuten, Farbe

Vergissmeinnicht. Kurzspielfilm, 15 Min., Deutschland 2004. Regie: Till Endemann

Ich verlier den Verstand. Animationsfilm, Deutschland 2006, 16 Minuten, Farbe.

Regie: Gerd Christian Altmann

Die Filme, die vielfältige Begleitmaterialien enthalten, sind in der Regel in den Medienstellen der Bistümer ausleihbar, z.B. in der Mediathek für Schule und Bildung des Bistums Fulda.

SCHÖNE AUGENBLICKE ERMÖGLICHEN

Die Teilnehmenden überlegen miteinander, was Sie tun können, um Menschen mit Demenz schöne Augenblicke zu bescheren. Sie stellen die Ergebnisse ihres Ideenaustauschs vor. Zum Abschluss kann gut das Lied „Frau Schneider“ von der Gruppe PUR (CD „Wünsche“) gehört werden. Darin wird ebenfalls ein schöner Augenblick besungen.

„Menschen mit Demenz leben ohne das Gefühl, dass es zu Ende geht von Augenblick zu Augenblick – sorgen wir dafür, dass es schöne Augenblicke sind.“

(Jan Wojnar Facharzt für Neurologie und Psychiatrie)

SPIRITUELLE IMPULSE FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

In jedem Menschen ist ein „heiliger Raum“ in dem das Transzendente, Göttliche zu Hause ist. Ohne ‚die Augen‘ der Anderen können wir uns nicht sehen. Deshalb brauchen wir Menschen einander. Besonders Menschen mit Demenz brauchen andere, die Anstöße geben, damit sie sich selbst erleben, mit ihrer Vergangenheit wieder in Kontakt kommen und die Welt, in der sie leben, wieder punktuell zugänglich ist. Ein Beispiel:

Abendlieder singen – ein Abendritual

Eine Gruppe von Sänger/innen oder der/die Seelsorger/in geht am Abend, wenn die Bewohner/innen auf ihren Zimmern sind, von Tür zu Tür und singt ein bekanntes Abendlied. Das gibt den Menschen Sicherheit, denn sie erleben, dass sie nicht allein sind. Das gibt ihnen Orientierung, denn sie wissen nun, dass es Abend ist. Das weckt Erinnerungen an frühere Zeiten, als die Menschen selbst dieses Lied gesungen haben. Das fordert auch zum Mitsingen auf und stärkt das Selbstwertgefühl der Menschen, da sie erleben, dass sie noch etwas können.

Das lohnt sich zum Thema „Demenz“ zu lesen

Lektüretipps aus der Redaktion



Sachbuch - Musik

Musik kennt kein Alter: Mit Musik alt werden: ein Mutmacher

Autor: Hans Hermann Wickel

Carus-Verlag 2013

Taschenbuch, 160 Seiten

EUR 16,95

Das Buch „Musik kennt kein Alter“ ermutigt dazu, sich im Alter – in der Zeit nach Beruf und familiären Verpflichtungen – wieder der Musik intensiv zuzuwenden oder sie neu für sich zu entdecken. Dies kann bedeuten, dass man das Spielen eines Instruments wieder aufnimmt, sich vielleicht einem Chor anschließt oder sich in irgendeiner anderen Weise der Musik nähert. Es kann auch bedeuten, sich im Alter den lang ersehnten Wunsch zu erfüllen, ein Instrument neu zu erlernen.

Prof. Hans Hermann Wickel, ein erfahrener Musikpädagoge, Musikergooge und Musiker, zeigt konkret auf, wie man sich zum Beispiel beim Musikhören, bei Konzertbesuchen oder dem Musikunterricht der Musik im Alter nähern kann. Er motiviert zum aktiven Musizieren jeglicher Art im Alter und beschreibt die positive Bedeutung von Musik in der Pflege alter Menschen. Für Wickel ist Musik der „Schlüssel“ bei der Kontaktaufnahme und im Umgang mit demenziell veränderten Menschen. So haben Kirchenliedern im Leben alter Menschen oft eine existentielle Bedeutung.

Wickels Buch liefert zahlreiche Ideen, Anekdoten und Praxisbeispiele, sich auch im hohen Alter der Musik in ihren vielen, verschiedenartigen Facetten zuzuwenden. Gleichzeitig zeigt es Menschen, die Senioren in der dritten und vierten Lebensphase begleiten, Wege auf, wie sie Musik in ihre Arbeit einbeziehen können und welche besondere Bedeutung Musik im Leben alter Menschen hat. Musik wirkt durch ihren sozialen Aspekt der Vereinsamung entgegen und verbindet die Generationen.

Ein lesenswertes Buch! *Sabine Löhnert*



Literatur – zwei beeindruckende Geschichten

Der alte König in seinem Exil

Autor: Arno Geiger

dtv 2012

Taschenbuch, 192 Seiten

EUR 9,90

Arno Geiger schreibt über seinen Vater, der durch die Demenz seine Erinnerung und seine Orientierung verliert, aber nicht seinen Humor. Der Autor erlebt zu seinem alten, kranken Vater eine ganz innige und persönliche Beziehung, die er in seiner Jugend nicht hatte. Er schreibt beispielsweise sehr anrührend über die immer häufiger vorkommenden sprachlichen Fehlleistungen. So kommentiert der Vater die positive Antwort auf die Frage, ob er mit seinem Sohn verwandt ist, mit dem Hinweis: „Hab ich mir doch gleich gedacht wegen der Farben.“

Ein wunderbares Buch zum Lesen und Vorlesen! *Renate Korthauer*



Elegie für Iris

Autoren: John Bayley und Barbara Roahn-Deyk

dtv 2002

Taschenbuch, 272 Seiten

Iris Bayley, die Frau des Autors, ist Philosophiedozentin. Sie verliert durch ihre Erkrankung die Fähigkeit, sich zu konzentrieren und zusammenhängende Sätze zu formulieren. Bei allem aber behält sie zu ihrem Mann, der als Professor Englisch lehrt, absolutes Vertrauen. John Bayley pflegt seine Frau bis zum Tode zuhause. Für ihn ist es wichtig, dass das Leben mit ihr unverändert bleibt. Bayley macht das Erinnerungsvermögen seiner Frau, das in der Krankheit immer mehr verloren geht, in gewissem Sinn zu seinem eigenem und versucht es so zu bewahren. Er schließt in seinem biographischen Buch mit dem Gedanken: Wir werden geboren, um von einem Tag zum anderen zu leben. Wir blicken im Leben nicht weit voraus, höchstens bis zum Mittagessen oder bis zum Tod. Die Lektüre des Buches ist anspruchsvoll, da es sich auch mit philosophischen Gedanken auseinandersetzt.

Aber es ist sehr einfühlsam geschrieben. *Renate Korthauer*



Sachbuch – Alltagshilfen

Das Herz wird nicht dement: Rat für Pflegende und Angehörige

Autoren: Udo Baer und Gabi Schotte-Lange

Beltz-Verlag 2017

Taschenbuch, 125 Seiten

EUR 12,95

Für Udo Baer und Gabi Schotte-Lange ist das Herz als Symbol der Gefühle und damit der Bewertung zu verstehen. Dieser auf die Gefühle und Sinne zentrierte Ansatz führt zu einer erlebnisorientierten Gestaltung des Alltags.

So bekommt zum Beispiel eine Bewohnerin ihr Essen auf den Tisch gestellt und wird wiederholt von der Mitarbeiterin aufgefordert, mit dem Essen zu beginnen, während diese anderweitig beschäftigt ist. Die Bewohnerin wird so ihrer Hilflosigkeit ausgeliefert; sie schiebt den Teller weg und wird böse. Aufgabe der Mitarbeiterin wäre es gewesen, ihr über die Hilflosigkeit hinwegzuhelfen, vielleicht durch eine Streicheleinheit, vielleicht durch den unterstützten Versuch, die Mahlzeit langsam einzunehmen. Von diesen Beispielen gibt es viele im Buch, immer mit praktischen Tipps für eine Handlung, die weiterhilft.

Ein sehr guter Praxis-Ratgeber! *Renate Korthauer*



Sachbuch – Alltagshilfen

Zeit der Vergesslichkeit: Praktische Hilfen für den Alltag in der Begleitung von Menschen mit Demenz

Autorin: Birgit Mai

CreateSpace Independent Publishing Platform (29. Mai 2014)

Taschenbuch 256 Seiten

EUR 14,95

„Zeit der Vergesslichkeit“ beschreibt die Angst, die Verunsicherung, die Hilflosigkeit und den Schrecken, dem die Betroffenen und ihre Angehörigen nach einer Diagnose „Demenz“ ausgesetzt sind. Die Autorin begibt sich mit ihnen auf den Weg, die Demenz gemeinsam zu erkunden und nach Lösungen zu suchen. Birgit Mai, eine erfahrene Altenpflegerin, Mentorin und Fortbildnerin schreibt einfühlsam, heranführend, wertschätzend und in leicht verständlicher Sprache.

Anhand von kurzen, gut geschilderten Fallbeispielen führt sie die Leserinnen und Leser an die verschiedenen „Stufen“ von Demenz, an „Handlungsweisen“ und „Lösungsansätze“ heran. Sie bietet „praktische Hilfen, Unterstützung und Anregungen zum Umgang mit dementiell erkrankten Menschen“ von der ersten bis zur letzten Lebensphase. All das schildert die Autorin in einem dem Erkrankten, wie dem Angehörigen/Pflegenden entsprechend wertschätzenden Ton.

Unbedingt empfehlenswert! *Roswitha Barfoot*

Weitere Buchempfehlungen:

- **Die magische Welt von Alzheimer**, 30 Tipps die das Leben mit Demenzkranken leichter und erfüllter machen. Autor: Huub Buijssen, Verlag: Carl Hanser
- **Menschen mit Demenz begleiten, ohne sich zu überfordern**. Ein Ratgeber für Angehörige. Autor: Uli Zeller, Verlag: Brunnen
- **„Komm her, wo soll ich hin“** - Warum alte und demenzkranke Menschen in unsere Gesellschaft gehören. Autorin: Sophie Rosentreter, Verlag: Westend
- **Stimmen der Seele: Die vergessene Wahrheit hinter der Demenz**. Autor: Hans Siepel, Verlag: Amra
- **100 Fehler im Umgang mit Menschen mit Demenz, und was sie dagegen tun können**. Autorinnen: Jutta König und Claudia Zemlin, Verlag: Brigitte Kunz

Roswitha Barfoot

Im Porträt: die Caritas im Bistum Fulda



BISTUM FULDA

Das Seniorennetzwerk im Bistum Fulda:

Die Seniorensorge im Bistum Fulda zu koordinieren und konzeptionell weiterzuentwickeln ist das Ziel des 2016 gegründeten Seniorennetzwerkes. Dazu dienen Netzwerktreffen und gemeinsame Projekte. Neue Partner sind jederzeit herzlich willkommen!

Kontakt:

Mathias Ziegler
Dr. Andreas Ruffing
Tel. 0661/87467
seniorennetzwerk@bistum-fulda.de

Bisherige Porträts:

01/2016: Bonifatiushaus
02/2016: Malteser Hilfsdienst

„Not sehen und handeln“ heißt der Leitsatz der Caritas. Sie ist Spitzenverband der katholischen Wohlfahrtspflege und als Trägerin von Diensten und Einrichtungen der größte Arbeitgeber in der Sozialwirtschaft Deutschlands. Der Caritasverband für die Diözese Fulda setzt sich in der Landespolitik für soziale Gerechtigkeit ein und versteht sich als Anwalt derjenigen Menschen, die in Not sind und Hilfe brauchen. Aktiv tut die Caritas das durch ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Fachreferaten, den Einrichtungen der Jugend-, Behinderten- und Altenhilfe. Eine wesentliche Rolle spielen dabei auch die vier Regional-Caritasverbände in Hanau, Kassel Marburg und Fulda. Schuldnerberatung, Wohnungslosenhilfe und die Sozialstationen, die die ambulante Pflege sicherstellen, gehören zu den zentralen Arbeitsfeldern.

Unterstützungs- und Beratungsangebote

Älteren Menschen stehen alle Unterstützungs- und Beratungsangebote der Regional-Caritasverbände offen, insbesondere auch die Schuldner- und Budgetberatung wie auch die Wohnraumberatung. In Kassel bietet eine selbstorganisierte Gruppe „Wir jungen Alten“ Gesprächsgruppen und Freizeitangebote an.

Betreutes Wohnen und Pflege

Ältere Menschen mit unterschiedlichen Pflegebedarfen finden zunächst Unterstützung in einer der elf Sozialstationen. Wenn die Pflege intensiver werden muss, können die Pflegebedürftigen oder ihre Angehörigen unter verschiedenen Wohnformen auswählen. Es stehen fünf Seniorenwohnanlagen für das sogenannte „Betreute Wohnen“ zur Verfügung und sieben vollstationären Altenpflegeeinrichtungen. Hier wird auch auf die besonderen Bedürfnisse von Menschen mit Demenz geachtet. In allen Häusern der Caritas orientiert sich die Pflege und Betreuung selbstverständlich am christlichen Menschenbild.



Bild: Caritas-Jahreskampagne 2016: „Mach Dich stark für Generationengerechtigkeit“



Bild: Offenes Singen mit Schwester Hildegard. Foto: Caritasverband für die Diözese Fulda e.V.

Reisen und Singen

Für alle, die gerne reisen, bietet die Caritas zahlreiche Fahrten in Nah und Fern, die auf die besonderen Bedarfe von Seniorinnen und Senioren zugeschnitten sind. Und wer gerne singt, ist herzlich in den „CaritasChor 65+“ (Standort: Fulda) eingeladen.

Trauer, Abschied

Die Caritas im Bistum Fulda ist Teil des Netzwerks Trauerhilfe. Die Themen Sterben und Tod sollen nicht tabuisiert werden, denn beides gehört zum Leben genauso wie das Geborenwerden. Im Projekt „Trauergeleit - Barmherzige Bestattungen“ setzt sich die Caritas dafür ein, dass einsame Bestattungen nicht mehr stattfinden müssen.

Ehrenamt

Engagierte ältere Menschen finden im Bereich Seniorenheime ein vielfältiges Betätigungsfeld. Die Bewohner/innen können beispielsweise durch Zimmerbesuche, Gartenarbeit, Renovierungsarbeiten, Hilfe bei Veranstaltungen, Mahlzeiten und Besorgungen unterstützt werden. In jeder Einrichtung steht ein/e Ehrenamtsbeauftragte für Gespräche und Auskünfte zur Verfügung.

Ansprechpartnerinnen:

Bei Fragen zu den stationären Angeboten der Altenhilfe:

Kristin Klinzing

Caritasverband für die Diözese Fulda e.V.

Ressort Altenhilfe

Telefon: 0661/2428-282

E-Mail: kristin.klinzing@caritas-fulda.de

Bei Fragen zu Ehrenamt / Reisen / Singen / Trauer:

Daniela Manke

Caritasverband für die Diözese Fulda e. V.

Ressort Soziale Dienste

/ Gemeindec Caritas

Telefon: 0661/2428-170/ -111

E-Mail: daniela.manke@caritas-fulda.de

www.dicvfulda.caritas.de

„Im Mittelpunkt unseres Handelns und Wirkens steht der Mensch im Alter mit Krankheit, Behinderung und Hilfsbedürftigkeit, unabhängig seiner Herkunft, seines Glaubens sowie seines sozialen Umfeldes.“

EINLADUNG ZUM PRAXISTAG AM 18. MAI:

Gaben und Aufgaben demenzsensibler Pfarrgemeinden

Herzlich laden das Seniorenwerk zum diesjährigen Praxistag „Dabei und mittendrin: Gaben und Aufgaben demenzsensibler Pfarrgemeinden“ ein. Er ist gedacht für Leiterinnen und Leiter von Seniorentreffs, für ehrenamtliche und hauptamtliche Beauftragte in der gemeindlichen Seniorensorge, für Angehörige von Menschen mit Demenz und weitere Interessierte. Am 18. Mai geht es im Fuldaer Bonifatiushaus darum, die Sensibilität für (Alters-)Demenz im Bistum zu erhöhen und Haupt- wie Ehrenamtliche in Pfarreien, Organisationen und kirchlichen Verbänden zum Handeln zu motivieren.

DAS PROGRAMM

Donnerstag, 18. Mai 2017

9 bis 17 Uhr

Im Bonifatiushaus

Neuenberger Str. 3

36041 Fulda

Einladung und Anmeldeformular wurden per Post verschickt.

Bis 6. Mai sind Anmeldungen auch per E-Mail an seniorennetzwerk@bistum-fulda.de möglich.

(Bitte vermerken Sie in der E-Mail Ihren Namen und den ihrer Pfarrei, ob Sie beim kostenlosen Mittagessen vegetarisch essen möchten und wenn Sie nicht mit der Veröffentlichung Ihres Fotos in der Dokumentation einverstanden sind.)

Der Praxistag ist ein Beitrag der „AG Ehrenamt“ im Seniorennetzwerk und führt interessierte Menschen zu einem thematischen Austausch zusammen.

- 9:00 Uhr Ankommen (Atrium)
- 9:30 Uhr Start, Roswitha Barfoot (Großer Saal)
- 10:00 Uhr Gaben und Aufgaben demenzsensibler Pfarrgemeinden, Antje Koehler, Köln
- 11:30 Uhr 4 Minuten für mein Thema Workshopleiter/innen stellen die Arbeitskreise vor
- 12:15 Uhr Mittagspause Infos, Büchertisch
- 13:45 Uhr Workshops:
 - Demenzsensible Gottesdienste (Sitta von Schenk)
 - Kommunikation mit dementen Menschen (Dr. Ursula Becker)
 - Erfahrungsaustausch f. Angehörige und Erkrankte (Martin Kersting)
 - Seniorentreff und Demenz (Ulrike Klingelhöfer)
 - Wie platziere ich das Thema Demenz in der Gemeinde (Elfi Eichhorn-Kösler)
 - Menschen mit Demenz besuchen (Daniela Manke, Hannelore Dauzenroth)
 - Christliche Riten, Rituale, traditionelle Gebete (Sr. Maria Veronica Schmitt)
 - Demenzsensible Gemeinde (Antje Koehler)
- 15:30 Uhr Pause
- 15:45 Uhr Eindrücke vom Tag (Dr. Andreas Ruffing, Mathias Ziegler), anschließend Wortgottesdienst
- 17:00 Uhr Ende des Praxistages

IMPRESSUM

PLUS **Magazin für eine generationensensible Pastoral**

Herausgeber

Seelsorgeamt im Bischöflichen Generalvikariat Fulda
Thomas Renze (verantwortlich)

Redaktion Seniorennetzwerk im Bistum Fulda

Roswitha Barfoot, Sprecherin AG Ehrenamt im Seniorennetzwerk
Renate Korthauer, AG Ehrenamt im Seniorennetzwerk
Sabine Löhnert, AG Ehrenamt im Seniorennetzwerk
Dr. Andreas Ruffing, Referent für Diakonische Pastoral
Mathias Ziegler, Geschäftsführer Seniorennetzwerk
Christoph Baumanns, Koordination PLUS

Druck

Druckerei Rindt GmbH & Co. KG, Fulda

PLUS erscheint halbjährlich in einer Auflage von 1.200 Exemplaren.
Über unverlangt eingesandte Texte, Grafiken oder Fotos zu den Themen generationensensibler Pastoral freut sich die Redaktion, kann aber keine Gewähr übernehmen.

Die bisherigen Ausgaben:

03/2017: Gut leben mit Demenz

02/2016: Armut im Alter

01/2016: Du sollst ein Segen sein

Gerne schicken wir Ihnen die bisherigen Ausgaben zu.

Bitte senden Sie uns dazu einen frankierten (1,45 Euro) C4-Briefumschlag.

Anschrift der Redaktion

Seelsorgeamt
Paulustor 5
36037 Fulda
Tel. 0 66 1/87 46 7

*„Es geht nicht nur darum,
dass Menschen länger leben, sondern dass
sie gut länger leben.“*

Das sagte Nordrhein-Westfalens Wissenschaftsministerin Svenja Schulze Mitte März bei der Eröffnung eines „der modernsten Forschungseinrichtungen Europas“: dem Neubau des „Deutschen Zentrums für die Erforschung Neurodegenerativer Erkrankungen“, also von Demenzerkrankungen. Mit dabei war Kanzlerin Angela Merkel, die als Physikerin früher selbst in der Grundlagenforschung arbeitete.

In der Bundesrepublik gibt es derzeit etwa 1,6 Millionen Menschen, die an Demenz erkrankt sind. Ihre Zahl erhöht sich bis 2050 vermutlich auf rund 3 Millionen. Weltweit werden 47 Millionen an Demenz Erkrankte geschätzt. Deutschland hat mit dem 2009 gegründeten „Deutschen Zentrum“ die weltweit größte Einrichtung zur Erforschung der Demenz und ist Vorbild bei der Bekämpfung dieser „Volkskrankheit“. An neun Standorten arbeiten ca. 1.000 Mitarbeiter. 500 von ihnen - Mediziner, Biologen, Genforscher und Pflegeexperten - tun dies demnächst fächerübergreifend auf dem Bonner Venusberg.

(Quelle: KNA vom 15. März 2017)

