



- E-Mail-Newsletter 04/20 Kompetenzzentrum Demenz -

Liebe Leser,

erste Lockerungen der Kontakteinschränkungen ermöglichen uns, nach Absprache ins Büro zurückzukehren. Auch erste Inhouse-Schulungen und andere Fortbildungen können mit Auflagen wieder durchgeführt werden. Trotzdem liegt noch immer eine große Unsicherheit über den Planungen, vor allem für unsere größeren öffentlichen Veranstaltungen wie der „Reise des Vergessens“ ab August und der Woche um den Weltalzheimer-Tag am 21. September. Unter den jetzigen Bedingungen mag für solche Formate die Stimmung einfach nicht aufkommen, die an diesen Orten erzeugt werden soll. Wir sind da weiter noch in Verhandlung mit allen Kooperationspartnern, den angefragten Künstlern und weiteren Mitwirkenden. Keine leichte Entscheidung, denn niemand kann uns sagen, wann die Pandemie „vorbei“ oder beherrschbar ist.

Lassen Sie sich durch unseren Newsletter, die Informationen auf unserer Website und in den sozialen Medien informieren und unterhalten und vor allem: Bleiben Sie gesund!

Ihr Team des Kompetenzzentrums Demenz

In eigener Sache:

Fortbildungen

Wir nehmen unsere Fortbildungen aus dem Jahresprogramm wieder auf. Wir sorgen vor Ort für ausreichend Abstand und Händedesinfektion. Es erleichtert uns, wenn Sie an Ihren eigenen Mund-Nasenschutz denken.

Die nächste reguläre Fortbildung aus dem Jahresprogramm ist Nr. 12 **"Kriegskinder"** am 02.06.2020 in Kropp. Bitte bringen Sie dort ihre eigenen Getränke und Verpflegung für sich selbst mit.

Am 19.06. geht es in Itzehoe mit **„Musik“** (FB 16) weiter. Die Itzehoer stellt den Teilnehmern ein Lunchpaket zur Verfügung.

Chronologischer Überblick über die Ersatztermine, der verschobenen Veranstaltungen:

19.08.2020, Plön: FB 7 **"Alte Spiele"**

03.09.2020, Norderstedt: FB 6 **"Wohnen"**

28.09.2020, Preetz: FB 11 **"Garten"**

06.10.2020, Lübeck: FB 9 **"Bewegungsübungen"**

27.11.2020, Lübeck: FB 8 **"Der grüne Besen"**

08.12.2020, Kaltenkirchen: FB 15 **"Essen und Trinken"**

Die Fortbildungen 13 "Diabetes" und 14 "30-Stunden-Schulung" müssen leider entfallen. Der Ersatztermin für FB 10 "Schmerz" ist noch in Abstimmung.

Anmeldungen bitte über das Formular: <https://www.demenz-sh.de/bildungsangebote/anmeldeformular/>

Neu: Ein Fächer voller einfacher Bewegungsübungen für Senioren

„BEWEGEN NICHT VERGESSEN ! - Ein Bewegungskonzept der Universität Hamburg in Zusammenarbeit mit dem Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein“: In einem handlichen Anleitungsfächer werden leichte Bewegungsübungen mit ihren Varianten über Bilderreihen erklärt. Jede Übungseinheit wurde unter fachlicher Anleitung zusammen mit Mitgliedern der Alzheimer Gesellschaft Stormarn e.V. erprobt. Zu beziehen für 4,95 € inkl. Versandkosten über das Kompetenzzentrum Demenz unter info@demenz-sh.de

Berichte aus Schleswig-Holstein:

Neu unter <https://www.demenz-sh.de/aktuelles/corona-aktuell/>: **Hinweisblatt für die Angebote zur Unterstützung im Alltag** des Ministeriums für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren in S-H (Stand:14.05.2020)

Mook we gern – mit Dir!

Das Gesundheitsministerium und das Innenministerium fördern für drei Jahre das neue Projekt ‚Autonome ambulante Pflegeteams –mehr Menschlichkeit für ein attraktives Arbeitsfeld‘. Die Pflegekräfte können selbst Prioritäten in der Pflege setzen und weitgehend selbstständig agieren. Projektträger ist der ambulante Pflegedienst „Mook we gern gGmbH“ aus Meldorf, ein Tochterunternehmen der Stiftung Mensch. Mehr Informationen: <https://mookwegern-pflege.de/mook-we-gern-mit-dir/>

Überregionales:

Abstimmen für „Alzheimer und wir“

Peggy Elfmann von „Alzheimer und wir“ ist für den Grimme Online-Award nominiert. Wir lesen den Blog auch gerne und das, was sie als pflegende Angehörige auf Facebook und Instagram teilt. Wir haben ein Interview mit ihr geführt:



Deine Mutter war 55 Jahre alt, als sie 2011 von der Diagnose „Alzheimer“ erfuhr. Was waren die ersten Anzeichen bei Deiner Mutter? Wie lange vor der Diagnose traten - im Nachhinein betrachtet - die ersten Anzeichen auf?

- Wir merkten damals, dass es ihr nicht gut ging, dass manche Dinge, die sie immer problemlos gemacht hatte, plötzlich nicht mehr so gut gingen. Meine Mama war Lehrerin und eigentlich sehr routiniert und erfahren, aber sie brauchte dann immer länger für die Unterrichtsvorbereitungen und das Berechnen der Zensuren. Wir dachten, dass sie überarbeitet ist und vielleicht an einem Burnout leidet. Dass das Anzeichen von Alzheimer sein könnten, haben wir nicht mal in Erwägung gezogen. Da hat keiner von uns dran gedacht.

Wie ist Deine Mutter mit der Diagnose umgegangen? Was musste sie ändern?

- Zum einen war sie etwas erleichtert, da dann klar war, dass es eine Krankheit ist und sie wusste, warum ihr vieles schwerfiel. Sie war aber auch sehr traurig und hat geweint, weil die Diagnose doch auch ein Schock war und mit einer ungewissen Zukunft einherging. Sie hat die Diagnose in den Ferien bekommen und ist danach nicht wieder in die Schule zurückgekehrt. Das hat sie sehr traurig gemacht, denn sie war wirklich gerne eine Lehrerin. Sie hat zwei, drei gute Freundinnen, mit denen hat sie sich weiterhin getroffen. Meine Mama macht seit ihrer Kindheit Leichtathletik. Schon bald nach der Diagnose hat sie das Laufen wieder aufgenommen - und es hat ihr sehr gut getan.

Wie ist Dein Vater mit der Diagnose umgegangen?

- Mein Papa war sehr schockiert. Er konnte gar nicht glauben, dass Mama Alzheimer hat, auch, weil sie noch so jung war. Er hat sich sehr große Sorgen um die Zukunft gemacht: Ob sie noch weiter in ihrem Haus wohnen können? Mein Papa ist um einiges älter als meine Mama. Er hat sich viele Gedanken gemacht, wer sich um Mama kümmert, wenn ihm etwas passieren würde. Da haben mein Bruder und ich ihn aber immer beruhigen können: wir wären natürlich für Mama da.

Wie alt warst Du damals, wie hat es Deine Lebenssituation damals verändert? Magst Du beschreiben, wie Deine Welt damals aussah?

- Ich war damals 31 Jahre alt, hatte eine kleine Tochter, war noch gar nicht so lange stellvertretende Chefredakteurin von Baby und Familie. Ich habe gerne und viel gearbeitet und wollte auch noch ein zweites Kind haben. Mamas Diagnose hat auch das irgendwie infrage gestellt. Durfte ich noch ein Kind bekommen? Müsste ich nicht zurückschrauben, um mich um meine Mama kümmern zu

können? Das waren die Fragen, die ich mir gestellt habe. Meine Eltern haben aber immer gesagt: „Du sollst dein Leben nicht für uns aufopfern.“

Wer oder was hat Deiner Mutter und der Familie damals und vielleicht auch heute noch geholfen?

- Am Anfang habe ich einfach sehr viel gelesen, sowohl Broschüren und Ratgeber der Alzheimer Gesellschaft, aber auch Bücher etwa „Der alte König in seinem Exil“. Wir haben verschiedene Beratungen in Anspruch genommen, die immer gut waren. Ich habe an einem Angehörigen-Seminar der Alzheimer Gesellschaft teilgenommen, was ich super fand, zum einen habe ich viel Fachliches gehört, zum anderen gab es immer auch einen guten Austausch mit anderen Angehörigen. Meine Mama geht seit drei Jahren dreimal in der Woche zur Tagespflege, das entlastet meinen Papa etwas. Momentan überlegen wir, welche weiteren Maßnahmen meine Eltern im Alltag besser unterstützen könnten.

Was wünschst Du Dir in Bezug auf Demenz von Verbänden wie der Deutschen Alzheimer Gesellschaft und den regionalen Beratungsstellen und Hilfsorganisationen?

- Die Verbände der Alzheimer Gesellschaft leisten eine tolle Arbeit und sie sind ein wichtiger Ansprechpartner in so vielen Fragen rundum das Thema Demenz. Ich finde es toll, dass es Seminare gibt, dass es so viele Materialien gibt und dass es Angebote wie das Alzheimer-Telefon gibt. Ich fände es toll, wenn es irgendwie gelingt, einen Austausch von „Profis“, also Pflegekräften, Ärzten etc. und Betroffenen und Angehörigen zu fördern. Wenn pflegende Angehörige mit ihren wertvollen Erfahrungen zum Thema Pflege mehr einbezogen werden. Und natürlich hoffe ich, dass das Bewusstsein für Demenz steigt und Menschen mit Demenz respektiert und wertgeschätzt werden. Dafür braucht es oft nicht viel, aber ich sehe auch, dass das eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe ist.

Du bist mit dem „Goldenen Blogger“ für „Alzheimer und wir“ ausgezeichnet worden. Jedermann kann noch bis zum 14. Juni unter https://w1.grimme-online-award.de/goa/voting/ext_voting.pl für Deinen Blog für den Grimme Online-Award abstimmen. Wie viel Zeit verwendest Du für Deinen Blog und Dein Auftreten in den Social-Media-Kanälen?

- Ich veröffentliche zweimal in der Woche einen neuen Beitrag, aber in Gedanken bin ich irgendwie immer auch bei dem Blog. Anfangs war ich mit dem Auftreten in Social-Media-Kanälen zurückhaltend, aber ich habe gemerkt, wie wichtig das auch für den Blog - und das Thema - ist. Und dort findet auch eine sehr gute Vernetzung und ein wichtiger Austausch statt. Insofern möchte ich das nicht missen.

Was ist Dein größter Gewinn aus diesem Engagement?

- Das Thema Alzheimer ist immer noch mit sehr viel Scham und Scheu verbunden, und es ist ja auch nicht so schön, sich darüber auszutauschen. Man kann keine schönen Bilder posten und die Themen sind auch oft schwierig. Aber sie sind es nicht nur. Es gibt auch viele wunderbare Momente mit Alzheimer. Ich möchte gerne, dass ein buntes Bild von Alzheimer entsteht und dass Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen sich darüber austauschen. Wenn ich merke, dass da eine Kommunikation und Austausch stattfindet, dann freue ich mich sehr.

Wie findet Deine Familie das?

- Anfangs wussten sie nicht so viel damit anzufangen und waren vielleicht auch skeptisch. Mittlerweile finden sie es sehr gut. „Danke, dass du dich so engagierst.“, hat mein Papa erst vor ein paar Tagen zu mir gesagt.

Dem Dank für Dein wunderbares Engagement und natürlich für die Beantwortung unserer Fragen, schließen wir uns gerne an! Und für den Grimme Online-Award drücken wir natürlich kräftig die Daumen!

Und hier geht es zum Blog: <https://alzheimerundwir.com/>

Linktipps:

Dementia Diaries

In Großbritannien haben Betroffene seit 2015 die Möglichkeit, ihre Ansichten als Hörbeispiele inklusive Transkription online zu bringen. Auf Englisch unter: <https://dementiadiaries.org>

TV-, Film und Radio-Tipps:

Podcast über Demenz für Angehörige

Monatlich spricht Autorin und Moderatorin Christine Schön ca. 30 Minuten über verschiedene spannende Themen in Bezug auf Demenz. Kostenlos unter <https://www.demenz-podcast.de/>

Interaktiver Angehörigen-Talk „**Mit Schirm, Charme und Demenz**“ auf TIDE.radio: Sendezeit jeder dritte Samstag im Monat ab 15:00h. Informationen unter M bei <http://www.tidenet.de/radio/sendungen>

TV-Tipps

Do 14.05., 17:0h, MDR: **MDR um 4**

Sa 16.05., 18:05h, ZDF: **SOKO Wien** Briefe einer Toten (Ö 2014)

So 17.05., 22:00h, Tagesschau24: **Pflege - Wenn Angehörige Hilfe brauchen**

Mo 25.05., 04:45h, Sat1: **Auf Streife**

Mo 08.06., 23:45h, 3Sat: **Bauernhof statt Altersheim**

Eine pdf-Fassung (hilfreich zum Ausdrucken und bei Schwierigkeiten der Formatübermittlung) finden Sie wie immer unter <https://www.demenz-sh.de/aktuelles/newsletter-archiv/>.

Vielen Dank für Ihr Interesse, falls Sie diesen kostenlosen E-Mail-Newsletter nicht erhalten möchten, lassen Sie uns bitte eine Nachricht zukommen. Selbstverständlich wird Ihre E-Mail-Adresse nur für diesen Zweck verwendet und nicht ohne Ihr Einverständnis an Dritte weitergegeben. Gerne erweitern wir unseren Verteiler. Wir würden uns freuen, wenn Sie den Newsletter zu diesem Zweck an Interessierte weitersenden / -empfehlen. Das Aufnehmen in den Verteiler ist auch über die Homepage möglich. Unsere Datenschutzbestimmungen können Sie unter <https://www.demenz-sh.de/datenschutz/> nachlesen.

Impressum:

Verantwortlich für den Inhalt:

Swen Staack, Cornelia Preper nau

Kompetenzzentrum Demenz Schleswig-Holstein, Hans-Böckler-Ring 23c in 22851 Norderstedt

Tel: 040/609 264-20, Fax: 040/308 57 986, Mail: info@demenz-sh.de, Homepage: <https://www.demenz-sh.de>

Folgen, liken: <https://www.facebook.com/KompetenzzentrumDemenz>

https://www.instagram.com/demenz_tagram/?igshid=1viuye2ab7o0j