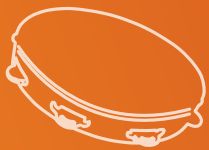
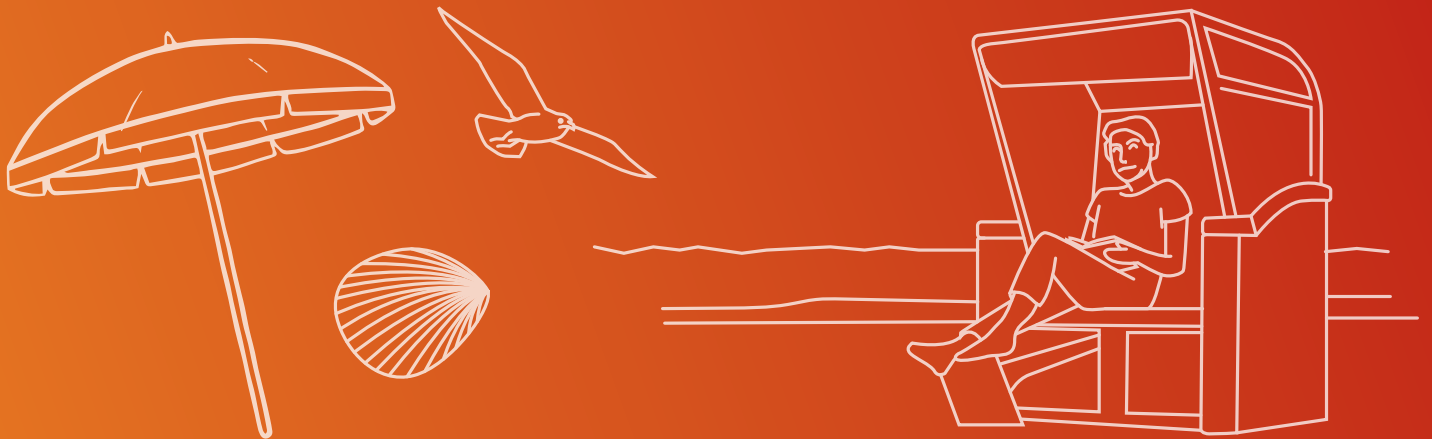




**Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg e.V.**  
Selbsthilfe Demenz



## **Betreute Urlaube für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen**

Von der Idee  
zur Umsetzung



# Inhalt

---

<b>1</b>	<b>Urlaub als Einstieg in die Selbsthilfe</b> .....	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Erfahrungsbericht einer Urlauberin: „Seither geht es mir und meiner Mutter besser ...“</b> .....	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>Gesundheitliche Situation pflegender Angehöriger</b> Fokus Gesundheitskurs .....	<b>6</b>
<b>4</b>	<b>Endlich Urlaub! – Erlebnisse und „Mitbringsel“</b> .....	<b>9</b>
4.1	Was erleben Menschen mit Demenz im Urlaub? .....	9
4.2	Welche Erfahrungen sammeln pflegende Angehörige? .....	10
4.3	Was nehmen die Urlauber:innen mit nach Hause? .....	12
<b>5</b>	<b>Verschiedene Varianten von Urlaubsangeboten</b> .....	<b>14</b>
<b>6</b>	<b>Von der Idee zum Urlaub – Organisation Schritt für Schritt</b> .....	<b>15</b>
6.1	Urlaubsort .....	15
6.2	Unterkunft .....	15
6.3	Mobilität am Urlaubsort .....	16
6.4	Versicherung .....	16
6.5	Langfristige Vorbereitungen der Programmgestaltung .....	16
6.6	Finanzierung .....	17
6.7	Werbung/Öffentlichkeitsarbeit .....	18
6.8	Hinweise zur Zusammenstellung der Urlaubsgruppe .....	18

6.9	Informationen über die Urlauber:innen .....	19
6.10	Verarbeitung der gesammelten Informationen .....	19
6.11	Unterstützung der Urlauber:innen .....	20
6.12	Zusammenstellung und Vorbereitung des Teams .....	21
6.13	Kurz vor der Abreise .....	22
6.14	Tagesgestaltung für Menschen mit Demenz .....	22
6.15	Gestaltung der Urlaubstage .....	24
<b>7</b>	<b>Fazit</b> .....	<b>25</b>
<b>8</b>	<b>Anhang</b> .....	<b>26</b>

# 1 Urlaub als Einstieg in die Selbsthilfe

---

Betreute Urlaube für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen sind eine Chance, Kraft für einen anstrengenden Alltag zu tanken.

Wenn Angehörige zum ersten Mal von der Möglichkeit eines Betreuten Urlaubs hören, gibt es kaum Berührungspunkte. Anders als andere Formen der Entlastung und Unterstützung trifft dieses Angebot genau ihre Bedürfnisse: mal wieder rauskommen, etwas anderes sehen, sich von dem anstrengenden Alltag erholen können und trotzdem den Erkrankten nicht allein lassen müssen. Die Erfahrungen im gemeinsamen Betreuten Urlaub erleichtern den Einstieg in die Inanspruchnahme von Unterstützungs- und Selbsthilfeangeboten und tragen so dazu bei, die Lebensqualität der Person mit Demenz langfristig zu erhalten.

Im Urlaub erleben Angehörige, dass es den Erkrankten auch gut geht, wenn andere sich um sie kümmern. Viele Urlauber:innen sammeln hier erste Erfahrungen mit Entlastungs- und Unterstützungsangeboten. Der Urlaub schafft Zeit zum Durchatmen. Die Begegnungen und die Gespräche mit anderen Angehörigen helfen, den eigenen Alltag zu reflektieren und das eigene Erleben emotional zu verarbeiten. Der gemeinsame Urlaubsalltag und der Austausch

mit den geschulten Ehrenamtlichen und den professionellen Helfer:innen bieten die Chance, das Wissen über Demenzerkrankungen zu erweitern und das eigene Verhalten zu überdenken.

Diese Broschüre möchte andere Träger, Selbsthilfeorganisationen und Vereine ermutigen und unterstützen, Betreute Urlaube zu planen und durchzuführen. Noch mehr betroffene Familien sollen die Chance erhalten, gemeinsam in den Urlaub fahren zu können.

## Sinn & Zweck

- Betreute Urlaube sollen pflegenden Angehörigen soziale und pflegerische Unterstützung geben und ihnen die Möglichkeit eröffnen
- Neues kennen zu lernen
- sich zu erholen
- sich emotional zu entlasten
- neue Kraft zu schöpfen sowie
- zu erfahren, wie der Alltag entspannter gestaltet werden könnte

## 2 **Erfahrungsbericht einer Urlauberin: „Seither geht es mir und meiner Mutter besser ...“**

---

Auszüge aus einem Interview  
mit einer Teilnehmerin<sup>1</sup>

*„Ich lebe gemeinsam mit meiner Mutter auf einem Grundstück. Ich selbst bin geschieden, sie ist bereits seit zehn Jahren verwitwet. Bis vor drei Jahren lebten wir beide weitgehend unabhängig voneinander, führten jeweils unseren eigenen Haushalt (...). Mit dem Fortschreiten der Demenzerkrankung meiner Mutter änderte sich dieser Zustand innerhalb der drei Jahre deutlich. Inzwischen kümmere ich mich sehr intensiv um sie, da sie meist keinen Bezug mehr zur Realität hat und sehr viel Aufmerksamkeit benötigt. Tagsüber bin ich die meiste Zeit bei ihr und gehe nur noch zum Schlafen in meine Wohnung (...).*

*In den letzten Jahren habe ich wenig Urlaub gemacht. Das war dann mal höchstens eine Woche pro Jahr. In dieser Zeit kam meine Tochter zu uns und betreute meine Mutter. Sie macht das gerne, ist aber privat auch sehr eingebunden und hat wenig Zeit. Aus diesem Grund kam mir das Angebot der Betreuten Urlaube sehr gelegen. Allerdings war ich anfangs skeptisch und hatte die Befürchtung, dass sich meine Mutter nicht wohlfühlen wird. Sie für solche Dinge zu motivieren, ist nicht*

*leicht. Aber dann dachte ich mir: ‚Das probieren wir mal aus und man kann ja jederzeit abbrechen, wenn es wirklich nicht funktioniert.‘ Als wir letztlich da waren, sind alle Zweifel verflogen. Es war vom ersten Moment an einfach sehr schön!*

*Wir waren eine Gruppe von zwanzig Reisenden, also zehn Familien. Darunter waren viele Ehepaare, aber auch befreundete Paare oder Tochter bzw. Sohn mit einem erkrankten Elternteil, so wie wir. Beim Ankommen wurden wir von den Fachkräften und Helfer:innen mit einem gemeinsamen Kaffeetrinken in Empfang genommen, um uns in Ruhe kennenzulernen. Das war sehr gut organisiert und wir hatten das Glück, dass die Chemie zwischen der für uns zuständigen Betreuerin und meiner Mutter auf Anhieb gestimmt hat.*

*Innerhalb der zehn Tage gab es viele Angebote, die entweder von den Paaren gemeinsam oder von den Angehörigen separat genutzt werden konnten. Die Betreuenden standen sowohl im Rahmen dieser Angebote als auch während der Mahlzeiten zur Verfügung*

und haben sich auf Wunsch auch allein um die Erkrankten gekümmert, so dass wir als Angehörige Zeit für uns hatten. **Was ich persönlich großartig fand, war, dass es für Angehörige die Option gab, an einem Präventionskurs mit Rückengymnastik und Entspannung teilzunehmen.** Einen Großteil der Kosten konnte man sich anschließend von seiner Krankenkasse zurückerstatten lassen.

Auch sehr schön waren das tolle Frühstücks- und Abendbuffet sowie die Möglichkeit, sich täglich bei Kaffee und Kuchen in der Gruppe auszutauschen. Am Abend gab es nach dem Essen immer ein Programm mit Musik und/oder Tanz. Einmal war eine Alleinunterhalterin da, die in der typischen Spreewaldtracht etwas vorgetragen hat. Am letzten Abend wurde von den Betreuenden ein wirklich schönes Oktoberfest organisiert. Man hat einfach gemerkt, dass sich viel Mühe gegeben wurde. (...)

**Durch die Erfahrung, dass sich meine Mutter auch innerhalb einer Gruppe wohlfühlen kann und doch gerne ab und an unter Leuten ist, habe ich den Mut gefasst, sie einmal wöchentlich in eine Tagespflege zu geben.** Bis dahin habe ich sehr wenig Unterstützung in Anspruch genommen, nur in Notfällen, wenn ich einmal einen wichtigen Weg zu erledigen hatte. Der Urlaub über die Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg e.V. Selbsthilfe Demenz hat mir dahingehend die Augen geöffnet, dass es viele Möglichkeiten zur Unterstützung gibt und in den Gesprächen mit den Betreuenden wurde mir klar, dass es nur richtig



ist, diese auch in Anspruch zu nehmen. Seither geht es mir und meiner Mutter besser. **Ich habe Zeit, auch mal Dinge nur für mich zu machen und ihr bekommen der Umgang mit anderen Leuten und die Gesellschaft sichtlich gut.** (...)

Auch wenn eine Demenz sehr unterschiedlich verläuft und sich bei jedem Menschen individuell äußert, so würde ich einen Betreuten Urlaub dennoch zunächst allen Demenzerkrankten und ihren Angehörigen empfehlen. Ich denke, dass es vor allem für die Angehörigen die, so wie ich zuvor, keine anderen Möglichkeiten genutzt haben, eine wunderbare Erfahrung sein kann. Durch das Angebot lässt sich herausfinden, wie es ist, wenn sich jemand kümmert und man einfach sagen kann: ‚Nun kann ich auch mal in Ruhe etwas für mich selbst machen.‘

# 3 Gesundheitliche Situation pflegender Angehöriger

---

## Fokus Gesundheitskurs

Die meisten demenziell erkrankten Menschen – Schätzungen gehen von etwa 80 Prozent<sup>2</sup> aus – werden von ihren Angehörigen zu Hause versorgt. Diese erleben die Pflegesituation als sinngebend, beziehungsstiftend und als Möglichkeit, persönlich zu wachsen und schöpfen so auch Kraft aus ihrer Situation. Insbesondere für Ehepartner:innen ist die Übernahme der Pflege in der Regel eine „Herzensangelegenheit“.

Studien zur Gesundheit pflegender Angehöriger kommen jedoch immer wieder zu dem Ergebnis, dass Pflegenden, die einen Menschen mit Demenz versorgen, sich hoch belastet fühlen. Hauptpflegepersonen, die einen Menschen mit Demenz pflegen, geben darin signifikant überproportional an, dass die Pflege nur noch unter Schwierigkeiten oder eigentlich gar nicht mehr zu bewältigen sei<sup>3</sup>.

Die Begleitung eines Demenzerkrankten erfordert neben Wissen über die Erkrankung auch vielfältige Kompetenzen. Besonders belastend können die schwieriger werdende Kommunikation und die veränderten Verhaltensweisen des Betroffenen sein. Häufig entsteht bei den Pflegenden das Gefühl der Rat-

losigkeit und der Überforderung im Umgang mit den Erkrankten.

Verunsicherung und Unverständnis im sozialen Umfeld, das Schwinden des Freundeskreises, das viele betroffene Familien erleben, nehmen pflegenden Angehörigen zudem die Möglichkeit, sich auszusprechen und Hilfe bei der Bewältigung unvermeidlicher emotionaler Krisen zu finden.

Mangelnde Aufklärung über den Krankheitsverlauf und die fehlende Perspektive, den Alltag durch Unterstützung erleichtern zu können, befördern Ängste und Sorgen. Schlafstörungen und Depressionen sind häufig die Folge. Das stetig zunehmende Angewiesensein des Erkrankten führt zur Vernachlässigung eigener Interessen. Der zur Gesunderhaltung notwendige seelische Ausgleich kommt oft zu kurz.

Aber nicht nur die seelische Gesundheit der pflegenden Angehörigen leidet in den meisten Fällen – auch notwendige (physio-)therapeutische Behandlungen werden vernachlässigt, ärztliche Untersuchungen und Operationen hinausgezögert, von regelmäßigen sportlichen Aktivitäten ganz zu schweigen. Körperliche Beschwerden wie Muskelverspan-





nungen, Rückenschmerzen, aber auch Herz- und Kreislauferkrankungen sind die Folge.

An diesem Punkt setzt der **Gesundheitskurs** als integraler Bestandteil des Urlaubskonzeptes an.

*„Der anerkannte Gesundheitskurs ‚Rückenfit‘ findet an vier Tagen exklusiv für die teilnehmenden Angehörigen des Betreuten Urlaubs statt. Dabei steht das gezielte Training der Rückenmuskulatur im Mittelpunkt. Ein angepasstes Lauftraining, Atemübungen und Yoga Elemente runden das Konzept ab. Die Bewegungsfreude wird gefördert und die Rückengesundheit gestärkt.“<sup>4</sup>*

Der Gesundheitskurs wird als Kompaktkurs (vier Termine à zwei Stunden) im Rahmen des Urlaubs angeboten. Da er von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert ist, erhalten die Teilnehmenden nach Einreichen der Rechnung bei ihrer Krankenversicherung einen Großteil der Gebühr erstattet (je nach Kasse zwischen 75 und 100 Prozent).

Bei insgesamt drei Urlauben der Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg e.V. Selbsthilfe Demenz, bei denen ein Gesundheitskurs integriert war, haben zwischen 80 und 100 Prozent der pflegenden Angehörigen daran teilgenommen. Alle gaben an, der Kurs habe ihnen gut (13 Prozent) bis sehr gut (87 Prozent) gefallen. Der Einfluss des Kurses auf das



eigene Wohlbefinden wurde durchweg als groß bis sehr groß bewertet und immerhin 75 Prozent der Teilnehmer:innen gaben an, durch den Kurs motiviert zu sein, auch zu Hause an einem Gesundheitskurs teilzunehmen<sup>5</sup>.

Sollte ein zertifizierter Gesundheitskurs, auch Präventionskurs genannt, am Urlaubsort nicht angeboten werden, gibt es die Möglichkeit, mit einer Physiotherapiepraxis vor Ort ein Angebot zur Gruppengymnastik zu vereinbaren. Die Urlauber:innen erbitten bei ihrem jeweiligen Hausarzt eine Verordnung für „Krankengymnastik in der Gruppe“ (genaue Bezeichnung der Maßnahme und weitere Details der benötigten Verordnung unbedingt mit den Physiotherapeut:innen/Leistungserbringern vor Ort abklären). Ein informatives Schreiben des Urlaubsorganitors unterstützt die Urlauber:innen dabei und weist darauf hin, welche Spezifikationen die Verordnung enthalten muss (Maßnahme, Behandlungsbeginn, Behandlungsfrequenz).

## Wichtige Links

### → Präventionsangebote der Krankenkassen

[https://www.gkv-spitzenverband.de/service/versicherten\\_service/praeventionskurse/primaerpraeventionskurse.jsp](https://www.gkv-spitzenverband.de/service/versicherten_service/praeventionskurse/primaerpraeventionskurse.jsp)



---

### → Zentrale Prüfstelle Prävention

<https://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de/admin/>



# 4 Endlich Urlaub! – Erlebnisse und „Mitbringesel“

---

## 4.1 Was erleben Menschen mit Demenz im Urlaub?

„Wir fahren in den Urlaub“ – für die meisten Menschen ist dies eine Aussicht, die fröhlich stimmt. Tapetenwechsel, keine Verpflichtungen, viel draußen sein, schöne Landschaften erleben, sich in einem Hotel verwöhnen lassen – all dies ist damit verbunden. Auch viele Menschen mit Demenz sind früher oft und gerne verreist. Aber, machen wir uns nichts vor, für einen Menschen mit Demenz ist es auch eine Herausforderung oder gar Belastung, die vertraute Umgebung zu verlassen. An einem fremden Ort zu sein, ohne die vertrauten haltgebenden Dinge und Strukturen des häuslichen Alltags, kann bei Menschen mit Demenz Krisen auslösen.

Freundlich zugewandte Betreuer:innen, die gut auf „ihre“ Urlauber:innen vorbereitet sind, finden meist den passenden „Schlüssel“, um rasch eine gute Beziehung aufzubauen. So kann die Krise gemeistert und die stundenweise Trennung vom pflegenden Angehörigen bewältigt werden. Ist dies einmal – oder täglich wieder – gelungen, können Menschen mit Demenz den Urlaub auch kurzfristig getrennt vom pflegenden Angehörigen genießen.

Die kontinuierliche und individuelle soziale Begleitung gibt Sicherheit, vielfältige Anregungen fördern die vorhandenen Fähigkeiten der Betroffenen. Menschen mit Demenz erleben Anerkennung und werden gestärkt. Mitunter kommen längst verloren geglaubte Fähigkeiten wieder zum Vorschein.





Die Aktionen in der Gruppe, das gemeinsame Singen, die sportlichen, handwerklichen und gestalterischen Aktivitäten bieten vielfältige Anregungen und Gelegenheit zu Erfolgserlebnissen.

Schöne gemeinsame Erlebnisse bei Ausflügen, beim geselligen Abend am Lagerfeuer, bei Musik- und Tanzveranstaltungen, die für die Urlauber:innen organisiert werden, tragen zum Wohlbefinden bei.

#### Wichtig sind

1. personenzentrierte Begleitung<sup>6</sup> und Ansprache
2. Anregung von ressourcenorientierten Aktivitäten
3. Krisenbewältigung

#### 4.2 Welche Erfahrungen sammeln pflegende Angehörige?

Pflegende Angehörige, besonders, wenn sie zum ersten Mal am Betreuten Urlaub teilnehmen, sind nicht frei von Bedenken oder gar Ängsten. Diese schwinden in der Regel nach kurzer Zeit:

*„Ich hatte ein bisschen Angst vor dem Urlaub – ich war unsicher, ob es meinem Mann gut gehen würde in der fremden Umgebung, aber vor allem hatte ich Angst um mich – ich dachte, wenn ich andere Erkrankte sehe, die noch schlimmer dran sind als mein Mann, könnte mich das belasten, aber das war gar nicht der Fall! Es hat mir gutgetan, mich mit anderen auszutauschen. Zu sehen, wie gut es den Demenzerkrankten hier geht, auch denen, die schon schwerer betroffen sind, hat mir Mut gemacht.“*

Neben allgemeinen Effekten eines Urlaubs zielt das Konzept des Betreuten Urlaubs darauf ab, pflegenden Angehörigen besondere Erfahrungen zu ermöglichen:

### **A Vertrauen fassen und Loslassen können**

Da ein Teammitglied maximal für zwei Urlaubspaare zuständig ist und mit diesen viel Zeit verbringt – nicht zuletzt bei den Mahlzeiten – lernen sich Urlauber:innen und Betreuer:innen rasch gut kennen. Die Betreuer:innen bestärken die Angehörigen in ihrer „Experten:innen-Rolle“ in Bezug auf die Bedürfnisse und Vorlieben des Erkrankten. Ehrlichkeit, Offenheit und Transparenz sind Grundlage der Arbeit des Betreuungsteams, so dass die Angehörigen Vertrauen fassen können. Eine pflegende Tochter berichtet: *„Ich war bereits in einem Urlaub mit meiner Mutter, in dem wir tagsüber strikt getrennt wurden. Das war für mich belastend und ich konnte nicht richtig abschalten. Hier kann ich jederzeit nachsehen, wie es ihr geht.“* Schon am zweiten Urlaubstag konnte sie loslassen und für einige Stunden in die Therme gehen und dort wirklich entspannen.

### **B Hilfe annehmen ist mehr als „Angebot und Nachfrage“**

Während der gemeinsam verbrachten Urlaubstage ergeben sich ganz beiläufig zahllose Gelegenheiten, Unterstützung zu leisten. Hilfe wird angeboten,

aber nicht aufgedrängt. Viele Urlauber:innen haben noch keine – oder aber schlechte – Erfahrungen mit professioneller Hilfe gemacht. Auf die Frage *„Soll ich Ihnen morgen früh bei der Pflege helfen?“* erhält man dann meist die Antwort: *„Ach nein danke, wir schaffen das schon.“* Wenn abends bei der Verabschiedung aber gefragt wird, *„Darf ich morgen vor dem Frühstück mal bei Ihnen vorbeischauen?“* (die gewünschte Uhrzeit wird natürlich auch erfragt) wird dies von den meisten gerne angenommen. Und wenn dann der Betroffene vielleicht zu einem kleinen Morgenspaziergang motiviert werden kann, freut sich die Ehefrau, dass sie ihre eigene Morgentoilette mal ganz in Ruhe erledigen kann.

### **C Eigene Bedürfnisse zulassen und sich selbst etwas Gutes tun**

Viele pflegende Angehörige müssen anfangs dazu ermutigt werden, ihren eigenen Bedürfnissen wieder Raum zu geben. Aufgrund der Urlaubsvorbereitung (Fragebögen für Angehörige im Vorfeld der Reise) hat das Betreuungsteam Informationen zu Vorlieben und Wünschen und kann gezielte Anregungen geben. Etwas nur für sich zu tun, ist für manche nicht einfach. Die Teilnahme am Gesundheitskurs, zu dem sich die Angehörigen im Vorfeld anmelden, kann da zu Beginn des Urlaubs hilfreich sein, die stundenweise Trennung vom erkrankten Partner zu rechtfertigen.



## **D Ich reagiere immer so, aber es geht auch ganz anders!**

Während der gemeinsam verbrachten Urlaubstage bieten sich unzählige Gelegenheiten, andere zu beobachten. Dies kann den Anstoß geben, das eigene Verhalten zu überdenken. Herr R.: *„Beim Frühstück hat meine Frau ihre Kaffeetasse immer neben die Untertasse gestellt, was ich jedes Mal korrigiert habe. Manchmal hat sie darauf schon unwirsch reagiert. Die Betreuerin hat dann einfach die Untertasse weggestellt! Auf die Idee bin ich gar nicht gekommen.“*

## **E Bestärkung des eigenen Tuns und Anregung zur Veränderung**

Mit den Teammitgliedern und den anderen Urlauber:innen ergeben sich Gespräche ganz natürlich: bei den gemeinsamen Mahlzeiten, bei Ausflügen oder Abendveranstaltungen. In den Schulungsrunden haben pflegende Angehörige die Möglichkeit, sich zu informieren und sich in der großen Runde auszutauschen.

### **Wichtig ist**

- Entlastung erfahren
- Lernen am Modell
- eigene Bedürfnisse ernst nehmen und befriedigen
- Austausch auf Augenhöhe erleben

## **4.3 Was nehmen die Urlauber:innen mit nach Hause?**

Während des Urlaubs bemerken in der Regel alle Beteiligten Zeichen des Wohlbefindens bei den Menschen mit Demenz: Es wird viel gelacht, munter erzählt oder vergnügt zugeschaut. Die Anregung in der Gruppe und die individuelle Begleitung ermöglichen es den Erkrankten, ihre Potentiale zu entfalten.

### **Berichte von Angehörigen belegen, dass positive Effekte auch nach dem Urlaub andauern.**

*„Durch die häufigen kleinen Spaziergänge ist meine Frau wieder beweglicher und körperlich stabiler geworden. Es ist für mich nicht mehr so anstrengend, wenn ich ihr beim Duschen oder Ankleiden helfe.“*

*„Meiner Frau hat der Urlaub offensichtlich gutgetan – sie ist jetzt viel aktiver. Ihr habt sie wieder ein Stück ins Leben zurückgeholt.“*

*„Meine Mutter hat in den ersten Tagen nach dem Urlaub beim Frühstück immer gefragt, wo denn die anderen seien – offensichtlich vermisste sie die Geselligkeit der großen Tischgesellschaft.“*

*„So viel wie in diesen zehn Tagen hat meine Mutter schon seit zwei Jahren nicht erzählt.“*

Auch die pflegenden Angehörigen profitieren langfristig vom Urlaub, wie diese Aussage belegt: *„Von den schönen*



*Urlaubserinnerungen zehre ich lange Zeit – sie helfen uns über den Winter. Und im Frühjahr freuen wir uns schon auf den nächsten Urlaub.“*

### **Angehörige werden ermutigt ...**

*„Im Urlaub habe ich immer wieder erlebt, wie wohl sich meine Mutter in der Gruppe fühlt. Ich werde nie vergessen, wie ich nach meinem ersten Besuch in der Therme ins Hotel zurückkam. Mir war ein bisschen mulmig: ‚Wie war es meiner Mutter wohl ergangen? Würde sie schimpfen, weil ich mich in den letzten Stunden nicht um sie gekümmert hatte?‘ Ich fand sie im Gruppenraum beim Spielen – eine ihrer Lieblingsbeschäftigungen – sie lachte, als sie mich sah und forderte mich auf: ‚Setz´ dich doch zu uns, wir haben so viel Spaß hier!‘“*

### **... und finden Wege, die Betroffenen zu motivieren:**

*„Mein Mann hat sich immer gesträubt, in eine Betreuungsgruppe zu gehen, und ich wusste nicht, wie ich es anstellen sollte, ihn dazu zu motivieren. Nachdem ich im Urlaub erlebt hatte, wie gerne er an den Gruppenaktivitäten teilgenommen hat, habe ich einen neuen Anlauf genommen. Meinem Mann habe ich gesagt: ‚Weißt du, dort in der Gruppe ist es wie im Urlaub, lass uns doch dort mal gemeinsam hingehen.‘ Und das hat ihn überzeugt! Seitdem geht er regelmäßig einen Nachmittag in der Woche dorthin ... und ich genieße die freie Zeit.“*



# 5

## Verschiedene Varianten von Urlaubsangeboten

---

Es gibt viele verschiedene Varianten von Urlaubsangeboten. Sie unterscheiden sich

- in der Dauer
- in der Größe der Urlaubsgruppe und
- in der Form der Unterstützung/ Betreuung

Die Dauer der Reisen variiert zwischen fünf und zehn Tagen. Die Mitreisenden

sind Ehe- oder Lebenspartner:innen sowie Eltern und betreuende Kinder.

Bei der Gruppengröße variieren die Urlaube zwischen vier, sechs bis zu zehn und zwölf Paaren.

Bei der Form der Unterstützung gibt es zwei Varianten:

- Ein großes Betreuungsteam fährt mit zum Urlaubsort und kümmert sich den ganzen Tag und bei Bedarf nachts um die Urlauber:innen.
- Ein kleines Betreuungsteam kümmert sich stundenweise um die Urlauber:innen und arbeitet mit am Urlaubsort ansässigen ambulanten Pflegediensten und Angeboten zur Unterstützung im Alltag nach § 45a SGB XI zusammen.



# 6

## Von der Idee zum Urlaub – Organisation Schritt für Schritt

---

### 6.1 Urlaubsort

Der eine möchte den Urlaub am Wasser verbringen, die andere wünscht sich Berge oder will historische Städte und Sehenswürdigkeiten besuchen. Wenn das Angebot an Betreuten Urlauben wächst, gibt es hoffentlich für all die verschiedenen Vorlieben das passende Angebot. Aus praktischer Sicht ist ein nahegelegener Urlaubsort von Vorteil. Wenn man dort das erste Mal einen Urlaub plant, sind im Vorfeld einige Erkundungsfahrten vor Ort notwendig. Die meist älteren Urlauber:innen scheuen nach unserer Erfahrung weite Anreisen und bevorzugen Urlaubsorte in Heimatnähe. Eine landschaftlich schöne Lage, ruhig aber nicht zu abgelegen, mit verschiedenen Ausflugszielen in der näheren Umgebung, der Möglichkeit mal einen Stadtbummel zu machen, im Café zu sitzen oder einen langen Spaziergang im Grünen unternehmen zu können – das bietet schon viele Chancen für Erholung. Ein Schwimmbad oder gar eine Therme in der Nähe sind ideal, und ein Angebot, das die meisten Urlauber:innen gerne nutzen.

### 6.2 Unterkunft

Bei der Wahl der Unterkunft sind zu bedenken:

- ausreichende Anzahl von Zimmern für Urlauber:innen und Betreuungsteam
- die Zimmer sollten mit Bad und WC ausgestattet sein, dies möglichst barrierefrei
- ein großer Gruppenraum, für das Betreuungsangebot bei schlechtem Wetter und für die gemeinsamen Abende
- stundenweise sollte ein weiterer Gruppenraum für die Schulungs- und Austauschrunden der pflegenden Angehörigen zur Verfügung stehen
- ein separater Speiseraum, falls außer Ihrer Gruppe noch Gäste im Hotel sind, ist sehr angenehm und stressmindernd
- das Außengelände sollte möglichst genügend Raum für diverse Aktivitäten bieten sowie Sitzgelegenheiten und Schattenplätze, alles möglichst barrierearm



### 6.3 Mobilität am Urlaubsort

Auch wenn die Unterkunft günstig gelegen ist und beispielweise Spaziergänge in der unmittelbaren Umgebung ermöglicht, so wird man doch den ein oder anderen kleinen Ausflug anbieten wollen, um den Urlaub abwechslungsreich zu gestalten und verschiedene Anregungen zu ermöglichen. Um Material für die Betreuungsrunden zum Urlaubsort zu transportieren und um ausreichend Mitfahrgelegenheiten für Urlauber:innen und Betreuungsteam zur Verfügung zu haben, können Kleinbusse angemietet werden. Diese sollten frühzeitig gebucht werden, denn insbesondere kostengünstige Angebote von kirchlichen oder sozialen Trägern sind sehr gefragt.

In der Regel werden nicht alle Teammitglieder mit Bus und Bahn anreisen.



Es empfiehlt sich auf jeden Fall über mindestens einen Pkw vor Ort zu verfügen, um beispielweise spontane Besorgungsfahrten oder notwendige Arztbesuche erledigen zu können. Für einzelne Ausflüge mit der gesamten Urlaubsgruppe kann auch ein lokales Busunternehmen organisiert werden.

### 6.4 Versicherung

Die Kraftfahrzeuge, die vom Urlaubsorganisator genutzt werden, müssen versichert sein. Für die Teammitglieder muss eine Unfall- und Haftpflichtversicherung abgeschlossen werden.

### 6.5 Langfristige Vorbereitungen der Programmgestaltung

Um ein abwechslungsreiches Programm anzubieten, bedarf es einer langfristigen Vorbereitung:

- Termine des Gesundheitskurses etwa ein Jahr im Voraus mit den Therapeut:innen vereinbaren
- Künstler:in für Abendunterhaltung, Musiker:in für Tanzabend und Abschlussfest engagieren (Die Recherche im Internet können die örtliche Touristeninfo und/oder das Hotelteam unterstützen)
- Geeignete Referent:innen für die Gesprächsrunden der Angehörigen finden
- Informationen über geeignete Ausflugsziele einholen (Barrierefreiheit, Öffnungszeiten, Eintrittspreise)

## 6.6 Finanzierung

Die Finanzierung von Betreuten Urlauben setzt sich aus mehreren Positionen zusammen und ist je nach Urlaubsvariante unterschiedlich.

<b>Kosten</b>	<b>Finanzierung durch</b>
Unterkunft und Verpflegung <b>für Urlauber:innen und Betreuungsteam</b>	Teilnahmebeiträge der Urlauber:innen
Pflege- und Betreuung der erkrankten Urlauber:innen, Aufwandsentschädigungen/Honorare für Betreuungsteam	Verhinderungspflege (§ 39 SGB XI) Entlastungsbetrag (§ 45b SGB XI)
Angehörigenschulung	Schulungen für Angehörige (§ 45 SGB XI) Selbsthilfeförderung der Krankenkassen (§ 20 SGB V)
Gesundheitskurs	Zertifizierter Präventionskurs finanziert von Teilnehmer:innen mit späterer Kostenerstattung durch die Krankenkassen, bei Heilmittelverordnung als SGB V Leistung
Aufwendungen für Künstler:in/ Musiker:in, Eintrittsgelder für Teammitglieder, Bastelmaterial, Hilfs- und Hygienemittel, Porto, Kopierkosten etc.	Eigenmittel des Trägers, Spenden, Stiftungen
Aufwendungen für Mobilität, z. B. für Kleinbus oder Zuschüsse für Aktivitäten	Eigenmittel des Trägers, Spenden, Stiftungen
Vor- und Nachbereitung durch Urlaubsorganisator	Eigenmittel des Trägers, Spenden



## 6.7 Werbung/Öffentlichkeitsarbeit

Erfahrungen zeigen, dass die Nachfrage nach Betreuten Urlauben das Angebot noch immer deutlich übersteigt. Für die Veröffentlichung des Urlaubsangebotes gibt es zahlreiche Möglichkeiten:

- Demenzberatungsstellen, Angehörigengruppen und Anbieter:innen von Angehörigenschulungen „Hilfe beim Helfen“ sowie Pflegestützpunkte werden ihre Klienten:innen gerne auf das Urlaubsangebot hinweisen
- Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz veröffentlicht auf ihrer Internetseite eine Liste mit Urlaubsangeboten für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

## 6.8 Hinweise zur Zusammenstellung der Urlaubsgruppe

Voraussetzung zur Teilnahme am Betreuten Urlaub ist ein Pflegegrad, der seit mindestens sechs Monaten besteht, so dass ein Anspruch auf Verhinderungspflege vorliegt.

Grundsätzlich sollte Urlauber:innen aller Pflegegrade eine Teilnahme möglich sein. (Abgesehen von überwiegend Bettlägerigen, die kaum vom Urlaub profitieren würden.)

Je nach der Größe des Teams und der Qualifikationen der Teammitglieder muss man auf eine ausgewogene Mischung der Pflegegrade achten. Zu viele Immobiler oder mehr als ein bis zwei Urlauber:innen mit ausgeprägtem Bewegungsdrang oder einer Hinlauftendenz können das Betreuungsteam überfordern.

Die Zielgruppe des Urlaubsangebotes ist naturgemäß schon älter, kann aber durchaus große Altersunterschiede aufweisen. Von der pflegenden Tochter mit Mitte Fünfzig, über den Ehemann einer Früherkrankten, der gerade seinen Vorruhestand begonnen hat, bis hin zur pflegenden Ehefrau, die bereits hoch in den Achtzigern ist. Die jeweiligen Lebensgeschichten und Lebenswelten unterscheiden sich erheblich. Günstig ist es, die Gruppen so zusammenzustellen, dass möglichst jede:r Urlauber:in auf andere in vergleichbarer Lebenssituation trifft.



Empfehlenswert ist es zudem, bei der Gruppe der pflegenden Angehörigen ein ausgewogenes Geschlechterverhältnis anzustreben. Pflegende Männer und pflegende Frauen haben unterschiedliche Fragen, Bedürfnisse und Zugänge zum Thema. Die Mehrzahl der Pflegenden sind Frauen – umso wichtiger ist es, dass sich im Urlaub auch pflegende Ehemänner begegnen und untereinander austauschen können.

### 6.9 Informationen über die Urlauber:innen

Bereits beim ersten Telefonat ist es gut, sich Zeit zu nehmen und möglichst viel über die Situation der potentiellen Urlauber:innen zu erfahren. Alter, Pflegegrad des:der Erkrankten, eventuelle Einschränkungen der Mobilität, bereits genutzte Unterstützung und viele weitere wissenswerte Details können hier schon erfragt werden. Nach erfolgter Anmeldung erhalten die Urlauber:innen mehrere Fragebögen mit der Bitte, diese ausgefüllt zurückzusenden:

- Urlaubswünsche des:der pflegenden Angehörigen
- ärztlicher Fragebogen
- Fragen zur Lebensgeschichte/ Biografie des Menschen mit Demenz
- Fragen zum aktuellen Unterstützungsbedarf und benötigten Hilfsmitteln
- Einwilligungserklärung zur Verarbeitung der personenbezogenen Daten

Oft ergeben sich aus den Angaben in den Bögen weitere Fragen, die dann in anschließenden Telefonaten oder persönlichen Gesprächen geklärt werden.

### 6.10 Verarbeitung der gesammelten Informationen

#### **Absprachen mit dem Hotel und Diensten am Urlaubsort**

- Zu Diäten/Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten
- Zur Lage der Zimmer (empfindliche Urlauber:innen mit Einschlafproblemen nicht im Zimmer zum Innenhof einquartieren)
- Vorhandensein benötigter Hilfsmittel abklären und organisieren (vom Rollator über Haltegriff im Badezimmer bis zum Nachtlicht)
- Für Behandlungspflege, die nicht von den Angehörigen übernommen werden kann, muss der Einsatz eines lokalen Pflegedienstes organisiert werden

#### **Zuordnung der Bezugspflege**

Urlauber:innen und Betreuer:innen müssen möglichst „passend“ zugeordnet werden. Kriterien können sein:

- pflegerischer Aufwand in der Unterstützung
- Interessen und Biografie der Urlauber:innen
- Körpergröße und Gewicht der Betroffenen
- Qualifikation und Vorerfahrung der Teammitglieder

Die Informationen, die über Fragebögen und Gesprächen gewonnen wurden, werden für das Team schriftlich aufbereitet.

## 6.11 Unterstützung der Urlauber:innen

### **Antrag auf Verhinderungspflege**

Nahezu alle Pflegekassen stellen inzwischen ihre Antragsformulare für die Verhinderungspflege online zur Verfügung. Die Angaben zum Zeitraum der Verhinderungspflege und die Adressen von Leistungserbringer:innen können vom Urlaubsorganisator eingetragen und die so vorbereiteten Anträge den Urlauber:innen zugesandt werden. Diese müssen nur noch persönliche Angaben wie Versicherungsnummer eintragen und die unterschriebenen Anträge an ihre Kasse weiterleiten.

Am Ende des Urlaubs wird die Rechnung für die geleistete Verhinderungspflege an die Urlauber:innen ausgehändigt. Wenn die Urlauber:innen eine Abtretungserklärung unterzeichnen, kann die Rechnung auch direkt an die Pflegekasse geschickt werden.

### **Unterstützung bei der Anreise**

Hier sind unterschiedliche Modelle denkbar. Gemeinsame Anreise im gemieteten Reisebus (siehe auch „Mobilität am Urlaubsort“), Transfer zum Urlaubsort durch Angehörige, individuelle

Anreise mit dem eigenen Auto oder das Nutzen eines Fahrdienstes.

### **Individuelle Informationsmappen für die Urlauber:innen**

Zur Förderung der Selbsthilfe am Heimatort werden Informationsmappen individuell für die Urlauber:innen zusammengestellt. Sie sollen helfen, auch am Heimatort Beratung und Unterstützung zu nutzen und aktiv etwas für die Erhaltung der eigenen Gesundheit zu tun.

Die Informationsmappe enthält:

- Adressen und Ansprechpartner:innen von Kontakt- und Beratungsstellen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen
- Adressen und Ansprechpartner:innen von alltagsunterstützenden Angeboten nach § 45a SGB XI
- Anbieter:innen von PfiFf-Kursen (Pflege in Familien fördern)
- Adressen von Anbieter:innen der Angehörigenschulungen „Hilfe beim Helfen“
- Adressen von Anbieter:innen von Rehabilitationsangeboten für Menschen mit Demenz und für pflegende Angehörige
- Hinweise zu Gesundheits-/ Präventionskursen
- Hinweise zu Kursangeboten zur Sturzprophylaxe
- „Notfallbogen zur Aufnahme von Menschen mit Demenz im Krankenhaus“ der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz

## 6.12 Zusammenstellung und Vorbereitung des Teams

### Aufgabe des Teams

Ohne ein engagiertes Team ist die Durchführung eines Betreuten Urlaubs nicht möglich. Die personenzentrierte Begleitung von Menschen mit Demenz sowie der wertschätzende Umgang mit den pflegenden Angehörigen bilden die Grundlage der Arbeit des Teams. Ebenso wichtig sind die gute Kommunikation und Kooperation miteinander. Ohne gegenseitige Wertschätzung und Unterstützung kann ein Betreuer Urlaub nicht gelingen.

Es bedarf einer großen Einsatzbereitschaft, den gesamten Urlaubsalltag mit den Urlauber:innen gemeinsam zu verbringen. Dass dieser Einsatz sich lohnt, zeigt sich im sichtlichen Wohlbefinden der Menschen mit Demenz und der pflegenden Angehörigen, die in aller Regel auch nicht mit Lob und Anerkennung sparen. Außerdem ist es eine beglückende Erfahrung, diese besondere Zeit gemeinsam im Team zu gestalten, voneinander zu lernen und Herausforderungen zu meistern. Viele unserer Teammitglieder sind seit Jahren immer wieder gerne dabei.

### Zusammenstellung des Teams

Da die Urlauberguppe aus älteren und teilweise mehrfacherkrankten Personen besteht, ist es wichtig, mindestens eine Pflegefachkraft im Team zu haben. Als

weitere Teammitglieder kommen Pflegehelfer, Betreuungskräfte aus Tagespflegen oder stationären Einrichtungen in Frage. Geschulte ehrenamtliche Demenzbegleiter:innen, wie sie in alltagsunterstützenden Angeboten tätig sind, Sozialarbeiter:innen, Heilpädagog:innen und Ergotherapeut:innen können ebenfalls wertvolle Impulse beisteuern. Männliche und weibliche Betreuer:innen sowie eine Vielfalt beruflicher Hintergründe bereichern das Team ebenso wie eine gemischte Altersstruktur.

Die Akquise von Betreuer:innen gelingt am besten über Netzwerkarbeit (per E-Mail, durch persönliche Ansprache). Sie erhalten für ihre Tätigkeit eine Aufwandsentschädigung bzw. ein Honorar und fachliche Anleitung.

### Teamsitzung vor dem Urlaub

Sie dient neben dem Kennenlernen des Teams untereinander dazu, sich über Ziele und Grundlagen der gemeinsamen Arbeit während des Betreuten Urlaubs zu verständigen:

- Personenzentrierte Begleitung von Menschen mit Demenz
- Haltung gegenüber pflegenden Angehörigen:
  - diese sollen in ihrer Expert:innen-Rolle gestärkt werden
  - Teammitglieder sollen gesprächsbereit sein, gut zuhören
  - andere Sichtweisen und anderen Umgang vorleben, statt bloß zu belehren

- Umgang mit Krisensituationen und sogenanntem „herausforderndem Verhalten“
- Vorstellung der Planungen für die Urlaubstage
- Verteilung der „Sonderaufgaben“ während des Urlaubs (Fotografieren, für Ordnung bei Spielen und sonstigem Material sorgen usw.)
- Verpflichtung zur Vertraulichkeit im Umgang mit personenbezogenen Daten unterschreiben

### Material für Teammitglieder

Alle Betreuer:innen erhalten zu Urlaubsbeginn eine Mappe mit relevanten Informationen über das zugeordnete Urlaubspaar und sonstigen wichtigen Informationen zum Ablauf der Urlaubstage:

- wichtige medizinische Informationen
- biographische Informationen
- Urlaubswünsche der pflegenden Angehörigen
- Übersicht der Zuordnung Betreuer:in – Urlaubspaar
- Zimmerbelegungsplan
- Dokumentationsblätter
- „Urlabsplan“ mit geplanten Aktivitäten

### Teamsitzungen während des Urlaubs

In der Zeit der Mittagsruhe findet täglich eine Teamsitzung statt. In einer kurzen „Blitzlichtrunde“ schildert jede:r Betreuer:in kurz das eigene Befinden und das des zugeordneten Urlaubspaares.

Die eigenen Möglichkeiten mit auftretenden Schwierigkeiten umzugehen werden dabei reflektiert sowie Beobachtungen und Erfahrungen aller Teammitglieder gesammelt. So werden in kollegialem Austausch Lösungsstrategien erarbeitet, gegenseitige Unterstützung verabredet, um Herausforderungen zu meistern. Organisatorische Absprachen bilden in der Regel den Abschluss der Sitzung, die idealerweise nicht viel länger als eine Stunde dauern sollte.

### 6.13 Kurz vor der Abreise

- Informationen über Sprechzeiten von Arztpraxen am Urlaubsort aktualisieren
- Namensschilder für Zimmertüren und Namenskarten für die Tische ausdrucken
- Handdesinfektionsmittel und Handschuhe für die Betreuer:innen besorgen

### 6.14 Tagesgestaltung für Menschen mit Demenz

#### Grundsätze der Begleitung

- personenzentrierte Begleitung
- durch personelle Kontinuität eine Beziehung aufbauen und Halt geben
- individuelle Angebote nach Interessen und besonderen Fähigkeiten
- Unterstützung bei der Teilnahme an Gruppenaktivitäten





## **Aktivitätsangebote**

Von A wie Ausflüge bis Z wie Zusammen-in-der-Sonne-Sitzen ist alles denkbar, was Freude macht.

Am Beginn des Tages steht eine gemeinsame Aktivität („Frühspport“, „Morgenrunde“ mit Ballspielen, Sitzgymnastik und gemeinsamem Singen) im Aufenthaltsraum. Sobald die ersten Urlauber:innen mit Demenz mit dem Frühstück fertig sind, begeben sie sich gemeinsam mit den jeweiligen Beterer:in dorthin. Angehörige sind selbstverständlich auch willkommen und eingeladen teilzunehmen. Sie haben hier aber vor allem die Chance, sich

von ihrem Angehörigen mit Demenz zu verabschieden, um Zeit für ihre eigenen Urlaubswünsche zu haben.

Über die Auswahl und Ausgestaltung der weiteren Aktivitäten entscheiden die Vorlieben der Menschen mit Demenz, lokale Gegebenheiten, das aktuelle Wetter sowie Phantasie und Kreativität des Betreuungsteams. Auf eine gute Balance von Aktivitäts- und Ruhephasen wird geachtet.

## Materialien

Es ist gut, eine Auswahl von Material an den Urlaubsort mitzunehmen:

- Bälle, Schwungtuch etc. zum Schaffen von Bewegungsanreizen und sportlichen Aktivitäten
- Material und Werkzeug für handwerkliches Arbeiten (Holz, Metall)
- Stoffe, Wolle zum Fühlen und für Handarbeiten
- Farben, Pinsel, Buntpapier für kreatives Gestalten
- Gesellschaftsspiele wie Mensch ärgere dich nicht, Puzzles
- Bücher zum Vorlesen und Durchblättern, Bildbände zum Anschauen

- idealerweise ein Musikinstrument für gemeinsames Singen (Liederbücher vornehmlich für nicht text-sichere Betreuer:innen oder Angehörige)
- Musik und Abspielgerät

### 6.15 Gestaltung der Urlaubstage

Eckpunkte sind die lang geplanten Termine wie der Gesundheitskurs, Abendveranstaltungen und Ausflüge. Die gemeinsamen Mahlzeiten und die mittäglichen Ruhezeiten/Zeiten für die Teambesprechung geben eine regelmäßige Tagesstruktur vor.

Grundsätzlich wird ein hohes Maß an Individualität angestrebt. Angehörige können kurzfristig entscheiden, ob sie an Gruppenaktivitäten wie Ausflügen teilnehmen wollen. Dies wird in der Regel kurz vorher erfragt, um dann rasch die Sitzverteilungspläne für die Fahrzeuge zu erstellen. Diese Pläne erleichtern den Überblick bei größeren Gruppen und mehreren Fahrzeugen.

Je nach geplanter Aktivität entscheidet der pflegende Angehörige in Absprache mit dem:der Betreuer:in, ob der:die Urlauber:in mit Demenz an dem Ausflug teilnimmt oder nicht. Erscheint die geplante Aktivität ungeeignet oder die Tagesform spricht dagegen, so wird die Betreuung am Urlaubsort sichergestellt.

Ein beispielhafter Wochenplan befindet sich auf S. 26 im Anhang.





Betreute Urlaube für Menschen mit Demenz und deren Angehörige sind für diese eine Chance, Kraft für einen anstrengenden Alltag zu tanken. Für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen wäre es wünschenswert, wenn sich das Angebot an Urlaubsreisen vergrößert. Betreute Urlaube sind ein Türöffner, um einen Einstieg in die Selbsthilfe zu bieten, aber auch die Inanspruchnahme von Hilfe- und Unterstützungsangeboten zu steigern.

Darüber hinaus zeigen Erfahrungen, dass die Teilnahme an einem Betreuten Urlaub das ambulante Pflegesetting stabilisieren kann. Angehörige verbessern ihre Kompetenzen zur Bewältigung des Pflegealltags. Bei der Mehrzahl der Angehörigen kommt es

- zu einer Verbesserung von Wohlbefinden, gesundheitsbezogener Lebensqualität und Zuversicht hinsichtlich der weiteren Gestaltung des Pflegealltags
- zu einer Stärkung der Kompetenz zur Bewältigung pflegebedingter Anforderungen im Hinblick auf Alltagsorganisation und Umgang mit dem bzw. der pflegebedürftigen Partner:in



- zur Klärung und Benennung von Wünschen, um die eigene Lebensqualität und Zufriedenheit nicht aus den Augen zu verlieren

Die hier geschilderten Abläufe der Vorbereitung und Durchführung eines Betreuten Urlaubes sind in mehr als zehnjähriger Erfahrung gewachsen und stetig weiterentwickelt worden. Sie haben sich in vielen Urlauben bewährt. Die erwähnten Dokumente können kostenfrei heruntergeladen werden. Nicht alles muss man genauso machen wie wir. Aber absolut unverzichtbar für das Gelingen eines solchen Projektes ist ein engagiertes Team, das sich mit Freude auf die intensiven Begegnungen während des Betreuten Urlaubs einlässt. Denn diese Begegnungen sind das Herzstück eines jeden Urlaubs.

# 8

## Anhang

Montag 14.10.	Dienstag 15.10.	Mittwoch 16.10.	Donnerstag 17.10.	Freitag 18.10.
	Unterstützung bei der Pflege und gemeinsames Frühstück <b>ab 8:00 Uhr</b>			
	Betreuungsangebote – Ausflüge oder Aktivitäten im Fiedermannhof nach Bedarf und Neigung			
<b>ab 14:30 Uhr</b> Anreise	<b>10:00 – 11:30 Uhr</b> Gesundheitskurs für Angehörige in Burg	<b>10:00 – 11:30 Uhr</b> Gesprächskreis für Angehörige	<b>10:00 Uhr</b> Heimatmuseum Dissen	
	<b>12:00 Uhr</b> – Mittagessen + Unterstützung bei der Pflege			
	<b>13:00 Uhr</b> – Teambesprechung und Dokumentationszeit – Keine Betreuung möglich			
	<b>15:00 Uhr</b> – Kaffee und Kuchen			
	Betreuungsangebote – Ausflüge oder Aktivitäten im Fiedermannhof nach Bedarf und Neigung			
Kennenlernen der Bezugspflege, Unterstützung beim Auspacken		<b>16:15 – 17:45 Uhr</b> Fahrt mit der „Rumpelguste“ ab Fiedermannhof (€ 11,00 p.P.)	<b>15:30 – 17:00 Uhr</b> Gesundheitskurs für Angehörige in Burg	<b>16:00 Uhr</b> Kegeln in Bord- mannsscheune
	<b>17:00 Uhr</b> gemeinsames Kennenlernen im Gruppenraum			
<b>18:15 Uhr</b> – Abendessen und Unterstützung bei der Pflege				
<b>ab 19:00 Uhr</b> Geselliger Abend im Gruppenraum	<b>19:00 – 21:00 Uhr</b> Musikabend mit Akkordeon		<b>19:30 Uhr</b> Erzählungen einer Fährfrau	

## Wochenplan – Betreuter Urlaub Burg (Spreewald) Oktober 2019

Samstag 19.10.	Sonntag 20.10.	Montag 21.10.	Dienstag 22.10.	Mittwoch 23.10.
Unterstützung bei der Pflege und gemeinsames Frühstück <b>ab 8:00 Uhr</b>				
Betreuungsangebote – Ausflüge oder Aktivitäten im Fiedermannhof nach Bedarf und Neigung				
<b>10:00 – 11:30 Uhr</b> Gesundheitskurs für Angehörige ab Fiedermannhof	<b>10:00 – 11:30 Uhr</b> Gesprächskreis für Angehörige	Besuch des Tierparks in Cottbus	<b>9:15 – 10:45 Uhr</b> Gesundheitskurs für Angehörige in Burg	Abreise nach dem Frühstück
<b>12:00 Uhr</b> – Mittagessen + Unterstützung bei der Pflege				
<b>13:00 Uhr</b> – Teambesprechung und Dokumentationszeit – Keine Betreuung möglich				
<b>15:00 Uhr</b> – Kaffee und Kuchen				
Betreuungsangebote – Ausflüge oder Aktivitäten im Fiedermannhof nach Bedarf und Neigung				
	<b>16:00 – 17:30 Uhr</b> Fahrt mit dem Spreewaldkahn ab Fiedermannhof	<b>17:00 – 18:00 Uhr</b> Angehörigen- Abschluss-Runde	<b>bis 16:00 Uhr</b> TEAM- Vorbereitung Abschlussfest	
<b>18:15 Uhr</b> – Abendessen und Unterstützung bei der Pflege				
Grillen zum Abendessen	Lagerfeuer		<b>Abendessen und Abschluss- fest in der Scheune</b>	



## Für Urlaubsinteressierte:

Auf der Internetseite der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz finden Sie eine jährlich aktualisierte Liste von Urlaubsangeboten (Gruppen- und Individualreisen) für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.

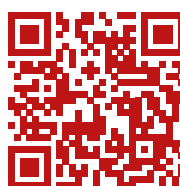
[www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)



## Für zukünftige Organisator:innen:

Zahlreiche Materialien (Anschreiben, Fragebögen, Checklisten etc.), die wir für die Vorbereitung und Durchführung eines Betreuten Urlaubs entwickelt haben, finden Sie zum Download auf der Seite der Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg e.V. Selbsthilfe Demenz

[www.alzheimer-brandenburg.de](http://www.alzheimer-brandenburg.de)



## Endnoten

- 1 Vgl. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): „Gemeinsame Auszeiten schaffen“ – Betreute Urlaube für Menschen mit Demenz und deren Angehörige: <https://www.gesund-aktiv-aelterwerden.de/projektdatenbank/interviews-mit-projektteilnehmenden/betreute-urlaube-der-alzheimer-gesellschaft/> (Abruf am 20.10.2020)
- 2 Vgl. Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz: Informationen für Angehörige von Menschen mit Demenz: <https://www.deutsche-alzheimer.de/angehoerige.html> (Abruf am 5.11.2020)
- 3 Vgl. K. Jacobs · A. Kuhlmeier · S. Greß, J. Klauber · A. Schwinger (2020): AOK Pflegereport 2020, Neuausrichtung von Versorgung und Finanzierung, Berlin, S. 88.
- 4 Auszug aus der Ankündigung des Betreuten Urlaubs der Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg e.V. Selbsthilfe Demenz (2018).
- 5 Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg e.V. Selbsthilfe Demenz: Evaluation der Betreuten Urlaube September 2018, Mai und Oktober 2019, eigene Befragung.
- 6 Kitwood, T. (2008): Demenz. Der person-zentrierte Ansatz im Umgang mit verwirrten Menschen. Huber, Bern.

## **Impressum**

Die Inhalte sind urheberrechtlich geschützt.  
Unerlaubte Vervielfältigung ist nicht gestattet.

Herausgeber: Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg e.V. Selbsthilfe Demenz  
Stephensonstr. 24 – 26, 14482 Potsdam  
0331 7409008  
[beratung@alzheimer-brandenburg.de](mailto:beratung@alzheimer-brandenburg.de)

Redaktion: Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg e.V. Selbsthilfe Demenz  
Lektorat: Textwerk – Inh. Susanne Schimke  
Layout: gänserichgrafik – Carsten Gänserich  
Bildnachweis: Alle Abbildungen und Bilder sind Eigentum des Vereins  
Illustration Titelseite: gänserichgrafik – Carsten Gänserich

Juni 2021

Die Broschüre wird von der AOK Nordost im Rahmen der Selbsthilfe nach § 20 h SGB V gefördert.

