



Demenz | Corona | Einsamkeit

Eine Aufgabe für alle: Jeder kann aktiv werden!

Die Corona-Pandemie fordert uns alle heraus. Mit den notwendigen Einschränkungen der sozialen Kontakte während der Corona-Pandemie bleiben vor allem Angehörigen mit ihren Sorgen und der Begleitung ihres demenzerkrankten Zugehörigen immer mehr auf sich gestellt. Auch die Situation in stationären Pflegeeinrichtungen und ambulanten Wohn-Pflege-Gemeinschaften stellt alle Beteiligte vor große Herausforderungen.

Eine besondere Situation für Menschen mit Demenz und ihre Familien: Einiges ist möglich!

Es ist wichtig, sich Gedanken über andere Menschen zu machen. Bei Nachbarn einmal nachzufragen, wie es ihnen ergeht oder ihnen im Quarantänefall einen Einkauf abzunehmen. „Das kann ganz viel helfen.“ Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.

Wir haben ein paar Aktionen zusammengestellt und freuen uns, auch von Ihren Ideen zu hören. **Tue Gutes und berichte davon!** So können viele Menschen mit Demenz und ihre Familien davon profitieren.

Ideen, Tipps und Anregungen für alle:

Voller Briefkasten

Schicken Sie Postkarten mit schönen Fotos von gemeinsamen Aktivitäten, von Vertrautem und/oder den Hobbies senden. Auch Briefeschreiben mit Fotos (bitte vergrößern auf DIN A4) und Lob sowie Wertschätzung hilft, den Alltag zu erleichtern.

Videobotschaft

Machen Sie kurze Videos, die den anderen grüßen, erzählen Sie etwas, beteiligen Sie ihre Angehörigen an ihrem Leben. Die Mitarbeiter*innen der Einrichtungen und direkte Angehörige werden dies in der Regel gerne aufgreifen und Ihnen berichten, wie diese Botschaften aufgenommen werden.

Anruf

Rufen Sie regelmäßig an, berichten von Ihrem Alltag, hören Sie zu.

Telefon-Sport

Rufen Sie an und machen gemeinsam Sport. Beschreiben Sie Ihre Bewegungen und ermuntern Sie Ihren Partner. Im Internet finden Sie viele Videos zur Anregung. Hier ein paar Beispiele zur Auswahl:

- <https://www.youtube.com/watch?v=XkRVQxrvbOo>

- https://www.youtube.com/watch?v=-fuA6A-GPxU&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2g1RfFtBr6yH_4J-Bd1liWOzf5uuLTGFZ3MiRF_I7o2D48DUmW8OTfNo

Kleine Aufmerksamkeiten

Pflegende Angehörige und Mitarbeiter*innen freuen sich über kleine Aufmerksamkeiten wie Blumen, Pralinen und sonstige Leckereien. Fragen Sie, was diese sich wünschen. Das vermittelt Anerkennung und Vertrauen.

„Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeiten in kleinen Dingen“ (Wilhelm Busch)

Ideen, Tipps und Anregungen für Angehörige von Menschen mit Demenz:

Sprechen Sie mit anderen über Ihre Situation

Wenden Sie sich an Menschen, zu denen Sie Vertrauen haben, und die Ihre Situation kennen und verstehen. Ein regelmäßiges Telefongespräch kann ihnen ein wichtiger Beistand sein.

Sorgen Sie für gute Stimmung, machen Sie Komplimente

Wichtig ist sich klarzumachen, dass Menschen mit Demenz aufgrund ihrer Erkrankung ihr Verhalten nicht mehr selbst steuern können. Sie reagieren häufig emotional. Gerade diese Emotionen können genutzt werden, um Wohlbefinden zu fördern. Bestärken Sie gute Gefühle! Etwa so: „Mutti, was ich dir schon lange sagen wollte, von Dir habe ich eine ganze Menge gelernt“ oder „Lieber Papa, manchmal bist du wirklich sehr streng, aber was du alles in deiner Arbeit geleistet hast - das habe ich immer bewundert!“. Meistens huscht dann ein Lächeln über das Gesicht. Machen Sie aber nur Komplimente, hinter denen sie auch stehen. Sie werden sehen, dass sich Situationen entspannen, nicht immer, aber ab und zu.

Strukturieren Sie den Tag mit angenehmen Tätigkeiten

Aus unseren Erfahrungen wissen wir, dass eine regelmäßige Beschäftigung Menschen mit Demenz emotional zufriedener macht, sie vermittelt Erfolgserlebnisse, auch wenn Tätigkeiten nicht mehr perfekt durchgeführt werden können.

Einbezogen sein beim Vorbereiten der Mahlzeiten, z.B. beim Kartoffelschälen, bei anderen Arbeiten wie Staubwischen, Einkaufen, Garten umgraben, Blumen setzen etc. helfen dem Demenzerkrankten, sich gebraucht und wichtig zu fühlen. Mußestunden, in denen Sie gemeinsam Bücher und Fotoalben anschauen, Musik hören, tanzen und Lieder singen, fördern das emotionale Erleben und die Ausgeglichenheit. Schön, wenn sich diese Aktivitäten an persönlichen Vorlieben orientieren: die einen mögen schöne Operettenlieder, die anderen Rock 'n Roll.

Bei Fragen rufen Sie bei einer [Demenzberatungsstelle](#), beim [Pflegestützpunkt](#) oder bei unserer [Infoline Selbsthilfe Demenz](#) an.

Montag und Freitag 9 - 12 Uhr

Mittwoch 14 - 17 Uhr

0331 / 27345599



Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg e.V.

Selbsthilfe Demenz

beratung@alzheimer-brandenburg.de | www.alzheimer-brandenburg.de

23.12.2020