

Nicht vergessen

## Demenz ist alltäglich

Ein öffentliches Bewusstsein dafür gibt es allerdings nicht. Dabei können wir es uns nicht leisten einfach wegzusehen. Viele gemeinnützige Organisationen haben diesen Handlungsbedarf erkannt und setzen sich für mehr Lebensqualität der Betroffenen ein. Wenn Sie Adressen, Informationen und Unterstützung brauchen, wir stehen Ihnen gerne auch beratend zur Seite. Rufen Sie uns einfach unter folgender Nummer an: 041 920 20 80

## Kontakt

Verein Aktion Demenz  
Schlosshalde 11c-d  
6216 Mauensee  
Telefon 041 920 20 93  
E-Mail [info@aktiondemenz.ch](mailto:info@aktiondemenz.ch)  
Web [www.aktiondemenz.ch](http://www.aktiondemenz.ch)  
Haus Herbstzytlos  
Schlosshalde 11c-d  
6216 Mauensee  
Telefon 041 920 20 80

## Impressum

Herausgeber Verein Aktion Demenz  
Schlosshalde 11c-d  
6216 Mauensee  
Postkonto 60-577956-2  
Kontakt Carol Sarbach  
Präsidentin  
Erscheint 4x jährlich  
Auflage 20 000 Exemplare  
Abonnement für Gönnerinnen und Gönner  
im Spendenbetrag ab Fr. 5.-  
enthalten  
Geht an alle Mitglieder und Gönner

## Unser Buchtipps für Sie

### Späte Rosen

Es gibt schon sehr viele Bücher zum Thema. Doch dieses Buch ist eine Perle, schön gestaltet, lebensnah und hilfreich für alle Betroffenen. Wir empfehlen es Ihnen sehr.

Was bedeutet es, seine Mutter oder seinen Vater im Pflegeheim «abzugeben»? Brigitta Wider kennt die Schuldgefühle, die Zweifel und den Schmerz über das Zurücklassenmüssen eines Elternteils. Bei ihren regelmässigen Besuchen in der entschleunigten Welt des Heims durchlebt sie ein Wechselbad der Gefühle und stösst an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Doch allmählich entdeckt sie bisher unbekannte Seiten an ihrem Vater und kann ihm – endlich – neu begegnen. Ein berührendes Zwiegespräch einer Tochter mit ihrem Vater. Eine kluge Auseinandersetzung mit dem Älterwerden und Altsein. Ein leidenschaftliches Plädoyer für das Leben.

Verlag Claudia Wartmann Natürlich  
ISBN 987-3-9523218-5-0  
Umfang 200 Seiten  
Preis 28 Franken  
Erhältlich in jeder Buchhandlung



«Vater, wir sind zusammen unterwegs, auch wenn wir räumlich getrennt sind. Du bist in meinen Gedanken, in meinen Träumen, in meinen Hoffnungen, in meinen Tränen und in meinem Lachen. Auch wenn dein eigener Weg schmaler und kürzer wird und deine Lebensmelodie leiser klingt. Noch schwingen die Töne. Und du bist da.»

## Unterstützen

### Den Betroffenen neuen Mut schenken

Im Herbstzytlos unternehmen wir alles, um Menschen mit Demenz am Leben teilhaben zu lassen. Der Verein wird ausschliesslich von Privatspenden getragen.

### Ihre Spende hilft konkret:

**Fr. 30.-** ermöglichen einen Tagesaufenthalt für einen Gast. So kann der pflegende Angehörige wichtige Termine wie Arztbesuche etc. wahrnehmen.

**Fr. 70.-** verhelfen einem Gast zu einem Tages- und Nachtaufenthalt. Bereits eine Nacht ohne Pflegeaufgabe kann wie ein Kurzurlaub für die Angehörigen wirken.

**Fr. 140.-** machen einen Wochenendaufenthalt für einen Gast möglich. Eine Nacht ohne Pflegeaufgabe ist für den pflegenden Angehörigen eine wichtige Quelle, um neue Kraft zu tanken.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung:  
Postkonto 60-577956-2

Nr. 1 | Februar 2012



vergessen & erinnern



aktiondemenz.ch

vergessen & erinnern

## Pinnwand



### Erinnern, vergessen...

Ärgern Sie sich manchmal auch über Ihre alltägliche Vergesslichkeit? Haben Sie vielleicht Ihren Vorsatz fürs 2012 auch schon vergessen? Wir vergessen Geburtstage, verlegen Schlüssel – und manches, an das wir uns erinnern, hat so nie stattgefunden... Ja, es ist so eine Sache mit dem Vergessen und Erinnern... Das Phänomen des Sich-erinnern-Könnens fasziniert mich auch immer wieder.

Auch heute dachte ich wieder, wie erstaunlich, was diese Frau mit Demenz heute noch weiss. Was sie mir wieder alles erzählen kann. Natürlich weiss sie nicht mehr, was es heute zu Mittag gegeben hat. Eigentlich ist es ja auch nicht so wichtig. Doch vieles ist noch so präsent, auch Klavier spielen kann sie noch, einfach fehlerlos! Da könnten wir uns wohl eine Scheibe davon abschneiden!

Doch diese Menschen brauchen Unterstützung bei der Bewältigung kleiner und grosser Alltäglichkeiten, wünschen sich Normalität und Teilhabe statt Stigmatisierung und Ausgrenzung, und müssen mit der Zeit mehr und mehr betreut und gepflegt werden. Demenz ist heute ein grosses gesellschaftliches Problem. Eine gerechte Versorgung aller Erkrankten in Pflegeheimen ist allein schon aus Kostengründen nicht möglich. **Auch wenn sich diese Krankheit, wie**

**gesagt, nicht heilen lässt, werden die Möglichkeiten ihr entgegenzuwirken und sich mit ihr zu arrangieren noch häufig unterschätzt!**

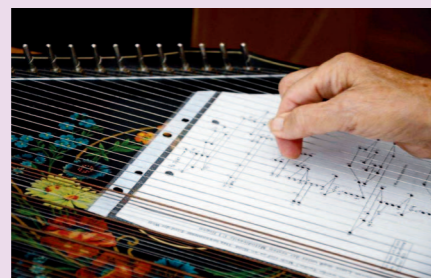
Uns erzählen Angehörige immer wieder, dass Zuhause überhaupt nichts mehr geht. Doch wenn die Menschen bei uns sind, wird es sehr oft als ein geistiges Aufleben von Seiten der Angehörigen beschrieben. Sie bestätigen uns, dass sich die Menschen bei uns schnell eingelebt haben, viel wacher und zugänglicher werden. Sie sind viel mehr gefordert als in der eigenen Häuslichkeit. Wir beobachten auch, dass Fähigkeiten wiederkommen, wo Angehörige schon glaubten, dass sie es überhaupt nicht mehr können.

Darum freuen wir uns, uns auch dieses Jahr dafür einzusetzen, den durch Vergessen geprägten (All)Tag lebenswert zu machen und Lebensfreude zu vermitteln.

Ich danke allen, die uns im 2011 dabei mitgeholfen haben und uns unterstützt haben. Ohne Ihre Unterstützung ist unsere Arbeit nicht möglich. Wir hoffen, Sie erinnern sich in Zukunft auch noch gerne an uns und vergessen nicht, sich für unsere Ziele einzusetzen und uns wirksam zu unterstützen.

**Setzen Sie sich dafür ein, den durch Vergessen geprägten (All)Tag lebenswert zu machen und unterstützen Sie unser Engagement und unser Projekt Haus Herbstzytlos.**

**Vielen herzlichen Dank  
Carol Sarbach**



## Im Blickpunkt

# Soziale Kontakte schaffen bedeutet Lebensfreude

Obwohl die Forschung auf Hochtouren läuft, ist in absehbarer Zeit keine Heilung der Demenz in Sicht. So muss es in erster Linie darum gehen, Menschen mit Demenz in die Gesellschaft zu integrieren, sie teilhaben zu lassen. Klar ist: Nicht-Handeln können wir uns nicht leisten. Nur durch ein nachhaltiges Zusammenwirken können wir den Bedürfnissen von Menschen mit Demenz und ihrer Angehörigen gerecht werden.

In der Praxis hat sich gezeigt, dass Wohngemeinschaften für demenziell veränderte Menschen eine Wohnform sind, die deren Bedürfnissen und Fähigkeiten best möglich Rechnung tragen. Oft wird eine Verschlimmerung der Demenz über einen längeren Zeitraum aufgehalten oder schon verloren geglaubte Fähigkeiten werden wiedererlangt.

### All(Tag)

In unserem Haus Herbstzytlos wird mit unseren Gästen (All)Tag gelebt. Die normale Alltagsbeschäftigung für jeden einzelnen Gast ergibt sich aus seiner individuellen Lebensgeschichte und aus seiner Erinnerung, die gleichzeitig auch seine Gegenwart ist. Ein (All)Tag, der vielen Angehörigen und Aussenstehenden vielleicht auf den ersten Blick fremd vorkommen mag...

### Unsere Gäste können aktiv am (All)Tag teilnehmen

Auch demenziell veränderte Menschen haben das Bedürfnis aktiv zu sein. Sie möchten sich ihren Bedürfnissen entfalten können und Sicherheit empfinden. Gemeinsame Aktivitäten fördern den gegenseitigen zwischenmenschlichen Austausch, geben dem Leben Sinn und steigern die Lebenszufriedenheit. Aktivitäten sind mehr als nur Beschäftigung, denn Leben heisst aktiv sein. Normale Aktivitäten wie Spaziergänge, Zeitung lesen, Einkaufen, Wäsche falten, Gemüse rüsten, Backen, Kehren oder Gartenarbeiten gehören zu unserem gemeinsamen (All)Tag. Rituale sorgen für Orientierung und schaffen durch stets gleiche Wiederholungen

Sicherheit. Unsere Gäste können sich aktiv am (All)Tag beteiligen und gestalten ihre Zeit (neben einigen Fixpunkten) nach Lust und persönlichen Lebensmotiven.

### Gezielte Aktivierungen

Unsere aktivierende Unterstützung bietet in unterschiedlichen Formen die Möglichkeit, Lebenskompetenzen zu erwerben, zu fördern und zu erhalten. Wir nehmen die Menschen mit Demenz in ihren Eigenheiten an und

bieten ihnen gezielte Angebote zur Lebensgestaltung. Gezielte Angebote, welche unsere Gäste mit Freude machen und sie bewegen, halten ihren Lebenswillen aufrecht. Das Gefühl «gebraucht zu werden» gibt ihrem Leben Sinn. Unser Ziel ist, dass sich unsere Gäste wohlfühlen, aktiv am Leben teilnehmen, eine schöne und abwechslungsreiche Zeit erleben. Wichtig ist, einen ganz normalen Alltag zu leben. Wir setzen uns dafür ein, den durch Vergessen geprägten (All)Tag lebenswert zu

machen und neue Lebensfreude zu vermitteln.

### Vergessen & Erinnern

Wir stellen Angebote zur Verfügung, die helfen sollen, Erinnerungen und Erfahrungen aus der früheren Lebensphase zu reaktivieren, z.B. durch das Anschauen alter Filme, Gesellschaftsspiele spielen. Auch der Kontakt zu der Familie, zu Kindern und Tieren ist in unserem Alltag sehr wichtig.

