

Bayerische Demenzwoche 13. – 22. September 2019



Bayerische Demenzwoche vom 13. - 22.09.2019

Die bayerische Staatsministerin für Gesundheit und Pflege, Fr. Melanie Huml, MdL CSU, hat im Zuge der Bayer. Demenzstrategie die 1. Bayerische Demenzwoche, ausgerufen. Zahlreiche Aktionen im ganzen Freistaat wollen über dieses Krankheitsbild aufklären, auf Unterstützungsmöglichkeiten hinweisen und Impulse setzen, um einen Bewusstseinswandel im Umgang mit dieser Krankheit in unserer Gesellschaft, zu bewirken. Doch diese Woche soll auch anregen, sich über das ganze Jahr hinweg, immer wieder mit diesem Thema auseinanderzusetzen. Da es immer noch keine Heilungsmöglichkeiten gibt, ist es umso wichtiger, dass unsere Gesellschaft für den Erkrankten, seine pflegenden Angehörigen und dem Pflegepersonal, eine Atmosphäre schafft, in der sie unproblematisch Hilfe und Verständnis finden. Auch wir in der Kirche können dazu beitragen. Dieses Dokument enthält Bausteine, die Sie bei der Thematisierung der Demenzkrankheit in Ihrer Pfarrgemeinde inspirieren können.

1. Ideen für Pfarreiprojekte zum Thema „Demenz“

1.1 Projekte für Demenzkranke selbst

Für die betroffenen dementiell erkrankten Menschen können unterschiedliche Aktionen organisiert werden, um ihnen die Teilhabe, Integration und Beteiligung am Gemeinschaftsleben zu ermöglichen. Beim Besuch in einem Pflegeheim, Demenz-WG oder zu Hause können mit ihnen bei kleiner Gruppe folgende Tätigkeiten unternommen werden:

- Volkslieder von früher singen
- Welche Gebete und Gottesloblieder wurden gebetet?
- „Mensch-ärgere-dich“ spielen
- Memory spielen
- Biographiearbeit: Erzählen Sie doch einmal: Die Erinnerung von dementiell erkrankten Menschen an frühere Zeiten ist eine ihrer größten Stärke, die gezielt genutzt werden kann. Anhand von Bildern kann man sie über ihre unterschiedlichen Lebenserfahrungen wie Kommunion, Firmung, Weihnachten, Ostern, Koch-Backrezepte, alte Fahrzeuge, Werkzeuge, Fußball ... erzählen lassen. (Nähere Infos bei der Fachstelle für Altenseelsorge Augsburg erhältlich; dort ist auch das Erzähltheater Kamishibai ausleihbar).
- Märchen vorlesen
- Kirchenchor singt im Altenheim
- Pfarrfeste in den Umkreis des Pflegeheims verlegen.

Hier soll der Kreativität freien Lauf gegeben werden.

1.2 Projekt für Demenzkranke und ihre pflegenden Angehörigen daheim:

Viele Demenzerkrankte ziehen sich aus Scham aus ihren sozialen Gruppen zurück. Sie merken, dass sie Gesprächen nicht mehr folgen können, sich nicht mehr aktiv beteiligen können. Die Angehörigen ziehen sich demzufolge, da ihr Erkrankter nicht mehr alleine sein möchte, auch mehr und mehr zurück. „Die Freunde werden rar“, so lauten die Rückmeldungen in Angehörigengruppen.

Wie werden in unserer Pfarrgemeinde diese Betroffenen seelsorgerlich von uns aufgefangen? Wie steht es um unser Wissen in den Pfarrgemeinden, um die bestehenden Hilfsmöglichkeiten? Wie können 24-Stunden Pflegekräfte seelsorgerlich begleitet werden? Bei ihrer spirituellen Betreuung kann die Fachstelle für Altenseelsorge Augsburg mit Projekten wie „Den inneren Garten stärken“ unterstützen.

1.3 Gottesdienste für Demenzkranke und Interessierte



Die religiösen Traditionen und rituale gehören zu den Erfahrungen, die bei dementiell erkrankten Menschen oft verinnerlicht sind. Wenn ihnen durch eine bestimmte Raumgestaltung, Lieder- und Gebetauswahl die aktive Teilnahme an einem Gottesdienst ermöglicht wird, dann kann dieser eine große Quelle der Geborgenheit bleiben. Hinweise zum Gottesdienst mit dementiell erkrankten Menschen sind in folgenden Webseiten auffindbar:

- <https://die-pflegebibel.de/2017/06/23/demenzgottesdienst-so-gehts/>
- http://diakonieundbildung.de/fileadmin/redakteure/7_Leben_im_Alter/pdf/Werkstattgottesdienst_Demenz_mit_Workshop_handouts.pdf
- https://www.seniorenweb-freiburg.de/html/gottesdienste_mit_menschen_mit_demenz.html

Gottesdienstvorschläge siehe Literaturliste im Anhang.

Die kath. und ev. Altenheimseelsorge bieten 2 x jährlich einen ökumenischen Demenzgottesdienst an (Frühjahr/Herbst) in der St.-Anna-Kirche in Augsburg an (wird auf unserer Homepage [www.seniorenpastoral](http://www.seniorenpastoral.de)) veröffentlicht.

1.4 Mögliche Projekte zur Aufklärung

1.4.1 Ausstellung

Zum Thema kann eine Ausstellung im Vorraum der Pfarrkirche oder in einem geeigneten Raum unternommen werden. Dafür konzipierte Kunstwerke oder Bilder können angewendet werden.

Materialien und Informationen sind bei Einrichtungen in der Altenhilfe erhältlich, unter anderem:

- Das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege (StMGP),
- Arbeitsgemeinschaft der Pflegekassen in Bayern und der Privaten Pflegepflichtversicherung,
- Fachstelle für Demenz und Pflege,
- Freie Wohlfahrtspflege Landesarbeitsgemeinschaft Bayern, Alzheimer Gesellschaft,
- Caritas
- Altenseelsorge Augsburg,
- Teilweise bei Seniorenfachstellen der Landratsämter,
- KompetenzNetz Demenz in Augsburg,
- oder ein Interview von Pflegepersonal vor Ort durchführen.

Über Internet sind die jeweiligen Einrichtungen zu finden.

1.4.2 Bilderbuch

Ähnlich wie eine Ausstellung kann ein Bilderbuch zum Thema „Demenz“ als Schattenspiel dargestellt werden oder mit Hilfe des Kamishibais erzählen. Nähere Infos bei Margaretha Wachter, Referentin in der Altenseelsorge

1.4.3 Filme zum Thema: „Demenz“

Für die Aufklärung über Demenz können bestimmte Filme besonders hilfreich sein. z. B. der Film „Eines Tages ...“. Es handelt sich um drei verschiedene Paare/Familien, die von der Krankheit „Demenz“, betroffen sind. Es werden Schwierigkeiten, aber auch Lösungsmöglichkeiten für den Alltag, aufgezeigt. Eindrucksvoll ist auch die schauspielerische Leistung der Akteure.

Ein weiterer zu empfehlender Film ist beispielsweise „Honig im Kopf“. Hilfreich ist es, dazu einen örtlichen Vertreter/ eine Vertreterin von einer Beratungsstelle oder von unserer Altenseelsorgestelle zu einer anschließenden Podiumsdiskussion einzuladen.

Die Filme können bei der Medienzentrale der Diözese Augsburg ausgeliehen werden.

Die unterschiedlichen Projekte können auch für die Jugendarbeit, Schule oder Firmvorbereitung angepasst werden.

1.4.4 Teilhabe nicht nur im kirchlichen Raum ermöglichen

Dementiell erkrankte Menschen scheiden nicht nur aus ihrer Pfarrgemeinde aus, sondern auch aus allen Institutionen und Verbänden, in denen sie aktiv waren. Über oben genannte Seniorenfachstellen oder unserer Stelle können Vortragsveranstaltungen organisiert werden, zu denen ortansässige Vereine, Einrichtungen und Verbände eingeladen werden. *Ziel ist, das Bewusstsein für die gesellschaftliche Teilhabe und für eine sorgende Gemeinde im Allgemeinen zu stärken.*

2. Demenz im Pfarrbrief

Über den Pfarrbrief kann die Gemeinde vor allem für die verschiedenen Projekte zum Thema Demenz sensibilisiert werden. Themenbezogene Texte und Gedichte (siehe Anhang) können auch mitveröffentlicht werden.

3. Bücher zum Thema „Demenz“

Bücher und Geschichten können für ein Thema sensibilisieren, Gesprächsanlässe geben und oft echte Lebenshilfe sein. Der Sankt Michaelsbund als Fachverband für Kath. öffentliche. Büchereien im Bistum Augsburg empfiehlt seinen Büchereien die Zusammenarbeit mit den Seniorenkreisen vor Ort und hält dafür thematische Buchblocks zum „Leben mit Demenz“ zur Ausleihe bereit. Fragen Sie auch in Ihrer Bücherei nach oder bei der Diözesanstelle Augsburg des Sankt Michaelsbundes (stmichaelsbund@bistum-augsburg.de) Ratgeber für Pflegende und Angehörige, Erfahrungsberichte, Vorlesebücher und Geschichten für Kinder übers Vergessen und Erinnern, die das Gespräch über Demenz in der Familie erleichtern, finden Sie auf einer aktuellen Literaturliste des Sankt Michaelsbundes www.michaelsbund.de/demenz

4. Was die Prävention der Krankheit betrifft

4.1 LeA®-Gruppen - Lebensqualität im Alter

Wie bei jeder Krankheit tritt die Frage auf, wie ich mich davor schützen kann. Da die genauen Ursachen nicht bekannt sind, kann man jetzt nicht sagen, wenn man dies jetzt macht, kann die Krankheit bei einem selbst nicht ausbrechen. Jedoch wirken sich ein gesunder Lebensstil, Bewegung bis ins hohe Alter, Gehirntraining und das Pflegen von sozialen Kontakten positiv auf unser Gehirn aus. Das LeA-Programm unserer Diözese, vereint alle diese Aspekte. Nähere Informationen dazu auf unserer Homepage.

4.2 Sixtyfit®-Gruppen

In verschiedenen Sportvereinen der Diözese wird dieses Programm angeboten - gemeinsam Sport zu betreiben ist für Demenzkranke eine Möglichkeit der Teilhabe am normalen Alltag

Anhang

Vergesslich, aber lebendig *oder* Groß im Herzen

Ich bin vergesslich -
und ihr meint, ich merk' das nicht
Es macht mir Angst und macht mir Sorgen -
in meinem Kopf stirbt heut' das Morgen

Klein im Kopf, aber groß im Herzen,
lasst mich sein, wie ich bin -
Vergesslich, aber lebendig
Fern das Hier, aber nah, was war,
lasst mich sein, wie ich bin -
Vergesslich, aber lebendig

Ich bin vergesslich -
und manchmal merk' ich's nicht
Ich pass' hier nicht rein, mir ist die Welt zu klein -
in meinem Kopf stirbt heut' das Morgen

Klein im Kopf, aber groß im Herzen ...

Ich bin vergesslich -
und leb' im weiten Universum
Auf dem Kalenderblatt stehen nackte Zahlen -
in meinem Kopf stirbt heut' das Morgen

Klein im Kopf, aber groß im Herzen,
lasst mich sein, wie ich bin -
Vergesslich, aber lebendig
Fern das Hier, aber nah, was war,
lasst mich sein, wie ich bin -
Vergesslich, aber lebendig

Bitte bleibe bei mir, reiche mir die Hand -
lass' mich nicht alleine im unbekanntem Land

Text: Eine Textzusammenführung von rausgesuchten Gedanken und Gedichten, u.a. Pfarrerin Birgit Enders, von Betroffenen und Angehörigen, Melanie Zacharias- Jansen, vorgenommen durch Ayten, Corinna, Sophie, Laura-Jane und Melanie
Musik: Melanie Zacharias- Jansen; Arrangement: Markus Jansen

Hoffnungszitat von Christine Bryden, die 1998 die Diagnose Demenz erhielt und der gesagt worden ist, dass sie 2004 sterben würde.

„Ich hoffe, dass wir eines Tages Menschen mit Demenz respektvoll behandeln, anerkennen, wie sehr sie sich anstrengen den Tag zu bewältigen und ihnen geeignete emotionale Unterstützung soziale Netzwerke und Zuspruch gewähren. Ich hoffe, dass eines Tages Heilung möglich sein wird. Weltweit gibt es 24 Millionen Menschen mit Demenz. Sie alle verdienen unseren Respekt und sollten international als Bereicherung angesehen werden.

Jeder Mensch mit Demenz begibt sich auf die Reise zu seinem Wesenskern. ... Viele Menschen versuchen ernsthaft im Augenblick, im „Jetzt“ zu leben, jeden Moment bewusst wahrzunehmen und ihn zu schätzen, als wäre er die einzige Erfahrung die es wert ist angeschaut zu werden. Genau das bedeutet Leben mit Demenz: ohne Vergangenheit und Zukunft in der Gegenwart präsent zu sein.“

Bryden Christine (2005) „Mein Tanz mit Demenz“ S. 15, Huber-Verlag

Auszug einer Rede von Richard Taylor, 2001 an Demenz erkrankt

„Ich sage den Leuten, dass ich eine Behinderung habe und nicht, dass ich krank bin. Ich sage ihnen, ich habe eine chronische Behinderung, die nicht geheilt werden kann. Ich stelle eine Ähnlichkeit zur Arthritis her, weil diese Behinderung ebenso wie die Symptome einer Demenz oftmals mit dem Alter verbunden ist. Aber wenn Sie Ihren Freunden sagen würden, Sie hätten Arthritis, selbst wenn es die schwere Form des Gelenkrheumatismus wäre, würde das den Blick auf Sie als menschliches Wesen bei niemandem in irgendeiner Weise verändern. Doch wenn Sie den Leuten sagen – sogar Leuten, die Sie kennen und die Sie lieben - dass Sie Demenz haben, dann beginnen Sie in deren Geist zu entschwinden und Ihre Sicherheit wird plötzlich zu ihrer wichtigsten Sorge in Bezug auf Sie als Person. Was entschwindet sind Überlegungen und das Interesse dafür, was Ihr Sinn im Leben ist und dafür, dass Sie jeden Morgen aufwachen und etwas zu tun haben. Etwas, das Sie wirklich tun wollen. Etwas, das Sie am Abend denken lässt, dass es ein guter Tag war, weil Sie etwas bewerkstelligt haben.

Wir alle brauchen und verdienen das Bedürfnis, uns als Menschen zu fühlen und wir verlieren es niemals. Wir brauchen und verdienen es, ein gutes Gefühl gegenüber uns selbst zu haben und im Heute zu leben – nicht im Gestern.“

Richard Taylor („Wir wollen alle mitreden“ - demenz-support 2019)

Demenz A-Z

A wie Alzheimer: Alzheimer bezeichnet eine von 50 verschiedenen Demenzformen. Namensgeber ist der Arzt Alois Alzheimer

B wie Betreuung. Diese finden Demenz-Erkrankte in Tagespflegen. In dieser Zeit kann der pflegende Angehörige ein paar Stunden Zeit für sich finden.

C wie Computertomographie. Mit diesem bildgebenden Verfahren können Röntgenbilder der Gehirnmasse erstellt werden.

D wie Demenz heißt lat. (ohne Geist) und ist der Oberbegriff für ca. 50 Erkrankungen, bei denen die geistige Leistungsfähigkeit mehr und mehr schwindet und eine Verhaltensveränderung miteinhergeht.

E wie Entspannung. Demenz-Erkrankte brauchen eine entspannte Atmosphäre. Die pflegenden Angehörigen brauchen für sich Entspannungsmethoden und Räume der Ruhe.

F wie Fachwissen. Dies hilft den Erkrankten, wie er die Welt jetzt wahrnimmt, zu verstehen

G wie Geduld. Eine Verständigung mit an Demenz erkrankten Menschen erfordert viel Geduld

H wie Hast. Hast und Eile bringen einen Erkrankten durcheinander und machen ihm Angst.

I wie Identität. Das Wissen über und das Gefühl für die eigene Identität gehen Stück für Stück verloren

J wie „Ja“. Verwenden Sie einfache Fragestellungen, die der Erkrankte mit „Ja“ oder „Nein“ beantworten kann - keine Aneinanderreihung von verschiedenen Entscheidungsmöglichkeiten. Z. B.: „Möchten Sie eine Semmel? Möchten Sie Butter?“

K wie Kurzzeitgedächtnis. Bei der Demenz-Erkrankung des Typs Alzheimer ist das Kurzzeitgedächtnis betroffen.

L wie Liebe. Ein liebevoller Umgang hilft dem Erkrankten, sich in einer für ihn mehr und mehr nicht mehr verständlichen Welt, zurechtzufinden. Sein

Empfinden, welcher Mensch ihm liebevoll begegnet, steigt mit Zunahme seiner Erkrankung.

M wie Musik. Mit Musik können Sie, auch mit einem Erkrankten mit fortgeschrittener Demenz, kommunizieren

N wie Nervenzellen. Wenn von den ca. 100 Milliarden Nervenzellen in unserem Gehirn 10 Prozent abgestorben sind, treten die ersten wahrnehmbaren Krankheitsanzeichen für eine Demenz auf

O wie Orientierungslosigkeit. Kann, neben anderen Kennzeichen, ein Hinweis auf eine kognitive Einschränkung sein

P wie psychische Störungen. Neben dem geistigen Leistungsabbau können auch psychische Störungen auftreten.

Q wie Qualifizierung. Die Pflege von Demenz-Erkrankten erfordert qualifiziertes Personal.

R wie Ruhe. Ein ruhiger und geregelter Tagesablauf geben einem Erkrankten Sicherheit

S wie Spiritualität. Die Glaubensstraditionen, die ein Erkrankter sein ganzes Leben verinnerlicht hat, wie z. B. Gebete, sind fest im Gedächtnis verankert und auch in einer späteren Erkrankungsphase, abrufbar.

T wie Tag-Nacht Rhythmus. Dieser ist bei bis zu 70% der Erkrankten gestört.

T wie Teilhabe. Diagnose Demenz bedeutet eine Erklärung für das Verhalten eines Menschen, bedeutet aber nicht, dass er nicht mehr am normalen Alltag teilnehmen möchte oder nicht mehr sinnvolle Arbeit leisten möchte.

U wie Unverständnis . Auf dies stoßen viele Angehörige und Erkrankte in ihrer Umwelt

V wie Validation. Sie bedeutet „gültig“? Es ist eine Bezeichnung für eine Kommunikationsform mit an Demenz erkrankten Personen: „Alles, was der Kranke sagt, ist richtig“.

W wie Wortfindungsstörung. Diese kann, neben anderen Hinweisen, auf eine kognitive Einschränkung verweisen. Ob dieser eine dementielle Erkrankung zu Grunde liegt, können nur ärztliche Untersuchungen entscheiden.

X wie „das ist ein Satz mit „x“ für mich“ als Angehöriger. Bei fortschreitender Erkrankung werden die Sätze mit teils unsinnigen Wörtern zusammengesetzt.

Y wie Yoga und andere Entspannungsmethoden helfen Angehörigen und Erkrankten

Z wie Zeit. Die **Begleitung**, die Kommunikation und Pflege benötigen viel, viel Zeit.

Gottesdienst mit demenziell erkrankten Menschen

Stoltze Regine, Molz Evamaria, „Gottesdienste feiern mit Menschen mit Demenz“, 24 fertige Vorlagen in einfacher Sprache (mit Musik-CD und Liedtexten), Verlag an der Ruhr, ISBN 9-783834-635310

Korczmarek Jürgen / Kraus Bernhard, Gottesdienste für Menschen mit Demenz, Gott loben mit Herzen, Mund und Händen, Herder Reihe „Große Werkbücher“ (mit CD-Rom), Herder Verlag, ISBN 978-3-451-31086-7

Bausenhardt, Ansgar: „Gott erleben“, Gottesdienstmodelle für dementiell Erkrankte; Patris-Verlag, 56179 Vallendar-Schönstadt, 2010; ISBN 978-3-87620-347-8

Pagel, Maria: „Jeder Tag seine Würde“, Gottesdienste mit dementen Menschen in Alten- und Pflegeheimen; Verlag Friedrich Pustet, Regensburg 2007

Gauer, Jürgen: Du hältst deine Hand über mir: Gottesdienste mit Demenzkranken, Patmos Verlag, Düsseldorf 2009.

Goldschmidt, Stephan: Gottesdienste mit Symbolen, Vandenhoeck und Ruprecht, Göttingen 2005.

Hille, Gerhard, Koehler, Antje: Seelsorge und Predigt für Menschen mit Demenz: Arbeitsbuch zur Qualifizierung Haupt- und Ehrenamtlicher, Vandenhoeck und Ruprecht, Göttingen 2013.

Schemann, Ulrike: Ich will euch tragen III, Gottesdienste feiern mit demenzkranken Bewohnerinnen und Bewohnern in Altenpflegeheimen, Amt für Gemeindedienst, Nürnberg 2008.