

unterwegs zu menschen

Besuchsdienstmagazin



Anders in der Welt sein – Demenz

begegnen ■ besuchen ■ begleiten

3 Editorial

Hintergründe

- 4 Die Würde bleibt *Bernd Nagel*
- 6 Was ist Demenz? Versuch einer Erklärung *Friederike Kaiser*
- 8 Demenz weicht dem Glück *Sebastian Herzog*
- 10 Wer geht schon gerne kurz spazieren ... *Martina Jakubek*

Herausforderungen

- 11 Was das Thema ‚Demenz‘ mit mir macht *Elke Seifert*
- 12 Ich bleibe bei ihm solange ich kann *Elke Seifert*
- 14 Schon mal laut gepupst? *Martina Jakubek*

Zielgruppenorientierte Angebote

- 15 Sich mit dem Leben versöhnen *Urte Bejick*
- 16 Menschen mit eigener Geschichte *Urte Bejick*
- 18 Übungen zur Basalen Stimulation
- 19 Die Lieder sind im Kopf *Martina Jakubek*
- 20 Inklusive Gottesdienste für Menschen mit und ohne Demenz *Monika Roth*
- 23 Eine grüne Oase für wirklich alle: der Generationenpark *Ina Zebe*
- 24 Wohnformen im Alter *Dorothea Eichhorn*

Aus der Praxis

- 25 Das Plantomobil – einfach und genial *Ingrid Knöll-Herde*
- 26 Begleitung demenziell veränderter Menschen mit Hund *Bärbel Sandau*
- 27 Fallbeispiele:
 - „Aber Oma ist doch längst gestorben...“ *Elke Seifert*
 - „Ich merke, dass sich in meinem Kopf etwas verändert...“ *Helene Eißen-Daub*
- 28 Wenn ich einmal dement werde *Verfasser unbekannt*

29 Materialien

30 Kontakte und Impressum

31 Aktuelle Hinweise und Angebote



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

aufgrund der demografischen Entwicklung wird die Zahl der Menschen, die an Demenz erkranken, weiterhin ansteigen. Bei einem großen Teil der Bevölkerung ruft das Unsicherheit hervor. Angehörige, Betreuer*innen und Pflegekräfte stehen vor neuen Herausforderungen. Auch für Besuchsdienste rückt das Thema ‚Demenz‘ mehr und mehr in den Fokus.

Wir haben für diese Ausgabe von *unterwegs zu menschen* bewusst den Titel gewählt: „Anders in der Welt sein – Demenz“. Damit wollen wir ohne zu beschönigen zum Ausdruck bringen, dass wir Menschen, die an einer Demenz leiden, nicht einfach als defizitär oder Problem betrachten: Wir wollen dahin schauen, wo Ressourcen bei den Betroffenen und Möglichkeiten zur Integration in die

Gesellschaft zu finden sind. Demenz ist kein ‚Elendsthema‘, sondern ein ‚Beziehungsthema‘ für Familien und die ganze Gesellschaft. Mit diesem Heft wollen wir der Ausgrenzung etwas entgegensetzen und die gegenseitige Aufmerksamkeit und Wertschätzung stärken. Menschen mit Demenz behalten ihre Würde und sie haben etwas zu geben.

Beiträge in der Rubrik **Hintergründe** versuchen den Krankheitsverlauf zu beschreiben und deutlich zu machen, dass auch der erkrankte Mensch immer ohne Einschränkung seine Würde behält. Gebrechlichkeit und Krankheit sind die eine Seite. Die andere aber sind Ressourcen, Lebenserfahrungen und Wissen, die das Krankheitsbild mildern können.

Demenz macht Angst und wird für die Betroffenen selbst und deren Angehörige zur Herausforderung. Auch das Gefühl von Scham kann damit ver-

bunden sein. Das thematisieren wir in der Rubrik **Herausforderungen**. Inzwischen gibt es viele hilfreiche Modelle, die Menschen mit Demenz eine würdevolle Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ermöglichen und eine aktivierende Funktion haben. Einige dieser Ideen und Initiativen stellen wir Ihnen in der Rubrik **Zielgruppenorientierte Angebote** vor. Lebensbezogene Praxisbeispiele und konkrete Fälle finden Sie unter **Aus der Praxis**. Zahlreiche Materialien wie Filme, Informationen und Buchtipps haben wir für Sie auf Seite 29 zusammengestellt.

Wir hoffen, dass wir mit diesem Heft Ihr Interesse für das Thema ‚Anders in der Welt sein – Demenz‘ wecken können und Sie ermutigen, bei Ihren Besuchen neue Sichtweisen zu entdecken.

Ihre
**Helene Eißén-Daub, Sebastian Herzog,
Ingrid Knöll-Herde, Raimar Kremer,
Elke Seifert**

Hinweis

uzm



Mit dieser Ausgabe, steht „unterwegs zu menschen“ in den Landeskirchen Baden, Bayern, Hessen-Nassau und Kurhessen-Waldeck kostenfrei, aber ausschließlich digital als pdf-Datei

für alle Interessierten zur Verfügung.

- In der **Landeskirche Hannovers** erhalten Sie das Heft weiterhin kostenfrei zugesandt.

Die **Digitale Ausgabe** finden Sie wie folgt:

- **Baden**
www.ekiba.de/besuchsdienste
Alle bisherigen Empfänger der Print-

ausgabe werden durch den regelmäßigen Infobrief an Besuchsdienste über die Umstellung auf die digitale Ausgabe von uzm benachrichtigt.

- **Bayern**
www.afg-elkb.de/themen/kontaktmitgliederorientierung/besuchsdienst
Alle Abonnent*innen erhalten ein gesondertes Schreiben, in dem ihnen die Zusendung der pdf-Datei bei Erscheinen angeboten wird, wenn im Amt für Gemeindedienst eine E-Mail-Adresse vorliegt oder hinterlegt wird. Dies gilt auch für alle anderen Interessierten.

- **Hessen-Nassau**
Alle bisherigen Abonnent*innen werden in einem gesonderten Schreiben über das Einstellen der Printausgabe und über die Möglichkeit des

Downloads über die Homepage des Zentrums Seelsorge und Beratung informiert. <https://zsb.ekhn.de/besuchsdienst.html>

- **Kurhessen-Waldeck**
www.ekkw.de/service/gemeindeentwicklung/5579.htm
Alle bisherigen Abonnent*innen erhalten ein gesondertes Schreiben, in dem ihnen die Zusendung der pdf-Datei bei Erscheinen angeboten wird, wenn im Referat Gemeindeentwicklung und Missionarische Dienste eine E-Mail-Adresse vorliegt.

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihre zuständige Landeskirche (siehe Impressum). Selbstverständlich kann das Magazin auch von Interessierten über die Besuchsdienstarbeit hinaus genutzt werden.



Die Würde bleibt Gesellschaftlicher Konsens und rechtsverbindliches Kriterium

„Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt.“

Mit diesen Worten setzt der 1. Artikel des Grundgesetzes vom Mai 1949 die Unantastbarkeit der Menschenwürde gegen die Entrechtung und Vernichtung des Menschen, wie man sie im totalitären Staat des „Dritten Reiches“ erlebt hatte. Man wollte mit diesem Artikel Gewissheit schaffen gegen die historische Erfahrung der Zerstörung menschlicher Würde. Diese Erfahrung bildete auch den Hintergrund der Auseinandersetzung Dietrich Bonhoeffers mit dem Euthanasieprogramm der nationalsozialistischen

Diktatur: Es erlaubte „krankes Leben“ zugunsten einer ungehinderter Entwicklung des „gesunden Volkskörpers“ auszumerzen. Bonhoeffer beharrt darauf in jedem Fall menschlichen Lebens, „dass das Recht auf Leben einen Vorrang vor dem Recht auf Tötung hat“ (Bonhoeffer Werke, Bd. 6, München 1992, S. 186). Und weiter: „Die These von der Zulässigkeit der Tötung unschuldigen kranken Lebens zugunsten der Gesunden hat im Grunde weder soziale, noch wirtschaftliche, noch hygienische, sondern

weltanschauliche Wurzeln“ (ebd. S. 191). Artikel 1 des Grundgesetzes steht genau dieser weltanschaulichen Wurzel entgegen, indem er die Unantastbarkeit der Menschenwürde garantiert.

Die sogenannte „Objektformel“ kann helfen, eine Antastung der Würde zu identifizieren. Nach dieser Formel ist die Würde angetastet, wenn der Mensch zum Objekt gemacht und nicht mehr um seiner selbst willen respektiert wird (Bernhard Schlink, *Vergewisserungen*, Zürich 2005, S.127). Während andere Grundrechte unter Berücksichtigung staatlicher oder auch individueller Interessen beschränkt werden dürfen und manchmal sogar ausgesetzt werden müssen, gilt die Garantie der Menschenwürde ohne jegliche Einschränkung, also absolut.

Christliche Überzeugung und Gestaltungsverantwortung

Nach christlicher Überzeugung wird der geschilderte Konsens durch eine religiöse Perspektive ergänzt. Sie fügt den genannten Argumenten die Vorstellung von der Gottesebenbildlichkeit als Begründung menschlicher Würde hinzu (1. Mose 1,27). Weil die Existenz des Menschen einem schöpferischen Willen entspringt, ist die Würde allen menschlichen Handelns und Seins vorgegeben und keineswegs Aufgabe und Ziel menschlicher Anstrengung. Die Würde ist gegeben und nicht erworben, daher kann sie auch nicht durch einen Umstand wie Krankheit, Leistungsunfähigkeit, Schwäche, Armut, geistige Einschränkung usw. verletzt oder eingeschränkt werden. Das Wesen des Menschen wird in seiner schöpfungsgemäßen Bestimmung verstanden und damit in einer bestimmten Beziehung zu Gott, die unzerstörbar ist, wie es auch im Sakrament der Taufe Ausdruck findet.

Von einer durch Gott verliehenen Würde spricht besonders der 8. Psalm

in den Versen 5 und 6: „Was sind Menschlein, dass du an sie denkst, ein Menschenkind, dass du nach ihm siehst? Wenig geringer als Gott lässt du sie sein, mit Würde und Glanz krönst du sie“ (nach Klara Butting, *Erbärmliche Zeiten-Zeit des Erbarmens*, Uelzen 2013, S.42). Im weiteren Verlauf des Psalms wird in Anlehnung an den Schöpfungsauftrag (1. Mose 1,28 u. 2,15) ein Zusammenhang zwischen geschenkter Würde und einem Gestaltungsauftrag hergestellt: „Du lässt sie walten über die Werke deiner Hände. Alles hast du unter ihre Füße gelegt: Schafe, Rinder ... auch die wilden Tiere, Vögel und Fische.“ Dies bedeutet einerseits die machtvolle und verantwortliche Gestaltung der lebendigen Schöpfung durch den Menschen und andererseits die Begrenzung; denn eindeutig ausgeschlossen ist die Herrschaft des Menschen über Menschen. Hier soll ein würdevoller Umgang in liebevoller und fürsorglicher Beziehung gelten.

Ausgerechnet „Kinder und Säuglinge“ nennt der 8. Psalm (Vers 3), aus deren Mund sich Gott eine Macht geschaffen habe. Also aus dem Mund bedürftiger Wesen wird der Ruf zu würdevoller Mitmenschlichkeit laut. Bedürftige bezeugen die Würde aller Menschen. Ihre Bedürftigkeit ruft dazu auf, das Leben würdevoll zu gestalten.

Wo Psalm 8 die Würde aller Menschen erklärt, „leugnet er doch nicht die Unterschiede unter Menschen. Es gibt Schwache und Starke, Menschen, die Hilfe brauchen, und andere, die Hilfe leisten können. Beide sind Gottes Partnerinnen und Partner in der Weltgestaltung – der an Demenz erkrankte nicht weniger als die im Vollbesitz ihrer Kräfte“ (Butting, S. 46).

Ähnlich urteilte bereits Bonhoeffer, wenn er schrieb: „Die Frage, ob es sich bei einem in irgendeiner Weise beeinträchtigten Leben überhaupt um menschliches Leben handelt, ist

naiv und kaum einer Antwort bedürftig“ (Werke, Bd. 6, S. 190). Theologisch unterscheidet Bonhoeffer ein göttliches Schaffen als aktives Hervorbringen und als hervorgehen Lassen. Im zweiten Fall setzt die Erschaffung eines Geschöpfes bereits die Existenz eines anderen Menschen voraus. So kann er mit Blick auf beeinträchtigtes Leben sagen: „Es ist von Menschen... geborenes Leben, das ja nichts Anderes sein kann als ... menschliches Leben“ (ebd.).

Entscheidungsfragen und Bedeutungsunterschied der Würde

Gerade die nicht geleugnete und aufeinander bezogene Verschiedenheit menschlichen Daseins (s.o.) ruft nun unweigerlich auch Fragen hinsichtlich eines Bedeutungsunterschieds der Würde auf. Es wäre ja geradezu würdelos, würde eine Gleichbehandlung von Menschen dort einsetzen, wo aufgrund der individuellen Disposition jeweilige Gestaltungsmöglichkeiten versagt sind und die Fürsorge durch andere gefordert ist. Wenn Menschen ihre eigenen Angelegenheiten nicht bewältigen können, muss dies durch Hilfeleistungen geschehen, um die Würde zu wahren. So ist einsichtig und geboten, dass gerade um der Erhaltung unantastbarer Würde willen die Würde beim einen unter Umständen anderes verlangt als beim anderen Menschen. Im Sinne der Objektformel ist jedoch auszuschließen, dass ein bedürftiger Mensch zum Gegenstand von Verfügungsgewalt wird. Wo der an Demenz veränderte Mensch sich selbst zu verlieren droht, bleibt doch seine Würde bestehen!

Bernd Nagel

Zentrum Seelsorge und Beratung

Darmstadt, Evangelische Kirche in Hessen und Nassau

Hintergründe

„Was ist Demenz? Der Versuch einer Erklärung

Die Diagnose Demenz wird immer häufiger gestellt. Die aktuellen Therapieansätze können die Krankheit zwar verlangsamen, eine Heilung ist jedoch aktuell nicht möglich. Immer wieder werden zwar neue Erfolg versprechende Therapieansätze in den Medien angekündigt. Doch können sie die Erwartungen bisher nicht erfüllen, oder die Studienergebnisse lassen sich nicht therapeutisch nutzen. Ein sehr frühzeitiger Therapiebeginn ist bisher unbedingt erforderlich, weil sich verlorene Fähigkeiten noch nicht wieder zurückgewinnen lassen. Doch meistens wird die Diagnose erst gestellt, wenn die Defizite bei den kognitiven Fähigkeiten offensichtlich sind.

Verlauf der Krankheit

Demenz ist gekennzeichnet durch den Verlust geistiger Fähigkeiten. Sie kann ganz unterschiedliche Ausprägungen haben, und der zeitliche Verlauf kann sehr unterschiedlich sein. Es entwickelt sich eine zunehmende Pflege- und Betreuungsbedürftigkeit. Meistens benötigen die Betroffenen innerhalb weniger Jahre ständige Be-

treuung. Obwohl der körperliche Zustand oft besser ist als die geistigen Fähigkeiten.

Anfänglich erscheinen die kleinen Erinnerungslücken noch altersentsprechend. Autoschlüssel oder Hauschlüssel sind nicht zu finden, Termine werden vergessen, Namen fallen nicht spontan ein. In dieser Phase sind die Personen für Außenstehende meistens noch völlig unauffällig. Die Begrüßungsformeln, Floskeln, überdecken kleine Unsicherheiten der Betroffenen. Die kleinen Defizite werden im Gespräch charmant überspielt. Enge Vertraute und Familienangehörige bemerken die Fehlleistungen eher. Wenn die Betroffenen aber darauf aufmerksam gemacht werden, haben sie häufig Ausflüchte oder Erklärungen parat. Dies belastet oft den Familienfrieden.

Später können sich Betroffene auch an lange zurückliegende Ereignisse nicht mehr erinnern, vertraute Personen werden nicht erkannt, sogar der/die Partner*in oder die eigenen Kinder scheinen fremd zu sein. Die Bedeutung und Handhabung vertrauter Gegenstände wird vergessen. Die Fähigkeit zu alltäglichen Handlungen geht allmählich verloren, Anziehen und Essen gelingen nicht mehr. Essen und Trinken können überhaupt vergessen werden, sowohl die Tatsa-

che, dass bereits eine Mahlzeit eingenommen wurde, als auch, dass die Mahlzeit noch aussteht. Dies kann zu Über- oder Unterernährung führen. Gefahren werden nicht mehr erkannt. So kann die Bedienung des Herdes, zum Beispiel durch offenes Feuer wie beim Gasherd, gefährliche Situationen auslösen.

Menschen mit Demenz einbeziehen

Menschen mit Demenz können jedoch mithelfen. So geht man in Pflegeheimen immer mehr dazu über, die Mahlzeiten gemeinsam vorzubereiten und einzunehmen. Dabei werden die Kartoffeln selbst geschält und die Brote selbst geschmiert. Das dauert sicher länger, aber Zeit haben die Erkrankten ja ausreichend. Und die sinnvolle Beschäftigung gibt ein gutes Gefühl.

Die Mobilität bleibt lange erhalten. Gerade der Bewegungsdrang ist meist stark ausgeprägt. In der Umgebung, die nicht mehr erkannt wird, können sich die Erkrankten oftmals nicht zurechtfinden.

Auch die Persönlichkeit der Erkrankten kann sich verändern. Ehemals liebevolle Menschen können ungewohnt angriffslustig werden, wer bisher immer kontrolliert war, ent-



wickelt Aggressionen. Bei einigen Erkrankten ist ein besonderes Bedürfnis nach Zuwendung und Zärtlichkeit wahrzunehmen.

Wie arbeitet das Gehirn?

Unser menschliches Gehirn ist ein Wunderwerk an Informationsverarbeitung. Alle Informationen, die über die verschiedenen Sinne auf uns wirken, werden durch Eiweißverbindungen und die Knüpfung von Kontakten zwischen den einzelnen Nervenzellen gespeichert. Unser bewusstes Leben setzt das Abrufen und Vergleichen ganz vieler gespeicherter Informationen in Bruchteilen von Sekunden voraus. Aus diesem Mix an neuen und bekannten Informationen, die sich nicht nur auf Sachliches sondern auch auf Gefühle beziehen, setzt unser Gehirn unsere eigene Wirklichkeit zusammen.

Nur ein Bruchteil dieser Informationen ist für uns gezielt und bewusst wieder abrufbar. Die meisten Informationen werden von unserem Gehirn als unwichtig gewertet. Nur so können wir die wichtigen Informationen immer griffbereit haben. Manchmal geht aber auch eine Erinnerung verloren, auf die wir wieder zurückgreifen wollen. Wer hat nicht schon den Hausschlüssel gesucht? Da wir die Schlüssel ja aber abgelegt haben, ist

die Information irgendwo in unserem Gedächtnis vorhanden, wurde aber durch Wichtigeres verdeckt. Wenn wir uns die Gesamtsituation wieder vorstellen und den Weg nach dem Öffnen der Haustür in Gedanken nachverfolgen, sind wir manchmal erfolgreich und finden den Schlüssel wieder.

Wie entsteht die Demenz?

Mit zunehmendem Alter werden die für die ordnungsgemäße Hirntätigkeit zuständigen Eiweiße nicht mehr korrekt gebildet, sie verklumpen. Die Ursache dafür ist noch nicht ganz bekannt, ein genetischer Einfluss wird vermutet. Auch Durchblutungsstörungen des Gehirns können solche Veränderungen auslösen. Das Gehirn ist dann nicht mehr in der Lage, die fehlerhaft gebildeten Eiweiße als Informationslieferanten zu nutzen.

Im Frühstadium der Demenz tritt ein Verlust des Kurzzeitgedächtnisses auf. Die neu gebildeten Eiweiße sind fehlerhaft, aber die bereits gespeicherten sind noch normal. Das Langzeitgedächtnis bleibt noch erhalten. Erinnerungen an erst kürzlich Geschehenes werden unsicher oder fehlen. Bereits sicher abgespeicherte Erinnerungen können in diesem Stadium aber noch abgerufen werden, das Langzeitgedächtnis funktioniert noch.

Langfristig werden die Gehirnzellen durch die Veränderungen geschädigt, es kommt zur Rückbildung des Gehirngewebes (Hirnatrophie). Zunehmend können jetzt auch die vorher geknüpften Verbindungen nicht mehr genutzt werden. Der Betroffene kann nur noch Bruchstücke der Informationen zusammensetzen. Diese Informationen können Erinnerungen aus dem Langzeitgedächtnis sein, aber auch alltägliche Handlungen und der Gebrauch von Gegenständen sind in dieser Weise gespeichert.

Die Erkrankten leben in ihrer ganz eigenen Wirklichkeit. Vergangenheit und Zukunft haben in ihrem Erleben kaum mehr eine Bedeutung. Freundliche Zuwendung, wie ein Besuch, kann aber ein gutes, angenehmes Gefühl auslösen, auch wenn der Demenzkranke sich morgen nicht mehr daran erinnert. Deshalb gehen Sie mit Mut und Einfühlungsvermögen auch zu diesen Menschen mit Demenz. Berühren Sie sie, singen Sie mit ihnen, sprechen Sie alte Gedichte, beten Sie gemeinsam. So bringen Sie Freude in jedes Leben!

Friederike Kaiser

Besuchsdienstmitarbeiterin

Wiesbaden, Evangelische Kirche in Hessen und Nassau



Hintergründe



Demenz weicht dem Glück

Was die Lebensumstände dem Abbau entgegensetzen

Als in Afrika in einem Schutzgebiet entdeckt wurde, dass die Elefanten-Population zu stark angewachsen war, bejagte man vor allem die ältesten, oft schon etwas gebrechlichen Tiere. Das entpuppte sich als Fehler. Denn weil die Herde ihre klügsten und erfahrensten Exemplare verloren hatte, legte sie ein aggressives Verhalten an den Tag. Offensichtlich war das Wissen um friedliches Zusammenleben mit den alten und weisen Elefanten verloren gegangen.



So erzählt Gerald Hüther bei einem Vortrag im österreichischen Feldbach, den er dort vor vier Jahren zum Thema Demenz gehalten hat. Diese Einleitung des Hirnforschers macht deutlich: Seine Erkenntnisse als Wissenschaftler der Neurologie stehen nicht nur für sich, sondern Hüther verortet sie sachverständig interdisziplinär. Das heißt, er bezieht auch die Lebensumstände mit ein, wenn es darum geht herauszufinden, welche Faktoren Demenz befördern oder hemmen. Er bleibt dabei nicht bei rein medizinisch erhobenen Ergebnissen stehen. Und er widersetzt sich damit landläufigen Vorstellungen, dass Älterwerden immer zum Abbau der geistigen Fähigkeiten führt.

Ein umsichtiger Blick aufs Älterwerden

Ein Mensch lässt sich nicht mit einer Maschine vergleichen, deren Teile sich nach und nach abnutzen, was schließlich zu Funktionsstörungen führt. Gebrechlichkeit im Alter ist nur ein Teil der Wirklichkeit. Zugleich können wir nämlich auch auf Lebenserfahrung und Wissen zurückgreifen, die helfen, gesundheitliche Defizite zu mildern und manchmal wenig spürbar werden zu lassen. Ebenso wenig trifft das Bild eines Muskels auf unser Gehirn zu. Schädigungen durch Übung zu überwinden ist zwar möglich, aber weitere Faktoren kommen hinzu, wenn wir Demenz vorbeugen wollen oder ihre Folgen therapieren.

Solange man bei den physikalischen Bedingungen, die das Krankheitsbild der Demenz begleiten, stehenbleibt, nimmt man nur einen Teil der Wirklichkeit wahr. Diese, so Hüther, müssen aber unbedingt durch salutogenetische Fakten ergänzt werden, also durch die Umstände, die trotz feststellbarer Schädigung des Gehirns das Krankheitsbild der Demenz mildern oder gar nicht erst erscheinen lassen.

Lebensumstände, die vor Demenz schützen

Dafür benennt er drei wesentliche Zusammenhänge, die Menschen widerstandsfähig machen, wenn es um die Entwicklung einer dementiellen Veränderung geht.

- Kohärenzgefühl: Ein wesentlicher Bestandteil eines zufriedenen Lebens liegt darin, die Zusammenhänge der Welt zu verstehen, also einen Sinn darin zu erkennen, was in der Welt und im eigenen Umfeld vorgeht.
- Selbstwirksamkeit: Ein weiterer Faktor persönlichen Glücks findet sich in dem Bewusstsein, an den eigenen Lebensumständen auch etwas ändern zu können. Die eigenen Handlungen werden als Möglichkeit gesehen, positiv auf die Zufriedenheit einzuwirken.
- Grundvertrauen im spirituellen Bereich: Schließlich spielt noch das Bewusstsein eine große Rolle, das den großen Rahmen als stimmig erlebt – das Leben als solches ergibt einen Sinn und ist von einer höheren – wie auch immer gearteten – Macht getragen.





Das Gehirn bleibt auch im Alter wandelbar

Bei einer Studie an Ordensfrauen in Kanada und den USA beobachtete ein Team aus Wissenschaftler*innen, dass bei gleicher Schädigung des Hirns deutlich weniger Demenz entwickelt wurde. Diese Untersuchungen habe die Hirnforschung revolutioniert, stellt Hüther fest. Offensichtlich spielte die große Lebenszufriedenheit eine Rolle bei der Entwicklung dementieller Krankheitsbilder.

Was so in einer großen Studie festgestellt wurde, lässt sich auch im Einzelfall belegen. Bei den Maßnahmen, die Therapeut*innen und Pfleger*innen bei schon geschädigten Patient*innen nach einem Schlaganfall oder anderen das Gehirn schädigenden Vorfällen unternahmen, stellte sich Verblüffendes heraus: Je stärker die Erkrankten emotional an den Bemühungen um Genesung beteiligt werden konnten, desto positiver war das Ergebnis der Therapie. Lähmungserscheinungen konnten weitgehend aufgehoben werden, auch die Sprachfähigkeit kehrte zurück.

Mit 85 Jahren Chinesisch lernen

Hüther stellt die enorme Plastizität des menschlichen Gehirns fest (Veränderbarkeit, auch die Fähigkeit zum Regenerieren). Er macht an einem Beispiel deutlich, was die entscheidenden Faktoren sind, um auch im hohen Alter großen Herausforderun-

gen zu begegnen. Was er mit Hingabe oder Begeisterung beschreibt, könnte praktisch so aussehen: Ein 85jähriger Mann entschließt sich, Chinesisch zu lernen – unbestritten eine enorme Herausforderung. Seine Umgebung reagiert kopfschüttelnd. „Auf deine alten Tage – spinnst du?“ Nehmen wir aber einmal an, dieser Mann verliebt sich unsterblich in eine kaum jüngere Chinesin, die seine Gefühle erwidert. Als sie wieder in ihr Heimatland zurückkehren muss, begleitet er sie. Nach einem halben Jahr in China sieht und hört man den 85jährigen ganz passabel die neue Sprache verwenden. Die Plastizität seines Gehirns zusammen mit der hohen emotionalen Beteiligung und dem unbedingten Willen machen es möglich.

Nichts beschönigen, aber auch nicht aufgeben

Diese Zeilen dienen nicht dazu, Demenz zu verharmlosen. Viele Familien sind davon betroffen, und der Umgang damit ist eine Herausforderung, die an die Nieren geht. Mit einer älter werdenden Bevölkerung nehmen die Probleme zu. Dementielle Erscheinungen sind zwar rückläufig, wenn man alle – alle 60-70jährigen oder alle 70-80jährigen – heute und von vor zehn Jahren miteinander vergleicht. Die Natur hat uns ein riesiges Potential mitgegeben. In nur zwei Jahren lernt ein kleines Kind Körperbeherrschung und Sprachfähigkeit. Unser Gehirn stellt uns diese Entwicklungsmöglichkeiten zur Verfügung, und diese sind auch im Alter noch vorhanden. Der Schlüssel zu ihrer Nutzung liegt darin, die im Zusammenleben mit anderen, durch Regeln und Konventionen „eingewickelten“ Urkräfte wie Entdeckungsfreude, Bewegungsdrang und grenzenloses Mitgefühl neu zu aktivieren, auszuwickeln – eben im Alter neu zu entwickeln.

Das ist nicht leicht. So einleuchtend die salutogenetischen Faktoren – einen



Sinn entdecken, an die Selbstwirksamkeit glauben, den Bezug zum spirituellen Rahmen behalten – klingen, so schwierig ist es, im oft frustrierenden Alltag nicht zu resignieren. Ein guter Hinweis kann es sein, im überschaubaren Raum vor Ort – in einer Stadt, einer Region oder nur in einem Seniorenheim – älteren Menschen Lebensfreude, soziale Kontakte und lohnende Aufgaben zur Verfügung zu stellen. Das wäre ein vielversprechender Rahmen, um Demenz nicht nur zu therapieren, sondern sie in manchen Fällen gar nicht erst auftreten zu lassen. An diesem Rahmen mitzuwirken ist eine lohnende Aufgabe für christliche Gemeinden und entspricht ihrem Auftrag, ältere Menschen zu unterstützen und ihre Würde zu verteidigen.

Sebastian Herzog

Referent im Amt für Gemeindedienst

Nürnberg, Evangelisch-Lutherische Kirche in Bayern



Der Vortrag von Professor Dr. Gerald Hüther ist unter

folgendem Link zu finden:

www.youtube.com/watch?v=ThbvOHQuDaY

Hintergründe

Wer geht schon gerne kurz spazieren ...

... wenn vor der Haustür Lärm, Verkehr und Industrieanlagen warten?

Lange Zeit suchte man bei Demenz vorrangig nach medizinischen Antworten. Erst jüngere Forschungen weisen auf den Zusammenhang mit den Lebensbedingungen hin. Es ist eben nicht unerheblich, was vor der Haustür wartet. Wer an verkehrsreichen Straßen oder in der Nähe von Industrieanlagen lebt, ist auch einer höheren Umweltverschmutzung ausgesetzt, die sich auf die Gesundheit auswirkt. Abgesehen davon lädt so eine Wohnsituation nicht gerade ein, sich täglich zu bewegen, einen Plausch mit Nachbarn zu halten oder gemütlich die Umgebung zu beobachten.

Faktoren wie die soziale Stellung in der Nachbarschaft, die wirtschaftlichen Ressourcen, der Bildungsgrad, aber auch traumatisierende Erfahrungen wie körperliche und psychische Gewalt, Missbrauch, Ausgrenzung und Rassismus beeinflussen das Risiko für eine Demenzerkrankung und deren Verlauf gravierend.

Die Autoren von „Im Leben bleiben“ (Verena Gothe, Gabriele Kreuzner, Reimer Gronemeyer: Im Leben bleiben – unterwegs zu demenzfreundlichen Kommunen, Bielefeld 2015) beschreiben, wie die zunehmende Unübersichtlichkeit und Schnelllebigkeit unserer Gesellschaft für die erkrankten Menschen zum Problem werden. Es ist nachvollziehbar, dass eine stabile Dorfgemeinschaft oder ein gewachsener Stadtteil mit vertrauten Ritualen und eher beständigen Beziehungsnetzen länger Orientierung und Unterstützung geben kann.

„Menschenwärmende“ Orte auch unter den Bedingungen der heutigen Zeit zu entwickeln nehmen die „demenzfreundlichen Kommunen“ auf. Eine Herausforderung, die sich auch an kirchliche Akteure richtet.

Ein Beispiel: Beim Umbau eines Gemeindezentrums einer bayerischen Kirchengemeinde wurden Räume frei. Es gab eine Initiative, die sich dafür einsetzte, hier eine Wohngemeinschaft für demenzerkrankte Menschen einzurichten. Der Kirchenvorstand entschied dagegen. Man wolle ja nicht, dass dann „diese Leute“ plötzlich bei einer Gemeindeveranstaltung mitten im Raum stehen.

Sensibilisierung tut also not. Das geschieht in der Auseinandersetzung

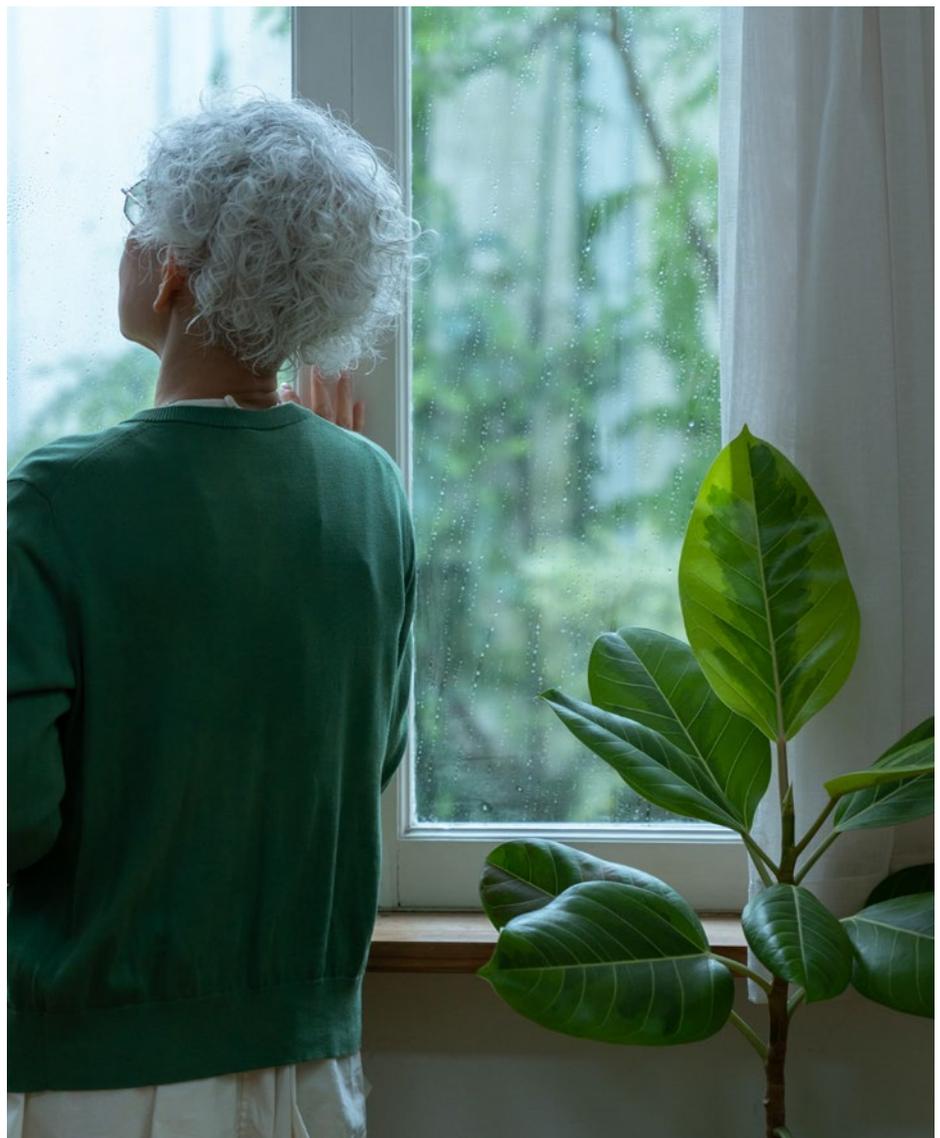
mit den (verständlichen) eigenen Ängsten und Vorurteilen, aber auch mit Fakten. In Seelsorgegesprächen, spirituellen Angeboten, Bildungsveranstaltungen und überall da, wo es Begegnung gibt, ist Raum dafür.

Erst wenn Verständnis und Achtsamkeit vorhanden sind, können Menschen mit Demenz ihre Stimme erheben, werden Angehörige verstanden und entstehen attraktive Projekte und alltagspraktische Hilfen.

Martina Jakobek

Referentin forum alter & generationen im Amt für Gemeindedienst

Nürnberg, Evangelisch-Lutherische Kirche in Bayern





Was das Thema 'Demenz' mit mir macht

Demenz macht Angst

Ich lebe selbstbestimmt, und ich trage Verantwortung für mich selbst und andere. Auf mein Gedächtnis kann ich mich verlassen, ich kann mich örtlich orientieren – das gibt mir Sicherheit. Ich kann Entscheidungen treffen und bin gut darin, bei Problemen nach Lösungen zu suchen. Diese Fähigkeiten und Möglichkeiten prägen meine Persönlichkeit. Die Vorstellung macht mir Angst, durch eine Erkrankung all dies verlieren zu können. Besonders schlimm ist sicherlich die Phase der Erkrankung, in der ich noch bewusst wahrnehme, was ich nicht mehr kann. Wenn es mir irgendwann selbst gar nicht mehr auffällt, ist es vielleicht nicht mehr so schlimm. Am stärksten aber beunruhigt mich der Gedanke, von der Fürsorge und den Entscheidungen anderer Menschen abhängig zu sein. Wem vertraue ich so, dass ich bereit wäre, mich in völlige Abhängigkeit zu begeben? Und wäre ich am Ende nicht nur eine Last für diejenigen, die sich um mich kümmern müssen, und auch für mich selbst eine Last? Welchen Sinn hat das Leben noch für mich, wenn ich keine sinnerfüllende Tätigkeit mehr ausüben kann?

Dasein wertschätzen

Solche Gedanken lassen mich aber auch kritisch nach meinem Selbstverständnis fragen. Demente Menschen können durchaus Lebensqualität haben. Sie können ganz ins ‚Hier und Jetzt‘ eintauchen, lachen, dankbar sein, glücklich. Eine liebevolle Berührung, ein schöner Sonnenuntergang, vielleicht ein leckeres Essen – all das kann dann zur Glücksquelle werden. In meinem Leben lebe ich viel in Erinnerungen und auch in Zukunftsplanungen, stelle mich unter Leistungsdruck – und verpasse manchmal darüber den Augenblick. ‚Einfach Dasein‘ kann man von an Demenz Erkrankten lernen. Den Gefühlen und Situationen in der Gegenwart Aufmerksamkeit schenken. Weniger leistungsbezogen sein. Wenn man dann noch liebe Menschen an seiner Seite hat – vielleicht ist dann diese Krankheit doch gar nicht ganz so schlimm ... Das würde ich mir wünschen.

Umgang als Außenstehende

Beruflich versuche ich, an Demenz Erkrankten möglichst viele solcher schönen Augenblicke zu schenken. Was braucht der Mensch, um sich jetzt zu freuen und wohlzufühlen? Kann ich denjenigen, der sich schon ganz in sich zurückgezogen hat, ‚herauslocken‘ und seine Augen für einen Moment in der Gegenwart zum freudigen Leuchten bringen? Das ist dann ein Fest! Besonders herausfordernd ist der Kontakt, wenn ich mit meinem Gegenüber nicht mehr mit Worten kommunizieren kann. Dann ist es nötig, die ‚Sprache‘ und Ausdrucksform des Kranken zu lernen. Das gelingt nicht immer. Aber solch ein aneinander Herantasten ist auch etwas Schönes.

Elke Seifert

Klinik- und Kurseelsorge

Bad Orb, Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck



Herausforderungen

„Ich bleibe bei ihm, so lange ich kann...“

Eine verantwortungsvolle, schwere Aufgabe

Die meisten durch Demenz veränderten Menschen werden von Ihren Angehörigen gepflegt und begleitet. Die Angehörigen haben damit eine herausfordernde und belastende Aufgabe übernommen. Der kranke Mensch ist abhängig von ihnen – diese Abhängigkeit wird sich ständig ausweiten. Manche Kranken sind alles andere als ‚pflegeleicht‘: Sie werden aggressiv. Sie unterstellen den unterstützenden Personen Bosheiten. Oder sie sind ängstlich und klammern in einer Weise, dass sie ihre Bezugspersonen geradezu ‚erdrücken‘. Einige wiederholen immer wieder dieselben Fragen und Sätze oder beharren auf falschen Überzeugungen – auf Dauer ist das schwer auszuhalten! Viele Erkrankte ziehen sich im Laufe der Zeit innerlich zurück und schauen nur noch teilnahmslos vor sich hin.

Selbst für professionelle Pflegekräfte ist die Unterstützung von durch Demenz Veränderten anstrengend und belastend. Für Angehörige, die mit dem Erkrankten bereits eine lange Geschichte haben, ist sie noch viel schwerer! Der Kranke ist ja für sie nicht nur der Kranke, es ist auch der Ehepartner, die Mutter oder der Vater, der gute Freund ... Die Erkrankung verändert so viel in der Beziehung! Der geliebte Mensch ist manchmal gar nicht wieder zuerkennen. Mitunter weiß der Kranke gar nicht mehr, wer da gerade an seiner Seite ist und ihn unterstützt. Vater oder Mutter erkennen den Sohn oder die Tochter nicht mehr. Die Frau erkennt ihren Mann nicht mehr. Und das wird sich auch nicht mehr ändern oder verbessern. Vielleicht wird es zwischendurch wieder mal ‚ein paar gute Tage‘ geben. Aber insgesamt ist klar: Man muss mit weiteren Verschlechterungen rechnen.



Leistung wertschätzen

Vielen Angehörigen ist gar nicht bewusst, was sie täglich leisten. Sie sind in diese Aufgabe hineingeschlittert – nach und nach. Und einem ‚Abschied auf Raten‘ ausgesetzt: Es gibt so viele Fähigkeiten, Möglichkeiten und Interessen, die der Kranke nach und nach verliert und die früher oder später ganz verschwunden sind. Und noch schlimmer: Sogar Charakterzüge gehen verloren. Manchmal möchte man es gar nicht wahrhaben! Es ist so traurig und tut weh – für den Betroffenen, solange er es selbst noch merkt, ebenso wie für den Begleitenden. Der Trauerprozess kostet zusätzliche Kraft. Wenn dann auch noch ausgerechnet der demente Mensch bisher derjenige war, bei dem man sich Kraft holen konnte und der einem mit Rat und Tat zur Seite stand, dann wird es ganz schwer. Zum Kraft-Tanken bräuchte man dann neue, andere Bezugspersonen neben sich. Weil aber die Versorgung des Kranken schon so viel Zeit und Energie fordert, wird es immer schwerer, mit anderen Menschen Beziehung zu leben. Pflegenden Angehörigen eines an Demenz Erkrankten ziehen sich deshalb oft zurück. Ein Teufelskreis!

Die Grenze der eigenen Belastbarkeit beachten

„Ich unterstütze meinen Mann, solange ich es kann“, sagt die hochbetagte Dame, deren Ehepartner dement geworden ist. Aber wann ist es so weit, dass sie es nicht mehr kann? Wann ist die Grenze erreicht? Viele Angehörige wissen auf die Frage nach der Grenze keine Antwort. Die Ehefrau schiebt Arztbesuche und auch nötige Behandlung für ihre eigene Person immer wieder auf, weil sie ja

ihren Mann nicht allein lassen kann. Sie ist immer müde, weil er sie nachts nicht schlafen lässt. Sie lebt mit der ständigen Angst und in der Anspannung, er könne wieder ‚irgendeinen Blödsinn machen‘. Wenn sie es selbst nicht schafft, rechtzeitig ‚die Notbremse zu ziehen‘ und die Belastung der eigenen Belastbarkeit anzupassen, so wird mit hoher Wahrscheinlichkeit ihr Körper Fakten schaffen: Irgendwann macht das Herz nicht mehr mit oder der Blutdruck entgleist (Schlaganfallgefahr!) oder ein Bandscheibenvorfall setzt sie ‚Schach matt‘ oder ... Pflegenden Angehörigen sollten sich klar machen, wann die Grenze ihrer eigenen Kraft erreicht ist, wo ihre Grenzen liegen. Aber auch das ist so einfach gesagt! Es erfordert nämlich den Mut, sich mit einer weiteren Tatsache auseinanderzusetzen: Es ist gut möglich, dass man irgendwann die Pflege zuhause nicht mehr leisten kann oder dass die Unterstützung, die man jetzt leistet (z. B. regelmäßige häufige Besuche in einer Pflegeeinrichtung), zur Überforderung wird. An Demenz Erkrankte sind ihren Angehörigen ausgeliefert und von ihnen abhängig – aber auch mancher Angehörige hat sich abhängig gemacht von dem Kranken und der Aufgabe der Pflege. Manchmal ist die Unterstützung des Kranken zum Lebensinhalt und zur letzten sinnerfüllenden Aufgabe geworden. Das gilt vor allem dann, wenn die Welt um den an Demenz erkrankten Menschen klein geworden ist, kein Besuch mehr kommt, keine Gäste, die Kontakte zur Außenwelt minimiert sind.

Demenz als Chance in der Beziehung

Es liest sich so schön in manchen Büchern, dass sich während der Pflege des Kranken eine neue, schöne, tiefe Beziehung entwickeln kann – tiefer noch als vor der Erkrankung. Die Krankheit wird zur neuen Chance in der Beziehung. Das kann sicherlich auch so sein, und es ist wunderbar, wenn dieses geschieht!

Aber dazu sind Begegnungen mit dem Erkrankten nötig, in denen man entspannt, gelassen, fröhlich miteinander sein kann. Wer sich überfordert, der kann all das nicht. Deshalb sollten Angehörige auch gut für sich selbst sorgen und gut auf sich selbst achten. Niemandem ist geholfen, wenn sich durch die Pflege jemand selbst kaputt macht oder die letzte Lebenszeit mit dem geliebten Menschen nur noch schreckliche Erinnerungen hinterlässt. Das würden auch die meisten Erkrankten – wenn sie noch gesund und bei vollem Verstand wären – nicht wollen!

Ein wohltuender Besuch

Vielen Angehörigen tut es gut, mal wieder ‚einen ganz normalen Kontakt‘ mit einer Besuchsdienstmitarbeiterin zu erleben. Mit jemandem reden zu können ... Wie wohltuend, wenn es auch mal um einen selbst geht – und nicht nur um den Kranken! Wie wichtig, dass wertschätzend wahrgenommen wird, was man leistet – manchmal pausenlos. Die Ermutigung zur Pause, zur Auszeit, zur guten Selbstfürsorge ist dabei notwendig. Denn die meisten haben ein schlechtes Gewissen, wenn sie die Verantwortung (zeitweise) abgeben, sich abgrenzen. Es ist wichtig, dass sie jemand erinnert: „Du bist Dir auch selbst etwas schuldig!“ Und wenn man dann vielleicht sogar noch gemeinsam mit jemandem über das ein oder andere wieder lachen kann – dann ist ein wunderbarer Moment da! Und wer wünscht sie sich nicht – viele wunderbare Momente, für die man dankbar ist?

Elke Seifert

Klinik- und Kurseelsorge

Bad Orb, Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck

Herausforderungen

Schon mal laut gepupst?

Vom Umgang mit Scham in der Demenz

Scham kennt jede und jeder: Da begrüßt man jemanden freudig, nur um dann schlagartig festzustellen, dass man ihn verwechselt hat. Oder man spricht nicht nett über den Chef, der auf einmal hinter einem steht. Vielleicht auch: Man hat schon mal laut gepupst ...

Scham entsteht aus der Spannung zwischen dem, wie ich gerne wäre und dem, wie ich mich erlebe. Wer sich schämt wird rot, senkt den Blick, zieht sich unsicher zurück. Bei Scham übernimmt der älteste Teil des menschlichen Gehirns (Reptiliengehirn) die Regie. Deshalb lässt sich Scham nicht steuern. Ganz unwillkürlich werden ursprüngliche Überlebensmechanismen ausgelöst: Angreifen (Wut, Gewalt, Schimpfen), fliehen (aus der Situation gehen, Suchtverhalten) oder

verstecken (wegsehen, sprachlos werden). Schon in der Bibel verstecken sich Adam und Eva aus Scham, nachdem sie gegen Gottes Gebot verstoßen haben.

Für den Psychoanalytiker Léon Wurmser ist der wichtigste Auslöser für Scham, wenn Menschen sich schwach erleben und das Gefühl haben, sie hätten keine Kontrolle mehr. Ein klassisches Beispiel dafür ist der verlegte Geldbeutel. Die Person gerät in die Spannung zwischen dem Selbstbild "ich kann für mich selbst sorgen" und dem Erleben, „dass es (wohl) nicht so ist“.

Scham entsteht auch bei Grenzverletzungen und der Missachtung der Würde. Für Menschen mit Demenz kann allein die Tatsache, auf Hilfe angewiesen zu sein, demütigend und beschämend sein. Darüber hinaus werden sie oft (gut gemeint) korrigiert, erhalten (aus verständlicher Notwendigkeit heraus) übergriffige Hilfe oder werden herablassend behandelt.

So entsteht ein Teufelskreis. Um das Selbstwertgefühl aufrecht zu erhalten,

verleugnen die erkrankten Menschen die unerträglichen Schamgefühle, was in nicht nachvollziehbares Verhalten münden kann. Ihre Umwelt reagiert darauf nicht selten mit weiteren beschämenden Interaktionen.

Manchmal besteht die Hoffnung, man könne Scham abtrainieren oder es käme zu einem Gewöhnungseffekt. Das ist aber nicht der Fall. Erst wenn das Frontalhirn komplett geschädigt ist, empfindet ein Mensch keine Scham mehr.

Was also kann man tun?

Grundsätzlich geht es um die Akzeptanz dessen, was ist. Beispielsweise kann man Ausreden wie etwa ein „Das war ich nicht“ als Bewältigungsversuch verstehen, ohne es korrigieren zu müssen. Sinnvoll ist auch, so weit wie möglich alles, was negative Gefühle auslöst, zu vermeiden. Dazu gehören Kritik, Schimpfen oder überfordernde Situationen. Den erkrankten Menschen dagegen zu ermutigen, zu loben und zu beruhigen fördert die Selbstsicherheit als gutes Mittel gegen die Scham. Und zu guter Letzt: Beziehen Sie starke Gefühlsregungen nicht auf sich.

Martina Jakubek

Referentin forum alter & generationen
im Amt für Gemeindedienst,

Nürnberg, Evangelisch-Lutherische
Kirche in Bayern



Humor ist ein ausgezeichnetes Mittel gegen die Scham,

sagt Psychoanalytiker Micha Hilgers. Humor führt zu einer Selbstdistanzierung in dem Moment, in dem man im Erdboden versinken möchte: Durch das Lachen übernimmt man wieder die Kontrolle über die Situation.



Sich mit dem Leben versöhnen Beratungsangebote für ältere Menschen

„Die Autorin lebt in Berlin und Lissabon.“ Der Klappentext hat mir die Krimilektüre verdorben. Andere haben Wohnungen in zwei tollen Städten gleichzeitig, während ich hier auf dem Dorf ... Und Bestseller schreiben sie auch noch! Gelegentliche Unzufriedenheit mit dem Leben kennen wir alle: Da müsste doch noch mehr drin sein! Was aber, wenn sich diese Frage in den letzten Jahren des Lebens stellt? „Eine beginnende Demenz: Muss das jetzt wirklich sein?“

Aufmerksame Besuche und Seelsorge können hier Erleichterung schaffen – manchmal aber auch eine psychologische Beratung. Diese wird in vielen Landeskirchen beider Konfessionen und in Diakonischen Werken angeboten, ist aber keine Psychotherapie. Sie ist ein professionelles Angebot, sich in geschütztem Rahmen Lebensfragen zu stellen, sie aus neuem Blickwinkel zu betrachten und neue Perspektiven für die verbleibende Lebenszeit zu finden. Sie ist für Menschen geeignet, die noch reflektieren, sich verbal ausdrücken und die Beratungsstellen selbständig aufsuchen können. Noch einmal das anschauen und eventuell

ablegen, was im Leben belastet hat, „den Rucksack leeren,“ wie es eine der Ratsuchenden mal ausdrückte. Hier gemeinsam nach Möglichkeiten zu suchen ermöglicht es, das eigene Leben auch unter Einschränkungen bewusst zu gestalten.

Ein leider 2017-2020 befristetes Projekt der Evangelische Landeskirche in Baden hat gezeigt, dass psychologische Beratung auch von älteren Menschen genutzt wird.

Die psychologische Beratung im Diakonischen Werk Lörrach bietet Beratungen für Menschen und ihre Angehörigen an, die eine Diagnose bekommen haben und die sich nun auf eine so nicht geplante und gewollte Zukunft einstellen müssen. Was wird sich am familiären Kontext vielleicht ändern? Was darf sich nicht ändern? Ist ein erträgliches Leben mit zunehmender Demenz möglich? Wie kann es aussehen?

Was hat dies aber mit Besuchsdienst zu tun? Alle diese Themen begegnen auch im Besuchsdienst. Wenn immer wieder dasselbe erzählt wird,

versuchen Menschen, sich selbst zu verstehen. Erfahrungen werden zu Geschichten und zur Lebensgeschichte. Zuhören, zum Erzählen ermutigen und darauf hinweisen, wenn Seelsorge oder Beratung gefragt ist, macht die eigene Professionalität von Besuchsdiensten aus.

Mitarbeitende im Besuchsdienst können sich erkundigen, ob es in ihrem Umfeld eine psychologische Beratung gibt, im Notfall alte Menschen und ihre Angehörigen ermutigen, einmal ein solches Angebot nachzufragen.

Die Versöhnung mit dem eigenen Leben, mit seinen Brüchen und Kanten, Freuden und Versagungen ist wohl eine der größten und letzten Aufgaben, die das fortgeschrittene Alter stellt.

Urte Bejick

Seelsorge in Einrichtungen der Altenhilfe

Karlsruhe, Evangelische Landeskirche in Baden

Zielgruppenorientierte Angebote

Menschen mit eigener Geschichte

Erfahrung mit den Sinnen - Basale Stimulation

Besuche können anregend wirken. Aber sollen Besuchende alte Menschen auch noch ‚stimulieren‘ und gar ‚basal‘? Und was heißt das überhaupt? ‚Basale Stimulation‘ ist ein Fachbegriff und eine Praxis aus der Pflege, die in den 70er Jahren zur Kommunikation mit schwer behinderten Kindern entwickelt und dann auf die Krankenpflege übertragen wurde.

‚Basale Stimulation‘ hat das Anliegen, Menschen mit körperlichen und geistigen Einschränkungen, auch bewusstlos erscheinende, über die Sinne anzusprechen und ihnen ein Gefühl für den eigenen Körper zu geben. Es ist eine Form der Kommunikation und Beziehung, die auch Menschen mit Demenz Angebote zur Wahrnehmung macht.

Das Individuum sehen

Viele Menschen mit einer Demenz entwickeln von sich aus Möglichkei-

ten, sich selbst zu spüren: sie klopfen auf den Tisch, nesteln an der Kleidung, summen, nehmen sich selbst in den Arm, schaukeln. Darin drückt sich nicht nur ein für uns unverständliches Verhalten aus, sondern eine Form der Selbstsorge. Was aber kann ‚Basale Stimulation‘ im Falle eines Besuches bedeuten, wenn sie in der Praxis doch der Pflege vorbehalten ist? ‚Basale Stimulation‘ heißt zunächst, das Gegenüber als individuellen Menschen mit eigener Geschichte zu sehen, auch wenn dieser sich unverständlich verhält oder nicht auf Ansprache reagiert. Über Bilder, Klänge, den Tastsinn können diesem Menschen Angebote zur Wahrnehmung gemacht werden.

Sich selbst wahrnehmen

Es macht Sinn zunächst auf die eigene Wahrnehmung zu achten. Spüre ich eigentlich meinen eigenen Körper und in welchen Situationen? Gibt es Körperteile, die fremde oder auch nahe Menschen nicht berühren dürfen? Wieviel Nähe und Distanz lasse ich zu? Spüre ich – an der Mimik, an der Körperwärme – wieviel Nähe der besuchte Mensch braucht und wieviel er zulässt? Wie reagiere ich auf Gerüche, die mir entgegenwehen –

Zigarettenrauch, Parfums, Putzmittel? Bin ich gereizt oder wecken sie schöne Erinnerungen?

Sensibilisierung für das Gegenüber kann auch heißen, sich einmal in Langsamkeit zu üben. Auch wenn Menschen mit Demenz manchmal unruhig sind, einen Bewegungsdrang haben, geschieht doch vieles langsamer: das Hören und Verstehen, einzelne Alltagshandlungen. Üben Sie einmal für sich selbst, wie das ist, bewusst und langsam eine Tasse Kaffee zu trinken, einmal ganz langsam vom Sofa zum Stuhl zu gehen. Ändert dies Ihre Wahrnehmung? Und achten Sie einmal auf Ihren Körper, wenn Sie einen Besuch machen: Ist er angespannt oder locker? Atmen Sie schnell, weil Sie gerade von draußen reinkommen? Sind Sie in Gedanken ganz ‚da‘ oder beim anstehenden Zahnarzttermin?

Alle Sinne einbeziehen

Wir sind es gewohnt, verbal zu kommunizieren. Im Kontakt mit Menschen mit einer Demenz und nicht nur mit ihnen können auch die anderen Sinne ‚stimuliert‘ werden. Bei den meisten Menschen herrscht der visuelle Sinn als Mittler der Welterfahrung vor. Erinnerungen beim Erzählen können so

Zielgruppenorientierte Angebote

durch mitgebrachte Bilder und Gegenstände unterstützt werden: Alte Stadtaufnahmen wecken vielleicht die Erinnerung an die Kirche, in der die besuchte Person getraut wurde, oder an das Gemüsegeschäft an der Ecke. Ein ‚Museum im Koffer‘ enthält Gegenstände, die gesehen und berührt werden können. Das können Schiefertafel, Rechenschieber und Schwamm sein oder Ahoibrause, Schaummäuse und Lakritzschnecken. Unser größtes Sinnesorgan ist die Haut. Es muss nicht immer die Berührung sein, die vielleicht gar nicht gewollt wird, aber z. B. Stoffreste aus Seide, Wolle, Fellreste aktivieren den Tastsinn und wecken Erinnerungen oder geben durch ihre unterschiedliche Textur Anreize. Unmittelbarer wirken Düfte und Musik, deshalb ist bei Düften Vorsicht geboten. Der für die einen angenehme Lavendelgeruch kann bei anderen schlimme Erinnerungen an die gefürchtete Lehrerin wecken. Und gerade auch Musik macht nicht automatisch jedem Menschen Freude, wenn sie nicht dem eigenen Kulturkreis, den eigenen alten Hörgewohnheiten und Vorlieben entspricht. Manche Menschen mit Demenz summen von selbst vor sich hin. Sie können vorsichtig nach dieser Melodie befragt werden, oder die Be-

sucherin summt einmal selbst mit. Mit Menschen, die gar nicht oder wenig zu reagieren scheinen, kann im selben Rhythmus geatmet werden.

Und Berührungen? Gerade die Coronazeit hat gezeigt, wie sehr Menschen darauf angewiesen sind. Doch Menschen haben ein unterschiedliches Bedürfnis nach Nähe und Distanz, eine Berührung ist immer auch eine Grenzüberschreitung. Sozial akzeptiert ist in unserem Kulturkreis das Anbieten der Hand. Die ‚Basale Stimulation‘ kennt die ‚Initialberührung‘, z. B. das stets gleich praktizierte Auflegen der flachen Hand auf die Schulter, das vermitteln soll, dass jetzt eine Pflegeperson da ist und gleich mit einer Pflegehandlung beginnen wird. Dabei geht es nicht in erster Linie um die Berührung, sondern um Sicherheit und Kontinuität, wie sie ritualisierte Handlungen bieten. Für Besuche kann dies bedeuten, die besuchte Person immer wieder auf die gleiche Art zu begrüßen und sich zu verabschieden. Das Signal „Jetzt bin ich da“ und „Jetzt gehe ich“ kann so Sicherheit vermitteln.

Die christliche Tradition nutzen

Nicht zuletzt lässt sich entdecken, dass auch die christliche Tradition

eine sinnliche ist. Das Begehen des Kirchenjahres mit Symbolen zum Anschauen und Berühren, mit Düften und charakteristischen Speisen, mit seinen Liedern ist eine Form der Kommunikation des Evangeliums. Auch ein Gottesdienst wirkt mit Farben, Tönen, Gerüchen – was unter den Bedingungen in einer Pflegeeinrichtung allerdings schwer umsetzbar ist. Gute Erfahrungen haben Seelsorge*innen mit Salbungen gemacht. In einem rituellen Rahmen verbindet die christliche Salbung Berührung, Duft und Wohlgefühl auf der Haut. Wo ein Vertrauensverhältnis entstanden ist, ist ein Salbritual auch bei einem Einzelbesuch möglich. So können die Handrücken mit einem Hautöl mit einem Kreuz bezeichnet werden und ein Segen kann gesprochen werden.

„Das Wort ward Fleisch“ heißt es im Johannesevangelium. ‚Basale Stimulation‘ weist uns darauf hin, dass wir uns auch als Körper begegnen, dass es sinnliche Kanäle gibt, wo Worte nicht mehr verstanden werden.

Urte Bejick

Seelsorge in Einrichtungen der Altenhilfe

Karlsruhe, Evangelische Landeskirche in Baden

Übungen zur Basalen Stimulation

Vor Beginn:

Nehmen Sie achtsam sich selbst war.

Übung 1

Sie begegnen anderen Menschen auch als Körper.

Welchen Raum nimmt deren Körper ein? Sensibilisierung für das Gegenüber kann auch heißen, sich einmal in Langsamkeit zu üben. Bewegen sich die anderen Körper schnell oder eher bedächtig, fest auftretend oder sacht?

Übung 2

Spüren Sie Ihren eigenen Körper und in welchen Situationen?

Gibt es Körperteile, die fremde oder auch nahe Menschen nicht berühren dürfen?

Wieviel Nähe und Distanz lassen Sie zu?

Spüren Sie – an der Mimik, an der Körperwärme – wieviel Nähe der besuchte Mensch braucht und wieviel er zulässt?

Wie reagiere ich auf Gerüche:

Zigarettenrauch, Parfums, Putzmittel.

Sind Sie gereizt oder wecken diese schöne Erinnerungen?

Übung 3

Üben Sie einmal für sich selbst, wie das ist, bewusst und langsam eine Tasse Kaffee zu trinken, einmal ganz langsam vom Sofa zum Stuhl zu gehen. Ändert dies Ihre Wahrnehmung? Achten Sie einmal auf ihren Körper, wenn Sie einen Besuch machen: Ist er angespannt oder locker? Atmen Sie schnell, weil Sie gerade von draußen reinkommen?

Sind Sie in Gedanken ganz ‚da‘ oder beim anstehenden Zahnarzttermin?



Zielgruppenorientierte Angebote

Die Lieder sind im Kopf

Es gibt wohl kaum jemanden, der nicht von Musik berührt wird. Wer Musik hört oder selbst musiziert, wer tanzt oder singt, der kommt in eine andere Stimmung. Musik bringt den ganzen Menschen zum Schwingen und schenkt Wohlbefinden.

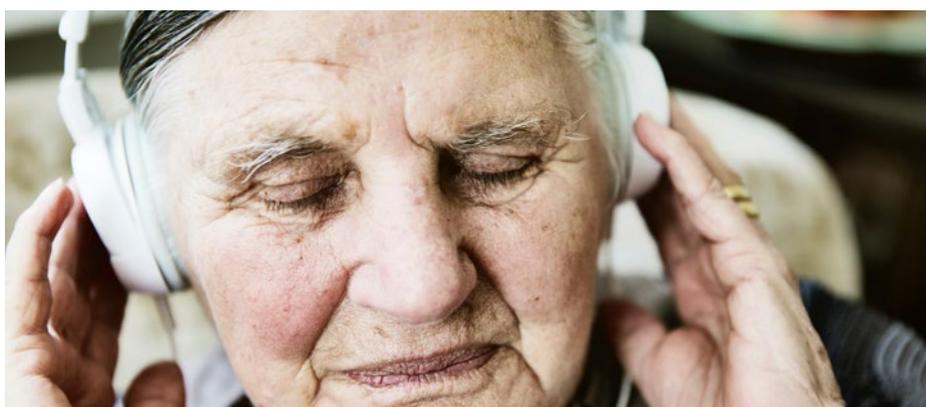
Deshalb wurde Musik schon immer für die Gesundheit der Menschen eingesetzt. Im Altertum beispielsweise als magische Gesänge, in der Renaissance und im Barock diente sie der Regulation von Körpersäften und im 20. Jahrhundert entstand die wissenschaftlich begründete Musiktherapie.

Musizieren und sogar passives Musik hören fordern ganzheitlich. Unglaublich viele Informationen der Sinneszellen, der Gelenke, der Sehnen, der Augen und des Gehörs müssen ausgewertet und in die Planung der nächsten Bewegungen einbezogen werden. Das beansprucht nahezu alle Hirnareale. Diese werden miteinander vernetzt, es werden Gedächtnissysteme angelegt und die Durchblutung des Gehirns steigt.

Musik und Demenz

Was liegt also näher, als Musik auch bei Menschen mit Demenz einzusetzen? Grundsätzlich kann man davon ausgehen, dass sich das Nervensystem auch im höheren Alter immer wieder an neue Anforderungen anpassen kann. Selbst Menschen, die an Demenz erkrankt sind, können neue Melodien erlernen, beispielsweise auf dem Klavier oder der Harfe.

Doch genauso wichtig wie möglicherweise neu erlernte Stücke sind die musikalischen Erfahrungen der Kindheit und Jugendzeit. Diese erweisen sich als sehr resistent gegen das Vergessen, weil die in der Hörrinde liegenden Nervenzellen erst sehr spät absterben. Können demenzkranke Menschen Lieder aus ihrer jüngeren Erwachsenen-



König Saul (1. Samuel 16) bittet David, für ihn die Harfe zu spielen, um damit seine depressive Stimmung zu überwinden.

zeit, meist Popsongs oder Schlager, mitsingen, stärkt dies die eigene Identität und bietet so ein großes Stück Lebensqualität. Mit den vertrauten Liedern tauchen auch alte Erinnerungen wieder auf, die dann nicht selten wieder in Worte gefasst werden können.

Für die Praxis bietet es sich an, eine Wiedergabeliste der Lieblingsmusik und -lieder zu erstellen. Mit guter Beobachtung erkennt man dann, welche der Stücke welche Stimmung auslösen. Diese können den Alltag sinnvoll unterstützen. Beispielsweise, indem beruhigende Musik bestimmte Abläufe wie Mahlzeiten oder Körperpflege begleitet und so dem kranken Menschen Sicherheit bietet.

Es kann für Familien, insbesondere für jüngere Mitglieder, schwierig sein, mit Menschen mit Demenz in Kontakt zu treten. Gemeinsam Musik hören oder machen ist eine Brücke, die Spaß macht. Schon einfache Bewegungen wie Händeklatschen, mit den Füßen trommeln oder tanzende Bewegungen fördern neben dem Kontakt die Koordination und das Körpergefühl.

Und übrigens: Eine Grundvoraussetzung, um musizieren und Musik hören zu können, ist ein ausreichend gutes Gehör. Studien zeigen: Benutzen ältere

und schwerhörige Menschen ein Hörgerät, sinkt ihr Demenzrisiko deutlich: Bei ersten kognitiven Defiziten können sie noch profitieren.

Martina Jakubek

Referentin forum alter & generationen im Amt für Gemeindedienst

Nürnberg, Evangelisch-Lutherische Kirche in Bayern

Die Deutschen Gesellschaft für Musikgeragogik (DGfMG e.V.)

fördert Aus- und Weiterbildungen für Musikgeragogen. Auf ihrer Webseite finden sich u.a. eine Übersicht über die Seniorenchöre in Deutschland, Literatur und Projekte: www.dg-musikgeragogik.de/

Aus Rheinland-Pfalz kommt eine Arbeitshilfe zum Musizieren mit Menschen mit Demenz.

Kostenlos heruntergeladen (pdf): https://www.netzwerkstelle-demenz.de/fileadmin/user_upload/materialien/lzg_rlp_musizieren_2018.pdf

Ein Beitrag im Podcast „Hörsaal“ von Deutschlandfunk Nova erklärt, was mit unserem Ohr, unserem Gehirn, unserem Bewusstsein und unseren Emotionen passiert, wenn wir etwas hören. <https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/wahrnehmung-die-wunder-des-hoerens>

Zielgruppenorientierte Angebote

Inklusive Gottesdienste für Menschen mit und ohne Demenz **Gottesdienste für den Augenblick**

„Du verstehst meine Gedanken von ferne“ (Psalm 139, 2b). Dieser Satz, ein Bekenntnis des betenden Menschen zu seinem Gott, gibt mir Orientierung und Ruhe, wenn ich mit demenzerkrankten Menschen Gottesdienst feiere.

Gedanken verstehen oder lesen – das passiert, wenn Menschen sich sehr nahe sind; aber wer kann Gedanken verstehen, auch die, für die es keine verständlichen Worte mehr gibt? Wer kann die je eigene Logik begreifen, die sich hinter den vielfältigen Ausprägungen von Demenz verbirgt? – Der lebendige Gott kann es. Auch wenn wir längst aufgeben – Gott kann es. Das entspannt mich in der Vorbereitung und Durchführung: Gott wirkt. Er ist Gedanken-Versteher.

Bei der Vorbereitung eines Gottesdienstes mache ich mir bewusst: Wir feiern zusammen. Jede*r bringt sich ein, zum Beispiel mit Erwartung und Neugierde, Freude an der Gemeinschaft und am besonders geschmückten Tisch; mit fragenden oder skeptischen Blicken, mit einer Ahnung, was im Gottesdienst geschehen soll und was nicht. Mit einem Glauben, der schon viele Jahre andauert, der durch Lebenserfahrungen verändert wurde, oder der gerade am Entstehen ist.

Mein Erfahrungsraum ist der Gottesdienst in einem Pflege- und Seniorenheim; in ökumenischer Absprache und eingebettet in den Tagesablauf einer Einrichtung bewährt er sich als Erlebnisort von Gemeinschaft und Gegenwart Gottes. Und die Gegenwart Gottes berührt Herzen und Sinne, Gedanken und Gefühle – auf ihre eigene Art.

Ein weiterer Erfahrungsraum sind inklusive Gemeindegottesdienste für Menschen mit und ohne Demenz, die seit einigen Jahren in Karlsruhe gefeiert werden:

Gottesdienste für den Augenblick

Die Fachstelle „Leben im Alter“, die Evangelische Lukasgemeinde und die Evangelische Stadtmission e.V. versuchen in diesem Format, den Menschen mit und ohne Demenz eine gemeinsame gottesdienstliche Begegnung zu ermöglichen.

Die 2019 erschienene Arbeitshilfe, fasst die grundlegenden Überlegungen zusammen: Wie können Menschen mit und ohne Demenz in wohlthuender Umgebung gemeinsam Gottesdienst feiern? Hier einige Auszüge:

- Schmecket, sehet, wie freundlich der HERR ist. Arbeitshilfe Inklusive Gemeindegottesdienste für Menschen mit und ohne Demenz, hrsg: Evangelische Kirche in Karlsruhe, 2019

1. Einleitung

Von demenziell veränderten Menschen wird das eigene Leben nicht mehr als Kontinuum erfahren, „sondern zerfällt in einzelne zufällige Augenblicke“. Deshalb ist der Augenblick wichtig, in dem wir den Menschen Zuspruch, Sinn, Hoffnung und Geborgenheit in einem inklusiven Gemeindegottesdienst vermitteln.

2. Warum braucht es einen inklusiven Gottesdienst für Menschen mit Demenz?

- In der Regel sind unsere Gemeindegottesdienste sehr kopflastig.
- Die Gottesdienste sind oftmals zu lang.
- Menschen mit Demenz brauchen einen geschützten Raum, in dem sie so sein können, wie sie sind, und ihre Angehörigen darum

wissen. So darf es beispielsweise zu Störungen kommen, wenn jemand unruhig wird und lieber wieder gehen möchte, oder wenn jemanden etwas sehr beschäftigt, wenn er oder sie etwas dazwischen ruft, kommentiert oder vor sich hinredet.

- Das sinnliche Element ist wichtig.

3. Wie kann ein Gottesdienst für Menschen mit und ohne Demenz gelingen?

Bei allem, was geschieht, ist die **Hal-tung und Einstellung zu den Menschen mit Demenz** von großer Bedeutung: Es ist wichtig, ein Hintergrundwissen über die Krankheit zu haben. Noch wichtiger ist es aber, die Menschen in ihrer Persönlichkeit wahrzunehmen. Die älteren Menschen haben ein langes Leben gelebt, das sie geprägt hat. Von daher habe ich sie in ihrer Einzigartigkeit anzuerkennen, ihre Ausdrucksweise und ihr Verhalten zu respektieren. Gelingt es, die Fähigkeiten und Ressourcen zu entdecken oder sehe ich nur das, was verlorengegangen ist? Menschen mit Demenz haben einen Sinn dafür, ob ich als ihr Gegenüber sie ernstnehme.

Insgesamt ist die **Atmosphäre** im Gottesdienst wichtiger als einzelne Bestandteile. Da die Menschen die räumliche und zeitliche Orientierung verloren haben, ist es hilfreich, ihnen Sicherheit und Geborgenheit zu vermitteln. „Wo bin ich jetzt?“, „Was passiert jetzt?“, „Wer bringt mich nach Hause?“, das sind ausgesprochene oder unausgesprochene Fragen, auf die ich beruhigend eingehen kann. Da sind der Kirchenraum, das Läuten, die persönliche Begrüßung, ein schön geschmückter Altar, das Brennen der Kerzen und die Musik.

Gottesdienst hat viel mit Kommunikation zu tun. Wenn ich in meiner Predigt oder Ansprache die Menschen bei dem abhole, was sie betrifft oder

Zielgruppenorientierte Angebote



beschäftigt, und insbesondere, wenn ich Erinnerungen wachrufe, dann geschieht es häufig, dass sie darauf reagieren und ein Gespräch stattfindet. Dabei ist wichtig, dass das Gesagte gewürdigt wird.

Die Verkündigung sollte ermutigend, bestärkend und tröstend sein. Es geht darum, die Aussagen des Glaubens einfach zu formulieren, ohne die Erwachsenen wie Kinder zu behandeln. Die ‚leichte Sprache‘ ist dafür eine Hilfe.

Die Liturgie gibt eine Struktur und Sicherheit. Menschen mit Demenz können aktiv den Gottesdienst mitfeiern. Die liturgischen Formen haben sich während des Lebens durch Wiederholung eingepreßt. Noch ist es so, dass alte, bekannte liturgische Gesänge wie „Ehre sei dem Vater“ oder „Herr erbarme dich“ gern mitgesungen werden, weil sie bekannt sind. Das Vaterunser und das Glaubensbekenntnis werden gern mitgesprochen, oftmals auch der Segen. Auch bei den Psalmen und Liedern ist ein großes Repertoire vorhanden.

Die sinnliche Wahrnehmungsfähigkeit bleibt erhalten. So können Menschen mit Demenz gut über ihre Sinne (Schmecken, Sehen, Riechen, Hören, Fühlen) erreicht werden. Dazu eignen sich Symbole oder Dinge aus Natur und Alltag, die ertastet, erfüllt, gerochen oder probiert werden können (z. B. das Schmecken eines Apfels an Erntedank, berührt Werden bei der Salbung, Duft des Salböls).

Die Verwendung leichter Sprache ist eine große Herausforderung in inklusiven Gottesdiensten. Wie können wir Glaubensüberzeugungen klar formulieren, ohne sie zu sehr zu reduzieren? Was müssen wir in leichte Sprache übersetzen, und welche vertrauten Worte der Liturgie oder der Psalmen sind für demenziell veränderte Menschen gerade wichtig?

Leichte Sprache und elementare Glaubenstexte geben sich im folgenden Gottesdienstentwurf die Hand:

Sie finden ihn unter dem Link:
<https://is.gd/EiDyhS>

Monika Roth

Diakonin in der Fachstelle Leben im Alter

Karlsruhe, Evangelische Landeskirche in Baden

Zielgruppenorientierte Angebote



Eine grüne Oase für wirklich alle: der Generationenpark Kirche und Kommune in Waldkirch-Buchholz gehen den gemeinschaftlichen Weg

Noch ist nicht viel zu sehen im Ortskern von Buchholz, das zur Stadt Waldkirch am Fuß des Südschwarzwalds bei Freiburg gehört. Auf dem Gelände „Alter Friedhof“ soll er entstehen – in den Köpfen ist er schon so gut wie fertig: der demenzfreundliche „Generationenpark Waldkirch-Buchholz“.

Der Beginn

Angefangen hatte alles vor Jahren mit den Plänen für eine Demenz-WG im Ortskern des 2.500 Einwohner-Ortes. Die neuen Gebäude standen längst. Arztpraxis, Apotheke, Bank und Kindergarten liegen gleich um die Ecke. Aber so einfach war es dann doch nicht, all die komplexen Anforderungen und natürlich die eigenen Wünsche und Vorstellungen umzusetzen. Begleitet wurde die Projektgruppe, die Stadt Waldkirch, die ökumenische Sozialstation, die katholische Seelsorgeeinheit und die evangelische Kirchengemeinde Waldkirch, ab Sommer 2019 von Fachberaterin Ina Zebe. Sie berät für das Projekt „Sorgende Gemeinde werden“ Quartiers- und Nachbarschaftsinitiativen, wie die Projektgruppe Generationenpark, in Südbaden. Mit „Sorgende Gemeinde werden“ will sich die Evangelische Kirche in Baden zusammen mit der Diakonie Baden ins Dorf, in den Stadtteil hinein öffnen und sorgende Gemeinschaften aktiv mitgestalten. Dafür stehen nicht nur zwei Fachberatungen in Nord- und Südbaden, sondern auch Fördergelder zur Verfügung und natürlich die geballte fachliche Power der landeskirchlichen Referate und diakonischen Abteilungen.

Ein demenzfreundlicher Park

Aus der Begleitung bei den schon recht fortgeschrittenen Plänen der Demenz-WG entwickelte sich bald ein ganz eigenes Projekt. Während die letzten Fragen zu demenzorientierten Wohngemeinschaften durch ein fachspezifisches Netzwerk geklärt werden konnten, Fachpersonal gefunden war und die ersten Bewohner schon bald einziehen durften, konzentrierte sich die Projektgruppe auf eine neue Idee: Der benötigte Garten für die Wohngemeinschaft und das ungenutzte Gelände „Alter Friedhof“ mit altem Baumbestand vor der Haustür – daraus könnte man doch etwas Gutes entwickeln!

Die Idee einer grünen Oase, eines demenzfreundlichen Generationenparks war geboren. Ein gartenähnlicher Park, mit Bänken unter Bäumen zum Verweilen, mit Tischen zum Picknicken, mit einer schattenspendenden Pergola für Freiluftgottesdienste, Konzerte und Lesungen, mit Hochbeeten zum gemeinsamen Gärtnern... die Ideen sprudelten, wollten sortiert und in Form gegossen werden. Durch die intensive Begleitung der Fachberatung und des Leitungsteams von „Sorgende Gemeinde werden“ wurde er schließlich rechtzeitig fertig, der Förderantrag bei der Evangelischen Landeskirche Baden.

Der Weg zum Ziel

Nun ist auch dieser, wie so viele Wege zu großen Zielen, kein Spaziergang und es galt so manche Hürde zu nehmen. Nicht alle Partner innerhalb der Projektgruppe waren überzeugt von der Generationenpark-Idee, und es brauchte viel Verhandlungsgeschick, Kreativität und vor allem Geduld, den passenden Weg zu finden, welcher der Sache und damit der Gemeinschaft dient. Die Pandemie mit ihren massiven Kontaktbeschränkungen legte manch notwendigen Schritt zunächst auf Eis und das Vorhaben schien fast wie in einen Dornröschenschlaf zu fal-

len. Mit der Aufhebung der Kontaktbeschränkungen kamen dann die herausfordernden Folgen des Ukraine-Kriegs für die Kommune. Und letztlich mahlten schlichtweg die baubehördlichen Mühlen langsamer, als es den Projektbeteiligten lieb war. Schließlich lief ja schon die Förderung, und es sollte doch losgehen!

Der wachsende Zeitdruck und auch die hartnäckige Vorfreude waren der Antrieb, alle Pläne und Unterlagen durch die politischen Gremien zu bringen und vor allem das Feuer der Begeisterung bei den Menschen vor Ort zu entfachen. Ortsvorsteher und Ortschaftsrat, Nachbarn, Firmen und die Bürgerbeteiligung zu Beginn dieses Jahres machten nicht nur konkret, was lange Zeit in den Köpfen der Initiatoren herumgeisterte. Auch Mitstreiter, Engagierte aus allen Bereichen, Freunde des Gemeinschaftsgedankens fanden sich auf diese Weise zusammen und tun es noch.

Braucht es doch schließlich einen langen Atem, starre, trennende Strukturen aufzubrechen, das Feuer der sorgenden Gemeinschaft immer weiterzutragen und, wie in Buchholz, als Generationenpark Wirklichkeit werden zu lassen. Ein Generationenpark für wirklich alle: für Menschen mit Demenzerkrankung, für Kindergartenkinder und Jugendliche, für Berufstätige in der Mittagspause, für Kulturliebhaber und Ruhebedürftige bei sommerlichen Lesungen, für Musikfreunde und Feiertlustige beim Frühlingsfest und auch für Gläubige und Zweifler, die zusammen Gottesdienst feiern. Das ist sie, die sorgende Gemeinde, immer im Entstehen, im Wachsen – eben „Sorgende Gemeinde werden“.

Ina Zebe

Fachberaterin für „Sorgende Gemeinde werden“ für Südbaden

Emmendingen, Evangelische Landeskirche in Baden

Zielgruppenorientierte Angebote

Wohnformen im Alter

Menschen haben ganz unterschiedliche Bedürfnisse und Ansprüche, was ihre Lebensgestaltung betrifft. Dies gilt auch für das Wohnen im Alter – egal ob jemand auf Unterstützung angewiesen ist oder nicht. Inzwischen haben sich verschiedene Wohnformen entwickelt.

Betreutes Wohnen

Im Betreuten Wohnen lebt man in einer eigenen Wohnung. Voraussetzung ist, beim Einzug den Haushalt eigenständig führen zu können. Im Notfall können Hilfsangebote wie eine Putzhilfe, Essen auf Rädern oder ambulante Pflege in Anspruch genommen werden.

Senioren- oder Pflege-WG

In einer Senioren-Wohngemeinschaft teilen sich ältere Menschen, die zum Zeitpunkt des Einzugs in der Regel noch agil sind, eine Wohnung oder ein Haus. Bei Bedarf werden professionelle Dienstleistungen in Anspruch genommen.

In Pflege-WGs leben hilfs- oder pflegebedürftige Menschen zusammen, die von einem professionellen (Pflege-)Dienst dauerhaft betreut werden. Manche WGs sind auf dementiell veränderte Menschen spezialisiert.

Wohnprojekte

In Mehrgenerationen-Wohnprojekten leben Menschen unterschiedlichen Alters und verschiedener Lebenssituationen jeweils in einer eigenen Wohnung zusammen. Überall gibt es Gemeinschaftsräume, die für Veranstaltungen oder formlose Begegnungen genutzt werden. Bei Bedarf müssen professionelle Dienstleistungen in Anspruch genommen werden.



Demenzdörfer

2014 ist das Demenzdorf Tönebön als erstes seiner Art in Deutschland am Stadtrand von Hameln entstanden. Vorbild auch für weitere Dörfer ist das holländische Demenzdorf „De Hogeweyk“ in der Nähe von Amsterdam.

Demenzdörfer verfügen über eine Infrastruktur mit Supermarkt, Friseur, Café u.ä., manchmal auch Landwirtschaft mit Tierhaltung. Die Bewohner*innen leben in Hausgemeinschaften zusammen und werden weitgehend in alle Alltagsaufgaben einbezogen: Einkauf, Kochen, Hausarbeiten, Tierpflege etc. Das gemeinschaftliche Leben ist auf größtmögliche Eigenständigkeit und den Erhalt von ‚Normalität‘ ausgerichtet.

Natürlich gibt es Unterschiede zum ‚normalen‘ Dorf. So muss im Supermarkt und anderen Dienstleistungsbetrieben nicht bezahlt werden, und ein Zaun rund um das Gelände gewährt die Sicherheit der Bewohner*innen. Letzterer sorgt als

freiheitseinschränkende Maßnahme mitunter für Diskussionen, ist aber die Voraussetzung dafür, dass die Bewohner*innen sich frei im Dorf bewegen können.

Kritiker*innen sehen in dieser Wohnform einen Widerspruch zum Inklusionsgedanken. Sie befürchten, dass demenziell Veränderte so aus der Gesellschaft ausgeschlossen werden. Um dem entgegenzuwirken, braucht es Konzepte, die eine Öffnung in den Sozialraum hinein mit einbeziehen.

Das Demenzdorf ‚Tönebön‘ versucht dies, indem es offene Veranstaltungen und Kurse anbietet. Ein sich Befassen mit dem Krankheitsbild auch auf alltäglicher Ebene ist wichtig, auch wenn diese ein gewisses Konfliktpotential in sich trägt.

Dorothea Eichhorn

Leitung Diakonische Sozialarbeit,
Diakonie Fürth

Evangelisch-Lutherische Kirche in Bayern



#CMT19

www.familienferienbw.de



Das Plantomobil - einfach und genial

Ein Rolltisch mit einem Aufsatz, in dem etwas angepflanzt werden kann. Ich lernte das Plantomobil auf der Caravan-Motor-Touristik-Messe kennen und war sofort überzeugt.

Helmuth Pradt, Gartentherapeut und Erfinder des Plantomobils, geht damit in Senioreneinrichtungen. Bettlägerige und mobil eingeschränkte Menschen können so an der Natur teilhaben. Je nach Jahreszeit kann das Plantomobil mit Kräutern und Blumen, Gras und Kraut bepflanzt werden. Der Garten kommt also ins Zimmer, wird direkt erfahrbar. Er wird gefühlt, angeschaut und gerochen. Es kann sogar selbst gegärtnert werden: Säen, pflanzen, begießen – alles ist möglich, und es tut allen gut.



Beim Gärtnern kommen oftmals Erinnerungen zurück: Wie war es im eigenen Garten? Was wurde alles angebaut? Eigenes Leben wird dabei lebendig und man kommt ins Erzählen.

Ingrid Knöll-Herde
Bereichsleitung „Seelsorge im Alter“

Karlsruhe, Evangelische Landeskirche
in Baden

Begleitung an Demenz veränderter Menschen mit Hund

Pastorin Bärbel Sandau erzählt von der Begleitung durch Demenz veränderter Menschen mit ihrer Hündin: Mich faszinieren die positiven Auswirkungen von Haustieren auf das Wohlbefinden und die Gesundheit eines Menschen. Mit meiner Berner Sennenhündin habe ich eine Ausbildung absolviert und ein tiergestütztes Seel-sorgekonzept entwickelt.

Meine Hündin öffnet mir Zugänge zu den demenziell veränderten Menschen, zu ihren Angehörigen und zum Pflegepersonal. Je weiter die Demenz fortschreitet, desto mehr ist die non-verbale Kommunikation gefragt. Hier ist mir meine Hündin eine gute Lehrerin und ‚Türöffnerin‘ für manches Gespräch. Beim ‚Mensch-ärgere-dich-nicht-Spiel‘ mit meiner Hündin und weiteren kleinen ‚Kunststücken‘ wird alles Trennende überwunden.

Eine bewegende Begegnung verdeutlicht das: Einem stark in seiner Bewegung eingeschränktem Mann im Rollstuhl versuchten eine Pflegekraft und ich, vorsichtig die Hand zu öffnen und ein Leckerli hineinzulegen. Das funktionierte nicht. So legte ich ihm das Leckerli auf den Handrücken. Vorsichtig stützte sich meine Hündin auf den Knien des Mannes ab und nahm das Leckerli. Mit seiner Zustimmung wiederholten wir diese Aktion noch einige Male. Der Mann war emotional tief gerührt.

Die persönliche Ansprache, der persönliche Kontakt und die Berührung sind in der Begleitung demenzerkrankter Menschen wichtig. Die Anwesenheit eines Tieres tut gut: Sie merken, ich bin nicht allein, da ist ein Lebewesen, das Streicheleinheiten und Aufmerksamkeit einfordert. Sie



Das Mensch-ärgere-dich-nicht-Spiel ist generationsübergreifend vertraut und wird gern gespielt, so auch in einer Gruppe älterer Menschen mit Demenz. Sie spüren dabei Lebensfreude und ihr Selbstbewusstsein wird gestärkt. Meine Hündin vertieft diese positiven Gefühle. Sie schafft einen guten Kontakt zu den Menschen und eine vertrauensvolle Atmosphäre. Deshalb habe ich sie

in dem Spiel mit eingesetzt. Sie holt die einzelnen Spielfiguren von den Leuten und bringt sie mir und ich stelle diese dann auf den Spielteppich. Sind alle Spielfiguren aufgebaut, wird reihum gewürfelt. Auch die Hündin würfelt mit!

Jeder Teilnehmer gibt vorher einen Tipp ab, welche Farbe der Spielfiguren gewinnt. Dann geht es los!

spüren die Wärme des Tieres beim Streicheln, können von eigenen Erlebnissen und Erfahrungen mit Tieren erzählen, werden abgelenkt von Belastendem.

Bärbel Sandau
Pastorin

Evangelisch-Lutherische Landeskirche
Schaumburg-Lippe



„Aber Oma ist doch längst gestorben...“

Fallbeispiel: Gratulation zum 80. Geburtstag

Als ich Frau M. zum Geburtstag gratulieren will, öffnet die Tochter, Frau T.,

die Tür und bittet mich an den bereits gedeckten Kaffeetisch. Dort sitzt Frau M. empfangsbereit und freut sich ganz offensichtlich, dass eine Gratulantin gekommen ist.

Frau M. (fröhlich): Vielen Dank für die Glückwünsche! Setzen Sie sich doch! Meine Tochter bringt gleich den Kaffee. Möchten Sie ein Stück Kuchen essen? Den hat meine Mutter gebacken!
Frau T. (zurechtweisend): Aber Mama, Oma ist doch schon längst gestorben! Die backt keinen Kuchen mehr.
Frau M. ist irritiert.

Frau T.: Den Kuchen hat Hilde für Dich gebacken, Hilde, Deine Schwiegertochter.

Frau M.: Hilde? Ich dachte, der Kuchen wäre von Mutter.

Frau T.: Aber Mama, überleg doch mal: Du feierst heute Deinen 80. Geburtstag. Wenn Deine Mutter noch leben würde, dann wäre sie jetzt 110 Jahre alt. 110-jährige backen keinen Kuchen mehr.

Frau M. (wiederholt nachdenklich): 110 Jahre. (Dann, nach einer Pause) Was ist mit Mutter?

Frau T. seufzt und wendet sich der Besuchsdienstmitarbeiterin zu: „Sehen Sie, manchmal ist es ganz schlimm mit ihr, da ist sie ganz durcheinander.“

Frau M. wirkt nun traurig und schweigt.

PfarrerIn Dr. Elke Seifert
Klinik- und Kurseelsorge

Bad Orb, Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck



Arbeitsauftrag:

- Wie würden Sie in dieser Situation als Besuchsdienstmitarbeiter*in reagieren?
- Wem wenden Sie sich zu? Der Tochter? Der Mutter?
- Was würden Sie sagen?

„Ich merke, dass sich in meinem Kopf etwas verändert...“

Fallbeispiel: Eine Besucherin stellt sich ihrer Krankheit

Frau K. ist seit vielen Jahren mit großer Freude als Leitung der Besuchsdienstgruppe ihrer Kirchengemeinde tätig. Sie organisiert die Arbeit der Gruppe und macht selber Besuche. Im Laufe der letzten Monate leidet sie unter Gedächtnislücken. Das macht ihr große Sorgen, denn sie hat Angst, an Demenz zu erkranken. Sie ist familiär vorbelastet. Ihre Mutter hatte Demenz, und Frau K. hat sie jahrelang begleitet. Nun befürchtet sie, in dieselbe Situation zu kommen.

Auch die anderen Mitarbeitenden in der Gruppe spüren, dass sich etwas verändert bei Frau K. Sie wirkt



häufig unkonzentriert, vergisst vieles und hat Wortfindungsstörungen. Eine Mitarbeiterin traut sich die Frage zu stellen: „Geht es Dir nicht gut? Du bist oft so vergesslich?“ In diesem Moment fasst Frau K. sich ein Herz und sagt: „Ja, mit mir passiert etwas. Ich merke, dass sich in meinem Kopf etwas verändert. Ich habe Angst, dass ich, wie meine Mutter, an Demenz erkrankte! Aber ich traue mich nicht, zum Arzt zu gehen.“ Nach diesem Gespräch scheint ein Knoten zu platzen. Frau K. beschließt, in der Gruppe offen mit ihrer Situation umzugehen, weil es sie sehr anstrengt, immer so zu tun, als sei alles okay. Ein Besuch

beim Arzt bestätigt die angenommene Diagnose. Frau K. kommuniziert das in der Gruppe und bittet darum, ihr Rückmeldungen zu geben und sie dabei zu unterstützen, die Tätigkeit langsam zu beenden.

Helene Eißén-Daub
Pastorin und Referentin für Besuchsdienst

Hannover, Evangelisch-Lutherische Landeskirche Hannovers



Arbeitsauftrag:

- Würden Sie in einer vergleichbaren Situation die Mitarbeiterin ansprechen?
- Wenn ja, warum? Wenn nein, warum nicht?
- Wie kann die Unterstützung für Frau K. aussehen?

Wenn ich einmal dement werde

Wenn ich einmal dement werde, soll mein Leben einfach und überschaubar sein. Es soll so sein, dass ich jeden Tag das Gleiche mache. Jeden Tag zur gleichen Zeit.

Wenn ich einmal dement werde, musst Du ruhig zu mir sprechen, damit ich keine Angst bekomme und nicht das Gefühl entsteht, dass Du böse mit mir bist. Du sollst mir immer erklären, was Du tust.

Wenn ich einmal dement werde, kann ich vielleicht nicht mehr mit Messer und Gabel essen, aber bestimmt sehr gut mit den Fingern.

Wenn ich einmal dement werde und Panik bekomme, dann bestimmt, weil ich an zwei Dinge gleichzeitig denken soll.

Wenn ich einmal dement werde, bin ich meistens leicht zu beruhigen, nicht mit Worten, sondern indem Du ganz ruhig neben mir sitzt und meine Hand fest hältst.

Wenn ich einmal dement werde, habe ich das Gefühl, dass andere mich schwer verstehen, und genauso schwer ist es für mich, andere zu verstehen. Mach Deine Stimme ganz leise und sieh mich an, dann verstehe ich Dich am besten. Mach nur wenige Worte und einfache Sätze.

Wenn ich einmal dement werde, sieh mich an und berühre mich, bevor Du mit mir sprichst. Vergiss nicht, dass ich oft vergesse.

Wenn ich einmal dement werde, möchte ich Musik von damals hören, doch ich habe vergessen welche. Erinner dich und lass sie uns zusammen hören. Ich mag gerne singen, jedoch nicht allein.

Wenn ich einmal dement werde, denk daran, dass ich nicht alles verstehe, doch mehr als Du manchmal denkst.

(Unbekannter Verfasser)

Altenpflegeteam
<https://altenpflege.team>



Anregungen zum Gespräch:

Welche dieser Wünsche könnten Sie leicht erfüllen, welche eher nicht so leicht? Tauschen Sie sich in der Gruppe darüber aus.



Materialien

Filme

Kurzfilme

Tipp: Ausführliche methodische Vorschläge für den Einsatz von Kurzfilmen finden sich z.B. unter: www.senioren-web-freiburg.de/html/content/mitteilungen_fuer

- **Demenz erleben – Ich verlier den Verstand** 16 Min., Animationsfilm 2006 Regie: Gerd Christian Altmann
- **Demenz Erleben II, Ich bin doch noch ...** 16 Min., Kurzfilm 2015 Regie: Gerd Christian Altmann
- **Ach Luise**, 30 Min., Spielfilm 2008 Regie: Irene Graef
- **Vorletzter Abschied**, 22 Min., Kurzspielfilm 2005 Regie: Heiko Hahn
- **Apfelsinen in Omas Kleiderschrank**, 30 Min., Dokumentation 2007 Ralph Schnabel, Wilma Dirksen
- **Vergissmeinnicht**, 15 Min., Kurzspielfilm 2004 Regie: Till Endemann
- **Meine Eltern: Vorbilder im Alter**, 6 Min., Dokumentarfilm 2007 Regie: Benedikt Fischer
- **Wie immer**, 7 Min., Spielfilm 2010 Regie: Zubin Sethna
- **Die Geschichte vom Fuchs, der den Verstand verlor**, 8 Min., Bilderbuchkino/ Trickfilm 2011, Regie: Martin Baldscheit
- **Late afternoon**, 9 Min., Trickfilm 2017 Regie: Louise Bagnall
- **Lilli – Opa hat Alzheimer**, 16. Min., Dokumentarfilm 2012, Regie: Barbara Weber

- **Der Tag der in der Handtasche verschwand**, 10 Min., Dokumentarfilm 2000, Regie: Marion Kainz

Spielfilme

- **The Father**, 98 Min., Filmdrama, 2020, Regie: Florian Zeller
- **Romys Salon**, 90 Min., Drama, 2020, Regie: Mischa Kamp
- **Honig im Kopf**, 139 Min., Tragikomödie, 2014, Regie: Till Schweiger
- **Liebe**, 127 Min., Romanze/Drama, 2012, Regie: Michael Haneke
- **Mein Vater**, 90 Min., Drama, 2003, Regie: Andreas Kleinert

Publikationen Informationsmaterial

- www.deutsche-alzheimer.de/publikationen
Demenz. Das Wichtigste, Ein kompakter Ratgeber
- www.demenz-sensibel.de
 - Antje Köhler, Dabei und mitten drin, Gaben und Aufgaben demenzsensibler Kirchengemeinden
 - Achtsame Geburtstagsbesuche bei Menschen mit Demenz, Handreichung für Mitarbeitende im kirchlichen Besuchsdienst
 - Gemeindegottesdienste für Menschen mit und ohne Demenz, Handreichung zur Gestaltung inklusiver Gottesdienste
- www.alzheimer-bw.de
 - Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V., Begleiten ins Anderland, Informationen und Tipps
 - Ich will nach Hause – vom Hin- und Weglaufen, Eine Hilfestellung für Angehörige
- www.diakonie-baden.de
Diakonie Baden, Demenzknigge, Ein

Leitfaden zur Beziehungsgestaltung mit Menschen mit Demenz
Demenzikon, Schnelle Hilfe

- www.stiftung-wuerde.de
Dr. Udo Baer, Der Demenz-Code
- www.demenzwiki.ch
- www.erzbistum-koeln.de
 - Demenz-Pastorale-Reflexionen, Erzbistum Köln 2019
 - Der innere Kern, Kartenset, Spirituelle Zugänge zur Demenz, Erzbistum Köln 2019
- <https://shop.ekiba.de/arbeitshilfen/schmecket-sehet-wie-freundlich-der-herr-ist.html>
Schmecket, sehet, wie freundlich der Herr ist. Arbeitshilfe inklusive Gemeindegottesdienste für Menschen mit und ohne Demenz, hrsg.: Evangelische Kirche in Karlsruhe, 2019

Literatur

- Ursula Becker, Renate Zwicker-Pelzer, Christian Hawellek: **Eindeutig uneindeutig – Demenz systemisch betrachtet**, mit einem Vorwort von Henning Scherf, Göttingen 2018
- Sabine Bode, **Frieden schließen mit Demenz**, Stuttgart 2014
- Arno Geiger, **Der alte König in seinem Exil**, München 2011
- Huub Boijssen, **Die magische Welt von Alzheimer**, 2014
- Susanne Abel, **Stay away from Gretchen**, 2023
- Lena-Katharina Roy, **Demenz in Theologie und Seelsorge**, 2013

Telefonische Beratung

- **Deutsche Alzheimergesellschaft**
Tel.: 030 259379514

Kontakte und Impressum



Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHN

Herdweg 122 b
64287 Darmstadt

Pfarrer Dr. Dr. Raimar Kremer
Pfarrer Bernd Nagel

Tel.: 06151 35936-11, Fax: -22
britta.zobel-smith@ekhn.de



Amt für Gemeindedienst

Sperberstraße 70
90461 Nürnberg

Pfarrer Sebastian Herzog
sebastian.herzog@afg-elkb.de
Gabriele Stoll
gabriele.stoll@afg-elkb.de
Tel.: 0911 4316-281 und -280
www.afg-elkb.de



Landeskirchenamt Gemeindeentwicklung und Missionarische Dienste

Wihelmshöher Allee 330
34131 Kassel

Tel.: 0561 9378-389, Fax: -409
www.ekkw.de/service



Haus kirchlicher Dienste
der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers

Haus kirchlicher Dienste Besuchsdienst

Archivstraße 3
30169 Hannover

Pastorin Helene Eißén-Daub

Tel.: 0511 1241-589
helene.eissen-daub@evlka.de
www.kirchliche-dienste.de
/besuchsdienst



Zentrum für Seelsorge

Blumenstraße 1-7
76133 Karlsruhe

PfarrerIn Ingrid Knöll-Herde

Tel.: 0721 9175 357
ingrid.knoell-herde@ekiba.de
www.zfs-baden.de

IMPRESSUM

Herausgeber: Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHN, Herdweg 122 b, 64287 Darmstadt, v.i.S.d.P.: Dr. Dr. Raimar Kremer * Landeskirchenamt der EKKW, Referat Gemeindeentwicklung und Missionarische Dienste, Wilhelmshöher Allee 330, 34131 Kassel * Amt für Gemeindedienst der ELKB, Sperberstraße 70, 90461 Nürnberg, v.i.S.d.P.: Sebastian Herzog * Haus kirchlicher Dienste der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers, Archivstraße 3, 30169 Hannover, v.i.S.d.P.: Helene Eißén-Daub * Zentrum für Seelsorge, Blumenstraße 1-7, 76133 Karlsruhe, v.i.S.d.P.: Ingrid Knöll-Herde.

Redaktionsbeirat: Dorothea Eichhorn, Helene Eißén-Daub, Sebastian Herzog, Friederike Kaiser, Ingrid Knöll-Herde, Raimar Kremer, Elke Seifert, Christiane Neukirch.

Korrektorat: Ute Glashoff, Hannover

Gestaltung: NEUBAUER Konzept Bild Gestaltung, Hannover

Druck: Osterchrist Druck und Medien GmbH, Nürnberg

Bildernachweis: photoschmidt* (Titel), taylor* (S. 4), Alexander Potapov* (S. 6), Sensvector* (S. 8), polkadot* (S. 10), nebari* (11), Warunporn* (S. 12), Lavinia* (S. 14), VectorMine* (S. 15), Stafeeva* (S. 16), Andreas Berheide* (S. 18), bilderstoeckchen* (S. 19), Rajesh* (S. 21), eyetronic* (S. 22), lesezglasner* (S. 24), Das Plantomobil (S. 25), B. Sandau, privat (S. 26), Daniel MR* (S. 27), New Africa* (S. 27), Fabián Montañó* (S. 28), Photographee.eu* (S. 28) Haus kirchlicher Dienste (S. 31), ytemha (S. 31), Oculo* (S. 31), Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. (U4); *: Adobe Stock

Redaktionsschluss: 15. Februar 2023

Druckauflage: 3.000 Exemplare

ISSN 2195-3147

Einzelpreis: 3,50 € (für verfügbare Print-Ausgaben)

Bestelladresse: Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHN
Herdweg 122 b, 64287 Darmstadt
Telefon: 06151 35936-11
E-Mail: britta.zobel-smith@ekhn.de

Titel der letzten Ausgabe (2-2022): *Begegnung kunterbunt*

Thema der nächsten Ausgabe (2-2023): *Trauma*



Farbe ins Leben bringen Texte für den Besuchsdienst von Tina Willms

Dieses Buch entstand zum 70jährigen Jubiläum des Besuchsdienstes der Landeskirche Hannovers. 70 Texte zum 70jährigen Jubiläum. Es kann Besuchsdienstmitarbeiter*innen ein hilfreicher Begleiter bei der Ausübung des freiwilligen Engagements sein. Die Geschichten, Gedichte, Gebete und Segenswünsche können in der Besuchsdienstgruppe oder bei den Besuchen gelesen werden und zum Gespräch anregen. Sie sollen ermutigen, trösten und den Glauben stärken.

Das Buch und weitere Arbeitshilfen unter: www.hkd-material.de

Toolbox Demenz



Die Bistümer Limburg und Mainz und die Ev. Kirche in Hessen und Nassau arbeiten zurzeit an einer Toolbox zum

Thema Demenz.

Die Toolbox wird:

- haptisch sein
- gut und schnell einsetzbar sein
- beliebig erweiterbar sein



Seminar

Demenz – eine andere Weise in der Welt zu sein

Immer mehr Menschen erkranken an Demenz. Wir nehmen uns Zeit, dieser Krankheit und unserem Umgang damit im Gemeindealltag nachzuspüren und machen uns auf den Weg zu einer demenzsensiblen Kirche. Sind unsere Seniorenangebote wirklich einladend für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen?

Termin: Freitag 1. Dezember 2023

Ort: Evangelisches Bildungszentrum Hermannsburg

Kosten: 40 €

Anmeldung: bis zum 30.10.2023

Anmeldung & weitere Informationen:

Besuchsdienst im Haus kirchlicher Dienste der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers

Nicole Grenz

E-mail: alternde-gesellschaft@evlka.de

Tel.: 0511 1241-411

- verschiedene Themenfelder enthalten
- von einer Homepage begleitet werden, wo alle Informationen digital hinterlegt sind.

Mit der Toolbox sollen Kirchengemeinden Anregungen, Ideen und Impulse erhalten, um sich auf den Weg zu einer „demenzsensiblen Kirchengemeinde“ zu machen.

Preis: ca. 15 Euro + Versandkosten

Vorabbestellung unter: zsb@ekhn.de

Seminare mit Kirchenvorständen und Besuchsdienstgruppen in allen fünf Landeskirchen

Wenn Sie in Ihrer Gemeinde einen Besuchsdienst aufbauen wollen, dann können Sie von uns Unterstützung erhalten, zum Beispiel durch ein Seminar mit dem Kirchenvorstand. Für Besuchsdienstgruppen bieten wir Fortbildungen vor Ort u. a. zu folgenden Themen an:

- Gesprächsführung
 „Annehmendes Gespräch“
- Körpersprache
- Vom Glauben reden
- Umgang mit Kritik an der Kirche
- Besuche bei alten Menschen
- Erinnerungsarbeit mit alten Menschen
- Geburtstagsbesuche
- Altersverwirrten Menschen begegnen
- Besuche bei Neuzugezogenen
- Begleitung Sterbender
- Trauernde begleiten
- Warum?
- Besuche bei kranken Menschen

Diese Fortbildungen in einzelnen Besuchsdienstgruppen werden inhaltlich und zeitlich den Bedürfnissen der Gruppe entsprechend gestaltet.

Kontaktdaten für Anfragen:

Siehe S. 30

**Haben Sie Interesse an
weiteren Ausgaben von
unterwegs zu menschen?
Bestellen Sie bei:**

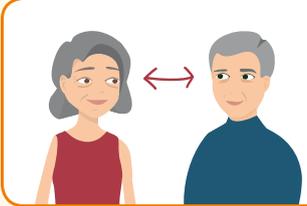
**Zentrum Seelsorge
und Beratung der EKHN**

Herdweg 122b, 64287 Darmstadt

Telefon: 06151 35936-11

E-Mail: britta.zobel-smith@ekhn.de

11 Tipps zur besseren Verständigung mit Menschen mit Demenz

- 

1 Führen Sie das Gespräch auf gleicher Augenhöhe.
- 

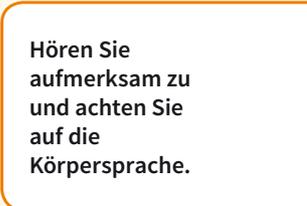
2 Seien Sie freundlich und zugewandt.
- 

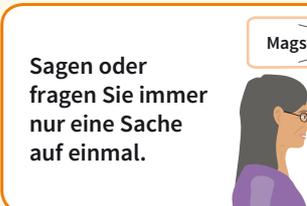
3 Verwenden Sie einfache, kurze Sätze.
- 

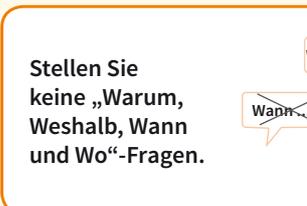
4 Sprechen Sie langsam und deutlich.
- 

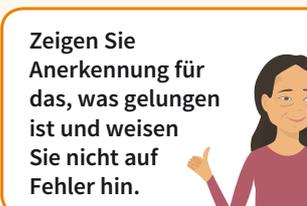
5 Unterstreichen Sie Ihre Worte durch Gesten und Mimik.
- 

6 Achten Sie auch auf die Gefühle, die mitschwingen.
- 

7 Lassen Sie Zeit zum Antworten.
- 

8 Hören Sie aufmerksam zu und achten Sie auf die Körpersprache.
- 

9 Sagen oder fragen Sie immer nur eine Sache auf einmal.
- 

10 Stellen Sie keine „Warum, Weshalb, Wann und Wo“-Fragen.
- 

11 Zeigen Sie Anerkennung für das, was gelungen ist und weisen Sie nicht auf Fehler hin.



Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz

www.deutsche-alzheimer.de