momentum

wohlBEDACHT e.V. • RosenGarten • Mitten im Leben e.V.

momentum – Die Zeitung für Demenz-Betroffene, Angehörige, Mitarbeiter, Interessierte, Spender und Förderer

wohlBEDACHT e.V. in Kooperation mit Mitten im Leben e.V. und der Tagesbetreuung RosenGarten

- Weil gute Pflege Anerkennung braucht
- Weil Mitarbeiter und Angehörige voneinander lernen können
- Weil Familien sicher sein wollen, dass ihre kranken Angehörigen gut betreut werden
- Weil Demenz-Betroffene viel zu erzählen haben

Die Artikel von wohlBEDACHT e.V. sind durch einen gelben Rahmen gekennzeichnet, die unserer Kooperationspartner mit den Farben Rot für RosenGarten und Grün für Mitten im Leben e.V.

Wir verwenden in dieser Zeitung stets die männliche Form und schließen damit die weibliche ein, der besseren Lesbarkeit wegen.

Seit 1. Januar 2016 gibt es bei wohlBEDACHT e.V. die Bayerische Beratungsstelle für Seltene Demenzerkrankungen (BSD). Näheres erfahren Sie auf S. 5.

NEUES AUS DER HÖCHERSTRASSE

Unsere neuen Telefonnummern

wohlBEDACHT e.V.:	Tel. 089-81 80 209-30/ Fax -31
Mitten im Leben e.V.:	Tel. 089-81 80 209-60/ Fax -31
RosenGarten:	Tel. 089-81 80 209-10/ Fax -11

Krisendienst-Mitglieder erreichen uns bis auf Weiteres unter der bisherigen Krisendienstnummer. Sie erhalten demnächst die neue Krisendienst-Mitgliedskarte mit der aktuellen Telefonnummer.

TERMINE

Thementag Demenz

Am Mittwoch, dem 12.10.2016, von 14:00 – 20:45 Uhr in der Schießstätte Allach, Servetstraße 1, München-Allach

14:00 – 17:00 Uhr
Stände und Kurzvorträge zu folgenden Themen:

- Tagespflege
- Nachtbetreuung
- Demenz-Krisendienst
- Fortbildungen
- Ehrenamt in der Höcherstraße
- wohlBEDACHT-WGs
- Kulturhäppchen

17:00 – 18:00 Uhr
Leistungen der Pflegekasse bei Demenz
Wie ist das mit dem Pflegegeld? Wo kann ich was beantragen? Sonja Brandtner erklärt, wie Sie alle Leistungen ausschöpfen können.

Anschließend haben Sie bis zum Beginn des Theaterstücks die Gelegenheit, im Gasthof Schießstätte zu essen.

19:30 – 20:45 Uhr
Theater: „Ich erinnere mich genau“
Das Stück erzählt liebevoll die Geschichte einer Mutter-Tochter-Beziehung, die durch die Demenzerkrankung der Mutter auf die Probe gestellt wird. Komische Situationen entstehen, so manches Geheimnis der Mutter wird gelüftet, Altes neu verarbeitet. *(Fortsetzung S. 2)*

TERMINE

Quelle: Christine Reitmeier

Die Schauspielerinnen Christine Reitmeier und Liza Riemann als Mutter und Tochter

(Theater: „Ich erinnere mich genau“
Fortsetzung von S. 1)
Doch bis zum „bitteren Ende“ machen beide auch die Abgründe der Krankheit durch. Zuletzt finden sie einen Weg, versöhnlich Abschied zu nehmen.
Autor: Brian Lausund
Eintritt: € 7,50

Mitten im Leben e.V. erhielt € 1000,- von der VR-Bank Dachau, damit wir die Schauspielerinnen mit ihrem Theaterstück „Ich erinnere mich genau“ nach München holen können. Herzlichen Dank!

wohlBEDACHT empfiehlt

Für Angehörige von Menschen mit Frontotemporaler Demenz (FTD)

Die **Internationale FTD-Angehörigen-Konferenz** findet statt am 1.9.2016 im Klinikum rechts der Isar im Rahmen eines mehrtägigen Kongresses. Das ausführliche Programm finden Sie unter www.ftd-caregiver2016.de.

Erholung für Angehörige

Unter dem Titel **„Kraftquellen für Pflegende“** bietet die Diakonie Neuendettelsau 7 Tage Auszeit für pflegende Angehörige an, und zwar vom 17. bis 23.9.2016 im Evangelischen Bildungszentrum Heselberg. Die Woche ist kostenlos, ein Beitrag von € 10,- pro Tag wird erbeten. Näheres bei wohlBEDACHT e.V., telefonisch oder unter www.wohlbedacht.de/index.php/angebote-fuer-angehoerige. Pflegebedürftige Angehörige können während des Aufenthalts in der Höcherstr. 7 in Tag- und Nachtbetreuung zu den üblichen Kostensätzen betreut werden. Anmeldung erforderlich.

Und ein Tipp für Interessierte, die uns noch nicht kennen

Am 24.9.2016 von 10-11.30 Uhr informieren wir im Rahmen der Aktionswoche Demenz des Landratsamtes Dachau über die Arbeit von wohlBEDACHT e.V., RosenGarten und Mitten im Leben e.V., Höcherstr. 7, 80999 München.

AUSTAUSCH UND KULTUR

Offene Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige

Sie haben Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch untereinander und können Fragen stellen, Themenwünsche äußern und erhalten Informationen rund um die Pflege demenzkranker Menschen. Die Teilnahme bietet auch eine Möglichkeit, mal rauszukommen und Menschen in ähnlicher Situation kennenzulernen.

Quelle: RosenGarten

Sonja Brandtner informiert über Leistungen der Pflegekasse

Kosten entstehen Ihnen keine. Um Anmeldung wird gebeten, wir richten Kaffee & Kuchen her.

Termin: i.d.R. jeden 3. Mittwoch im Monat, nicht im Juni, ab 20.7. 16:00 – 17:30 Uhr (neue Uhrzeit!), siehe Terminkalender auf www.wohlBEDACHT.de
Ort: wohlBEDACHT e.V., Höcherstr. 7, 80999 München

Leitung:
- Ute Daumiller, Vorstand von wohlBEDACHT e.V. und selbst pflegende Angehörige, langjährige Leitung einer Angehörigengruppe in München-Ramersdorf/ Perlach.
- Gisela Bürk, Krankenschwester, Tagesbetreuung RosenGarten, Angehörigenberatung

Betreuung von pflegebedürftigen Angehörigen während der Gruppe nach vorheriger Absprache mit der Tagesbetreuung RosenGarten, gegen Entgelt: Tel. 089-81 80 209-10 oder hilfe@tagesbetreuung.info

Das Programm »Kulturhäppchen« für Angehörige

Sitzt der Hut? So oder doch lieber so? Wir probierten und drehten uns vor dem Spiegel. Doch, sieht flott aus! Eine lachte hell auf und ein anderer sagte: „So ging meine Mutter auch immer aus dem Haus!“. Wir waren im Münchner Stadtmuseum in der Ausstellung „Gretchen mag´s mondän“, über die Mode der 30er Jahre. Und danach ging es noch zu den Musikinstrumenten und der Abteilung Figurentheater. Ein Selfie mit Leierkasten oder King Kong gefällig? Ute Daumiller zeigte uns einen alten Kaufladen – sie schwärmte, das erinnerte sie an Kindertage. Und ein Kaffee, klar, das war auch noch drin!

Quelle: Petra Dahlemann

Atelierbesuch bei der Künstlerin Regine von Chossy

„Kulturhäppchen“ heißt das Programm für Angehörige bei wohlBEDACHT e.V. Wir machen klitzekleine Ausflüge in schöne Museen, sehenswerte Ausstellungen, gehen vielleicht auch zu einem „Event“ wie der Bücherschau im Gasteig oder bummeln über Tollwood.

So erlebten wir schon die Stille und die sanften Bewegungen der Japanischen Teezeremonie im Englischen Garten, stiefelten durch die Galerien bei der „Open Art“. Wie gefiel Ihnen dieses Objekt aus Gummi? Voreinander mussten wir kein Blatt vor den Mund nehmen, und es ging auch darum, was es mit der modernen Kunst auf sich hat. Wir waren gemeinsam im Textilmuseum in Augsburg, bewunderten die farbigen Stoffe und Musterbücher, ließen uns die gewaltigen Webmaschinen erklären und tafelten danach fürstlich auf einer sonnigen Terrasse. Neulich besuchten wir die Künstlerin Regine von Chossy in ihrem Atelier. Liebevoll bewirtete sie uns mit selbstgebackenen Keksen, zeigte ihre Bilder und Skulpturen (sogar solche, mit denen sie noch nicht ganz zufrieden ist) und erklärte die aufwendige Malweise. Es war, als gingen uns die Augen auf. Die bewegte blaue Fläche wurde zum Meer, man erkannte plötzlich, wie fein und sorgfältig die Farben im roten Glühen nebeneinander und übereinander gesetzt sind.

Ein Genuss wollen die „Kulturhäppchen“ sein, eine Möglichkeit aufzutanken und durchzuschnaufen im oft belastenden Alltag. Manche knüpfen an vernachlässigte Interessen an und freuen sich, in netter Begleitung unterwegs zu sein und sich mit anderen über das Gesehene auszutauschen. Manchmal wird auch über die momentane Lebenssituation gesprochen, aber nichts muss, alles kann. Für den zu pflegenden Angehörigen ist gesorgt, er kann nach vorheriger Anmeldung während der Veranstaltung in der Tagesbetreuung RosenGarten zu den üblichen Tagessätzen betreut werden. Andere Interessierte sind bei den „Kulturhäppchen“ auch herzlich willkommen, Freunde und Freundinnen dürfen gerne mitgebracht werden, das Programm ist offen.

Nachdem wir im Mai das Lenbachhaus besucht haben, mitten hinein in den Farbrausch der klassischen Moderne und zu den Werken der Gegenwartskunst, geht’s im Juli in das Lyrik-Kabinett. Wir bestaunen „Künstlerbücher“. Haben Sie nicht Lust mitzukommen? Wir freuen uns auf Sie.

Petra Dahlemann denkt sich die Kulturhäppchen für Sie aus und nimmt Sie mit auf Entdeckungsreise. Sie ist Germanistin und Theaterwissenschaftlerin. Sie leitet Kurse zu Literatur, Schreiben und Kunst. Sie versteht es, Kultur „vom Sockel zu holen“, Hintergründe verständlich zu machen – und das Ganze mit eigener Begeisterung, humorvoll und mit Freude am Genießen zu gestalten.

Nächster Termin:

- **Eine verwunschene Bibliothek: Besuch im Lyrik-Kabinett**
  Sa 9.7.2016, 11:00 -12:00 Uhr, danach Einkehr für die, die mögen.

Sie finden das Programm mit allen Kulturhäppchen unter www.wohlbedacht.de/Angebote für pflegende Angehörige.
Einen Flyer dazu gibt’s auch.

Wir danken der VR Bank Dachau für die Unterstützung der Kulturhäppchen.

Quelle: VR Bank

Klaus Berger und Karl Pross (von links) von der VR Bank Dachau übergeben zwei Schecks in Höhe von jeweils € 1000,- an wohlBEDACHT e.V. (Kulturhäppchen) und Mitten im Leben e.V. (Theaterstück) an Annette Arand und Sonja Brandtner.

wohlBEDACHT-Akademie

Die Schule für Andersdenkende

wohlBEDACHT e.V. ist seit mehreren Jahren in der Fortbildungsarbeit aktiv. Wir bilden Demenzhelfer aus, bieten Fortbildungen für Mitarbeiter und Angehörige an und werden von anderen Einrichtungen oder auf Fachtagungen als Referentinnen angefragt.

Nun gibt es einen Fortbildungsprospekt, der alle Angebote auf einen Blick zusammenfasst. Momentan bauen wir die wohlBEDACHT-Akademie auf. Wir nennen sie die „Schule für Andersdenkende“ – weil unser Ansatz unkonventionell ist …

Wir haben die Grundlagen unserer Arbeit, die wir mit Mitten im Leben e.V. und der Tagesbetreuung RosenGarten teilen, in ein paar Sätzen zusammengefasst, die wir die wohlBEDACHT-Charta genannt haben:

wohlBEDACHT-Charta

- Alles ist möglich
- Selbstbestimmung Demenzkranker und Achtung vor ihrer Individualität
- Persönliche Freiheit vor persönlicher Sicherheit
- Vertrauen aller im Hilfesystem Beteiligten zueinander
- Mut, Selbstvertrauen und Kreativität
- Ständige Wachsamkeit und Präsenz des Pflege- und Betreuungsteams
- Beharrlichkeit und Geduld

Demenzhelfer-Schulungen

Sommer-Kurs			
Info-Abend	21.6.16	Dienstag	17:00 – 18:00 Uhr
Kurs	2.7.	Samstag	09:30 – 17:00 Uhr
	5. – 21.7.	3 x Di und 3 x Do	16:00 – 19:00 Uhr
	23.7.	Samstag	09:30 – 17:00 Uhr
Gebühr	€ 65,–		

Herbst-Kurs			
Info-Abend	25.10.16	Dienstag	17:00 – 18:00 Uhr
Kurs	12.11.	Samstag	09:30 – 17:00 Uhr
	15.11. – 1.12.	3 x Di und 3 x Do	16:00 – 19:00 Uhr
	3.12.	Samstag	09:30 – 17:00 Uhr
Gebühr	€ 65,–		

Sie erfahren Wissenswertes rund um die Demenz, wie Sie am besten mit Demenzkranken kommunizieren und wie Sie sie im Alltag unterstützen.

Neben freiwilligen Helfern, die sich für Demenzkranke und ihre Familien einsetzen möchten, besuchen auch Angehörige die Schulung. Oft hören wir: „Hätte ich den Kurs nur schon früher gemacht! Ich hätte es mir und meinem kranken Angehörigen leichter machen können.“

Teilnehmende haben die Möglichkeit, ein Praktikum in der Tagesbetreuung RosenGarten zu machen.

Tages-Fortbildungen

Die Welt Demenzkranker erleben
Mi 22.6.16, 9:30 – 17:00 Uhr

Aromatherapie
Di 20.09.2016, 9.30 – 17.00 Uhr

Klangmassage und japanisches Heilströmen
Fr 11.11.2016, 9:30 – 17:00 Uhr

In Bewegung kommen
Sa 19.11.2016, 9:30 – 17:00 Uhr

Quelle: Dagmar Breu

Näheres erfahren Sie auf unserer website unter www.wohlbedacht.de unter Fortbildung oder in unserem Flyer, der alle unsere Fortbildungen enthält. Sie erhalten ihn bei wohlBEDACHT e.V. Sie können während einer Fortbildung Ihren Angehörigen im RosenGarten zu den üblichen Tagessätzen betreuen lassen. Frühzeitige Anmeldung ist erforderlich unter Tel 089-81 80 209-10.

AUS UNSEREN WOHNGEMEINSCHAFTEN

Mitarbeiter-Fortbildungen

Mit großem Engagement nahmen die Mitarbeiter von Mitten im Leben e.V. auch in den letzten Monaten an mehreren Tagesfortbildungen teil. Bereits Ende letzten Jahres beschäftigten sie sich intensiv mit dem Thema „Diagnose Demenz“. Referentin war Frau Brandtner, die ihr umfangreiches Wissen aus jahrelanger Beratung von Demenzkranken und ihren Angehörigen weitergab. Unterstützt wurden ihre Ausführungen durch den Film „Eines Tages…“, der Familien mit Demenzkranken portraitiert und Einblicke in den oft schwierigen Alltag zu Hause ermöglicht. Dadurch wurden die Mitarbeiter auch für die Probleme und Sorgen der Angehörigen sensibilisiert. Der Film macht bewusst, welch harte Zeit und aufopferungsvolle Pflege hinter den Angehörigen liegt, wenn sie die Entscheidung getroffen haben, den Demenzkranken fremden Menschen anzuvertrauen und ihn z.B. in eine WG einziehen zu lassen.

Anfang dieses Jahres nahmen die Mitarbeiter an einer Fortbildung zum Umgang mit „Pflegeplanung und Pflegedokumentation“ teil, und im April waren „Erste Hilfe und lebensrettende Sofortmaßnahmen“ das Schulungsthema. Zusätzlich zu diesen Ganztagesseminaren fanden Kurzschulungen zu den Themen „Hygiene und Infektionsschutz“ statt.

Und es gab während der Teambesprechungen eine Auffrischung der bereits im Pflegedienst umgesetzten Expertenstandards „Entlassungsmanagement“ und „Sturzprophylaxe“.

NEUES AUS DER HÖCHERSTRASSE

Die Bayerische Beratungsstelle für Seltene Demenzerkrankungen (BSD)

Quelle: Dagmar Breu

Vielfach denkt man beim Begriff „Demenz“ sofort an die „Alzheimer-Krankheit“, steckt sie doch in ca. 2/3 aller Fälle hinter einer dementiellen Erkrankung.

Aber es gibt auch eine Reihe von nicht so häufig vorkommenden und damit auch nicht so bekannten Demenzformen, wie zum Beispiel die Frontotemporale Demenz oder die Lewy-Körper-Demenz. Zusammen genommen machen alle seltenen Demenzerkrankungen einen gar nicht so geringen Anteil aus. So kann es für Menschen, die damit konfrontiert sind, hilfreich sein, eine spezialisierte Anlaufstelle dafür zu haben.

Seit dem 1.1.2016 gibt es die Beratungsstelle für Seltene Demenzerkrankungen (BSD) von wohlBEDACHT e.V. Betroffene, Angehörige oder auch Fachleute und Institutionen, die mit dem Thema zu tun haben, können sich bei uns unter der Tel. 089 / 81 80 209-30 melden.

Telefonisch oder persönlich in der Geschäftsstelle beantworten wir Fragen wie z.B.: Sollte die Diagnose nochmal genauer überprüft werden? Welche Ärzte kennen sich mit dem Erkrankungsbild und entsprechender Medikation aus? Wie geht man mit schwierigen oder herausfordernden Verhaltensweisen um? Welche sozialrechtlichen Ansprüche haben Betroffene? Gibt es spezialisierte Versorgungsangebote in der Nähe? Was gehört dazu, damit Altenheime Betroffene gut versorgen können? Was sollten Pflegekräfte wissen?

Gefördert wird die BSD vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege, sowie durch die Arbeitsgemeinschaft der Pflegekassenverbände in Bayern und durch die private Pflegeversicherung.
Kooperationspartner ist die Deutsche Alzheimergesellschaft, Landesverband Bayern e.V.

Neue Mitarbeiter bei wohlBEDACHT e.V. stellen sich vor

Bettina Förtsch

Quelle: Dagmar Breu

Aus dem klinischen Bereich kommend bin ich nun schon über ein Vierteljahr für die Beratungsstelle für Seltene Demenzerkrankungen tätig und fühle mich gut aufgehoben und pudelwohl bei wohlBEDACHT e.V. Den Großteil meiner Arbeitswoche verbringe ich nach wie vor im Klinikum rechts der Isar, schon über 13 Jahre als Mitarbeiterin im Sozialdienst der Gedächtnissprechstunde und der gerontopsychiatrischen Tagesklinik in der Möhlstraße. Die dort gesammelten Kenntnisse und Erfahrungen gerade im Bereich der nicht so häufig vorkommenden dementiellen Erkrankungen bringe ich gerne mit und unter die Leute, wenn ich mich freitags auf den Weg in die Höcherstraße mache.

Sabine Sautter

Quelle: Wolfgang Stark

Bereits seit Juli 2015 ergänze ich das Team von wohlBEDACHT e.V.: An zwei Tagen pro Woche organisiere ich Fortbildungen, unterstütze bei der Öffentlichkeitsarbeit, beim Bearbeiten von Fördergeldern u.a.m. Von Beruf bin ich Sozialpädagogin (FH), als Freiberuflerin gebe ich auch Fortbildungen, v.a. zur Biografiearbeit.

Gerhard Sturm

Quelle: Dagmar Breu

Wer Mitglied beim Krisendienst ist und in den letzten Monaten Hilfe gesucht hat, kennt unseren neuen Mitarbeiter Gerhard Sturm bereits. Er hat langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Demenzkranken, ist Gründungsmitglied von wohlBEDACHT e.V. und berät Sie gern.

Manchmal braucht es nur ein paar einfache Tipps, damit man wieder klar kommt. Und wenn Sie wirklich mehr Hilfe brauchen, gibt es noch viele weitere Hilfsangebote …

Gentle Care Begleiter

Wer ist bei der Pflege Demenzkranker nicht schon einmal an seine Grenzen gekommen? Das geht Angehörigen so, aber auch professionell Pflegenden. Ein Demenzkranker zeigt herausforderndes Verhalten, nimmt z.B. Dinge an sich, die anderen gehören oder wirft Gegenstände aus dem Fenster, verweigert die Körperpflege oder die Medikamenteneinnahme, will ohne Begleitung weggehen… Als Angehöriger ist man auf sich allein gestellt. Als Mitarbeiter in einer Einrichtung ist es schwer, auf einen einzelnen „verhaltensauffälligen“ Bewohner einzugehen, ohne andere zu vernachlässigen. Der Gentle Care-Begleiter unterstützt in solchen schwierigen Situationen.

Der Begriff Gentle Care kommt aus dem Englischen. Gentle bedeutet behutsam, sanft. Und Care ist das englische Wort für Pflege, bedeutet aber auch Zuwendung und Fürsorge. Es geht also um eine sanfte, freundliche Form der Pflege. Diese wenden die Pflege- und Betreuungskräfte bei wohlBEDACHT e.V., Mitten im Leben e.V. und RosenGarten in ihrer täglichen Arbeit an. Im Prinzip geht es darum, dem Demenzkranken Freiräume zu schaffen, damit er nach seinen Bedürfnissen und selbstbestimmt leben kann. Dabei ist es zunächst nötig, das Verhalten des Kranken zu verstehen, denn oft steckt hinter einem Angriff eine Verteidigung oder ein hilfloser Ausdruck eines Bedürfnisses. Wenn spürbar wird: hier ist jemand, der mich versteht, entsteht das notwendige Vertrauen. Das ist die Basis. Und dann braucht es oft viel Kreativität, um Wege zu finden, bei denen der Kranke nach seinen Bedürfnissen leben kann, ohne andere zu stören. Der Gentle Care-Begleiter kommt im Krisenfall direkt zu Familien oder Einrichtungen. Er hat eine Art „Freibrief“: Er kann dem Demenzkranken Dinge zureichen, um sie aus dem Fenster zu werfen, mit ihm lange Spaziergänge unternehmen – eben alles tun, was dem Demenzkranken gut tut, ihm Entlastung schafft. Zunächst beobachtet er die Situation und versucht zu erkennen, was das als problematisch erlebte Verhalten auslöst, sodass man dies in Zukunft vermeiden kann. Oder er entwickelt – oft verblüffende, unkonventionelle – Ideen, wie man das Verhalten des Kranken so lenken kann, dass sich niemand mehr gestört fühlt, und probiert sie auch praktisch aus. Dann werden gemeinsam Ideen entwickelt, wie die Situation weiter stabilisiert werden kann. Gentle Care Begleiter bei wohlBEDACHT e.V. sind Gerhard Sturm, René Pastor und Julian Schmitzberger.

Quelle: Münchner für Münchner e.V.

Natalie Schmid, Frau des zweiten Bürgermeisters von München, Josef Schmid und Ilona Groß, Vorstandsmitglieder von „Münchner für Münchner e.V.“, übergeben eine Spende an die wohlBEDACHT-Vorstandsfrauen Sonja Brandtner und Ute Daumiller.

Der Verein Münchner für Münchner e.V. und die Josef und Luise Kraft Stiftung finanzieren für 2 Jahre eine Halbtagsstelle für Gentle Care Begleitung. Wir danken für 24.600,- Euro, davon 10.000 Euro von der Josef und Luise Kraft-Stiftung.

ZAHLEN UND FAKTEN

Demenz in jungen Jahren

Besondere Situation junger Demenzkranker

In Deutschland gibt es aktuell etwa 24.000 demenzkranke Menschen*, die jünger als 65 Jahre sind. Je jünger Demenzkranke sind, desto größer sind die Probleme, mit denen sie und ihre Angehörigen sich auseinandersetzen müssen. Sie sind z.B. noch berufstätig und haben minderjährige Kinder. Sie fallen durch viele Raster unseres Sozialsystems, da sie nicht in die Strukturen der Alten- oder Behindertenhilfe passen. Sie entwickeln Verhaltensauffälligkeiten, die medikamentös schwer oder nicht behandelbar sind, psychosoziale Hilfen werden nicht in ausreichender Höhe finanziert. Wohnmöglichkeiten und Versorgungsstrukturen fehlen größtenteils.

Expertengruppe Demenz 30plus

Seit Anfang 2015 gibt es deshalb die Expertengruppe Demenz 30plus. Sie hat sich zum Ziel gesetzt, die Versorgung von jüngeren Demenzkranken und ihren Familien zu verbessern: Sie bündelt und verbreitet Praxiswissen, arbeitet an Kooperationsstrukturen, macht das Thema bekannt und setzt sich bei Politikern und Kostenträgern für die Betroffenen und ihre Familien ein. Zur Expertengruppe gehören neben wohlBEDACHT e.V. und RosenGarten: Alzheimer Gesellschaft München e.V., AWO Seniorenzentrum Wolfratshausen, Danuvius Haus Ingolstadt, Institut für Schlaganfall- und Demenzforschung/ ISD, Praxis für Psychotherapie, Hippocampus Gerontologische Praxis München, Zentrum für kognitive Störungen an der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der TU München. Näheres unter www.demenz-experten.de.

**Quelle: Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. – Selbsthilfe Demenz: Das Wichtigste 1. Die Häufigkeit von Demenzerkrankungen 06/2014.*

NIEDRIGSCHWELLIGE HILFEN – EHRENAMT IN DER HÖCHERSTRASSE

Helferkreis-Treffen

Die nächsten Treffen für Demenz-Helfer im RosenGarten und bei wohlBEDACHT e.V. finden statt am:
Mittwoch, 28.9.2016 und Mittwoch, 14.12.2016, jeweils von 18:00 bis 20:00 Uhr in der Höcherstraße 7.
Leitung: Rosemarie Binder. Anmeldung über den RosenGarten, Tel. 089 - 81 80 209-10.

AUS UNSEREN WOHNGEMEINSCHAFTEN

Abschiede

Schwierige und auch traurige Wochen liegen hinter den Mitarbeitern und Bewohnern der WG Allach. Innerhalb weniger Wochen sind vier Bewohner der WG verstorben. Sterbebegleitung gehört zu unserer Arbeit, aber es ist immer eine ganz besondere Herausforderung, Bewohner, die sehr lange in den WGs gewohnt haben, auf ihrem letzten Weg zu begleiten. Man erinnert sich an all die Erlebnisse, die man mit ihnen geteilt hat und auch an all die schwierigen Situationen und Krisen, die man gemeinsam bewältigt hat. Auch viele der Angehörigen sind uns im Laufe der Jahre ans Herz gewachsen. Mit ihnen gemeinsam nun Abschied nehmen zu müssen, ist nicht einfach. Die Lücken in der WG, die diese Menschen mit ihrem Tod hinterlassen haben, sind spürbar und klingen noch eine ganze Weile nach. Stühle bleiben leer, oder werden von neuen Personen besetzt, gewohnte Rufe sind nicht mehr zu hören, zurückgebliebene Bewohner suchen „ihren Mann“ oder ihre Freundin, der Alltag bleibt einen Moment stehen. Doch auch diese Aufgabe werden wir meistern, anderen Demenzkranken ein schönes Zuhause gestalten und wieder diese ganz besondere Atmosphäre in der WG erzeugen.

Ganz herzlich möchten wir uns bei Frau Sabine Kowatsch bedanken, die uns folgenden Brief nach dem Tod ihres Vaters Franz Kowatsch im November 2015 schrieb und zur Veröffentlichung freigab.

Liebes wohlbedacht-Team,
liebes Mitten-im-Leben-Team,

nun ist unser geliebter Vater, Franz Kowatsch, schon seit November nicht mehr hier auf dieser Erde. Wir sind alle sehr traurig, aber gleichzeitig auch sehr froh. Sehr froh darüber, dass er die letzten vier Jahre seines Lebens bei Euch in der WG Allach sein durfte.

Sehr froh darüber, dass er sich dort noch so wohl fühlen konnte – trotz oder vielleicht auch gerade wegen seiner Demenzerkrankung. Und vor allem froh darüber, dass er am Ende auf seinem letzten Weg so selbst bestimmt sein durfte und dabei vom Pflegeteam stets liebevoll begleitet und unterstützt wurde.

Es ist mir persönlich ein großes Bedürfnis, Ihnen allen noch einmal rückzumelden, was für eine gute Erfahrung für mich die letzten vier Jahre rückblickend waren. In einer großen, unsere ganze Familie sehr belastenden Krisensituation ist mein Vater in das Haus in Allach eingezogen. Wir alle waren mit seiner Demenz sehr überfordert, wussten nicht mehr weiter. Wir fühlten uns hilflos. Aus dieser Not heraus sahen wir es als einzigen Ausweg, unseren Vater „wegzugeben“, waren aber in keinster Weise überzeugt davon, ob wir für ihn damit das Richtige taten. Ich erinnere mich, dass es mir am schwersten fiel, ihm diesen Schritt nicht einmal erklären zu können, nicht darauf hoffen zu können, dass er es irgendwie „einsehen“ könnte. So brachten wir ihn Anfang Oktober 2011 zum Treffpunkt der „großen Reise“ nach Niederbayern, weil ja anfänglich das Haus in Allach noch nicht bezugsfertig war. Natürlich wusste er bei der Abfahrt von gar nichts mehr... Ich sehe ihn heute noch vor mir, protestierend und schimpfend stieg er in Frau Brandtners Auto. Wir blieben zurück und gingen erstmal stundenlang frühstücken, um uns selbst wieder zu beruhigen. Aber hier zeigte sich eigentlich schon das erste Mal die große Unterstützung des Pflegeteams. Fast täglich erhielten wir „daheimgebliebene Angehörige“ Fotos von unseren Lieben per eMail: Lachend beim Kegeln, fröhlich bei der Hausarbeit im Ferienhaus, ratschend beim Spaziergang und begeistert beim Essen im Wirtshaus. Wir Angehörige werkelten gleichzeitig gemeinsam im Haus: Alle Zimmer wurden eingerichtet, dekoriert, montiert und liebevoll eingeräumt. Dabei lernte man die anderen Angehörigen kennen, half sich gegenseitig und erfuhr die Geschichten der anderen, die den eigenen so sehr glichen. Sofort entstand eine enge Verbundenheit, ein tiefes Verständnis füreinander, und wir sprachen uns alle gegenseitig Mut zu. Nach zwei Wochen trafen unsere Lieben wieder in München ein. Wir hatten besprochen, dass niemand von uns bei der Ankunft da sein sollte, um die Bewohner nicht zu verwirren. Stattdessen sollte das Team einfach mit den Bewohnern zusammen „heimkommen“ und das Haus in Beschlag nehmen. Keiner von uns Angehörigen konnte glauben, dass das so reibungslos klappen kann, wie es am Ende aber tatsächlich geklappt hat. Stattdessen lagen einige von uns in den umliegenden Büschen und beobachteten die Ankunft „heimlich“ mit dem Fotoapparat. Die Bilder wurden abends per eMail an die Übrigen geschickt, damit auch wir es glauben konnten. Wenn ich daran denke, muss ich heute noch lachen – und weinen gleichzeitig!

Quelle: Mitten im Leben e.V.

Im ersten Jahr trafen wir Angehörige uns fast alle 6 Wochen, weil es so viel zu regeln, klären und besprechen gab. Als das erste Jahr vorüber war, wurde es leichter, da vieles Routine wurde: Es gab dann schon gewisse Traditionen, wer den Weihnachtsbaum schmückt, wer den Adventskranz bindet, wer sich um Näharbeiten kümmert, wer nach kaputten Geräten schaut.... Die Verbundenheit untereinander blieb. So ist es für mich jetzt am Ende auch schwer, mich selbst vom Angehörigenforum zu trennen. Ich denke, mit einzelnen Angehörigen werde ich auch weiter locker, aber regelmäßig verbunden bleiben – eine solche Erfahrung schweißt nun mal zusammen. Sicherlich war es eine Ausnahmesituation, weil die WG ja neu gegründet wurde. Aber ich würde gerne alle Angehörigen ermuntern, das Gremium als menschliche Unterstützungsmöglichkeit zu nutzen und nicht nur als Notwendigkeit zu sehen.

Auch die anderen Bewohner der WG standen mir näher, seit ich ihre Angehörigen besser kannte. Die Geschichten, die wir in der Einzugswoche ausgetauscht hatten, wirkten noch lange nach und ließen viele spezielle Verhaltensweisen der Bewohner nachvollziehbar werden. Ich muss sagen, ich bin immer sehr gerne zu Besuch in die WG gekommen. Auch meine beiden Söhne besuchten gerne den Opa, weil es „da so lustig ist“. Aus ihrer Sicht machten die Bewohner viel Unsinn und sagten sich oft „sehr ehrlich“ die Meinung, was aus Sicht von Kindern gleichzeitig faszinierend, schockierend und witzig war. In den ersten beiden Jahren spielten wir bei unseren Besuchen mit den Kindern und den Bewohnern zusammen noch regelmäßig Mensch-ärgere-Dich-nicht. Insbesondere dies ist meinen beiden Jungs noch lebhaft im Gedächtnis. Kaum einer der Bewohner konnte sich dauerhaft die Farbe seiner Spielsteine merken. So wurde gewürfelt und einfach mit dem nächstbesten Stein gezogen, manchmal auch noch in die „falsche“ Richtung. Es gab heftigste Proteste, aber noch viel mehr Gelächter und Freude. Ganz besonders erinnere ich mich an einen Nachmittag, an dem die Bewohner stundenlang Weihnachtslieder sangen. Alle lautstark, aber jeder einen (leicht) anderen Text. Wann immer einer einen anderen Text sang, gab es kurze Diskussionen, aber in kürzester Zeit ging es wieder munter weiter. Das war ein richtig herrlicher Nachmittag für uns alle.

Im letzten Jahr waren dann die meisten

AUS UNSEREN WOHNGEMEINSCHAFTEN

der damals gemeinsam eingezogenen Bewohner bereits sehr pflegebedürftig und konnten kaum noch kommunizieren. Witzige Wortwechsel gab es kaum noch, aber trotzdem war die Atmosphäre nicht traurig. Man spürte nach wie vor, wie sehr die Bewohner auf eine ganz besondere, für uns nicht auf den ersten Blick sichtbare Art und Weise miteinander vertraut waren.

Darum hat es mich jetzt am Ende auch zutiefst berührt, zu sehen, dass mein Vater nach dem Tod zweier „Allacher WG-Urgesteine“ plötzlich seine Lebenslust verlor und sehr offensichtlich auch nachfolgen wollte, zu „dem da oben“ - wie er immer zu sagen pflegte. Obwohl es natürlich ein großer Verlust für uns ist und der Tod unseres Vaters ein riesiges Loch in unsere Familie reißt, ist es dennoch in Ordnung, und wir konnten mit Unterstützung des Allacher Pflegeteams diesen Schritt mit unserem Vater gehen.

Ein schönes, tröstendes Bild waren für mich die Worte einer Angehörigen, deren Mutter eine der beiden ebenfalls kürzlich verstorbenen Bewohner ist: „Dass das Abschiednehmen jetzt so schlagartig nacheinander kam, bedrückt uns alle schon sehr, aber die drei (Thomas, Alice und Franz) werden es schon untereinander so ausgemacht haben -- jetzt können sie auf uns Erdenkinder herunterschauen -- sie sind ja jetzt in einer anderen, besseren Welt.“ Insofern kann ich sagen, dass mich mein Vater durch seinen Einzug in die WG selbst auf eine Reise mitgenommen hat, die ich ohne ihn nicht erfahren hätte. Und dafür danke ich ihm sehr!

Quelle: Sabine Kowatsch

Aber ohne das Engagement und die Kreativität aller Menschen rund um wohlBEDACHT e.V. wäre dies niemals möglich gewesen. Dafür aus tiefstem Herzen ein großes Dankeschön!

Sabine Kowatsch

Wir denken an …

… die Familien, die in den zurückliegenden Monaten einen lieben Angehörigen verloren haben:

Wir denken an die Familien von Alfons Danninger, Alice Frenzl, Betty Gebhardt, Ingrid Göpner, Elisabeth Grünfeld, Gertraud Habersbrunner, Günter Hartmann, Fritz Hochwind, Thomas Hribernik, Hermann Huber, Waltraud Kaiser, Rosalia Koeteles, Helmut Kornführer, Franz Kowatsch, Therese Ostner, Marieluise Pirngruber, Annelies Retzer, Dieter Szaturi und Gertrud Tober.

Die Teams von wohlBEDACHT e.V., Mitten im Leben e.V. und der Tagesbetreuung RosenGarten.

Quelle: Pixabay.com

Ausflug zu „Zimt & Zucker“

Am Dienstag den 23.2.2016 marschierten wir zu elft ins Allacher Café „Zimt & Zucker“ in der Franz-Nißl-Straße. Wir wurden dort herzlich willkommen geheißen und fühlten uns in dem liebevoll gestalteten Ambiente sofort wohl. Anschließend machten wir es uns an einem schnuckeligen Tisch bei wunderbarem, aromatischem Kaffee gemütlich und ließen es uns mit selbstgebackenen Torten des Cafés so richtig gut gehen. Wie wir zufällig in der Karte entdeckt haben, stehen auch zu Frühstück und Mittagessen leckere Angebote zur Verfügung. Wir verbrachten mit angeregten Gesprächen einen netten Nachmittag und werden mit Sicherheit mal wieder vorbeischauen. Trotz des Regens kehrten alle gut gelaunt wieder zum RosenGarten zurück.

Gemütliche Runde im Café

Angie Obermaier-Helfer, Anna Hechendorf, Dagmar Frey, Marina Reichart.

Besuch der Sternsinger

Ein besonderes Erlebnis hatten die Gäste des RosenGartens am 6. Januar 2016. Mädchen und Buben der Pfarrei Maria Himmelfahrt zogen als Sternsinger von Haus zu Haus und begannen ihre Tour in der Höcherstraße 7.

Handgeschnitzte Krippenfiguren

Bereits als die Kinder noch auf der Straße waren, ging ein Staunen durch das eine oder andere Gesicht. Dies verstärkte sich, als die Gruppe in den Raum einzog, Lieder sang und ein Gedicht aufsagte.

Alle Anwesenden reagierten auf ihre eigene Weise: Ein Gast lief den Kindern entgegen; ein anderer, der weit hinten in seinem Sessel saß, sang auf seine Art mit. Auch andere stimmten ein, standen auf und zeigten viel Freude. Hände wurden gefaltet... Es war spürbar: Scheinbar Vergessenes blitzte auf und wurde wieder lebendig. Dies konnte tief berühren.

Selbst als die Sternsinger wieder weitergezogen waren, wirkte die Stimmung im Raum nach. Wir sangen Weihnachtslieder und betrachteten Krippenfiguren aus Bethlehem. Diese konnten auch befühlt und benannt werden. Das dadurch entstehende Gespräch führte sogar nach Israel.

Rita Monreal

Mitarbeiterinnen geben ihr Wissen weiter

Ingrid Birmann und Angi Obermaier-Helfer, erfahrene Mitarbeiterinnen im RosenGarten, gaben ihr Know How am 5. März an Demenzhelfer und Angehörige weiter. Unter dem Titel „In Bewegung kommen“ ließen sich die Teilnehmer anstecken, Körper, Geist und Seele in Bewegung zu bringen, ob in einer motogeragogischen Modellstunde oder bei Übungen aus dem Gedächtnistraining.

Nach dem Angebot, sich zu Musik unter Anleitung zu bewegen, um in Schwung zu kommen, wurde ein Überraschungssack herumgereicht, um von außen zu ertasten, was wohl der Inhalt sein könnte. Nach einem Hand- und Fußballspiel damit wurde das Geheimnis gelüftet: Viele bunte Tücher. Jeder durfte sich eines herausziehen und selbst kreativ werden: streichen, drücken, werfen, zum Ball formen, zum Stab rollen. Den Ideen waren keine Grenzen gesetzt.

Die Teilnehmer nahmen dadurch untereinander Kontakt auf. Zusätzlich wandte sich die Leitung jedem Einzelnen zu, sei es beim „Kräftemessen“ oder bei Bewegungen, die „gespiegelt“ wurden. Am Schluss hatte jeder das Gefühl, gewürdigt worden zu sein und etwas geschafft zu haben.

Freude mit einfachen Materialien

AUS DEM ROSENGARTEN

Es war beeindruckend, wie viele kreative Bewegungs-Ideen die Teilnehmer aus vorgegebenem Alltagsmaterial, z.B. Duschschwämmen, Seil, Pappteller, Joghurtbechern und Koshball entwickelten.

Das Gedächtnistraining „Frühjahrsputz mit allen Sinnen“, Theorie und Praxis zur Sturzprophylaxe und viel weiteres Material, das Bewegungen anregt und herausfordert, rundeten die Fortbildung ab, in der Lachen und Spaß wichtige Elemente waren. Am 19.11.2016 wird der Fortbildungstag wiederholt.

Quelle: Angi Obermaier-Helfer

Aus einer Plastikfolie wird ein Schwungtuch

Sommer-Markt

Am Sonntag, 10.7.2016, ab 11.00 Uhr können Sie sich davon überzeugen, dass Mitarbeiter vom RosenGarten nicht nur kreativ im Umgang mit Gästen bzw. Bewohnern sind, sondern auch in ihrem sonstigen Leben. Vor der Rotunde des RosenGartens werden Sie verschiedene Stände mit selbst Produziertem unserer Mitarbeiter finden: Seifen, Schmuck, Karten, Bilder u.a.m. Und natürlich können Sie bei Kaffee und Kuchen miteinander ins Gespräch kommen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

NEUES AUS DER HÖCHERSTRASSE

Dank an unsere Spender

Quelle: Ralf Kruse

Filialleiterin Patrizia Braun (links) und Vorstandsmitglied Marlies Mirbeth (rechts) übergeben den Scheck an Annette Arand und Sonja Brandtner (Mitte).

Stadtsparkasse München

Die Stadtsparkasse München spendete anlässlich des 50-jährigen Jubiläums ihrer Allacher Filiale € 1000,- an wohlBEDACHT e.V. Mit dieser Spende fördert die Stadtsparkasse die laufenden Kosten für unser Fahrzeug, das u.a. für den Krisendienst eingesetzt wird. Wir danken herzlich!

Schünemann-Stiftung

Hedwig Waldmüller, gemeinsam mit ihrem Ehemann Vorstand der Schünemann-Stiftung und Tochter der Stiftungsgründer, hat sich bei einem Besuch in Allach selbst ein Bild von der Tages- und Nachtbetreuung und der Demenz-Wohngemeinschaft gemacht. Die Schünemann-Stiftung unterstützte bereits den Ausbau der neuen Räumlichkeiten in der Franz-Nißl-Straße und hat nun wieder einen ansehnlichen Betrag gespendet. Herzlichen Dank!

Quelle: Fotolia

„Kleine Wünsche - Große Freude“

Jeder Mensch hat Wünsche und weiß, wie groß die Freude ist, wenn sie erfüllt werden. Ob zum Geburtstag, zu Weihnachten, zum Mutter- oder Vatertag - kleine Geschenke versüßen uns den Alltag und machen uns glücklich. Auch wohlBEDACHT e.V. und Mitten im Leben e.V. bedenken die WGs immer zu Weihnachten mit Gemeinschaftsgeschenken.

Dieses Jahr fiel unsere Wahl auf eine Duftlampe mit dazugehörigen Ölen, nachdem unsere Mitarbeiter letztes Jahr eine Fortbildung in „Aromatherapie“ besucht hatten. Aber natürlich haben die WG-Bewohner auch ganz persönliche Wünsche, und oft werden uns im Alltag diese kleinen Sehnsüchte anvertraut.

Groß war die Freude deshalb bei Mitten im Leben e.V., als der Verein Lichtblick Seniorenhilfe e.V. kurz vor Weihnachten eine Spende zusagte und wir in der Lage waren, auch für jeden Einzelnen ein kleines Geschenk zu besorgen. Viele kleine Herzenswünsche konnten so erfüllt werden. Ob ein Schminkset, Lockenwickler, Rätselhefte, ein neuer Kleiderschrank, eine neue Nachttischlampe oder ein neuer CD-Player mit dazugehöriger CD. Allen wurde eine kleine Freude gemacht. Und auch an die BewohnerInnen, die ihre Wünsche nicht mehr äußern konnten oder wollten, wurde gedacht. Sie bekamen bunte Tücher oder ein Massageöl.

Mitten im Leben e.V. und wohlBEDACHT e.V. bedanken sich recht herzlich beim Verein Lichtblick Seniorenhilfe e.V., der es uns mit seiner Spende ermöglichte, kleine Wünsche wahr werden zu lassen.

Quelle: Mitten im Leben e.V.

Bild oben:
Wir konnten persönliche Wünsche erfüllen und damit Freude bereiten.

Bilder unten:
Die neuen Lockenwickler wurden fachgerecht eingedreht. Das Ergebnis zaubert ein Strahlen ins Gesicht.

Quelle: Mitten im Leben e.V.

Quelle: Mitten im Leben e.V.

Wenn Sie unsere Arbeit unterstützen wollen, dann helfen Sie uns mit Ihrer Spende:

wohlBEDACHT – Wohnen für dementiell Erkrankte e.V.
VR Bank Dachau • IBAN: DE 7670 0915 0006 0033 6025 • BIC: GEMODEF1DCA
Stadtsparkasse München • IBAN: DE 7070 1500 0000 2011 2926 • BIC: SSKMDEMM

IMPRESSUM
wohlBEDACHT – Wohnen für dementiell Erkrankte e.V. • Höcherstr. 7 • 80999 München
Tel. 089 - 81 80 209-30 • info@wohlBEDACHT.de • www.wohlBEDACHT.de
Falls nicht anders vermerkt: © Inhalt und Abbildungen 2016 wohlBEDACHT e.V.
München VR 17065 • 1.Vorsitzende Sonja Brandtner • momentum #6 • Ausgabe 1/2016 • 1. Auflage.