



„Dazugehören“

Soziale Projekte und Angebote für Menschen mit
Demenz und deren Angehörige in Thüringen



Alzheimer Gesellschaft
Thüringen e.V.
Selbsthilfe Demenz

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Einleitung	5
Die Lebenswelt von Menschen mit Demenz und deren Angehörigen	6
„Demenz“ – Was ist das?	6
Häufigkeit der Demenzerkrankungen	6
Ursachen der verschiedenen Demenzformen	8
Verlauf einer Demenzerkrankung am Beispiel der Alzheimer-Demenz	9
Leichte kognitive Beeinträchtigung	10
Leichtgradige Alzheimer-Demenz	10
Mittelschwere Alzheimer-Demenz	10
Schwere Alzheimer-Demenz	11
Behandlungsmöglichkeiten	11
Angehörige von Menschen mit Demenz	12
Auswirkungen der Pflege von Menschen mit Demenz auf Angehörige	13
Sinn und Nutzen von Projekten und Angeboten für Menschen mit Demenz und deren Angehörigen	14
Angebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige	16
Thematische Abgrenzung zu den Leistungen der Pflegeversicherung	16
Projekte und Angebote aus Thüringen	17
Lokale Allianz für Menschen mit Demenz	18

Projekte der Lokalen Allianzen und weitere Netzwerke in Thüringen	20
Demenznetzwerk Altenburger Land/Offene Steuergruppe	20
Malteser Hilfsdienst e.V., Erfurt	20
Stadtverwaltung Gera, Fachdienst Gesundheit	21
Pfleigestützpunkt Nordhausen	21
Netzwerk Pflege im Landkreis Schmalkalden-Meiningen	22
Familienzentrum Schmalkalden	22
Verein „Senioren helfen Senioren“ Suhl	23
Mehrgenerationenhaus Apolda	23
Kunstschule Gera e.V.	24
Weitere soziale Projekte und Angebote in Thüringen	25
Klassik für Menschen mit Demenz	25
Tanzen auch für Menschen mit Demenz in Sonneberg	25
Psychotherapeutische Begleitung bei beginnender Demenz	25
Psychotherapeutische Unterstützung für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz	26
Paten für Demenz	26
„Erinnern und Entdecken“ – Wanderungen und Spaziergänge für Menschen mit Demenz und deren Angehörige	27
Stadtverwaltung Weimar, Behinderten- und Seniorenbeauftragte, Selbsthilfekontaktstelle	28
Kontakt- und Beratungsstelle für Menschen mit Demenz	28
Pflegebegleiter in Thüringen	29
Pflegebegleiter Standorte stellen sich vor	31
Pflegebegleiter in Erfurt	31
Pflegebegleiter – Unterstützung für pflegende Angehörige im Landkreis Hildburghausen	31
AWO Team Pflegebegleiter	33
Unterstützung für pflegende Angehörige – gemeinsam Wege finden	33
Thüringer Fotowettbewerb	35
Pfleigestützpunkte	36
Betreuer Urlaub für Menschen mit Demenz	37
Weiterlesen	38
Fazit / Wünsche / Ausblick	39

Vorwort

**Liebe Leserin,
lieber Leser,**

durch die verbesserte Gesundheitsversorgung und die damit einhergehende steigende Lebenserwartung können immer mehr ältere Menschen gesund und aktiv ihren Lebensabend gestalten. Seniorinnen und Senioren von heute sind rund ein Jahrzehnt weniger gealtert als noch vor zwei Generationen. Das ist eine große Errungenschaft. Zum demographischen Wandel gehört aber auch, dass die Zahl der Menschen zunimmt, die an einer Demenzerkrankung leiden.

Demenz ist eine enorme Belastung für die Erkrankten und ihre Angehörigen. Jeder und jede Betroffene hat eine eigene Demenz und Demenz ist nicht jeden Tag gleich. Sie tritt auch nicht schlagartig in das Leben der Betroffenen und ist oftmals nicht sofort als solche zu erkennen.

Schon heute leiden fast 1,7 Millionen Menschen in Deutschland an Demenz, in Thüringen sind es etwa 50.000 Betroffene. Im Jahr 2050 könnten deutschlandweit sogar über 3 Millionen an Demenz erkrankte Menschen in unserer Mitte leben. Demenz darf kein Randthema sein. Diese Erkrankung kann jeden und jede treffen.

Doch so schwer der zunehmende Verlust der Selbständigkeit und der wachsende Hilfebedarf auch sein mag, Demenz ist nicht das Ende. Die betroffenen Menschen können auch weiterhin mit Freude am Leben teilhaben. Entscheidend ist,



wie wir alle die Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen in unserer Gesellschaft aufnehmen, unterstützen und begleiten.

Diese Broschüre soll dabei helfen, sich dieser Herausforderung zu stellen. Sie soll aufzeigen, welche Möglichkeiten demenziell erkrankte Menschen und deren Angehörige in Thüringen haben, weiterhin aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Die Broschüre richtet sich auch an alle Bürgerinnen und Bürger, die ihr ehrenamtliches Engagement und ihre Fürsorge einsetzen wollen, um Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen Unterstützung anzubieten.

Hier finden Sie wichtige Hinweise und praktische Ratschläge, darüber hinaus aber auch die notwendigen Kontaktdaten, wenn Sie Unterstützung und Beratung benötigen.

Denken Sie immer daran: Sie sind mit Ihren alltäglichen Schwierigkeiten nicht allein.

Erfurt, 08.08.2019

A handwritten signature in blue ink that reads "Heike Werner". The signature is written in a cursive, flowing style.

Heike Werner

Thüringer Ministerin für Arbeit, Soziales,
Gesundheit, Frauen und Familie

Einleitung

„Wenn der Verstand nicht mehr versteht, worum es geht, dann ist es eine Herzensangelegenheit.“ (Zitat unbekannt)

Die Herausforderungen einer alternden Gesellschaft treffen jeden Einzelnen von uns.

Der Wunsch nach Gesundheit, Selbstbestimmung und weitgehender Unabhängigkeit im Alter steht für die meisten Menschen im Fokus. Mit fortschreitendem Alter steigt auch die Wahrscheinlichkeit an Demenz zu erkranken.

Die Diagnose Demenz ist nicht nur ein Schock für die Betroffenen selbst, sondern natürlich auch für deren Angehörige. Viele Fragen stellen sich. Wie wird die Demenz verlaufen? Wie schnell wird sie voranschreiten? Werde ich es schaffen, meinen Angehörigen adäquat zu betreuen? Umso wichtiger ist die Unterstützung und Hilfe durch andere.

Die vorliegende Broschüre wurde von der Alzheimer Gesellschaft Thüringen e.V. in Kooperation mit dem Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie (TMASGFF) erstellt und hat sich zum Ziel gesetzt, einen Über-

blick über unterstützende Thüringer Projekte und Angebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige zusammenzustellen

Nach einem kurzen Blick auf das Krankheitsbild Demenz und den Umgang mit der Erkrankung zeigen wir, welche Angebote in Anspruch genommen werden können.

Die Broschüre erhebt hierbei keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wenn Sie Ihr Angebot nicht finden sollten, bitten wir Sie, sich an die Alzheimer Gesellschaft Thüringen e.V. zu wenden, um anderweitig darauf aufmerksam zu machen.

Die Lebenswelt von Menschen mit Demenz und deren Angehörigen



„Demenz“ – Was ist das?

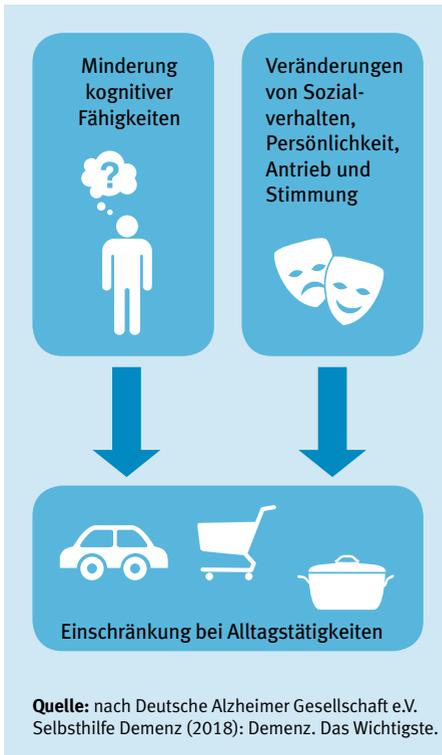
Der Begriff Demenz (= lat. Übersetzung: abnehmender Verstand) bezeichnet eine Gruppe von hirnorganischen Erkrankungen, die das Absterben von Nervenzellen im Gehirn als Konsequenz haben. Diese Erkrankungen sind gekennzeichnet durch eine Verschlechterung der geistigen Leistungen (Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Sprache, Auffassungsgabe, Denkvermögen, Orientierungssinn). Menschen mit Demenz haben zunehmend Schwierigkeiten mit der Informationsverarbeitung, der Konzentration und der Planung von Handlungen und Handlungsabläufen.

Demenzerkrankungen haben zumeist einen eher schleichenden Verlauf, bei dem es der betroffenen Person zunehmend schwerer fallen wird, gewohnte Alltagstätigkeiten selbständig ausführen zu können. Meist kommen zu den kognitiven Einschränkungen auch Veränderungen der sozialen Verhaltensweisen, der Impulskontrolle, des Antriebs, der Stimmung oder des Wirklichkeitsbezugs hinzu. Bei einigen Betroffenen stehen diese sogar ganz im Vordergrund. Gefühlszustände wie Depression, Angst oder Unruhe können die geistigen Fähigkeiten zusätzlich herabsetzen.

Häufigkeit der Demenzerkrankungen

In Deutschland leben nach Hochrechnungen etwa 1,7¹ Millionen Menschen mit einer Demenz-

erkrankung. Heruntergerechnet auf Thüringen bedeutet dies, dass im Freistaat etwa 54.288² Menschen an einer Demenz erkrankt sind. Infolge der demografischen Veränderungen kommt es zu weitaus mehr Neuerkrankungen als Sterbefällen. Aus diesem Grund nimmt die Anzahl der Demen-



zerkrankungen kontinuierlich zu. Sofern kein Durchbruch in Prävention und Therapie gelingt, wird sich nach Vorausberechnungen der Bevölkerungsentwicklung die Krankenzahl bis zum Jahr 2030 auf rund 3 Millionen in Deutschland erhöhen. Das entspricht einem Anstieg der Zahl der Erkrankten um 40.000 pro Jahr oder mehr als 100 pro Tag. Das Alter stellt immer noch den Hauptrisikofaktor dar. Die Zahl der Menschen mit Demenz unter 65 Jahren beträgt mehr als 25.000.

Bei der gegenwärtigen Altersstruktur ist jeder zehnte über 65-Jährige von einer Demenz betroffen.

- 1 Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz, Informationsblatt 1, Die Häufigkeit von Demenzerkrankungen
- 2 Geschätzte Zahl der Menschen mit Demenz zum 31.12.2017 nach Bundesländern, aus: Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz, Informationsblatt 1, Die Häufigkeit von Demenzerkrankungen

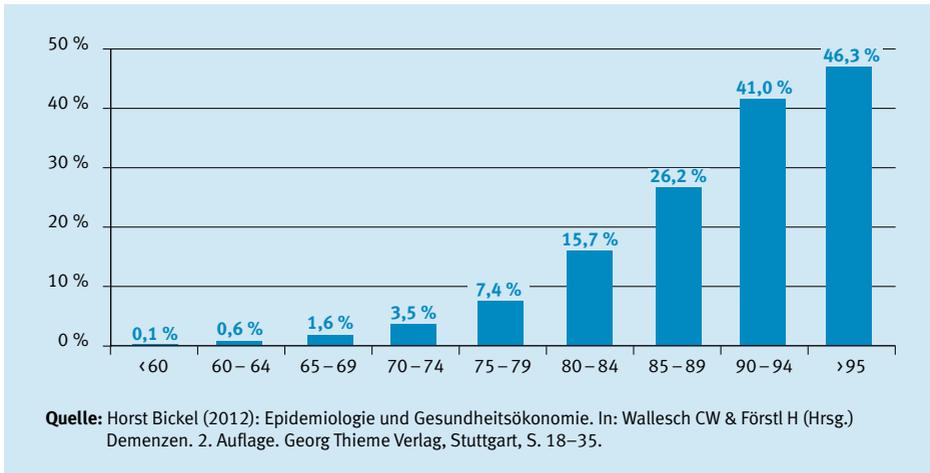
Geschätzter Anteil von Menschen mit Demenz an der Gesamtbevölkerung in Thüringen

Gemeinde	Anzahl Menschen über 65 Jahre	geschätzter Anteil von Menschen mit Demenz 9,99 %
Stadt Erfurt	46.727	4.668
Stadt Gera	26.962	2.694
Stadt Jena	23.410	2.339
Stadt Suhl	11.067	1.106
Stadt Weimar	14.673	1.466
Stadt Eisenach	10.950	1.094
Eichsfeld	23.222	2.320
Nordhausen	21.849	2.183
Wartburgkreis	30.809	3.078
Unstrut-Hainich-Kreis	25.376	2.535
Kyffhäuserkreis	20.112	2.009
Schmalkalden-Meiningen	31.880	3.185
Gotha	33.547	3.351
Sömmerda	16.701	1.668
Hildburghausen	15.551	1.554
Ilm-Kreis	27.692	2.766
Weimarer Land	19.180	1.916
Sonneberg	15.458	1.544
Saalfeld-Rudolstadt	30.512	3.048
Saale-Holzland-Kreis	21.068	2.105
Saale-Orla-Kreis	21.244	2.122
Greiz	28.315	2.829
Altenburger Land	27.120	2.709
Thüringen	543.425	54.288

Quelle: Landesamt für Statistik Thüringen, Gebietsstand per 31.12.2015, Zugriff am 19.08.2016 in Verbindung mit Horst Bickel (2012): Epidemiologie und Gesundheitsökonomie. In: Wallesch CW & Förstl H (Hrsg.) Demenzen. 2. Auflage. Georg Thieme Verlag, Stuttgart, S. 18–35.

Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit, dass eine Demenz auftritt. Von den 60-Jährigen ist nur jeder Hundertste betroffen,

von den 80-Jährigen dagegen jeder Sechste und von den 90-Jährigen sogar nahezu jeder Zweite.



Ursachen der verschiedenen Demenzformen

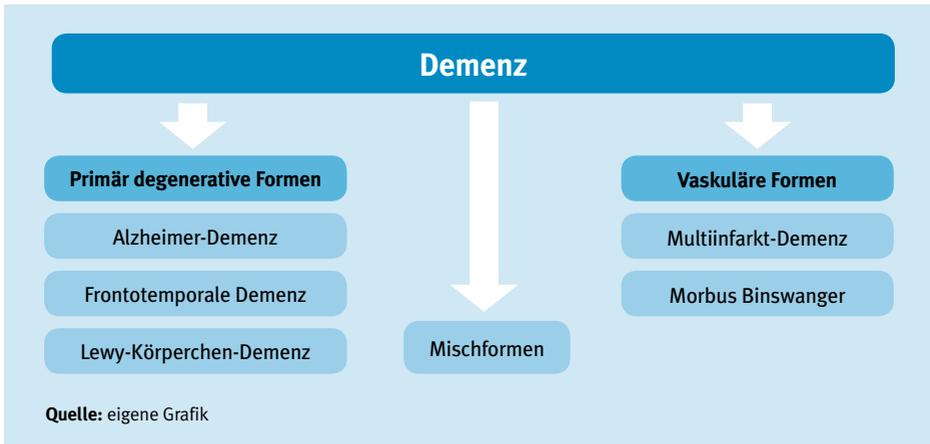
Eine Demenz kann unterschiedliche Ursachen haben. Man unterscheidet grundsätzlich zwischen primären und sekundären Demenzerkrankungen. Bei den sekundären Demenzformen (etwa 10 % aller Demenzen) handelt es sich um Schädigungen des Gehirns aufgrund anderer

Erkrankungen (Depressionen, Stoffwechsel-Hormonstörungen, Hirntumore, Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit, Infektionen), die in Einzelfällen (etwa 2 %) die Möglichkeit einer Behandlung zulassen. Am Häufigsten (90 %) handelt es sich jedoch um primäre Demenzformen. Hierbei sterben Hirnnervenzellen ab. Zum einen aufgrund von Eiweißverklumpungen und -ablagerungen (primär degenerative Formen), in und zwischen den Nervenzellen. Zum anderen aufgrund von Durchblutungsstörungen im Gehirn oder Hirnblutungen. Am häufigsten werden primär degenerative Formen diagnostiziert. Zum Großteil der Fälle handelt es sich dann um eine Alzheimer-Demenz oder eine frontotemporale Degeneration (Verfall von Zellen im Stirnhirn). Seltener ist dagegen die Lewy-Körperchen-Demenz, die Ähnlichkeiten und Verbindungen zur Parkinson-Krankheit aufweist.



Ist eine Erkrankung der Gehirnblutgefäße (Durchblutungsstörungen, Hirnblutungen) Ursache für das Absterben der Nervenzellen, spricht man von vaskulären Demenzformen. Sie kommen oft

in Verbindung mit der Alzheimer-Krankheit vor, besonders bei Menschen, die in höherem Alter erkranken und dadurch die Blutgefäße teilweise vorgeschädigt sein können.



Das spezielle Muster der Symptome einer Demenz hängt davon ab, welche Bereiche des Gehirns durch die zu Grunde liegende Erkrankung geschädigt werden. Einer Demenz geht in den meisten Fällen ein Zustand voraus, in dem die Erkrankten nur leichtgradig beeinträchtigt sind. Die Einschränkungen und Verhaltensänderungen werden nicht allein durch das Ausmaß der Schädigung des Hirngewebes bestimmt, sondern auch durch den individuellen Bildungsgrad und den Trainingszustand des Gehirns sowie die Persönlichkeitsstrukturen des Betroffenen.

Verlauf einer Demenzerkrankung am Beispiel der Alzheimer-Demenz

Der Verlauf einer Demenzerkrankung lässt sich nicht auf alle Verläufe der verschiedenen Demenzformen übertragen. Eine Einteilung in Schweregrade ist beispielsweise bei der Alzheimer-Krankheit in den meisten Fällen möglich. Man orientiert sich hierbei am Grad der Selbständigkeit bzw. am

Unterstützungs-/Hilfebedarf und unterscheidet drei wesentliche Abschnitte: leichtgradige Demenz, mittelschwere Demenz und schwere Demenz. Da die Symptome im Allgemeinen allmählich fortschreiten, sind die Übergänge zwischen diesen Stadien fließend.



Jeder Mensch mit Demenz geht seinen eigenen Weg durch die Erkrankung. Die jeweiligen Auswirkungen, mit denen die Betroffenen, deren Familien sowie deren Umwelt umgehen müssen, sind daher sehr verschieden. Deshalb sollten auch Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten flexibel gestaltet und auf die unterschiedlichen menschlichen und individuellen Bedürfnisse zugeschnitten sein.

Zur Orientierung wird folgend ein möglicher Verlauf einer Alzheimer-Demenz dargestellt:

Leichte kognitive Beeinträchtigung

Der neurodegenerative Prozess beginnt schon viele Jahre vor dem Auftreten der ersten Symptome. An deren Beginn stehen in den meisten Fällen leichtgradige, aber messbare Einschränkungen kognitiver Fähigkeiten, die sich jedoch noch nicht nachteilig auf die Bewältigung von Alltagsaufgaben auswirken müssen. Meist ist das Kurzzeitgedächtnis betroffen, was zu den typischen Anfangssymptomen wie Vergesslichkeit oder leichte Wortfindungsstörungen führen kann. Diesen Zustand bezeichnet man als leichte kognitive Beeinträchtigung und gilt als eine Art Vorstufe zur Demenz. Für die Abgrenzung und eine genaue Diagnosestellung ist eine umfassende Untersuchung (ggf. durch einen Facharzt) erforderlich.



Leichtgradige Alzheimer-Demenz

Die Schwelle zur Demenz ist durch das Auftreten von Beeinträchtigungen bei alltäglichen Tätigkeiten gekennzeichnet. Im Stadium der leichtgradigen Demenz stehen in der Regel Gedächtnisstörungen im Vordergrund. Betroffene haben dann häufiger Wortfindungsstörungen, sind in ihrer Auffassungsgabe sowie beim Planen und Problemlösen eingeschränkt und können sich zeitlich und räumlich nicht mehr sicher orientieren. Sie sind

aber in der Lage, gewohnte Alltagstätigkeiten mit gelegentlicher Hilfestellung noch selbstständig auszuüben. Geschäftsfähigkeit und die Möglichkeit, ein Testament zu erstellen, sind in der Regel nicht beeinträchtigt. Bei anspruchsvollen Aufgaben wie Organisieren des Haushaltes, Führen des Bankkontos oder Durchführung von Reisen brauchen die Betroffenen Unterstützung. Berufliche Tätigkeiten können in Einzelfällen noch ausgeübt werden. Betroffene nehmen das Nachlassen ihrer Leistungsfähigkeit oft sehr genau wahr, wenn auch meist nicht in vollem Umfang. Depressive Verstimmungen, verminderte Aktivität und Rückzug sind häufige Reaktionen der Erkrankten auf erste Symptome.

Mittelschwere Alzheimer-Demenz



Im Stadium der mittelschweren Demenz sind die kognitiven Störungen so stark ausgeprägt, dass die Betroffenen auch bei einfachen Aufgaben des täglichen Lebens Hilfe benötigen. Das bedeutet, die Alltagskompetenz ist eingeschränkt. Erinnerungen verblassen zunehmend, die zeitliche und örtliche Orientierungsfähigkeit geht Stück für Stück verloren, die sprachlichen Verständigungen (schwindender Wortschatz, Schwierigkeiten im Erkennen und in Kommunikationsprozessen) werden verstärkt zum Problem. Eine selbstständige Lebensführung ist dann meist nicht mehr möglich. Zusätzlich können ausgeprägte Verhaltensänderungen auftreten, vor allem Antriebslosigkeit, Unruhe und Reizbar-

keit, aber auch Abwehrverhalten. Teilweise können auch Störungen des Wirklichkeitsbezugs wie wahnhafte Befürchtungen, Verknennung von Situationen oder Halluzinationen dazukommen. Auch körperliche Symptome wie Krampfanfälle (Epilepsie) sowie Schwierigkeiten mit der Kontrolle von Blasen- und Darmfunktionen (Inkontinenz) können auftreten. Bestimmte Fähigkeiten sind aber nach wie vor erhalten, zum Beispiel sind Lieder, Musik und Gedichte häufig noch gut in der Erinnerung. In diesem Stadium kann ein einfühlsamer Umgang mit den Betroffenen sowie die Unterstützung durch Erinnerungstherapie, Musiktherapie oder auch Krankengymnastik dazu beitragen, die Symptome abzumildern und das Wohlbefinden zu verbessern.



Schwere Alzheimer-Demenz

Im Stadium der schweren Demenz sind die Betroffenen meist vollständig pflegebedürftig, die sprachliche Verständigung gelingt häufig nicht mehr. Die

Betroffenen sind dann unter Umständen bettlägerig, leiden unter einer Versteifung von Gliedmaßen und unter Ernährungsstörungen. In diesem Stadium sind Betroffene besonders anfällig für Infektionen. Die häufigste Todesursache ist dadurch eine Lungenentzündung. Der Krankheitsverlauf ist von Fall zu Fall sehr verschieden und lässt sich nicht vorhersagen. Im Durchschnitt beträgt die Lebenserwartung nach dem Zeitpunkt der Diagnose acht Jahre beziehungsweise nach Beginn der Symptome zehn Jahre. Sie ist unabhängig vom Erkrankungsalter.

Behandlungsmöglichkeiten

Gerade bei Erkrankungen wie einer Demenz, bei denen bisher keine Heilmethoden entdeckt werden konnten, ist die ganzheitliche Betrachtung von besonderer Bedeutung.

Lebensqualität

Stabilisierung der vorhandenen Ressourcen

Medikamentöse
Therapie

Nicht-Medikamentöse
Therapie

Aufrechterhaltung des
sozialen Lebens

Erste kognitive Beeinträchtigungen

Quelle: eigene Grafik

Bei manchen Demenzerkrankungen kann die Möglichkeit verschiedener medikamentöser Interventionen bestehen. Diese Medikamente können den Verlauf zwar nicht stoppen, aber in einigen Fällen zumindest etwas verzögern und so das Wohlbefinden des Erkrankten positiv beeinflussen. Es ist auch vereinzelt möglich, Begleitsymptome oder andere Erkrankungen so zu behandeln, dass sich die Lebensqualität des Betroffenen zeitweise nicht verschlechtert.

Darüber hinaus gibt es auch verschiedene wirkungsvolle Therapieansätze, die günstig im Sinne

des Erkrankten auf den Verlauf einer Demenz wirken können, indem sie die individuell vorhandenen Fähigkeiten sowie Ressourcen des Erkrankten auf unterschiedliche Weise aufgreifen.

Die Aufrechterhaltung des sozialen Lebens umfasst den größten zeitlichen Anteil im Umgang mit den Beeinträchtigungen. Der Alltag muss bewältigt werden. Durch das Aufrechterhalten des Bisherigen, angepasst an die individuellen Auswirkungen der dementiellen Erkrankung, kann die Lebensqualität der Betroffenen aber auch ihrer Familien stabilisiert werden.



Angehörige von Menschen mit Demenz

Eine Demenzerkrankung betrifft in erster Linie den/die Erkrankte/n selbst. Doch aufgrund der Auswirkungen des schleichenden Fähigkeitsverlustes werden alle sozialen Strukturen, die der/die Erkrankte in seinem/ihrer Leben aufgebaut hat, in den Wirkungskreis der Erkrankung einbezogen.

Für die meisten Betroffenen und deren Familien bedeutet die Diagnose „Demenz“ zunächst ein-

mal einen Schock. Denn damit ist klar, dass es sich nicht um eine heilbare Krankheit handelt, sondern dass sich der Zustand eher noch verschlechtern wird. Erkrankte können Alltägliches immer weniger wie gewohnt bewältigen, ihr Verhalten und Erleben verändert sich und auch ihr Befinden. Diese Veränderungen wirken sich auf das Zusammenleben innerhalb der Familie und den Kontakt zu Freunden, Nachbarn usw. aus.

Lebensentwürfe, kleinere und größere Vorhaben stehen nun ebenso in Frage wie vertraute Lebensgewohnheiten und Aufgabenverteilungen zwischen den Betroffenen und deren Angehörigen.

Wenn eine Demenz-Diagnose feststeht, verschafft dies Klarheit für alle Beteiligten und somit die Möglichkeit, das weitere Leben darauf auszurichten. Die Lebensqualität der Erkrankten und ihrer Angehörigen hängt nicht allein davon ab, welche Krankheit oder sonstige Ursache der Demenz zugrunde liegt. Sie wird auch dadurch beeinflusst,

wie lange bestimmte Fähigkeiten, Vorlieben und Gewohnheiten individuell bestehen bleiben. Zudem spielen persönliche Lebensumstände eine Rolle. Beispielsweise kann es von großer Bedeutung sein, ob man alleine oder mit Angehörigen bzw. in einem Ort mit guter oder spärlicher Infrastruktur wohnt. Auch die finanzielle Lage von Erkrankten und Angehörigen sowie deren seelische und körperliche Verfassung wirken sich auf das Leben mit der Erkrankung aus. Nicht zuletzt spielt die frühere Qualität der Beziehung zwischen den Beteiligten eine große Rolle.

Auswirkungen der Pflege von Menschen mit Demenz auf Angehörige



Angehörige von Menschen mit Demenz sind im Schnitt stärker von psychischen Auswirkungen der Pflege und Betreuung betroffen, als Pflegenden von körperlich Hilfsbedürftigen. An die Angehörigen stellt die Erkrankung ihre eigenen Herausforderungen. Sie müssen sich damit auseinandersetzen, dass ihr/ihre Partner/in oder ihr Elternteil nach und nach die kognitiven Fähigkeiten verliert. Die körperlichen Auswirkungen treten meist recht spät auf, wobei sich die Erkrankung äußerlich viele Jahre nicht erkennen lässt. Das heißt, der/die Erkrankte sieht aus wie früher, die Persönlichkeit und die Kompetenzen verändern sich jedoch über den Verlauf der Erkrankung. Die Erwartung der Außenwelt, die Erkrankung anzunehmen und zu akzeptieren fällt

deshalb oft sehr schwer. Die krankheitsbedingten Schwierigkeiten unterliegen gerade in den ersten Jahren Schwankungen. Außerdem können die Betroffenen durch Hilfsmittel und andere Strategien eine Zeit lang das Bild eines geistig gesunden älteren Menschen aufrecht erhalten. Vielen Angehörigen fällt es somit schwer, die Erkrankung anzunehmen. Aussagen von Angehörigen legen manchmal nahe, dass sie hinter dem Verhalten der Erkrankten eher Schikane vermuten, als die Auswirkungen der Demenz.

Angehörige von Demenzerkrankten müssen, trotz der immer noch vorhandenen Selbstbestimmung der/des Erkrankten, zunehmend über die einfachsten Dinge für diesen Menschen entscheiden – was zieht sie oder er an, was wird gegessen, wann gehen wir spazieren usw. Neben diesen Anforderungen sind auch immer das eigene Wohlbefinden und die eigene Gesundheit zu beachten.

Das Ausmaß der subjektiven Belastung des Angehörigen eines an Demenz erkrankten Menschen hat verschiedene Dimensionen. So z.B. steigen die gesundheitlichen Risiken bei einem hohen Belastungsempfinden. Weiterhin zeigen Angehörige von Menschen mit Demenz ein erhöhtes Maß an „problematischen Verhaltensweisen“ ge-

genüber dem/der Erkrankten. Dadurch steigt die Wahrscheinlichkeit eines Übertritts in die stationäre Betreuung.

Eine Demenzerkrankung ist nicht heilbar. Die Auswirkungen der Erkrankung, wie herausforderndes Verhalten und die Veränderungen in der Persönlichkeit, lassen sich meist durch den richtigen Umgang mit dem/der Betroffenen und notfalls auch medikamentös handhaben. Es ist jedoch zumeist das subjektive Belastungsempfinden der Angehörigen oder eine eigene Erkrankung, die zur Inanspruchnahme verschiedener Hilfeleistungen führt. Während man die Krankheit an sich nicht stark beeinflussen kann, sieht das mit dem Belastungsempfinden der Angehörigen anders aus. Um das Empfinden der Angehörigen positiv zu beeinflussen, ist eine frühzeitige Unterstützung notwendig. Die Entscheidung zur Annahme dieser Unterstützung liegt jedoch

beim Angehörigen, der oftmals zunächst diese Notwendigkeit nicht sieht.

Zu Beginn sind die Veränderungen noch in den Griff zu bekommen. Man übernimmt kleinere Aufgaben und auch größere, ohne groß darüber nachzudenken. So schleichend wie die Krankheit Einzug hält, so schleichend übernimmt man auch die Aufgaben und Entscheidungen. Die allmähliche Belastung ist erst kaum spürbar und zehrt dann doch zunehmend an den eigenen Reserven. Oft wird auch das Sozialleben eingeschränkt – die Demenz übernimmt zunehmend die Vormachtstellung in der Familie.

Über viele Jahre wurden die zunehmenden Schwierigkeiten allein innerhalb des Freundes- und Familienkreises getragen. Erst wenn die Reserven der Angehörigen verbraucht sind, Erkrankungen der Hauptbezugsperson dazukommen, spätestens dann ist sie da – die Notwendigkeit, Hilfe anzunehmen.

Sinn und Nutzen von Projekten und Angeboten für Menschen mit Demenz und deren Angehörige

Medikamente und auch nichtmedikamentöse Therapien können helfen, die kognitiven Ressourcen des Erkrankten zu stabilisieren. Doch weiterführend geht es auch oder gerade darum, trotz der für die Erkrankten spürbaren Fähigkeitsverluste, das Leben weitestgehend eigenständig zu organisieren. Im Projekt „Allein leben mit Demenz“ der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. wurden Betroffene interviewt und die Ergebnisse zusammengefasst:

Die Interviews und auch die Erfahrungen im Umgang mit den Erkrankten zeigen immer wieder, dass der Verbleib in den eigenen vier Wänden die Selbständigkeit länger erhält. Veränderungen oder Umzüge können zu einer Verwirrung und damit zu einer schnelleren Unselbständigkeit führen. Die gewohnte Umgebung, die gewohnte

Tagesstruktur stabilisiert die Welt, die immer mehr zu wanken beginnt. Auch wenn manche Menschen mit einer Demenz beginnen, alles wegbzw. umzuräumen, so ist dies wohl auch eher als Versuch zu betrachten, das Gefühl der Veränderung zu minimieren.

Menschen mit einer beginnenden Demenz möchten so normal wie möglich weiterleben. Dies ist je nach Verlauf der Erkrankung auch einige Zeit gegeben. Doch auch wenn die Unterstützung aufgrund des Fortschreitens der Erkrankung intensiviert werden muss, sollte an dem gewohnten Leben so nah wie möglich festgehalten werden. Es kann jedoch sein, dass so manche bisherigen Hobbys an den Krankheitsverlauf angepasst werden müssen.



Beispiel:

Herr M. ist leidenschaftlicher Wanderer. Gemeinsam mit seiner Frau teilte er sich dieses Hobby. Seit 20 Jahren treffen sie sich mit einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter zum Gang in den Thüringer Wald. Nachdem eine beginnende Demenz bei ihm festgestellt wurde, gingen er und seine Frau offen ins Gespräch mit ihren Wanderkollegen. An den gewohnten Treffen änderte sich viele Monate nichts. Als sich Veränderungen ergaben, konnte Frau M. offen mit Gruppenmitgliedern darüber sprechen – wie selbstverständlich übernahmen andere das Gespräch mit Herrn M. Als die Erkrankung zu Desorientierung und ausgeprägten Sprachstörungen führte, hatte Herr M. weiterhin das Bedürfnis zu laufen. Die Wandergruppe integrierte einen ehrenamtlich engagierten Mann aus dem ortsansässigen Sportverein. Frau M. lief weiter mit ihrer Wandergruppe während Herr M. aufgrund seines stetig steigenden Laufdranges mehr Kilometer bis zum vereinbarten Treffpunkt schaffte.

Passende Angebote können also einen erheblichen Beitrag zur Integration der Erkrankten leisten und sie somit weiterhin teilhaben lassen an vertrauten Gewohnheiten. Aber auch Angehörige können im hohen Maße von verschiedenen Angeboten und Projekten profitieren.

Angehörige von Menschen mit Demenz sind so individuell wie die Erkrankten selbst. Sie sind jedoch aufgrund der Begleitung der Erkrankten erheblichen gesundheitlichen und psychischen Risiken ausgesetzt. Besondere Angebote für Angehörige von Menschen mit Demenz sollten vor allem auf die lebensnahe Aufklärung, Stärkung der Selbsthilfekompetenzen und die zeitweise Entlastung hinzielen. Vieles hiervon wird bereits über die Pflegeversicherung §§ 45 ff. SGB XI finanziert (z.B. Pflegekurse, Angebote zur Unterstützung im Alltag, Entlastungsbetrag) und durch

engagierte Träger (z.B. kostenfreie, neutrale Beratung u.a. durch die Alzheimer Gesellschaft Thüringen e.V.) organisiert.

Die Begleitung der erkrankten Angehörigen ist ein schwerer und meist auch sehr langer Weg, den die Familien trotz aller Angebote allein bewältigen müssen, vor allem emotional. Durch eine informierte und dadurch tolerante und verständnisvolle Gesellschaft kann der einzelnen Familie der Umgang mit dem erkrankten Familienmitglied erleichtert werden. So helfen Filmvorführungen, Wettbewerbe oder Theaterstücke über das Leben mit einer Demenz indirekt auch der Familie, da man so einen anderen Blickwinkel erhalten kann. Insofern hat jedes Projekt einen wichtigen Nutzen, sowohl für die Menschen mit Demenz, deren Angehörige als auch die Gesellschaft.

Angebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige



Thematische Abgrenzung zu den Leistungen der Pflegeversicherung

Im Fokus der vorliegenden Broschüre stehen Angebote und Projekte, die über die von der Pflegeversicherung bereitgestellten Möglichkeiten zur adäquaten Lebensgestaltung von Familien mit Angehörigen mit Demenz hinausgehen. Gleichwohl sollen die von der Pflegeversicherung bereitgestellten Möglichkeiten zunächst genannt werden, um dann folgend aufzuzeigen, welche Optionen die Gesellschaft und die Öffentlichkeit für diese Familien darüber hinaus anbieten.

Im Zuge der umfangreichen Gesetzesänderungen in den letzten Jahren erhalten erstmals alle Pflegebedürftigen gleichberechtigten Zugang zu den Leistungen der Pflegeversicherung, unabhängig davon, ob sie von körperlichen oder psychischen Einschränkungen betroffen sind.

Folgende **Leistungen der Pflegeversicherung** sind grundlegend für Menschen mit Demenz und deren Familien und werden je nach Pflegegrad unterschiedlich beansprucht.

Häusliche Pflege

Pflegegeld

Pflegebedürftige Personen, die zu Hause durch pflegende Angehörige betreut werden, erhalten finanzielle Unterstützung in Form des Pflegegeldes.

Pflegesachleistungen für häusliche Pflege

Wenn Angehörige bestimmte Pflegetätigkeiten nicht mehr ausführen können oder wollen, besteht die Möglichkeit, auf einen ambulanten Pflegedienst zurückzugreifen.

Pflegehilfsmittel

Für die Pflege daheim kann auf Pflegehilfsmittel zurückgegriffen werden. Sie sollen die Beschwerden der pflegebedürftigen Person lindern oder zu einer selbstständigeren Lebensführung beitragen.

Entlastungsbetrag

Pflegebedürftige in häuslicher Pflege können bereits ab Pflegegrad 1 diesen Betrag in Höhe von bis zu 125 Euro monatlich für qualitätsgesicherte Leistungen zur Entlastung pflegenden Angehöriger sowie zur Förderung der Selbstständigkeit und Selbstbestimmtheit der Pflegebedürftigen bei der Gestaltung ihres Alltags zweckgebunden einsetzen.

Der Entlastungsbetrag kann neben anderen Leistungen auch für die sogenannten Angebote zur Unterstützung im Alltag in Anspruch genommen werden. Hierbei handelt es sich um Betreuungsangebote, Entlastungsangebote sowie Angebote zur Entlastung im Alltag. Sie sollen dazu beitragen, dass ein Verbleib in der eigenen Häuslichkeit trotz Pflegebedürftigkeit möglich ist. Welche Unterstützungsleistungen vor Ort genutzt werden können, erfahren Sie bei Ihrer Pflegekasse.

Verhinderungspflege

Ist die Pflegeperson vorübergehend an der Pflege gehindert, übernimmt die Pflegeversicherung für Pflegebedürftige der Pflegegrade 2 bis 5 die Kosten einer notwendigen Ersatzpflege für längstens sechs Wochen je Kalenderjahr.

Pflegeunterstützungsgeld

Sollte bei einem nahen Angehörigen ein akuter Pflegefall auftreten und die Organisation der Pflege notwendig werden, besteht die Möglichkeit der Arbeit bis zu maximal 10 Arbeitstage fern zu bleiben. Bei der zuständigen Pflegekasse kann der Ausgleich von entgangenem Arbeitsentgelt beantragt werden.

Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen

Wenn das eigene Heim oder die Mietwohnung für die Bedürfnisse der pflegebedürftigen Person nicht mehr ausreichend ist, können Zuschüsse zu Umbaumaßnahmen beantragt werden.

Teilstationäre Pflege und Kurzzeitpflege

Teilstationäre Tages- oder Nachtpflege

Diese Form der Teilzeitpflege ermöglicht die Unterbringung eines Pflegebedürftigen, für einen bestimmten Zeitraum in einer Pflegeeinrichtung. Die Tages- oder Nachtpflege ist eine flexible Möglichkeit zur Unterbringung von Pflegebedürftigen.

Kurzzeitpflege

Bei Urlaub oder einer sonstigen Verhinderung, kann durch die Kurzzeitpflege eine umfassende Pflege und Versorgung in einer geeigneten vollstationären Pflegeeinrichtung sichergestellt werden. Die Leistungsansprüche können mit denen der Verhinderungspflege kombiniert werden.

Vollstationäre Pflege

Leistungen bei vollstationärer Pflege

Die Pflegeversicherung zahlt für Pflegebedürftige der Pflegegrade 2 bis 5 bei dauerhafter vollstationärer Pflege pauschale Leistungen für pflegebedingte Aufwendungen, einschließlich der Aufwendungen für Betreuung und für Leistungen der medizinischen Behandlungspflege in Pflegeheimen.

Beratung und Unterstützung bei einer Suche nach dem passenden Unterstützungsangebot für Ihre Bedarfslage erhalten Sie, neben einer Pflegeberatung durch Ihre Pflegekasse, ebenfalls durch die Pflegestützpunkte in Thüringen (mehr hierzu auf Seite 36).

Projekte und Angebote aus Thüringen



In Thüringen gibt es bereits Initiativen, die sich die Einbindung auch von Menschen mit Demenz zum Ziel gesetzt haben.

Durch eine landesweite Abfrage be-

kannter Initiativen konnten folgende Projekte und Angebote zusammengetragen werden. In Entstehung befindliche Projekte konnten zur Erstellung der Broschüre nur bedingt berücksichtigt werden. Weiterhin wurden unter Umständen auch Projekte nicht „entdeckt“. Wenn Sie sich hier nicht eingebunden, aber richtig fühlen, wenden Sie sich bitte an die Verfasser der Broschüre.

Lokale Allianz für Menschen mit Demenz



Um Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen zu unterstützen, hat das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Bundesmodellprogramm „Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz“ bundesweit 500 lokale Hilfenetzwerke gefördert.

Die bei der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) angesiedelte Netzwerkstelle „Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz“ unterstützt diese lokalen Hilfenetzwerke in ihrem Engagement. In Thüringen arbeitet sie eng mit dem Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie sowie der Alzheimer Gesellschaft Thüringen e.V. zusammen. Zu den Angeboten der Netzwerkstelle gehören:



- Bundes- und landesweite Workshops, Vernetzungstreffen und Fachtage für Akteure in lokalen Hilfenetzwerken für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen
- Bündelung von Arbeitshilfen, Checklisten und Informationen
- Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit

Kontaktdaten

BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V.

Netzwerkstelle Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz

Thomas-Mann-Str. 2–4, 53111 Bonn

E-Mail: kontakt@bagso.de

Internet: www.bagso.de

Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz in Thüringen

Seit 2018 hat die Alzheimergesellschaft Thüringen e.V. im Rahmen der Fachstelle Demenz die Netzwerkkoordinierung der 2012 im Rahmen der Demografiestrategie der Bundesregierung initiierten Lokalen Allianzen für Menschen mit Demenz vom Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie, Referat 24 (Pflegepolitik) übernommen.

In drei Förderwellen wurden bis 2018 in Thüringen 15 Standorte von Lokalen Allianzen gefördert. Im Herbst 2018 lief die Förderung für die Lokalen Allianzen aus.

Ziel der Netzwerkstelle ist es, eine nachhaltige Vernetzung und einen Austausch aller Beteiligten auch über den Förderzeitraum hinaus anzustreben.

Ebenfalls besteht nach dem Auslaufen der Fördermittelperiode die Möglichkeit, das bestehende Netzwerk zu öffnen und weitere inter-

essierte Akteure im Handlungsfeld Demenz in Thüringen einzubinden.

Sollten Sie sich angesprochen fühlen, nehmen Sie gerne Kontakt zur Alzheimer Gesellschaft Thüringen auf.

Kontaktdaten

Alzheimer Gesellschaft Thüringen e.V. Selbsthilfe Demenz

Netzwerkkoordinierungsstelle der Lokalen Allianzen für Menschen mit Demenz in Thüringen

Anschrift: Pfeiffersgasse 13,
99084 Erfurt

Telefon: 0361/6025744

E-Mail: Braun@alzheimer-thueringen.de

Projekte der Lokale Allianzen und weitere Netzwerke in Thüringen

Demenznetzwerk Altenburger Land, Offene Steuergruppe

Regelmäßiges Beratungsangebot mit parallel stattfindender Betreuung

Die zahlreichen Angebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige untereinander und für die Adressaten bekannt zu machen, hat sich unsere Steuergruppe zur Aufgabe gemacht. Vierteljährlich treffen wir uns als offene Gruppe im Innova Sozialwerk e.V. in Altenburg. Wir organisieren mehrmals jährlich thematische Veranstaltungen und vernetzen dabei auch soziokulturelle Angebote für die Betroffenen (Musikschule, Osterländer Musikbund, Museumsbesuche etc.).

Entsprechend dem speziellen Bedarf in unserer Region gibt es an jedem letzten Dienstag im Monat ein Beratungs-/Betreuungsangebot, zu dem die Angehörigen mit den Betroffenen gemeinsam kommen können, organisiert von zukünftigen Pflegekräften und Mitgliedern der Steuergruppe.

Wir arbeiten mit dem Ziel, niedrigschwellige Möglichkeiten der Teilhabe zu vernetzen, um die Lebensqualität im Alltag zu verbessern.

Kontaktdaten

Anschrift:
Zschernitzscher Straße 13, 04600 Altenburg

Ansprechpartnerin:
Kathrin Knechtel

Telefon: 03447/851818

E-Mail: demenznetzwerk@innova-pa.de

Internet: demenznetzwerk-altenburger-land.de

Malteser Hilfsdienst e.V., Erfurt

Der Malteser Hilfsdienst e.V. in Erfurt setzt bei der Projektumsetzung ganz auf die palliative Philosophie der schwedischen Königin Silvia. Das Prinzip „Silviahemmet“ wird dabei auf die Arbeit mit demenzerkrankten Menschen und deren Angehörigen übertragen. Es sollen innerhalb des Hospizdienstes aber auch davon unabhängige ehrenamtliche Demenzbegleiter/Innen ausgebildet werden, welche eine stundenweise Betreuung in der Häuslichkeit, Besuche im Pflegeheim oder Krankenhaus sowie im stationären Hospiz anbieten und so das Wohlbefinden und die Lebensqualität des Einzelnen verbessern können. Auch die Etablierung einer regelmäßigen Gruppenbetreuung (Café Malta) ist ein erklärtes Ziel innerhalb des Projekts. Im Sinne der Silviahemmet-Philosophie sollen Weiterbildungen im Themenbereich für Angehörige, Fachpersonal und Entscheidungsträger zusätzlich angeboten werden.

Kontaktdaten

Anschrift:
August-Schleicher-Str. 2, 99089 Erfurt

Ansprechpartnerin:
Heike Schiwiek

Telefon: 0361/3404779

E-Mail: Heike.Schiwiek@malteser.org

Stadtverwaltung Gera, Fachdienst Gesundheit

Das Demenz-Hilfenetzwerk Gera ist ein seit 2015 bestehender, freiwilliger Zusammenschluss von an Demenz erkrankten Menschen, Angehörigen, der Selbsthilfe, Verbänden und Institutionen, die sich für Menschen mit Demenz und deren Versorgung in der Stadt Gera engagieren. Initiiert wurde das Netzwerk im Rahmen der Projekte „demenzfreundliche Kommune“ der Robert Bosch Stiftung und der Bundesinitiative „Lokale Allianz für Menschen mit Demenz“. Es orientiert sich an den Zielen des nationalen Demenz Strategieplans, der Agenda „Gemeinsam für Menschen mit Demenz“. Ca. 30 Netzwerkpartner aus unterschiedlichen Bereichen, beispielsweise Pflege, Medizin, Beratung, Selbsthilfe, Weiterbildung, Kultur sowie der Pflegekassen/Krankenkassen und der Stadtverwaltung Gera, gestalten mit transparenter und übergreifender Fachkompetenz die Versorgung für Menschen mit Demenz in der Stadt mit. Das Netzwerk wird vom Fachdienst Gesundheit der Stadtverwaltung organisiert. Mitglieder und Interessierte treffen sich vierteljährlich zum Fachaus-tausch.

Kontaktdaten

Anschrift: Gagarinstraße 68, 07545 Gera

Ansprechpartnerin: Beate Böhm

Telefon: 0365/838-3501

E-Mail: gesundheit@gera.de

Internet: www.demenz-hilfenetzwerk-gera.de

Pflegestützpunkt Nordhausen

- Demenzberatung
- Herausgabe von Demenzmappen (gebündelte Informationsmappen zum Thema)
- Informationsveranstaltungen zum Thema Demenz
- Durchführung von Projekttagen in Schulen zum Thema Demenz
- Organisation einer Frontotemporale Demenz und frühe Alzheimer-Demenz Gruppe

Der Pflegestützpunkt des Landratsamtes Nordhausen führt die in dem Projekt „Lokale Allianzen“ entstandenen Hilfs- und Unterstützungsangebote für Betroffene, Angehörige und Interessierte weiter fort. Es finden regelmäßig Veranstaltungen, wie z.B. Vorträge zum Thema Demenz statt. Ebenso ist eine individuelle familienbezogene Demenzberatung möglich. Außerdem können Betroffene und Angehörige spezielle Demenzmappen mit relevanten Informationen erhalten. In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule wird ein Kurs zur Demenzbetreuung angeboten. Die Begleitung einer Gruppe für Angehörige von FTD-Betroffenen und frühen Alzheimererkrankten gehört auch zum Angebot des Pflegestützpunktes Nordhausen. Regionale Netzwerke im ambulanten und stationären Bereich werden weiter ausgebaut.

Kontaktdaten

Anschrift:
Behringstrasse 3, 99734 Nordhausen

Ansprechpartnerin:
Susanna Riemann-Störr

Telefon: 03631/911 563

E-Mail:
pflegestuetzpunkt@lrandh.thueringen.de

Netzwerk Pflege im Landkreis Schmalkalden-Meiningen

Das Netzwerk Pflege im Landkreis Schmalkalden-Meiningen gründete sich aus der vorangegangenen „Lokalen Allianz für Menschen mit Demenz“ und umfasst jetzt alle Themenbereiche der Pflege. Es ist ein Angebot für Akteure, die an der Versorgung Pflegebedürftiger beteiligt sind. Das Netzwerk bietet die Möglichkeit, sich auszutauschen, weiterzubilden, einen schnellen Zugang zu Informationen zu erhalten und sich zur Entwicklung zukünftiger Strukturen abzustimmen. Das gilt sowohl für beruflich als auch für privat/ehrenamtlich Involvierte. Das Netzwerk Pflege im Landkreis Schmalkalden-Meiningen wird auf Grundlage des § 45c Abs. 9 SGB XI durch die Pflegekassen gefördert.

Kontaktdaten

Anschrift:
Landratsamt Schmalkalden-Meiningen

Ansprechpartnerin:
Kerstin John

Telefon: 03693/4858-541

E-Mail: k.john@lra-sm.thueringen.de

Familienzentrum Schmalkalden

Unsere Lokale Allianz hat sich in den zurückliegenden zwei Jahren zur Aufgabe gemacht, die durch unseren seit 2010 bestehenden Pflegestützpunkt existierenden Netzwerkstrukturen zu festigen bzw. auszubauen. Dies ist uns vollumfänglich gelungen, d.h. es bestehen jederzeit gute Kontakte zu Pflegeeinrichtungen, Pflegediensten, Krankenkassen, Selbsthilfegruppen und Wohlfahrtsverbänden. Die Beratungszeiten im Pflegestützpunkt konnten um weitere drei Wochenstunden erhöht werden. Zu allgemeinen, die Pflege betreffenden Fragen, spielte das Thema „Demenz“ eine vorrangige Rolle. Als überaus vorteilhaft hat sich die Einrichtung eines Infostandes auf dem wöchentlich in Schmalkalden stattfindenden Wochenmarkt erwiesen. Durch die unmittelbare Nähe zur Bevölkerung gab es viel mehr Gelegenheit zu Beratungsgesprächen als üblich. Fachvorträge zum Thema unterstützten die Aufklärungsarbeit/Information in der Bevölkerung als auch unter Fachkräften.

Kontaktdaten

Anschrift:
Mehrgenerationenhaus Familienzentrum Schmalkalden

Ansprechpartner:
Olaf Kummer

Telefon: 03683/607827

E-Mail:
info@familienzentrum-schmalkalden.de

AWO Förderverein „Alt – aber trotzdem... Senioren helfen Senioren in Suhl und Zella Mehlis“ e.V.

Der Verein bietet nachbarschaftliche Hilfe und Unterstützung für Angehörige und ihre demenzerkrankten Familienmitglieder.

Kontaktdaten

Anschrift:

AWO Förderverein „Alt – aber trotzdem ...
Senioren helfen Senioren in Suhl und Zella
Mehlis“ e.V.

Ansprechpartnerin:

Ingrid Mitschke

Telefon: 03681/8799286

E-Mail: seniorenhilfe.suhl@gmx.de

Mehrgenerationenhaus Apolda

Die Stadt Apolda, unterstützt durch den Förderverein des Mehrgenerationenhauses, möchte Menschen mit Demenz weitere Wege zur Teilhabe am alltäglichen Leben eröffnen.

Unsere gemeinsamen Ziele der Lokalen Allianz sind Enttabuisierung, Teilhabe, Lebensqualität, Engagement, Kommunikation und Nachhaltigkeit. Jeden Montag und Dienstag von 09:00 bis 13:00 Uhr können Demenzerkrankte mit ihren Angehörigen ein flexibles Betreuungsangebot nutzen. Die Entlastung von pflegenden Angehörigen und die aktivierende sowie individuelle Betreuung von Demenzerkrankten stehen dabei im Vordergrund. Gleichfalls findet jeden 1. Freitag von 10:00 bis 12:00 Uhr und jeden 3. Freitag im Monat von 14:00 bis 16:00 Uhr unsere Pflegeberatung statt, die zu Fragen der Pflegebedürftigkeit, zu Versorgungsstrukturen und zu Hilfsangeboten informiert.

Kontaktdaten

Anschrift:

Mehrgenerationenhaus “Geschwister Scholl”
Apolda e.V.

Ansprechpartnerin:

Sylvia Wille

Telefon: 03644/650 300

E-Mail: mgh@apolda.de

Kunstschule Gera e.V.

Malwerkstatt „Wo Worte fehlen und Farben sprechen“

Wir unterstützen Menschen mit Demenz und deren Angehörige. Wir als Künstler lassen uns auf die Ebene der Demenzkranken ein, um eine Kommunikationsmöglichkeit zu finden, mit der wir eine Brücke zwischen uns und den Betroffenen bauen können.

Zu dieser Kommunikation gehören Farbe, Formen & Symbole, die nicht nur von uns geprägt werden, sondern in erster Linie durch die Kreativität der Kranken. Sei es die Lieblingsfarbe, die Erinnerung an den einst schönen Garten, an das eigene Haus, die Kindertage, an das Schreiben an einer Tafel zu Zeiten der Berufstätigkeit etc.

Die Auseinandersetzung mit dem Medium Farben & Kreativität schafft einen emotionalen/sinnlichen Zugang und in einem tiefen Ausmaß eine individuelle Verbindung zu jedem Einzelnen. Ob

Farbklänge im Jahresverlauf, Bilder aus bunter Wolle, Collagen aus Papierstreifen oder wilde Kleckerei, diese Anregungen sind so bunt und vielfältig wie die Kunst selbst.

Dieser Kunstworkshop für Menschen mit Demenz, deren Angehörige, Interessierte oder Pflegekraft ist an jedem Ort durchführbar. Lassen Sie sich also von der Kunst beflügeln und beschreiten Sie zusammen mit Demenzerkrankten vielfältige Wege, sich emotional ansprechen zu lassen und künstlerisch auszudrücken.

Kontaktdaten

Anschrift: Kunstschule Gera e.V.

Ansprechpartnerin: Annett Pfeffer

Telefon: 0163/6852773

E-Mail: projekte@mrs-pepper.de



Weitere soziale Projekte und Angebote in Thüringen

Klassik für Menschen mit Demenz

Mehrere Orchester im Freistaat bieten bereits Konzerte für ältere Menschen und Demenzzranke an.

Beispielsweise spielen die Thüringer Symphoniker des Rudolstädter Theaters in verschiedenen Pflegeeinrichtungen. Der Osterländer Musikbund Altenburg führt regelmäßig mehrere Konzerte rund um den am 21. September jährlich stattfindenden Weltalzheimertag im Altenburger Land auf.

Kontaktdaten

Osterländer Musikbund Altenburg e.V.

Anschrift:

Friedrich-Ebert-Str. 23, 04600 Altenburg

Telefon: 03447/506787

E-Mail:

osterlaender-musikbund-altenburg@gmx.net

Tanzen auch für Menschen mit Demenz in Sonneberg

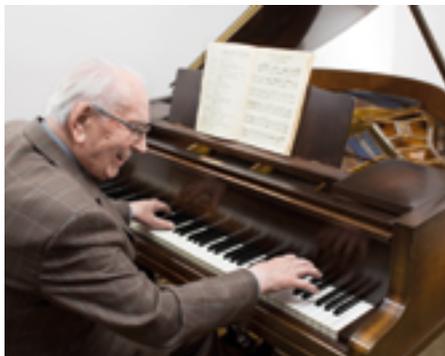
Einige Selbsthilfegruppen für Angehörige von Menschen mit Demenz organisieren auch gesellige Tanznachmittage. Die Selbsthilfegruppe Demenz in Sonneberg hat ein solches Projekt zusammen mit der Tanzschule Ebert in Sonneberg im Jahr 2016 ins Leben gerufen.

Kontaktdaten

Ansprechpartnerin: Renate Kramß

Anschrift: Weidhäuser Höhe 16, 96524 Töritz

Telefon: 0173/4036065



Psychotherapeutische Begleitung bei beginnender Demenz

An Demenz zu erkranken ist mit vielen Veränderungen verbunden. Die Folge kann eine psychische Überforderung sein. Ziel der psychotherapeutischen Begleitung ist es, beim Umgang mit der Erkrankung zu unterstützen sowie mögliche Begleitscheinungen, wie depressive Stimmung oder Ängste zu lindern. Die Begleitung wird von erfahrenen Psychotherapeuten, je nach Bedarf, in Einzelgesprächen oder auch in Kleingruppen mit anderen Betroffenen angeboten. Der Einbezug naher Angehöriger in die psychologische Begleitung ist möglich.

Kontaktdaten

Friedrich-Schiller-Universität Jena

Anschrift: Am Johannisfriedhof 3, 07743 Jena

Ansprechpartnerin:

Dr. Dipl.-Psych. Anne Katrin Risch

Telefon: 03641/945958

E-Mail: anne.katrin.risch@uni-jena.de

internet: www.psychologie.uni-jena.de/psych_ambulanz.html

Psychotherapeutische Unterstützung für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

Wenn ein naher Angehöriger an Demenz erkrankt, ist das auch für die gesunden Angehörigen mit starken Veränderungen verbunden. In vielen Fällen übernehmen die nächsten Angehörigen die Betreuung und Pflege selbst. In der Folge kommt es häufig zu chronischen Belastungen, die die Gesundheit und das Wohlbefinden der pflegenden Angehörigen stark beeinträchtigen. Ziel der psychotherapeutischen Unterstützung ist es daher, pflegende Angehörige in der Selbstfürsorge zu unterstützen und gemeinsam nach Unterstützungsmöglichkeiten zu suchen. Auch mögliche Begleiterscheinungen der Pflegebelastung, wie depressive Stimmung oder Ängste werden besprochen. Die psychotherapeutische Unterstützung wird von erfahrenen Psychotherapeuten, je nach Bedarf, in Einzelgesprächen oder auch in Kleingruppen mit anderen pflegenden Angehörigen angeboten.

Weiterhin gibt es in Jena und nahe Erfurt ein gruppentherapeutisches Angebot für Menschen in der Frühphase der Demenz.

Kontaktdaten

Friedrich-Schiller-Universität Jena

Anschrift: Am Johannisfriedhof 3, 07743 Jena

Ansprechpartnerin:

Dr. Dipl.-Psych. Anne Katrin Risch

Telefon: 03641/945958

E-Mail: anne.katrin.risch@uni-jena.de

internet: www.psychologie.uni-jena.de/psych_ambulanz.html

Paten für Demenz

Viele Menschen mit Demenz werden in der Häuslichkeit von ihren Angehörigen gepflegt. Nicht selten müssen diese rund um die Uhr für das erkrankte Familienmitglied da sein. Fürsorgliche und liebevolle Zuwendung wird so auf Dauer zur Belastungsprobe. „Paten für Demenz“ schenken Demenzerkrankten einige Stunden ihrer Zeit und unterstützen sie einmal wöchentlich in deren häuslicher Umgebung. Diese Unterstützung ermöglicht den Angehörigen einen kurzweiligen Abstand von der Pflegesituation und kann somit eine wertvolle und dringend notwendige Entlastung bedeuten. Die Ehrenamtlichen werden vom Verein geschult und mit der Lebenssituation und Gefühlswelt der Betroffenen vertraut gemacht. Auch die Angehörigen werden auf das Projekt vorbereitet, denn Schuld- und Schamgefühle sowie Ängste vor sozialen Missbilligungen machen es vielen Angehörigen schwer, Unterstützung anzunehmen.

Kontaktdaten

Tausend Taten e.V., Jena

Anschrift: Neugasse 19, 07743 Jena

Ansprechpartner/innen: Sindy Meinhardt, Stefan Sommer, Kathrin Lange-Knopsmeier

Telefon: : 03641-6373954

E-Mail: demenz@tausendtaten.de

internet: www.tausendtaten.de/de/projekte-und-aktionen/paten-fuer-demenz.html

„Erinnern und Entdecken“ – Wanderungen und Spaziergänge für Menschen mit Demenz und deren Angehörige

Jenas Umgebung und Natur haben viel zu bieten. Einmal im Monat werden bei einer Wanderung bekannte und manchmal auch unbekannte Orte gemeinsam erkundet. Im Vordergrund steht, die Natur mit allen Sinnen zu erleben, Erinnerungen zu wecken und eine entspannte Zeit zu haben. Erkrankungen werden dabei völlig nebensächlich. Die Wanderungen sind etwa fünf bis acht Kilometer lang und von leichter bis mittlerer Schwierigkeit. Angehörige können die Ausflüge gerne begleiten. Auf dem Weg zum Ziel erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Wissenswertes über die Region.

Kontaktdaten

DRK-Kreisverband Jena-Eisenberg-Stadtroda e.V.

Anschrift:
Ernst-Schneller-Straße 10, 07747 Jena

Ansprechpartnerin: Ulrike Wichler

Telefon: 03641/33 46 14

E-Mail: ulrike.wichler@drk-jena.de

internet: www.drk-jena.de/angebote/seniorendienste/demenz.html



Stadtverwaltung Weimar, Behinderten- und Seniorenbeauftragte, Selbsthilfe-kontaktstelle

Demenz führt in ihrer Erscheinung zu weitreichenden Folgen in der Lebenswelt der Betroffenen und ihrer Angehörigen. Aus diesem Grund ist es für die Stadt Weimar bedeutsam, die Erkrankung stärker in das Bewusstsein der Öffentlichkeit treten zu lassen. Die zahlreichen Angebote zu diesem Thema werden in der Stadtverwaltung vernetzt. Dort bekommen Betroffene und ihre Angehörigen Informationen und Beratung. In unserer Stadt gibt es zahlreiche ambulante Betreuungsangebote zur stundenweisen Entlastung der Angehörigen. Durch ehrenamtliche Besuchsdienste werden zusätzliche Angebote geschaffen. Weiterbildungen für Angehörige werden organisiert. Angehörige und Erkrankte können ihre Erfahrungen in Selbsthilfegruppen einbringen, sich dort Informationen und Unterstützung holen und Entlastung erleben.

Kontaktdaten

Anschrift: Schwanseestraße 17, 99425 Weimar

Ansprechpartnerinnen:
Ute Böhnki, Katja Kliewe

Telefon: 03643/762764, 03643/762753

E-Mail: behinderten-senioren-beauftragte@stadtweimar.de, selbsthilfe@stadtweimar.de

Kontakt- und Beratungsstelle für Menschen mit Demenz

Leben mit Demenz: „Neue Wege in der Angehörigenunterstützung – Beratung & Begleitung bei Demenz im Saale-Orla-Kreis“

In der Gesellschaft des langen Lebens müssen sich die Menschen zunehmend auch mit Demenzerkrankungen auseinandersetzen. Dies betrifft Kranke wie Angehörige gleichermaßen. Ein Leben mit Demenz ist eine beachtliche Herausforderung.

Obwohl das Thema Demenz langsam aus der Tabuzone heraustritt, ist der Umgang mit der Erkrankung für Betroffene und Angehörige oft noch schambesetzt. Sie fühlen sich hilflos und manchmal auch überfordert mit der Situation.

Mit unserer Beratung, Begleitung und unseren Angeboten (Gesprächsrunden, Schulungen, Infoveranstaltungen, Vorträge usw.) möchten wir Betroffenen die Möglichkeit geben, sich zu informieren, welche Möglichkeiten ihnen in unserem sehr ländlich geprägten Landkreis – dem Saale-Orla-Kreis – zur Verfügung stehen, um ihnen somit die bestmögliche Hilfe, Begleitung und Unterstützung anbieten zu können.

Uns ist es ganz wichtig, dass Betroffene in und mit ihrer Situation nicht allein gelassen werden, sondern gestärkt werden, mit ihrer Situation gut umgehen zu können.

Kontaktdaten

Behindertenverband Saale-Orla Kreis e.V.

Anschrift: Oettersdorfer Straße 18 A

Ansprechpartnerin: Manuela Luther

Telefon: 03663/4254790

E-Mail:
manuela.luther@behindertenverband-sok.de

internet: www.behindertenverband-sok.de

Pflegebegleiter in Thüringen

Das Netzwerk Pflegebegleiter, ist als ein Angebot für pflegende Angehörige zu verstehen. Im Rahmen des Projektes werden Angehörige, die eine nahestehende Person versorgen und betreuen, von speziell qualifizierten ehrenamtlichen Pflegebegleitern in der Häuslichkeit begleitet und unterstützt.

Das Angebot ist dabei niedrigschwellig, nachbarschaftlich, unentgeltlich und offen. Es ist geprägt vom gemeinsamen Lernen im Austausch, von Geben und Nehmen zwischen den pflegenden Angehörigen und den Pflegebegleitern.

Pflegebegleiter unterstützen pflegende Angehörige als Vertrauensperson und gehen diskret mit Sorgen und Problemen um. Sie übernehmen aber keine pflegerischen Tätigkeiten. „Pflegebegleiter“ findet man momentan an 11 Standorten

in Thüringen. Das Projekt „Thüringer Fachstelle Demenz“ hat seit Juni 2018 die Koordinierung des „Netzwerkes Pflegebegleiter“ übernommen. Sollten Sie daran interessiert sein, auch in Ihrem Landkreis ein solches Angebot zu installieren, können Sie sich gerne an die Alzheimer Gesellschaft Thüringen wenden.

Kontaktdaten

Anschrift: Alzheimer Gesellschaft Thüringen e.V.

Pfeiffersgasse 13, 99084 Erfurt

Telefon: 0361/60255744

E-Mail: info@alzheimer-thueringen.de

internet: www.alzheimer-thueringen.de

Netzwerk Pflegebegleiter in Thüringen – Übersicht Standorte



- 1 **Bad Klosterlausnitz**
- 2 **Bad Langensalza**
- 3 **Bad Lobenstein**
- 4 **Eichsfeld**
- 5 **Eisenach**
- 6 **Erfurt**
- 7 **Gera**
- 8 **Greiz**
- 9 **Hildburghausen**
- 10 **Schleiz**
- 11 **Unterwellenborn**

Netzwerk Pflegebegleiter in Thüringen – Übersicht Standorte*

Standort	Ansprechpartner	Straße/Ort/PLZ	Telefon	E-Mail
Bad Klosterlausnitz	Andreas Slawik	Bahnhofstr. 35 07639 Bad Klosterlausnitz	036601/520100	<i>a.slawik@rehazentrum-stadtroda.de</i>
Bad Langensalza	Hannelore Stagge, Gabi Hildebrandt	Thomas-Müntzer-Platz 3 99947 Bad Langensalza	03603/830234	<i>pflegebegleiter@awo-lsz.de</i>
Bad Lobenstein	Frau Heerwagen, Anne Hofmann	Graben 1 07356 Bad Lobenstein	036651/397723	<i>KKSA.Lobenstein@diakonie-wl.de</i>
Eichsfeld	Stephan Köhler, Kerstin Rudolph	Ohmbergstr. 2 37339 Leinefelde-Worbis	036074/96414	<i>ehrenamt@drk-eichsfeld.de</i>
Eisenach	Heike Apel-Spengler, Erika Hermanns	Markt 2 99817 Eisenach	03691/670249	<i>freiwilligenagentur.esa@diako-thueringen.de</i>
Erfurt	Barbara Schumann, Rita Hofmann	Juri-Gagarin-Ring 64 99084 Erfurt	0361/2620735	<i>schumann@senioren-schutzbund.org</i>
Gera	Petra Meyenberg	Heinrichstraße 38, Kornmarkt 7 07545 Gera	0365/77315845	<i>frauenbundgera@t-online.de</i>
Greiz	Tina Herzog	Am Schafteich 2 07570 Harth-Pöllnitz	03660/3520	<i>tina.herzog@awo-greiz.de</i>
Hildburghausen	Tina Lenk	Immanuel-Kant-Platz 3 98646 Bad Klosterlausnitz	03685/702695	<i>kreisstelle.hbn@diakoniewerk-son-hbn.de</i>
Schleiz	Manuela Luther, Sabine Rabold	Oettersdorfer Str. 18 A 07907 Schleiz	03663/422886	<i>behindertenvorband-sok@t-online.de</i>
Unterwellenborn	Nicole Flassig	Maxhüttenstr. 17 07333 Unterwellenborn	03671/46340	<i>N.Flassig@oekus.de</i>

* Stand: 28.01.2019

Pflegebegleiter Standorte stellen sich vor

Pflegebegleiter in Erfurt

Der Schutzbund der Senioren und Vorruheständler Thüringen e.V. setzt sich für die Belange und Interessen der älteren Bevölkerung ein.

Als Träger des Kompetenz- und Beratungszentrums der Stadt Erfurt bietet er in seinen Räumlichkeiten kostenfreie Beratungen zu unterschiedlichen sozialen und pflegerelevanten Themen, auch zu Fragen der Demenz, an. Hervorzuheben ist dabei die enge fachliche Zusammenarbeit mit der niedrigschwelligen Demenzbetreuung des Vereins.

Seit 2016 besteht das Projekt „Pflegebegleiter“, das eine Antwort auf die extrem belastende und schwierige Situation Angehöriger, die zu Hause pflegen, gibt. Unter dem Motto: „Gemeinsam für ein gutes Gewissen“ sind Pflegebegleiter offene diskrete Gesprächspartner, die für große und kleinere Problemlagen Lösungen mit den Pflegenden suchen und eine gute Kenntnis der Beratungs- und Unterstützungsangebote vor Ort mitbringen.

Kontaktdaten

Schutzbund der Senioren und Vorruheständler Thüringen e.V.

Anschrift:

SBSV, Juri-Gagarin-Ring 64, 99084 Erfurt

Ansprechpartnerinnen:

Rita Hoffmann, Projektinitiator
Brigitte Noatnick, Pflegefachkraft

Telefon: 0361/2620775, Rita Hoffmann
0361/55064160, Brigitte Noatnick

Internet: betreuung@senioren-schutzbund.org

Pflegebegleiter – Unterstützung für pflegende Angehörige im Landkreis Hildburghausen

Die Kreisdiakoniestelle bietet verschiedene Unterstützungsangebote für Senioren an, wie z.B. einen Besuchsdienst sowie ausgebildete ehrenamtliche Pflegebegleiter.

Unsere Pflegebegleiter sind freiwillig ehrenamtlich Engagierte, die sich als Vertrauenspersonen von pflegenden Angehörigen verstehen.

Sie wollen pflegenden Angehörigen mit fachlich geschultem Rat, Gesprächen und Unterstützung im Pflegealltag eine Hilfe sein.

Sie möchten Angehörige in der Pflegesituation stärken, leisten jedoch keine Pflegetätigkeit.

Sie bringen Verständnis und Zeit zum Zuhören mit, sind diskret und behandeln die Sorgen und Nöte der Ratsuchenden vertraulich.

Kontaktdaten

Kreisdiakoniestelle Hildburghausen

Anschrift: Immanuel-Kant-Platz 3

Ansprechpartnerin: Tina Lenk

Telefon: 03685/702695

E-Mail:

kreisstelle.hbn@diakoniewerk-son-hbn.de

Internet: www.diakoniewerk-son-hbn.de

AWO Team Pflegebegleiter

Das Team Pflegebegleiter steht pflegenden Angehörigen als ehrenamtliches und kostenloses Unterstützungsangebot zur Verfügung. Qualifizierte Pflegebegleiter sind freiwillig tätig und sind Ansprechpartner, deren Arbeit speziell auf die Stärkung der Kompetenzen pflegender Angehöriger zielt, d.h. sie bieten Hilfe zur Selbsthilfe, nehmen sich Zeit für individuelle und persönliche Gespräche und informieren über Hilfs- und Entlastungsangebote. Die Pflegebegleiter bauen Kontakte zu regionalen Ämtern, Behörden und Pflegeangeboten auf.

Die Angebote des AWO Teams Pflegebegleiter sind niedrigschwellig, nachbarschaftlich, unentgeltlich und offen.

Einmal im Monat findet ein Pflegebegleiter-Stammtisch statt, der als offenes Angebot für Pflegebegleiter und pflegende Angehörige ein beliebter Treffpunkt geworden ist. In ungezwungener Runde können Gespräche geführt, offene Fragen beantwortet oder zu entsprechenden Ansprechpartnern vermittelt werden.

Kontaktdaten

AWO Regionalverband Mitte-West-Thüringen e.V.

Anschrift: Thomas-Müntzer-Platz 3,
99947 Bad Langensalza

Ansprechpartnerin: Hannelore Stagge

Telefon: 03603/830234 und 0172/4052816

E-Mail: pflegebegleiter@awo-mittewest-thueringen.de

Internet: www.awo-mittewest-thueringen.de

Unterstützung für pflegende Angehörige – gemeinsam Wege finden

Häusliche Pflege ist eine Herausforderung für alle Beteiligten. Sie fordert viel, vor allem wenn sie auf wenigen Schultern ruht. Die pflegenden Angehörigen sind immer noch der größte Pflegedienst, die oft an die Grenze ihrer Belastbarkeit kommen. Jeden Tag tauchen neue Fragen auf, doch wer hilft den pflegenden Angehörigen. Mit all Ihren Fragen können Sie sich an unser Kontaktbüro für pflegende Angehörige, mit dem Team der ehrenamtlichen Pflegebegleiter wenden. In individuellen, persönlichen Gesprächen haben wir immer ein offenes Ohr für Ihr Anliegen, bringen Zeit zum Zuhören mit und geben Informationen über Entlastungsmöglichkeiten oder zu Hilfsangeboten vor Ort. Gemeinsam mit Ihnen suchen wir nach geeigneten Lösungen, machen Mut, um Sie in Ihrer Pflegesituation zu stärken und zu unterstützen, damit eine gute Pflege zu Hause gelingen kann.

Kontaktdaten

Behindertenverband Saale-Orla-Kreis e.V.

Anschrift: Oettersdorfer Straße 18 A

Ansprechpartnerin: Manuela Luther

Telefon: 03663/4254790

E-Mail:
manuela.luther@behindertenverband-sok.de

Internet: www.behindertenverband-sok.de

Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise

Angehörige von Menschen mit Demenz haben oft einen großen Leidensdruck. Die Diagnose kommt unerwartet. Man fühlt sich hilflos und allein gelassen. Was ist als Nächstes zu tun? Oft ist auch der Alltag durch die Pflege des Angehörigen oder die eigene Erkrankung durch Überforderung bis hin zur Einsamkeit gekennzeichnet. Doch Sie sind nicht alleine. Es gibt viele Menschen, denen es ähnlich geht. Wenn Sie Unterstützung suchen, empfehlen wir daher auch Hilfe durch Selbsthilfe – in einer Selbsthilfegruppe. Hier treffen Sie Gleichgesinnte, können sich zu vielen verschiedenen Themen austauschen und erfahren auch Gemeinschaft.

Kontaktdaten

Alzheimer Gesellschaft Thüringen e.V. Selbsthilfe Demenz

Anschrift: Pfeiffersgasse 13, 99084 Erfurt

Telefon: 0361/60255744

E-Mail: info@alzheimer-thueringen.de

Internet: www.alzheimer-thueringen.de

In Thüringen gibt es zurzeit 37 Selbsthilfegruppen für Angehörige von Menschen mit Demenz.

Des Weiteren gibt es zwei Angehörigengruppen „Frontotemporale Demenz“ in Thüringen.

Zur Zeit der Erstellung der Broschüre gab es keine Selbsthilfegruppe für Selbstbetroffene (mehr).

Sollten Sie selbst Betroffen sein und Interesse haben, Teil einer Selbsthilfegruppe zu werden, kontaktieren Sie bitte die Alzheimer Gesellschaft Thüringen. Wir unterstützen Sie gerne.

Ebenfalls gerne können Sie sich bei uns melden, wenn Sie eine (neue) Selbsthilfegruppe gründen möchten und Unterstützung benötigen.

Wir haben aus datenschutzrechtlichen Gründen davon absehen, die Adressen aller Selbsthilfegruppen zu veröffentlichen. Wenn Sie wissen möchten, ob bei Ihnen vor Ort eine Selbsthilfegruppe existiert, kontaktieren Sie bitte die Alzheimer Gesellschaft Thüringen e.V. Selbsthilfe Demenz. Wir geben Ihnen gern die nötigen Informationen.

Ein paar Angehörigen- bzw. Gesprächsgruppen haben sich bereit erklärt, ihre Daten zu veröffentlichen. Diese folgen hier.



Selbsthilfegruppe: „Leben mit Demenz“

Die Selbsthilfegruppe „Leben mit Demenz“ möchte betreuende Angehörige stärken. Dazu gibt es Fachvorträge, Austausch, Information zu Hilfsangeboten, Therapeuten berichten von Erfahrungen, Fragen können gestellt werden etc.

Die Veranstaltung findet einmal im Quartal statt. Erkrankte Angehörige können mitgebracht werden. Sie erhalten parallel Betreuung und ein kleines Aktivierungsangebot.

Eingeladen wird über die örtliche Presse und mit einem schriftlichen Anschreiben. Dazu kann man sich unter genanntem Kontakt in einen Verteiler aufnehmen lassen, aber auch spontan dazukommen.

Kontaktdaten

Diakonie, Apolda, Stiftung Carolinenheim

Anschrift:

Stobraer Straße 65–67, 99510 Apolda

Ansprechpartnerin: Eva Gast

Telefon: 03644/821191

E-Mail:

eva.gast@stiftung-carolinenheim-apolda.de

Internet:

www.stiftung-carolinenheim-apolda.de

Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz

In unseren fachlich begleiteten Gesprächsgruppen treffen sich regelmäßig am zweiten Mittwoch im Monat Menschen, die die gleichen Sorgen teilen und sich ihnen aktiv stellen möchten. Hier können Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen, Informationen erhalten und sich durch Ihre Erfahrungen gegenseitig helfen. Mit unserem jährlichen Arnstädter Demenztag versuchen wir das Thema Demenz einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Kontaktdaten

Selbsthilfegruppe in Arnstadt

Anschrift: c./o. Pro Seniore Residenz

Dornheimer Berg, Alexander-Winckler-Straße 2, 99310 Arnstadt

Ansprechpartner: Nadine Lopuszanski

Telefon: 03628/580-0

E-Mail: info@demenz-arnstadt.de

Internet: www.demenz-arnstadt.de

Thüringer Fotowettbewerb

Wettbewerbe sind eine hervorragende Möglichkeit, um die breite Öffentlichkeit zu sensibilisieren und sich gleichzeitig auf andere Weise mit verschiedenen Themen auseinanderzusetzen. Deshalb hat die Alzheimer Gesellschaft Thüringen e.V. Selbsthilfe Demenz in den Jahren seit ihrem Bestehen bereits mehrere Wettbewerbe ausgerufen.



Ein nachhaltiges Beispiel soll hier benannt werden:

Fotowettbewerb „Der Alltag mit Demenz – ein Alltag wie jeder andere?!“

Bilder sagen oft mehr als tausend Worte. Vor allem in der Auseinandersetzung mit einer Erkrankung wie Demenz, können Bilder dazu beitragen, diese besser zu verstehen, Gedanken und Gefühlen Ausdruck zu verleihen sowie eigene Erfahrungen und Ängste nach außen zu tragen.

Im Frühjahr 2016 wurde der Fotowettbewerb „Der Alltag mit Demenz – ein Alltag wie jeder andere?!“ unter der Schirmherrschaft der Thüringer Sozialministerin Heike Werner ausgerufen.

Das Ergebnis ist eine Wanderausstellung der besten Einsendungen, die im Freistaat bereits an verschiedenen Orten zu sehen waren.

Die Wanderausstellung mit insgesamt 10 Werken kann auch weiterhin bei der Alzheimer Gesellschaft Thüringen e.V. ausgeliehen werden.

Pflegestützpunkte

Ein Pflegestützpunkt ist eine örtliche Auskunft- und Beratungsstelle rund um das Thema Pflege und richtet sich primär an Pflegebedürftige bzw. deren Angehörige. Pflegestützpunkte werden von den Kranken- und Pflegekassen und den für die Hilfe zur Pflege zuständigen Träger der Sozialhilfe eingerichtet.

Hier erhalten Sie eine umfassende, kostenfreie und neutrale Auskunft sowie eine Pflegeberatung zu Ihren Fragestellungen im Bereich Pflege.

Sollten Sie Fragen rund um das Thema Pflege haben und im entsprechenden Einzugsgebiet wohnen, können Sie sich gerne dorthin wenden.

In Thüringen gibt es vier Pflegestützpunkte.

Jeder Pflegebedürftige hat Anspruch auf eine individuelle und kostenlose Beratung. Sollte es an ihrem Wohnort keinen Pflegestützpunkt geben, wenden Sie sich bitte direkt an Ihre Pflegekasse.

Kontaktdaten

Pflegestützpunkt Beratungsstelle Jena

Anschrift: Goethestrasse 36, 07743 Jena, Goethegalerie Büroaufgang B, 2. Stock

Telefon: 03541/507660

E-Mail: kontakt@pflugestuetzpunkt-jena.de

Kontaktdaten

Pflegestützpunkt Beratungsstelle Thüringen

Anschrift: Behringstrasse 3, 99734 Nordhausen

Telefon: 03631/911-563 und 03631/911-564

E-Mail: sriemann-stoerr@lrandh.thueringen.de oder iecke@lrandh.thueringen.de

Kontaktdaten

Pflegestützpunkt Landratsamt Kyffhäuserkreis

Anschrift: Markt 8, 99706 Sondershausen

Telefon: 03632/741-650

E-Mail: pflugestuetzpunkt@kyffhaeuser.de

Kontaktdaten

Pflegestützpunkt Landratsamt Schmalkalden-Meiningen

Anschrift: Obertshäuser Platz 1, 98617 Meiningen

Telefon: 03693/485-0

E-Mail: info@lra-sm.de

Betreuer Urlaub für Menschen mit Demenz

Ein Angebot zur Entlastung von Menschen mit Demenz ist der (gemeinsame) Urlaub. Auch wenn eine Demenzerkrankung vorliegt, möchten viele Familien nicht auf den Urlaub verzichten. Durch eine Demenzerkrankung kann ein solcher Urlaub für den pflegenden Angehörigen zu einer zusätzlichen Belastung führen. Um Entlastung für den Angehörigen zu schaffen, wurden bereits in vielen Urlaubsgebieten Angebote geschaffen, um Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen trotz der Auswirkungen der Erkrankung eine erholsame Zeit zu ermöglichen.

Die Anbieter solcher betreuter Urlaubsangebote bieten die stundenweise Betreuung des Pflegebedürftigen, so dass der pflegende Angehörige auch Zeit zur Entspannung hat, ohne allein in den Urlaub fahren zu müssen. Durch gemeinsame Aktivitäten, aber auch allein, kann so die doch schönste Zeit im Jahr Gewinn für beide Seiten bringen. Die zusätzlich zu den Urlaubskosten entstehenden Kosten können zum Teil über Leistungen der Pflegeversicherung abgerechnet werden. Die jeweiligen Anbieter stehen Interessenten hierbei mit Rat und Tat zur Seite.

Im Folgenden möchten wir Ihnen eine Reise für Thüringen vorstellen. Eine vollständige Übersicht der betreuten Urlaubsangebote für Menschen mit Demenz (in Deutschland sowie im Ausland) und deren Angehörige finden Sie auch unter: <https://alzheimer-thueringen.de> (Pfad: Startseite – Hilfsangebote) – Unterstützung im Alltag.

Reisen in Thüringen: Auftanken im Thüringer Wald – Urlaub von der Pflege

Im Feriencenter Oberhof haben pflegende Angehörige die Möglichkeit, einen gemeinsamen Urlaub mit ihren an Demenz erkrankten Partnern zu verbringen, ohne 24 Stunden am Tag die volle Verantwortung zu tragen. Ein anerkannter Pflegedienst übernimmt die Betreuung der Erkrankten in einer Gruppe von maximal 10 Personen. Das eröffnet den Pflegenden Zeit für sich zu haben, den Thüringer Wald und das Freizeitangebot zu genießen. Die Gruppe der Demenzerkrankten wird täglich umfassend betreut. Vollpension sowie die Saunanutzung, Ausflüge und Freizeitaktivitäten sind im Preis enthalten (auf Anfrage begünstigte Preise möglich).

Kontaktdaten

AWO SANO Thüringen gGmbH

Anschrift: Feriencenter Oberhof,
Zellaer Straße 48, 98559 Oberhof

Ansprechpartnerin: Heike Schneider

Telefon: 036842/281-0

E-Mail: info@feriencenter-oberhof.de

Internet: www.feriencenter-oberhof.de/urlaub-und-pflege.html

Weiterlesen

Broschüre

„Demenz. Ratgeber zum Krankheitsbild, rechtliche Grundlagen und Möglichkeiten der Unterstützung“



Diese Broschüre wendet sich an Angehörige von Menschen mit Demenz. Sie gibt Aufschluss darüber, was die Diagnose Demenz eigentlich bedeutet und versucht übersichtlich darzustellen, an was man denken sollte und welche Leistungen man beanspruchen kann.

Die Alzheimer Gesellschaft Thüringen e.V. hat die wichtigsten Punkte, die in der Begleitung eines demenzerkrankten Angehörigen relevant werden, in einer Broschüre zusammengefasst.

Diese können Sie als Angehöriger oder Selbsthilfegruppe kostenfrei von der Alzheimer Gesellschaft Thüringen e.V. erhalten oder direkt downloaden unter: https://alzheimer-thueringen.de/index/informationen/index_weitere_informationen.html (Pfad: Startseite – Informationen – Broschüren/ Fachliteratur)

Pixi-Buch

„Lilli und ihre vergessliche Oma“



Auch für Kinder: das Pixi-Buch „Lilli und ihre vergessliche Oma“ wird durch das BMFSFJ aufgelegt und ist kostenlos erhältlich. Es ist nicht im Buchhandel vorhanden.

Das Buch ist erhältlich über:

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Anschrift: Referat 303, 11018 Berlin

Bestellungen sind möglich:
303@bmfjsfj.bund.de

Weitere Literaturempfehlungen

Eine Liste mit ausgewählten Literaturempfehlungen aus verschiedenen Themenbereichen für Angehörige und professionell Engagierte finden Sie auf der Seite der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz: https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/alz/pdf/literaturempfehlungen_dalzg.pdf

Bitte folgen Sie dazu folgendem Pfad: www.deutsche-alzheimer.de – unser Service – Informationsblätter (Downloads) – weitere Downloads

Diese Broschüre bildet nicht nur einzelne Projekte, Aktionen und Veranstaltungen in Thüringen ab, sondern zeigt damit auch die besondere Vielfalt im Miteinander auf. Demenzerkrankte Menschen haben trotz ihrer Einbußen immer noch verschiedenste Bedürfnisse, Fähigkeiten, Wünsche und Ressourcen, die es möglich aber eben dadurch auch notwendig machen, sie in die Gemeinschaft aktiv zu integrieren.

„Dazugehören“ soll daher nicht nur als Titel dieser Broschüre verstanden werden, sondern jede Leserin, jeden Leser daran erinnern, welche Chance in der Gemeinschaft steckt, die wir Tag für Tag mitgestalten können. Sie soll zum Nachdenken anregen und Ideen hervorbringen für neue Projekte, die es Betroffenen und auch deren Angehörigen ermöglichen (wieder) ein Teil von Kultur, Bewegung, Kunst und dem bunten Leben zu sein, welches gesunde Menschen wohl all zu oft als selbstverständlich wahrnehmen.

Unser aller Ziel sollte es deshalb sein, diese wichtigen und gewinnbringenden Projekte, die in dieser Broschüre zusammengefasst wurden, nach Möglichkeit zu unterstützen, um so das Thema Demenz ein Stück mehr in den Fokus der Öffentlichkeit zu rücken. Die Krankheit zu heilen vermag heute leider noch niemand, aber jeder Einzelne kann dazu beitragen, dass erkrankte Menschen und deren Angehörige sich auch in dieser schwierigen Zeit dazugehörig fühlen. Dies gibt die Chance, jeden Tag ein bisschen Kraft und Hoffnung zu tanken, um so den Alltag besser meistern zu können.

Alzheimer Gesellschaft Thüringen e.V. Selbsthilfe Demenz

Anschrift: Pfeiffersgasse 13, 99084 Erfurt

Telefon: 0361/60255744

Telefax: 0361/60255764

E-Mail: info@alzheimer-thueringen.de

Internet: www.alzheimer-thueringen.de



Alzheimer Gesellschaft Thüringen e.V. Selbsthilfe Demenz

Mitglied der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz

Herausgeber:

Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales,
Gesundheit, Frauen und Familie
Werner-Seelenbinder-Straße 6
99096 Erfurt
www.thueringer-sozialministerium.de

Verfasser:

Alzheimer Gesellschaft Thüringen e.V.
Selbsthilfe Demenz
Pfeiffersgasse 13
99084 Erfurt

Gestaltung:

design.idee büro für gestaltung, Erfurt

Fotos:

[freshidea + De Visu + michaeljung + Gabriele Rohde + Peter Maszlen + contrastwerkstatt + highwaystarz + Sir_Oliver + perfectlab + matlinski + Ingo Bartussek + tanazura + Robert Kneschke + Rawpixel.com + Photographee.eu + pressmaster – alle StockAdobe.com], Delf Zeh

Stand:

2. aktualisierte Auflage, Erfurt, Oktober 2019

Diese Broschüre darf von den Parteien nicht zu Wahlkampfzwecken genutzt werden.