



6. April 2020

Corona und Demenz

Anregungen für Angehörige und für Mitarbeitende der Betreuungsgruppen

„Ich habe jetzt mehr Zeit, weil wir keine Termine mehr haben und nichts schnell gehen muss. Das scheint auch meinem Mann gut zu tun.“

„Ich habe meiner Mutter einen Brief geschrieben und ihr erzählt, dass die Tulpen blühen und dass wir unsere Spaziergänge bald nachholen werden.“

„Die Angehörigen und auch einige Gäste der Betreuungsgruppe freuen sich, wenn wir miteinander telefonieren. Sie spüren dann, dass sie nicht ganz allein sind.“

In den Telefonaten mit Angehörigen, die sich an das Beratungstelefon der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg wenden, erfahren wir täglich, wie belastend die aktuelle Situation für Angehörige von Menschen mit Demenz ist. Was kann ihnen helfen, im Kontakt zu bleiben, für Abwechslung zu sorgen und Spannungen abzubauen?

Und wie können Fachkräfte und Ehrenamtliche aus Betreuungsgruppen und Tagespflegen den Kontakt zueinander und zu ihren Gästen halten und sie trotz der Beschränkungen unterstützen?

Anregungen für Ehrenamtliche und Fachkräfte

Ehrenamtliche und Fachkräfte sind durch ihre Mitarbeit in der Betreuung verbunden. So bleiben sie auch jetzt untereinander in Kontakt:

- durch regelmäßige Telefonate den Zusammenhalt stärken
- Möglichkeiten zum Video-Chat nutzen
- über einen Gruppen-Chat, den viele Messenger-Dienste wie z.B. WhatsApp, Signal oder Telegram anbieten, gleichzeitig mit allen Mitgliedern der Gruppe im Kontakt sein (Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Smartphone)

Menschen mit Demenz können ihre vertraute Betreuungsgruppe oder Tagespflege zurzeit nicht besuchen. So halten die Mitarbeitenden jetzt den Kontakt zu ihnen und den Angehörigen:

- mit den Angehörigen telefonieren, zuhören, Verständnis zeigen, anregen (evtl. feste Kontaktzeiten vereinbaren)
- soweit ein Telefonat noch möglich ist, auch die Gäste selbst anrufen, um ein wenig zu plaudern
- kleine schriftliche Grüße schicken oder in den Briefkasten werfen
- Beschäftigungsanregungen und/oder Beschäftigungsmaterial schicken oder als Überraschung in den Briefkasten werfen. Einige Ideen:
 - Wachsplatten für eine Osterkerze
 - buntes Papier samt Anleitung für eine Bastelei
 - Färbetabletten für Ostereier
 - Samentütchen etc.
- ggf. aktive Unterstützung anbieten (Botengänge, Einkäufe, evtl. sogar Mahlzeiten)
- falls beidseitig gewünscht und möglich, einen persönlichen Besuch machen oder Spaziergänge anbieten (nur für Ehrenamtliche, die nicht zur Risikogruppe gehören)

Anregungen für Angehörige

Zuhause Ruhe und Sicherheit vermitteln

- die vertraute Tagesstruktur soweit wie möglich beibehalten
- die Zeit mit weniger Aufgaben und Verpflichtungen als Chance sehen, den Alltag ruhiger anzugehen
- die aktuelle Situation in einfachen Worten erklären, dabei Zuversicht vermitteln und signalisieren: es gibt zwar ein Problem, aber es geht vorüber und wir meistern es gemeinsam
- positive Botschaften geben („Wir machen es uns heute drinnen gemütlich“) statt Verbote und Beschränkungen auszusprechen („Du darfst jetzt nicht spazieren gehen“)
- die eigenen Sorgen und Befürchtungen („Was soll bloß werden, wenn ...“) nicht thematisieren und Beunruhigung vermeiden
- nur einmal am Tag Nachrichten anschauen, ggf. alleine, da die Häufung schlechter Nachrichten (nicht nur) Menschen mit Demenz beunruhigt
- aus Alltäglichem etwas Besonderes machen: Lieblingsessen kochen, außer der Reihe einen Kuchen backen, den Tisch besonders decken
- gemeinsam ein Bewegungsprogramm absolvieren (<https://www.aelter-werden-in-balance.de/online-bewegungsangebote/uebungsvideos/>)
- an gemeinsamen Spaziergängen festhalten, sie sind weiterhin erlaubt (eher morgens, wenn weniger Menschen unterwegs sind)

Frühling und Ostern zum Thema machen

- über Osterbräuche und den Frühling sprechen und Erinnerungen an frühere Osterfeste wecken:
 - Eiersuche mit Kindern und Enkelkindern
 - Osterlämmchen
 - Ostergottesdienst, Osternacht, Osterkerze
 - Osterfrühstück (gefärbte Eier, Tischdeko, besonderes Gebäck
 - Osterspaziergang (besondere Kleidung, Blumen, Wetter)
- gemeinsam Ostern vorbereiten (Osternest, Osterkranz, Backen, Dekorieren, Geschenke verpacken, Eier färben)
- zusammen Frühlingslieder singen oder anhören
- Zeit zum Vorlesen nehmen: Frühlingsgedichte, Märchen, Die Häschenschule
- einen Online-Gottesdienste verfolgen, vielleicht sogar aus der Kirche am Ort

Ostern im Pflegeheim

- fragen, was zur Weitergabe abgegeben werden darf (Blumen, Süßigkeiten, Pflegeprodukte, Geschenke)
- Postkarten oder Briefe schreiben (zum Vorlesen) und erklären, dass in diesem Jahr alle vertrauten Bräuche ausfallen müssen (Familien-Brunch, Gottesdienst, Osterspaziergang) und sich niemand treffen darf
- weitere Möglichkeiten zur Kommunikation: s. [Corona Sonder-Newsletter 1](#)

Für sich selber sorgen und Vorsorge treffen

- rechtzeitig erkennen, wenn die eigene Kraft und/oder Geduld an Grenzen kommt und nach Entlastungsmöglichkeiten suchen
- für den Ernstfall (Erkrankung/Quarantäne des Pflegenden) vorsorgen:
 - Notfall- bzw. Vertretungsplan erstellen
 - Ansprechpartner und Hausarzt notieren (Name, Telefonnummer)
 - wichtige medizinische und pflegerische Informationen zusammenstellen
 - einen Vorrat der benötigten Medikamente anlegen
 - ggf. Essen vorkochen und einfrieren
 - **Informationsbogen** ausfüllen

Corona: Hilfen und Links

Das Thema Corona beherrscht die Medien. In der Informationsflut ist es wichtig, den Überblick zu behalten und sich auf verlässliche Quellen zu konzentrieren. Wir bemühen uns, die für unseren Bereich wichtigen Informationen zu sichten, zu prüfen und bereitzustellen. Vielerorts entstehen zur Zeit Angebote für Austausch und Unterstützung. Eine Übersicht finden Sie auf unserer Website www.alzheimer-bw.de.

Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V. | Selbsthilfe Demenz

Friedrichstraße 10 | 70174 Stuttgart

0711 24 84 96-60 | info@alzheimer-bw.de | www.alzheimer-bw.de