

Unser Buchtipp

Gartengestaltung für Menschen mit Demenz

Ein Praxisbuch für den Alltag von Ulrike Kreuer



Gartengestaltung für Menschen mit Demenz

Ein Praxisbuch für den Alltag



Im Haupt Verlag ist soeben ein Buch zum Thema Demenzgärten erschienen. Wir könnten uns vorstellen, dass das Buch auch für Sie interessant sein könnte: Ein Garten ist ein Schutzraum, er gibt Orientierung und spricht die Sinne an. Mit altbekannten Blumen und Kräutern wirft er Anker aus, die Menschen mit Demenz wiedererkennen und lässt so Erinnerungen an längst Vergangenes wach werden.

Die Gartenbauingenieurin und Gartentherapeutin Ulrike Kreuer zeigt in ihrem neuen Buch anhand ihrer Erfahrungen in Alters- und Pflegeheimen, worauf bei der Gestaltung von Gärten für Menschen mit Demenz geachtet werden soll und wie Tätigkeiten im Garten sinnvoll in den Alltag integriert werden können. Für Angehörige, Pflegende und die Fachwelt ist dadurch ein wertvolles Praxisbuch für den Alltag mit Demenz entstanden.

Und nicht zuletzt kommen Betroffene selber zu Wort, die einen Blick auf die positiven Seiten der Krankheit lenken und deutlich machen, dass nach der Diagnose meist noch lange ein gutes Leben geführt werden kann.

Herausgeber: Haupt Verlag • ISBN: 978-3-258-08188-5



Nicht vergessen

Die Aufrechterhaltung des normalen Alltags ist uns wichtiger als «künstliche» therapeutische Massnahmen. Auch Menschen mit Demenz brauchen das Gefühl gebraucht zu werden. Dort wo sie noch nützliche kleine

Arbeiten verrichten können, helfen wir, nicht nur die Arbeit zu erleichtern, sie bekommen auch das Gefühl gebraucht zu werden. Das stärkt das Selbstwertgefühl und sorgt für gute Stimmung.

- Gemeinsam Geschichten aus dem Leben erzählen
- Gemeinsam pflanzen und pflücken
- Gemeinsam lachen und den Humor pflegen
- Gemeinsam singen und musizieren
- Gemeinsam haushalten und kochen
- Gemeinsam werken, malen und gestalten
- Gemeinsam Tiere hegen und pflegen
- liebevoll, kreativ... anders.

NEU:
Pflege von Kopf
bis Fuss – Coiffeur
und Fusspflege

Unterstützen – Den Betroffenen neuen Mut schenken

Im Herbstzytlos unternehmen wir alles, um Menschen mit Demenz am Leben teilhaben zu lassen. Der Verein wird ausschliesslich von Privatspenden getragen.

Ihre Spende hilft konkret:

Fr. 30.–
ermöglichen einen Tagesaufenthalt für einen Gast. So kann der pflegende Angehörige wichtige Termine wie Arztbesuche etc. wahrnehmen.

Fr. 70.–
verhelfen einem Gast zu einem Tages- und Nachtaufenthalt. Bereits eine Nacht ohne Pflegeaufgabe kann wie ein Kurzurlaub für die Angehörigen wirken.

Fr. 140.–
machen einen Wochenendaufenthalt für einen Gast möglich. Eine Nacht ohne Pflegeaufgabe ist für den pflegenden Angehörigen eine wichtige Quelle, um neue Kraft zu tanken.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung: **Postkonto 60-577956-2**



aktiondemenz.ch
liebevoll, kreativ... anders.

aktiondemenz.ch
Schlosshalde 11c-d
CH-6216 Mauensee
Telefon 041 920 20 93
Fax 041 920 20 81
info@aktiondemenz.ch
www.aktiondemenz.ch

Impressum
Herausgeber: Verein Aktion Demenz
Schlosshalde 11c-d
CH-6216 Mauensee
Telefon: 041 920 20 93
Postkonto: 60-577956-2
Kontakt: Carol Sarbach, Präsidentin

vergessen & erinnern

Nr. 2 | Juni 2020



aktiondemenz.ch
liebevoll, kreativ... anders.

Pinnwand

«Die Corona-Zeit
kann die Welt verändern.
Und wichtiger noch,
es kann Ihr Leben verändern.»

Liebe Spenderinnen und Spender
Liebe Freundinnen und Freunde

Diesen Frühling werden wir bestimmt nicht vergessen, er wird uns lange in Erinnerung bleiben!

Corona-Krise: Wie soll man sich verhalten? Was ist richtig? Welche Lektionen sollen wir ziehen? Das sind Fragen, denen man sich in diesen Zeiten stellen muss. Und: Waren vergangene Entscheidungen richtig? Was hat das für uns zu bedeuten? Wir alle leben im Ungewissen. Eigentlich war ja das immer schon so, aber es wird den allermeisten erst jetzt bewusst, weil es jetzt jeden betrifft! Nicht nur Einzelne und/oder Menschen mit einer schlimmen Krankheit. Innerhalb dieser Zeit können wir Pläne machen, aber niemand kann in dieser Situation etwas genau vorhersehen.

Wir haben uns dazu entschieden unsere Dienstleistungen für diese besonders schwierige Zeit, wenn immer möglich, weiter anzubieten, um Angehörige zu entlasten. Es ist eine bereichernde und intensive Phase, die vielerlei Herausforderungen mit sich bringt. Eine Zeit ohne Langeweile. Das ist schön, aber nicht nur. Aber schön ist, was unsere Mitarbeitenden immer wieder daraus zu machen verstehen. Zur Freude der Menschen mit Demenz und manchmal zum eigenen Erstaunen. Dafür möchten wir allen Mitarbeitenden, die sich aktiv auch während der Pandemie für das Wohl von demenzerkrankten Frauen und Männern einsetzen, herzlich danken. Ein besonderes Dankeschön auch den Menschen mit Demenz, die aktiv mit ihrem DA-SEIN unseren Alltag bereichern. **Liebevoll, kreativ... anders.** Das gibt uns Kraft. Und was uns immer wieder erdet, ist die Natur. Die Zeit im Garten. Gemeinsam mit den Menschen mit Demenz. Lassen auch Sie sich von unserem Buchtipp in diesem Newsletter inspirieren!

Für viele Menschen ist es eine Zeit der Existenzängste. Für manche eine Zeit der Überlastung. Für andere eine Phase des Rückzugs. Für Menschen mit Demenz ist es immer noch eine Zeit im **HIER und JETZT**. Lassen wir uns davon beflügeln und es gelingt uns, die jetzige Situation sogar als Geschenk zu betrachten. Denn genau diese Zeit sollte uns nicht davon abhalten, unser Leben im JETZT zu leben, für unsere Werte und Absichten zu leben. Neues zu lernen, und mit dem Unbekannten zu leben.

Wir danken Ihnen, liebe Spenderin und lieber Spender, dass Sie für uns DA sind. Danke für Ihre Solidarität und die Unterstützung in dieser schwierigen Zeit. Von ganzem Herzen wünschen wir Ihnen viel Kraft, Energie und vor allem beste Gesundheit!



Herzlichst

Ihre

Carol Sarbach
Präsidentin
Verein Aktion Demenz

Im Blickpunkt

Einfach mal vergessen und ganz bei sich sein

Gedanken aus dem Haus Herbstzytlos



Wieso sehen wir nicht einmal durch die Augen eines an Demenz erkrankten Menschen? **Einfach mal vergessen, ganz bei sich sein und das Leben entschleunigen.** Eine Sichtweise, die bei der Schnelligkeit, die heute immer und ständig abverlangt wird, oft gar nicht so einfach ist. Auch nicht in der Corona-Zeit!

Menschen mit Demenz können über so vieles staunen, was uns nicht (mehr) berührt – weil wir bereits vieles kennen und deshalb nicht mehr näher anschauen oder hinterfragen. Und damit verlieren wir oft den Blick auf das Wesentliche, das Schöne und das Wunderbare, das uns täglich umgibt. Wir erleben täglich Beispiele, wie Menschen mit Demenz im **Hier und Jetzt** sind. Auch in dieser Krisenzeit. Im Hier und Jetzt sein: Ist das nicht ein Thema unserer Gesellschaft? Wie viele Angebote gibt es genau mit diesem Ziel: Yoga, Meditation oder sonstige Angebote? Angebote, die dem **Menschen ohne Demenz helfen sollen, zu entschleunigen, um im Hier und Jetzt anzukommen**, ungesunde Lebensformen, die zu Stress und zum Burn-out führen können, zu vermeiden. Ein Mensch mit Demenz hat dies gelernt, wenn auch dadurch, dass er die andere Welt vergessen hat. Aber tägliche Beispiele in unserem Alltag im Haus Herbstzytlos zeigen: Die Menschen mit Demenz sind angekommen

im Hier und Jetzt. Für viele Menschen ohne Demenz ist dies oft nicht mehr möglich.

Was könnten wir von den Menschen mit Demenz lernen? Jede gestresste Pflegefachperson oder eine aus ihrem schnellen Alltag kommende Besucherin könnte sich einen Moment Zeit nehmen, innehalten, diese Versunkenheit in eine andere Welt und einfache Tätigkeit beobachten (ohne zu kommentieren) und sich inspirieren lassen. Inspirieren und motivieren zu einem kleinen Moment der Entspannung in einer schnellen, hektischen Welt.



Im Blickpunkt

Deshalb möchten wir Sie dazu einladen, das Thema einmal von einer anderen Seite aus zu betrachten und erzählen Ihnen passend dazu diese Geschichte:

Eine Mitarbeiterin geht wöchentlich einkaufen. Ihre Begleiterin eine Frau, 55 Jahre alt. Der Einkaufswagen füllt sich langsam. Mit strahlendem Gesicht schaut die 55-jährige Frau jedes Regal an und findet irgendetwas, das ihr gefällt und packt es in den Einkaufswagen. Sie schaut die junge Begleiterin an und fragt: «Darf ich das haben?» Die Frau lächelt und antwortet: «Ja, Frau Müller.» Aufgeregt spricht die Frau weiter: «Ist das Käse, oder?» Die Antwort lautet wieder: «Ja, Frau Müller.» «Sind das Sonnenblumen-Samen, oder?»



Viele weitere Fragen folgen: «So schöne Unterhosen hatte ich noch nie, darf ich die kaufen?» «Ausnahmsweise ja, Frau Müller.» Die Frau freut sich so sehr über diese Aufmerksamkeit.

«... Schokolade? ...Nudeln? ... Pudding?» Stets folgt dieselbe Antwort: «Ja, Frau Müller.»



Zwischendurch zeigt die Mitarbeiterin in eine andere Richtung und sagt: «Schauen Sie, das müssen wir einkaufen, das ist auf unserer Einkaufsliste, das da sind Äpfel und dort ist der Salat...»

Eine Kundin, die hinterherläuft und den Weg der beiden sehr oft kreuzt, spricht die junge Frau nach einer Weile an:

«Bei allem Respekt, das Verhalten von Euch ist doch nicht normal, besonders nicht von dieser Frau!» Gespreizt weist sie die junge Frau darauf hin: «Bei Hamsterkäufen wie Sie machen und Ihnen zuschauen zu müssen, ist einfach schlimm! Haben Sie vergessen, dass wir Rücksicht nehmen müssen und wir in der Corona-Krise sind?»

Die 55-jährige an Demenz erkrankte Dame schaute sie entsetzt an. Sie versuchte mit ihren eigenen Worten die Lage zwischen ihr und der Mitarbeiterin zu rechtfertigen. Doch ihr fiel dies sehr schwer. Man sah in ihren Augen, wie hilflos sie sich fühlte, da sie die Worte dafür nicht fand. Auf diese Situation reagierte die andere Frau noch bestürzter und wollte nochmals was sagen.

Die junge Frau (Mitarbeiterin) unterbricht sie: «Wie recht Sie doch haben!», sagt sie und fährt freundlich fort: «Wir kommen von einem Demenzhaus. Diese 55-jährige Frau hat kürzlich eine Diagnose erhalten und sie hat Demenz. Sie liebt es, mir beim Einkaufen zu helfen für die anderen Mitbewohner.»

Sichtlich beschämt senkt die Kundin den Blick. Nach einer kurzen Weile wendet sie sich wieder den beiden zu:

«Ich muss mich bei Ihnen entschuldigen.» Und nach einer kleinen Pause fügt sie noch hinzu: «Und ich möchte mich bei Ihnen bedanken. Sie haben mir eben aufgezeigt, dass ich vieles zu vorschnell bewerte und verurteile, weil ich es falsch wahrgenommen habe.»

Wir haben die Geschichte aus © Gisela Rieger – aus 111 Herzensweisheiten – genommen und abgeändert. Sie schien uns so passend, weil es gerade die Erfahrung unserer Mitarbeiterin trifft, die in der Corona-Krise wöchentlich einkaufen geht.

«111 Herzensweisheiten» – Ein Buch zum Verschenken – für Menschen, die Ihnen am Herzen liegen!