

## Unser Buchtipp

### Wie ein einziger Tag

Wir empfehlen dieses Buch an alle, die gerne Romantik mögen:  
Hier habt ihr Romantik pur!



In dem Buch «Wie ein einziger Tag» von Nicholas Sparks geht es um die einzigartige Liebe zweier Menschen. Noah ist sehr romantisch, liest gerne Gedichte und wohnt in einem Altersheim. Auch seine Frau Allie wohnt dort. Noah liest jeden Abend sein Tagebuch von den Jahren, die er mit Allie verbrachte. Er erzählt, wie sie sich im Sommer kennenlernten, ein Paar wurden, sich anfangs noch Briefe geschrieben haben, das jedoch schon bald aufhörte. Nach vielen Jahren, mit vielen Veränderungen, stand Allie eines Tages wieder vor Noahs Tür. Sie war bereits verlobt und hatte das Bedürfnis, es ihrer ersten grossen Liebe, Noah, zu sagen. Sie verbrachten einige Tage miteinander und Noah verliebte sich wieder in sie.

Wie die ganze Geschichte weitergeht könnt Ihr selbst erfahren. Wir hoffen, wir haben sie Euch neugierig gemacht.

Herausgeber: Heyne Bücher  
ISBN: 978-3-453-42397-8



## 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.

## Unterstützen – Den Betroffenen neuen Mut schenken

Im Herbstzyklus 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**  
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. 3 | September 2020



**aktiondemenz.ch**  
liebevoll, kreativ... anders.

## Pinnwand



Liebe Leserin, lieber Leser

Können Sie sich noch daran erinnern, wie sich die Gefühle des Verliebtseins anfühlten? Wer so richtig verliebt ist, spürt die Schmetterlinge im Bauch, hat das Gefühl, nur noch an den anderen zu denken. Andere Menschen sind weniger wichtig, alles erscheint einem leicht und rosig und Probleme scheinen vergessen zu sein. Verliebt sein ist wirklich eines der intensivsten Emotionen, die Menschen überhaupt verspüren können. Der Organismus spielt verrückt. Kein Wunder, dass sich Literaten wie auch Wissenschaftler immer wieder mit diesem Gefühl auseinandersetzen.

«Ach, ich bin so glücklich!», so eine Frau mit fortschreitender Demenz, als sie Sämi, den Hund, streichelte. Als ich bei ihr nachfragte, was sie so glücklich macht, sagte sie zu mir: «Es ist doch nicht der Hund, es ist dieser Mann, der mich glücklich macht.». Sie lacht und himmelt ihren Sitznachbarn frischverliebt an. «Es ist einfach ein gutes Gefühl, dass er mich mag, einfach so wie ich bin!» Sie hat viele Erinnerungen vergessen, aber nicht ihre Gefühle. Sie sprüht pure Lebensfreude und Romantik. Ihr Verliebt sein und ihr Lächeln zaubern bei mir einfach auch ein Lächeln hervor!

Unsere Gedanken kreisen permanent um den Ehepartner, der Zuhause ist. Wie sollen wir reagieren? Wenn das der Ehepartner mitbekommt! Was sollen wir tun? Doch Menschen mit Demenz halten sich nicht an unsere Spielregeln. Sie sind direkt, ehrlich und emotional. Glauben Sie uns, da kommt auch bei uns Betreuenden eine richtige Debatte ins Rollen...

Wir hoffen, Ihnen mit diesem Newsletter ein Thema vorgelegt zu haben, das zur eigenen und weiteren Auseinandersetzung mit dieser Problematik einladen. Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre und bedanken uns bei der Auditorin dieser Ausgabe. Dieser Beitrag war ihr sehr wichtig und sie hat sich für den Titel «Liebe in Zeiten der Demenz» entschieden.

Liebe Leserin, lieber Leser, ich freue mich, dass Lebensfreude wiedergefunden werden kann. Und beachten Sie, wie verliebt sein ein Lächeln hervorzaubert, bei den Verliebten sowie bei den beobachtenden Menschen. Ein Lächeln verzaubert und verbindet alle Menschen in Sekundenschnelle. Wenden Sie diese Erkenntnis an. Beim Spazieren, beim Einkaufen oder bei der Arbeit, einfach überall.

Verliebt sein bewirkt Energietransfer noch und noch: Stets weiterwirkend....

Herzlichst

Ihre

Carol Sarbach

Präsidentin

Verein Aktion Demenz

## Im Blickpunkt

### Liebe in Zeiten der Demenz

**Wieso ist das Verlieben im Alter und auch das Verlieben mit einer Demenzerkrankung ein Tabu?**

Gerade mit dem Fortschreiten einer demenziellen Erkrankung bekommen die Gefühle einen hohen Stellenwert. Auch wenn viele Funktionen nach und nach verloren gehen, die Gefühle bleiben erhalten. Gefühle werden viel offener gelebt, als es der an Demenz Erkrankte vielleicht früher getan hat. Die Zurückhaltung, die uns teilweise auch gelehrt wurde, wird stetig weniger und die betroffenen Menschen leben im Hier und Jetzt und zeigen auch ihre Gefühle viel direkter und offener.



Gefühle gehören zum Wichtigsten in unserem Leben. Gefühle besitzt ein Mensch das ganze Leben lang, egal in welcher Situation er gerade ist. Gefühle wie Hunger, Freude, Trauer und eben auch das Gefühl verliebt zu sein. Dies ist doch eigentlich wunderschön, die Gefühle, die einem überkommen, wenn man sich gerade frisch verliebt hat. Die meisten von uns durften dies schon erleben. Wieso soll es einem Menschen, der an Demenz erkrankt ist, also nicht gegönnt sein, sich frisch zu verlieben?

Auch wir im Haus Herbstzytlos erleben es immer mal wieder, dass sich zwei Menschen erst nur freundlich anlächeln, vielleicht danach Händchen halten oder auch Zärtlichkeiten austauschen möchten. Der Umgang damit ist jedoch nicht so einfach. Was sollen wir tun, wenn da noch der Ehepartner/die Ehepartnerin ist? Was denken diese dazu? Sollen wir es versuchen zu verhindern oder es zulassen? Den Betroffenen den kleinen Glücksmoment leben und geniessen lassen?

Die Gefühle, die der demenzkranke Mensch hat, sind echt und haben ihre Berechtigung. Dies bedeutet auch nicht, dass die Ehe oder Beziehung, die derjenige gelebt hat, deshalb weniger Wert hat. Nein, es bedeutet nur, dass der Betroffene im Moment lebt, das zuvor stets weniger existiert, und er doch einfach nur glücklich sein möchte und seine eigenen Gefühle wahrnimmt und lebt. Und ist nicht dies sehr wichtig im Leben, seine Gefühle einzugestehen, zu leben, sich selbst zu sein und den Moment zu geniessen?



Wie so oft können wir auch in dieser Situation wieder etwas von den Menschen mit Demenz lernen: Im Hier und Jetzt zu leben, den einzelnen Moment zu geniessen, den man gerade lebt, ohne stets in die Vergangenheit oder in die Zukunft zu blicken. Im Hier und Jetzt sein. Seine eigenen Gefühle nicht zu unterdrücken, tun was man möchte und was einem guttut. Dies bedeutet ja auch wahre Lebensqualität, sich selbst sein, so wie man ist.

*Sabrina van Tilburg, Leiterin Pflege und Betreuung*

## Im Blickpunkt

**Wenn 55 Jahre Ehe plötzlich vergessen sind**

Sandra Day O'Connor führte 55 Jahre lang eine glückliche Ehe. Doch ihr Mann John kann sich daran nicht mehr erinnern. Er leidet an Alzheimer – und hat sich in seinem Pflegeheim neu verliebt. Die Geschichte entfacht in den USA eine Debatte über Liebe im Alter.

John O'Connor lächelt vage, etwas verwirrt im Oval Office an einem heissen Tag Anfang Juli 2005. Er steht zur Linken von George W. Bush, die Hände andächtig wie bei einem Begräbnis übereinandergelegt. Seine Frau Sandra Day O'Connor, zur Rechten des Präsidenten, strahlt ihr texanisches Lächeln. Alles ist gut. Sie hat ihr Rücktrittsschreiben vom Obersten Bundesgericht der Vereinigten Staaten übergeben. Die erste Frau am U.S. Supreme Court verzichtet nach 25 Jahren auf ihre Entscheidungsmacht auf Lebenszeit.

Aus Liebe zu ihrem Mann, der sie braucht. Noch braucht. John O'Connor, 77 Jahre alt, würde heute achtlos an George W. Bush vorbeigehen. Er hat nach 55 Jahren Ehe auch vergessen, wer Sandra ist. Aber er ist verliebt und glücklich. Und seine Frau ist so grossherzig, ihm dieses Glück zu gönnen. Sie besucht ihn in seinem Pflegeheim in Arizona, ihn und seine neue Liebe: «Mom war ungeheuer erleichtert, Dad so entspannt und guter Dinge zu sehen», eröffnete Scott O'Connor in der vergangenen Woche einem lokalen Fernsehreporter. Sein Vater, vor 17 Jahren mit Alzheimer diagnostiziert, habe an Depressionen gelitten. Nun verhalte er sich «wie ein verknallter Teenager». Seine Mutter beklage das nicht.

**Liebe im Alter gilt weiter als Tabu**

Aus dem lesenden und sehenden Volk kamen nicht nur Glückwünsche für die Noblesse von Sandra Day O'Connor. Das Geständnis des Sohnes, frei von Schuld und Scham, rührte an eines der letzten Tabus: Liebe, gar sexuelle Begierde, im hohen Alter, erst recht in dementer Unschuld. Es gibt genügend Menschen, nicht nur Junge, die den blossen Gedanken an verliebte, freudig erregte alte Menschen degoutant finden, im Grunde ekelhaft. Andere sind bereit zur Debatte, nehmen sich des Themas aber mit spitzen Fingern und gespitztem Mund an. Gerade weil sie verstehen, dass es eines Tages ihre Eltern betreffen könnte, enge Freunde, sie selbst.

Haben die Ehefrauen von Alzheimerpatienten, die irgendwann Witwen bei lebendigem Leib werden, das Recht, Männern, die ihr Leben vergessen haben, das bisschen Glück im Hier und Jetzt zu verbieten? Wann erlischt vor einer furchtbaren Krankheit, die alles raubt, erst das Wesen und zuletzt die Würde, die Konvention und fließt in eine letzte, vielleicht glücklich kindliche Anarchie? So heikel die Fragen sind, so gewiss ist ihre Dringlichkeit.

**Nicht alle reagieren wie Sandra Day O'Connor**

Nichts ist so furchterregend wie die Aussicht, erst das Gedächtnis, dann die Freiheit, endlich den Verstand zu verlieren. Die Geriatrie kennt die Vereinsamung des Alzheimer-Patienten, wie das nie erlöschende Bedürfnis nach Intimität, Trost, Zärtlichkeit. In Pflegeheimen oder Tagesstätten ist der Umgang mit diesen Bedürfnissen, vom Händchenhalten bis zum Sex, nur selten in Heimordnungen geregelt. Meistens bleibt es dem Personal überlassen, zu bewerten, ob die Beteiligten freiwillig und bewusst ihren Wünschen folgen. Oder ob einer den anderen ausnutzt.



Nicht jeder reagiert so reif und liebevoll wie Sandra Day O'Connor auf den Verlust ihres Partners. Es gibt, berichten Fachleute, Eifersucht, Tränen, Verzweiflung über die scheinbare Leichtigkeit, mit der die Kranken Jahre der Pflege und des Opfers vergessen, sich gar, wie John O'Connor, neu verlieben.

Sandra Day O'Connor ist zu diskret, um die Öffentlichkeit mit alten Rechnungen mit ihrem Mann zu behelligen, sollt es sie geben. Die oberste Richterin im Ruhestand hat etwas viel Wichtigeres getan, sie hat eine Debatte angestoßen. **«Junge Liebe bedeutet, dass man glücklich sein will, alte Liebe bedeutet, dass man dem anderen sein Glück gönnt.»**