

Unser Konzerttipp

Frühlings Konzert

28.05.22, 19.00 Uhr, Maihofkirche, Luzern



Ticketreservation

Telefonisch Montags 19 – 20 Uhr
Telefon: 076 812 73 39
Oder per Mail: info@praxis-herzmusik.ch

Ticketpreise

25 CHF pro Person
12 CHF für Kinder bis 16 Jahre
50 Tickets (ohne Reservation) an der Abendkasse
Barzahlung vor Ort oder per TWINT

«Nicht Vergessen»

Demenz ist ein schweres Schicksal. Es gibt immer mehr Betroffene! Die Angehörigen werden oft über alle Massen belastet.

Mit einer Erwähnung des Vereins Aktion Demenz im Testament – als Legat oder Erbanteil – können Sie den von Demenz Betroffenen ein Leben in Würde und Respekt ermöglichen und den Angehörigen, meist auch schon in hohem Alter und erschöpft, die wichtige Entlastung anbieten, damit diese nicht selbst erkranken.

Der Verein Aktion Demenz setzt Ihre Hinterlassenschaft für eine bestmögliche Lebensqualität ein, was jeder Mensch verdient. Mit einem Testament für den Verein Aktion Demenz ermöglichen Sie dieses Herzensprojekt, ein Leben in Gemeinschaft und Würde.



Erfahren Sie mehr auf www.aktiondemenz.ch/legat oder bestellen Sie unsere Testament-Broschüre per Telefon 041 920 20 93.

Danke für Ihr Engagement!

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
liebevoll, kreativ... anders

aktiondemenz.ch
Schlosshalde 11c-d
CH-6216 Mauensee
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 | Mai 2022



aktiondemenz.ch
liebevoll, kreativ... anders

Pinnwand



«Musik für Herz und Seele»

Liebe Leserin, lieber Leser

Musik begleitet uns durch das ganze Leben, warum nicht auch in schwierigen und dunkleren Stunden. Dabei kommt es nicht darauf an, was der an Demenz erkrankte Gast, Zeit seines Lebens für musikalische Vorlieben gehabt hat. Nein, es geht darum, die Seele der Gäste zu berühren und ihnen Freude am Dasein, im Hier und Jetzt zu vermitteln.

Unser Musiktherapeut – Fabian Lustenberger – durfte schon viele unvergessliche Momente erleben. Die Stunden, die er mit unseren Gästen verbringt, sind herzlich und wertvoll. Frei nach dem Motto: **Das Arbeiten mit Gefühlen, Gedanken und Körperempfindungen ermöglicht eine achtsamere Selbstwahrnehmung und mehr Lebensqualität.**

Da gab es doch unser AC/DC Fan, der zeitlebens Hardrock hörte und sich auch niemand vorstellen konnte, dass sich dies einmal ändern würde. Er unterhielt seine Mitgäste mit dieser Art von Musik. Ob sie daran Gefallen finden, interessierte ihn nicht, sie hörten ihm einfach zu. Bis zu jenem Tag, als sich unser Musiktherapeut für einige Stunden mit unserem AC/DC Fan beschäftigte, um ihm einige Volksmusiklieder näher zu bringen. Was kaum jemand für möglich hielt, ist plötzlich doch möglich. Von da an berührte unser AC/DC Fan mit seinem Jodeln die Herzen der Mitgäste und Mitarbeitenden. Er war einfach glücklich, wenn er singen und jodeln durfte. So wurde die Musiktherapie – sehr zur Freude unserer Gäste mit einer Demenz – zu einem festen Bestandteil in unserem Hause.

Die **Musiktherapie** ist eine psychotherapeutische Methode, bei der mithilfe von Musik die Gesundheit des Körpers und der Psyche wiederhergestellt oder erhalten werden sollen. Musik kann ohne Worte einen unmittelbaren Zugang zu tiefen Gefühlen und längst vergessenen Erinnerungen schaffen.

Liebe Leserinnen, liebe Leser. Ein herzliches Dankeschön geht an Sie. Denn nur dank Ihrer Unterstützung ist es möglich, unseren geschätzten Gäste die bestmögliche Lebensqualität zu bieten. **Musik kann Brücken bauen – auch zu Menschen mit Demenz.**

Herzliche Grüsse Ihre

Carol Sarbach
Präsidentin
Verein Aktion Demenz

Im Blickpunkt

Musiktherapie bei Menschen mit Demenz

Von den «Ufern des Mexiko River» nach «Adelboden zum Vogulisi» und mit den «Ramseyers ga grase». Denn Sie wissen ja bestimmt: «Lustig ist das Zigeunerleben, faria, faria ho».



Mein Name ist Fabian Lustenberger und es freut mich Ihnen heute etwas über meine Arbeit im Haus Herbstzytlos als Musiktherapeut zu berichten. Denn es ist eine Herzens Angelegenheit. Die Musik wird oft als Königsweg in der Kommunikation mit an Demenz erkrankten Menschen beschrieben. Sie ist als Medium aus vielen Gründen besonders geeignet für einen Kontakt mit den Betroffenen. Biografisch relevante Musikerfahrungen sind resistent gegen das Vergessen. Die Fähigkeit zur Wahrnehmung von Musik bleibt über den gesamten Verlauf der demenziellen Erkrankung erhalten, somit auch die Ansprechbarkeit über das Medium Musik. Sie aktiviert Emotionen und damit verbundene Erinnerungen. Klänge, Bewegungen, Instrumente – nahezu alles kann Spuren in die Vergangenheit legen und Situationen aus unterschiedlichen Lebensphasen wiederbeleben und vergegenwärtigen. Über den gesamten Verlauf der Erkrankung können Betroffene in der Musiktherapie die Erfahrung eines Kontaktes machen, den sie mit ihren Ausdrucksmöglichkeiten entscheidend mitgestalten und bestimmen.



Neben den beschriebenen Aspekten wirkt Musik durch viele weitere Eigenschaften:

- Musik hat Halt gebende Struktur
- Musik geschieht in der Zeit – sie schafft Zusammenhänge in einem zusammenhangslosen Erleben
- Musik schafft Zugehörigkeit und Gemeinschaft
- Musik drückt Stimmungen und Emotionen aus
- Musik kann aktivieren aber auch entspannen
- Musik kann einen Rückzug begleiten

Elemente der Musiktherapie

Wichtig für das Zustandekommen einer Beziehung ist die Regelmässigkeit der Begegnung und die damit verbundenen Rituale. Deshalb besuche ich die Gäste des Haus Herbstzytlos alle zwei Wochen an einem Nachmittag. Ich bringe hierfür verschiedene, leicht zupielende Instrumente aus meiner Praxis mit. In die wertschätzende Grundhaltung ist alles eingebettet, was in der Therapie geschieht:

- gemeinsames Singen und Improvisieren
- Singen und Improvisieren des Therapeuten für den an Demenz erkrankten Menschen
- Gespräche
- der Atmosphäre nachspüren
- Kontakt über Instrumente, Lieder, Gedichte, Geschichten, Bilder

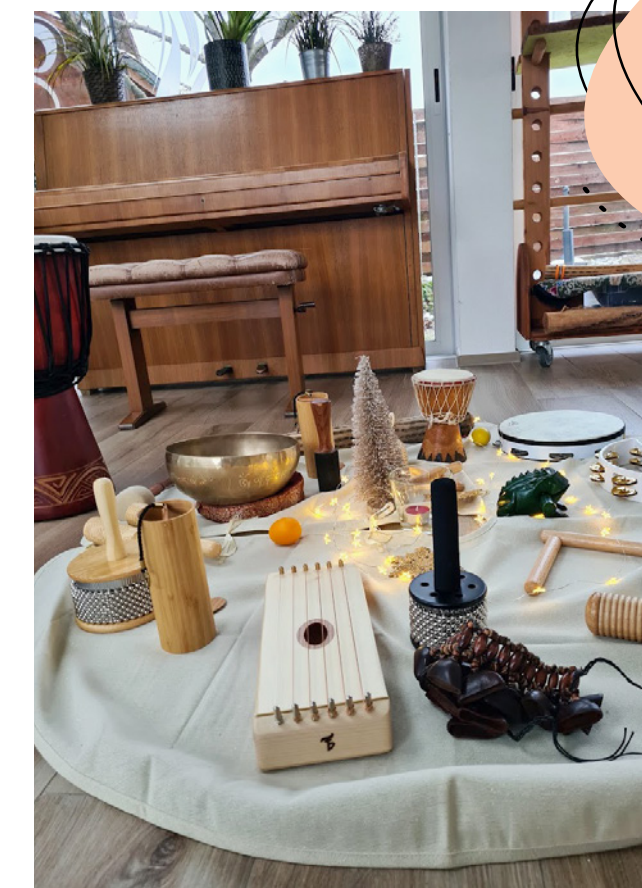


Im Blickpunkt

Musiktherapie bei Menschen mit Demenz



«Die Musik leistet Gesellschaft, wo keine ist, schenkt Klarheit, wo Verwirrung herrscht, Trost, wo Verzweiflung ist und reine, hochdosierte Energie, wenn man sich leer, gebrochen und erschöpft fühlt»
J.Rhodes



Die Elemente der Musiktherapie schmiegen sich an die individuellen Bedürfnisse der Betroffenen und an den Verlauf der Erkrankung an. So stehen bekannte Musikstile und vertraute Lieder in den frühen Stadien der Demenz im Vordergrund, während das Experimentieren mit Instrumenten und nonverbale Elemente der Kommunikation in fortgeschrittenen Stadien mehr Raum einnehmen.

Viele Lächelnde Gesichter, strahlende Augen und Herzergreifende Momente sind das unbezahlbare Geschenk meiner Arbeit als Musiktherapeut mit an Demenz erkrankten Menschen.

