

# Das zweite Opfer nicht vergessen!

---

## Rat und Hilfe für pflegende Angehörige



# Situation der Pflegenden in Berlin

---

- ca. 1 Mio. Demenzkranke in Deutschland
- Über 40.000 Demenzkranke in Berlin
- ca. 32.000 pflegende Angehörige (80 %)
- ca. 80 % der Pflegenden sind Frauen

# Zitat einer Pflegenden

---

„Morgen gehe ich ins Krankenhaus zur Gallenoperation. Da freue ich mich schon drauf. Da kann ich endlich mal wieder ruhig schlafen und muss mich um nichts kümmern.“

# Was der Angehörige ertragen muss

---

die Persönlichkeitsveränderungen des  
früher so vertrauten lieben Menschen

Unverständnis und Vorwürfe

die eigenen körperlichen Beschwerden

den Verlust jeden persönlichen Freiraums

den Rollenwechsel

Ohnmacht gegenüber dem Krankheitsverlauf

---

# Folgen der Überlastung

---

Physische Erschöpfung

Psychosomatische Krankheiten

Depressionen

Ratlosigkeit

Hilflosigkeit

Soziale Isolation

Der Helfer braucht selber dringend Hilfe!!!

---



# 6 Notwendigkeiten zur guten Pflege

---

Wissen über die Krankheit aneignen

Die Krankheit als Tatsache annehmen

Das eigene Verhalten der Krankheit anpassen

Den Kranken verstehen

Die äußeren Lebensbedingungen der Krankheit anpassen

Für sich selber sorgen ! ! !



## Not macht erfinderisch



# Der Angehörige als Experte

---

Einige Angehörige entwickeln selber Strategien zur Bewältigung der Probleme im häuslichen Umfeld

Sie werden auch ohne professionelle Hilfe oft zum Experten für ihre eigene Situation

Oft wenden sie sich erst dann an eine Beratungsstelle, wenn Situationen auftreten, die sie nicht mehr bewältigen können





# Der Angehörige als Experte

---

praktische Beispiele für Bewältigungsstrategien:

- Lichterkette im Flur
- Fußabdrücke auf dem Boden
- Nagel im Piano und Kühlschrank
- tapezierte Wohnungstür
- überall blaue Papierkörbe
- Kindergitter vor dem Wohnzimmer
- Checkliste für die Nacht
- Wäschekorb auf der Treppe



# Alzheimer Angehörigen-Initiative e.V.

---

Unsere Hilfsangebote:

telefon. u. persönliche Beratungsgespräche

fachlich begleitete Gesprächsgruppen

aktivierende Krankenbetreuung

halbtägige Betreuungsgruppen

häusliche Entlastungsbetreuung

Aktivierung Demenzkranker im Heim

---



# Alzheimer Angehörigen-Initiative e.V.

---

Unsere Hilfsangebote (Fortsetzung):

1. Berliner Alzheimer Tanzcafé

Betreuter Urlaub

Ausflüge und gemeinsame Aktivitäten

Fortbildungsveranstaltungen für pflegende Angehörige und Pflegefachkräfte

www.**AlzheimerForum**.de

# Die AAI im EGZB

---

**Seit Oktober 2001:**

**Angehörigengesprächsgruppe und  
aktivierende Krankenbetreuung**

**jeden 1. und 3. Dienstag 17 - 19 Uhr**

**in den Räumen der Tagespflege (Haus 13)**

**Ab März 2002:**

**Mo.-Do. 10-15 Uhr Beratungssprechstunde**

---



# Die AAI-Hilfsangebote bewirken

---

dass Begriffe wie:

- Normalität
- Gemeinsamkeit
- Lebensfreude
- Freundschaft
- Optimismus

nicht zu Fremdworten werden

---

# Beratungssprechstunde

---

Beratung ist keine Einbahnstraße

auch die Berater lernen vom Angehörigen

Wissen kumuliert sich in der Beratungsstelle

Angehörige profitieren von dem angesammelten Erfahrungsschatz

weitere Unterstützung durch Vermittlung (z.B. an Gedächtnissprechstunden, Tagespflege, ...)



# fachlich geleitete Gesprächsgruppen

Unter Gleichbetroffenen wird man verstanden

hier profitieren Angehörige von dem  
angesammelten Erfahrungsschatz der Leitung

Angehörige tauschen ihre Erfahrungen  
unmittelbar untereinander aus

auch dadurch wird der gemeinsame Wissens-  
und Erfahrungsschatz erweitert



# Häusliche Entlastungsbetreuung

---

Kommunikation auf gleicher Ebene

praktische Anleitungshilfe

behutsame Annäherung zum Kranken

stundenweise Entlastung des Pflegenden

individuelle Aktivierung des Kranken





# Betreuter Urlaub

---

Urlaub des Angehörigen mit dem Kranken

Angehöriger bestimmt selbst, wie intensiv er sich in die Pflege und Betreuung einbringt

Aktivierung und soziale Kontakte wirken Wunder

Angehörige erhalten Anregungen für zu Hause

Urlaubsfreundschaften werden in Berlin gepflegt

---



# 1. Berliner Alzheimer Tanzcafé

---

Lifemusik mit alten Schlagern stimuliert zum Tanzen und Mitsingen (Lebensfreude pur!)

stundenweise Rückkehr zur Normalität

Probleme zeitweise vergessen

neue Bekanntschaften entstehen

Leuchtfeuer im grauen Pflegealltag



# Fortbildungsveranstaltungen

---

Wochenendseminare

Info-Veranstaltungen

Referentennachmittage und Lesungen

Alzheimer-Symposien in der Urania

Vorträge auf Tagungen und Kongressen



# AlzheimerForum

---

riesiger Info-Pool

Beantwortung individueller Fragen

Internet-Selbsthilfegruppe

Newsletter

Online-Bibliothek

