



### **Unterstützung von pflegenden Angehörigen von Menschen mit Demenz in Zeiten von Corona**

Angehörige von Menschen mit Demenz stehen in Zeiten von Corona vor einer besonderen Herausforderung. Mit den notwendigen Einschränkungen der sozialen Kontakte, um die Verbreitung des Corona-Virus einzudämmen, bleiben pflegende Angehörige mit ihren Sorgen und der Betreuung ihres demenzerkrankten Zugehörigen immer mehr auf sich gestellt. Angebote, die täglich oder mehrmals wöchentlich für ein paar Stunden die Alltagsbegleitung übernommen haben, arbeiten mittlerweile eingeschränkt oder sind ganz geschlossen.

Als Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg e.V. Selbsthilfe Demenz beschäftigt uns diese Situation sehr. Dabei geht es uns sowohl um diejenigen, die noch das Leben zu Hause aufrechterhalten können, wie auch um die, deren Angehörige in einer Pflegeeinrichtung oder Wohn-Pflege-Gemeinschaft (WG) leben. Was kann man tun? Was hilft? Wie können Angehörige versuchen, sich ihren Alltag zu Hause erleichtern?

#### **1. Tipp: Sprechen Sie mit anderen über Ihre Situation**

Pflegende Angehörige organisieren und koordinieren zu Hause häufig den gesamten Alltag und geben Trost, Ermutigung und intensive Zuwendung. Der Alltag ist je nach Grad der Demenzerkrankung mit hohen psychischen und physischen Belastungen verbunden. Aus unseren Erfahrungen wissen wir, dass ein regelmäßiger Austausch über das, was täglich an Schwierigkeiten in der Betreuung entsteht, sehr hilfreich ist.

Wenden Sie sich an Menschen, zu denen Sie Vertrauen haben, und die Ihre Situation kennen und verstehen. Ein regelmäßiges Telefongespräch kann ihnen ein wichtiger Beistand sein. In Zeiten von Corona trifft man auf größere Bereitschaft der Solidarität als man denkt.

#### **2. Tipp: Sorgen Sie für gute Stimmung, machen Sie Komplimente**

Als Angehörige/Angehöriger muss man immer wieder neu mit den krankheitsbedingten Verhaltensänderungen umgehen. Ständiges Wiederholen von Fragen oder Bezeichnungen, Unruhe und stundenlanges Auf und Abgehen können sehr belasten. Manche konfliktrichtige Auseinandersetzung im Alltag entsteht daraus.

Wichtig ist sich klarzumachen, dass Menschen mit Demenz aufgrund ihrer Erkrankung ihr Verhalten nicht mehr selbst steuern können. Sie reagieren häufig emotional. Gerade diese Emotionen können genutzt werden, um Wohlbefinden zu fördern. Bestärken Sie gute Gefühle!

Etwa so: „Mutti, was ich dir schon lange mal sagen wollte, von Dir habe ich eine ganze Menge gelernt“ oder „Lieber Papa, manchmal bist du wirklich sehr streng, aber was du alles in deiner Arbeit geleistet hast - das habe ich immer bewundert!“. Meistens huscht dann ein Lächeln über das Gesicht. Machen Sie aber nur Komplimente, hinter denen sie auch stehen. Sie werden sehen, dass sich Situationen entspannen, nicht immer, aber ab und zu.

#### **3. Tipp: Strukturieren Sie den Tag mit angenehmen Tätigkeiten**

Für Sie als Angehörige/Angehöriger ist die häusliche Situation nicht einfach zu bewältigen. Sie brauchen einen Plan, wie Sie den Alltag so gestalten, dass Wohlbefinden entsteht - für Sie selbst und für den Demenzerkrankten. Vieles ist da möglich, obwohl Sie zu Hause alleine mehr gefordert sind als mit Unterstützung von außen. Aus unseren Erfahrungen wissen wir, dass eine regelmäßige Beschäftigung Menschen mit Demenz emotional zufriedener macht, sie vermittelt Erfolgserlebnisse, auch wenn Tätigkeiten nicht mehr perfekt durchgeführt werden können.

Einbezogen sein beim Vorbereiten der Mahlzeiten, z.B. beim Kartoffelschälen, bei anderen Arbeiten wie Staubwischen, Einkaufen, Garten umgraben, Blumen setzen etc. helfen dem Demenzerkrankten, sich gebraucht und wichtig zu fühlen. Mußestunden, in denen Sie gemeinsam Bücher und Fotoalben anschauen, Musik hören, tanzen und Lieder singen, fördern das emotionale Erleben und die Ausgeglichenheit. Schön, wenn sich diese Aktivitäten an persönlichen Vorlieben orientieren – die einen mögen schöne Operettenlieder, die anderen Rock 'n Roll.

#### **4.Tipp: für alle, die aus der Ferne unterstützen wollen**

Familie, Bekannte, Freunde, Nachbarn und Alltagsbegleiter/Helfer können unterstützen, indem sie Postkarten mit schönen Fotos von gemeinsamen Aktivitäten, von Vertrautem und/oder den Hobbies, die der Demenzerkrankte hatte, senden. Auch Briefeschreiben mit Fotos (bitte vergrößern auf DIN A4) und Lob sowie Wertschätzung, hilft den Alltag in Zeiten von Corona zu erleichtern. Stellen Sie sich vor, Sie bekämen als pflegende Angehörige/pflegender Angehöriger jeden 2. Tag Post, mit Grüßen, Zeitungen, Beschäftigungsmaterial etc. Diese Gesten können vielen Angehörigen helfen, die Situation besser zu meistern. Es hebt die Stimmung. Genau das brauchen wir!

Diese Vorschläge lassen sich auch gut für die demenzerkrankten Angehörigen in Pflegeeinrichtungen und Wohngemeinschaften umsetzen. Schreiben Sie Briefe und Postkarten, machen Sie kurze Videos, die den anderen grüßen, erzählen Sie etwas, beteiligen Sie ihre Angehörigen an ihrem Leben. Die Mitarbeiter\*innen der Einrichtungen werden dies in der Regel gerne aufgreifen und Ihnen berichten, wie diese Botschaften aufgenommen werden.

#### **5.Tipp: wir alle brauchen Anerkennung**

Auch pflegende Angehörige und Mitarbeiter\*innen freuen sich über kleine Aufmerksamkeiten wie Blumen, Pralinen und sonstige Leckereien. Fragen Sie, was diese sich wünschen. Das vermittelt Anerkennung und Vertrauen.

In diesen Zeiten sollten wir einander unterstützen! Es gibt viel zu tun.

Wir als Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg e.V. bieten dazu folgendes an:

Gerade in dieser aktuell schwierigen Situation möchten wir für Sie erreichbar bleiben um Ihnen telefonisch Beistand und Unterstützung in der Bewältigung ihres Alltages zu geben. Darüber zu sprechen hilft meistens weiter.

**Rufen Sie uns an. Sie erreichen uns:**

**Montag, Mittwoch und Freitag von 9 – 12 Uhr sowie**

**Dienstag und Donnerstag von 15 – 18 Uhr**

**Tel.: 0331/2734 61 11 (bitte sprechen Sie auf den Anrufbeantworter, wir hören diesen regelmäßig ab)**

**Wenn Sie nicht durchkommen, senden Sie uns eine E-Mail [beratung@alzheimer-brandenburg.de](mailto:beratung@alzheimer-brandenburg.de). Wir werden darauf antworten.**

Ihre Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg e.V. Selbsthilfe Demenz

Birgitta Neumann, Antje Baselau und Sonja Köpf

Potsdam, 23.03.2020

**Wichtig zu wissen:** Wenn Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen sich krank fühlen, müssen sie ihren Arzt/ihre Ärztin oder den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer 116 117 anrufen.