



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

16. April 2020

Corona und Demenz

Anregungen für Angehörigengruppen

„Mir fehlt der Austausch gerade jetzt sehr und ich fühle mich zunehmend allein.“

„Ich bekomme immer wieder einen Anruf oder finde einen Gruß im Briefkasten. Es tut mir gut, dass jemand an uns denkt.“

„Es hat doch tatsächlich mit der Videokonferenz geklappt! Zuerst war es etwas ungewohnt, aber dann hat es richtig Spaß gemacht, dass wir uns sehen konnten.“

In den Telefonaten mit Angehörigen, die sich an das Beratungstelefon der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg wenden, erfahren wir täglich, wie belastend die aktuelle Situation für Angehörige von Menschen mit Demenz ist. Vielen fehlt gerade jetzt der Austausch in der Angehörigengruppe.

Wie kann es trotz der Einschränkungen gelingen, miteinander im Kontakt zu bleiben?

Neben vielen anderen Einschränkungen ist auch der Austausch in Angehörigengesprächskreisen nicht mehr möglich. Zurzeit sind die meisten in der Betreuung und Pflege ihres an Demenz erkrankten Angehörigen mehr oder minder auf sich selbst gestellt. Versorgungs- und Betreuungsangebote haben geschlossen, Besuche im Pflegeheim sind nicht mehr gestattet.

Gerade in dieser schwierigen Zeit brauchen Angehörige aber eine Möglichkeit, sich Sorgen und Nöte von der Seele zu reden und gemeinsam mit anderen nach Lösungen für die großen und kleinen Alltagsprobleme zu suchen. Gespräche und Austausch sind wichtig, um neue Ideen und Impulse zu bekommen, sich Kraft und Mut zum Durchhalten zuzusprechen und vor allem, um zu spüren, dass man nicht allein ist. In normalen Zeiten ermutigen und stützen sich Angehörige in der Selbsthilfegruppe gegenseitig. Die Unterstützung, die sie sich dort geben, sollte nun nicht auch noch komplett wegbrechen.

Wie aber kann es gelingen, miteinander im Kontakt zu bleiben, wenn regelmäßige Treffen vorerst nicht mehr möglich sind? Dazu einige Vorschläge:

- **Telefonisch Kontakt halten:** Die Gruppenleitung telefoniert regelmäßig mit den Angehörigen, erkundigt sich nach deren Befinden und nimmt Anteil an Sorgen und Ängsten. Wo dies nötig ist, können Lösungen vorgeschlagen oder Anregungen gegeben werden.

- **Vernetzung fördern:** Die Gruppenleitung bietet Unterstützung bei der Vernetzung der Angehörigen untereinander an. Nach Rücksprache und Einwilligung (Datenschutz beachten!) könnten zum Beispiel die Telefonnummern von Angehörigen in ähnlicher Situation weitergegeben werden. So könnten etwa Angehörige zusammengebracht werden, die vom Besuchsverbot im Pflegeheim betroffen sind. Sie könnten sich gegenseitig Mut machen und sich darüber austauschen, wie sie mit der Situation umgehen und was ihnen hilft.
- **Virtuelle Gesprächsrunden einrichten:** Die Gruppenleitung lädt zu einer virtuellen Gesprächsrunde ein. Angehörige, die über die technischen Voraussetzungen verfügen und Interesse haben, können sich per Telefon- oder Videokonferenz in der Gruppe treffen. Zu Möglichkeiten, wie Gesprächskreise virtuell stattfinden können, hat die Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart auf ihrer Webseite umfangreiche Informationen zusammengestellt:

<https://www.kiss-stuttgart.de/austausch-alternativen/>

Hier finden Sie neben technischen Angaben auch Anregungen für die inhaltliche Gestaltung virtueller Gesprächsrunden, etwa Impulse für positive Blitzlichter zu Gesprächsbeginn („Heute habe ich mich gefreut über ...“) oder für weitere Gesprächsinhalte („Welche meiner Fähigkeiten sind zurzeit besonders wertvoll?“).

- **Positive Gedanken teilen:** Die Gruppenleitung schickt den Angehörigen per Post, per Mail, SMS oder WhatsApp Grüße und kleine Texte, die Mut zusprechen. Wir machen die Erfahrung, dass Angehörige dies sehr schätzen und dankbar dafür sind. Sie melden zurück, dass es guttut und auch beruhigt, zu wissen, dass man an sie denkt und sie sich jederzeit melden können. Als Anregung einige Beispiele für ermutigende Texte:
 - *Oft muss man stark sein,
wenn man etwas verändern möchte.
Aber noch stärker muss man sein,
wenn man akzeptieren muss, wie es ist
oder warten, dass es vorübergeht.*
 - *Positiv zu denken bedeutet nicht,
dass man immer glücklich und zufrieden sein muss.
Es bedeutet, dass man auch an schweren Tagen weiß,
dass es wieder bessere Tage geben wird.*
 - *Das Grün der Wiesen erfreue deine Augen,
das Blau des Himmels überstrahle deinen Kummer,
die Sanftheit der kommenden Nacht
mache alle dunklen Gedanken unsichtbar.
(Irischer Segenswunsch)*

Eine Frage zum Schluss:

Wie geht es Ihrer Angehörigengruppe zurzeit? Gehen Sie neue Wege der Kommunikation? Dann erzählen Sie uns davon. Wir geben Ihre Ideen gerne über unsere Website weiter.