

Altglashütten

**Kleine Auszeit –
große Wirkung****Ein Aha-Erlebnis!**

Eine begleitete Freizeit für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen wurde Anfang September zum ersten Mal von der Sozialstation Schopfheim angeboten. Fünf entspannte Urlaubstage verlebte die aus elf Personen bestehende Gruppe im Familienferienhaus Feldberg-Falkau, aussichtsreich und ruhig gelegen oberhalb von Altglashütten im Schwarzwald.

Die Idee dahinter war, pflegenden Angehörigen von Menschen mit Demenz eine Auszeit vom normalen, oftmals sehr anstrengenden Alltag zu ermöglichen, ohne den/die Betroffene/n in andere Hände geben zu müssen. Die Kleingruppe bot darüber hinaus die Möglichkeit, sich zwanglos mit den übrigen Angehörigen auszutauschen, sich Tipps zu holen – oder Tipps zu geben – und sich Probleme von der Seele zu reden.

Nach dem Frühstück im Speisesaal – mit Panoramablick in den Schwarzwald –, wurde eine gemeinsame musikalische Morgenrunde angeboten. Danach konnten die Angehörigen ihre Zeit frei gestalten, während das Helferteam liebevoll und kompetent die Betroffenen betreute und aktivierte.

Nachmittags wurden gemeinsame Ausflüge und kleine Wanderungen durchgeführt: Der Windgfallweiher und der nahegelegene Schluchsee boten hierzu wunderbare Möglichkeiten, sogar für Rollator-Benutzer. Ein Teilnehmer rezitierte dabei für die Gruppe immer mal wieder passende Gedichte, wie zum Beispiel das sinnige Gedicht vom »Dr. Wald«, der allerlei Krankheiten lindern kann, aber leider keine Hausbesuche macht. Deshalb wurde die »Praxis Dr. Wald« während des Aufenthalts mehrmals gerne von der Gruppe aufgesucht.



Eine gemeinsame fröhliche Abendrunde mit Gesang, Märchen, Spielen und – besonders beliebt – entspannenden Rücken- und Handmassagen beendete den Tag.

Einige Äußerungen von Angehörigen:

- »Dies ist der erste gemeinsame Urlaub seit zehn Jahren. Ich musste erstmal die Koffer abstauben.«
- »Wir hätten nie gedacht, dass wir nochmal hierher an den Schluchsee kommen.«
- »In diesen Tagen hier habe ich mich besser erholt als in meiner dreiwöchigen Reha.«
- »Ich habe schon lange nicht mehr so gut geschlafen.«
- »Diese Freizeit war ein Aha-Erlebnis für uns – wir nehmen viele Anregungen mit nach Hause.«

Aufgrund der überaus positiven Resonanz wird die Sozialstation im Juni 2020 wieder eine solche Freizeit anbieten.

Die Sozialstation Schopfheim bedankt sich herzlich bei den Sponsoren: dem Fritz-Berger-Fonds, der Richard-Großmann-Stiftung und dem Verlagshaus Jaumann.

- *Monika Bringe, Fachbereichsleitung Sozialstation Schopfheim, Telefon 076 22/697 35-0
bringe@sozialstation-schopfheim.org
www.sozialstation-diakoniestation-schopfheim.de*