

Selbsthilfe Demenz

# „Alzheimer NRW“

## Nr. 1

Liebe Leserinnen und Leser aus den Medien  
und aus dem Verband!

Wussten Sie schon, dass verheiratete Menschen ein geringeres Demenzrisiko haben als alleinlebende? Diese Erkenntnis von Wissenschaftlern gab kürzlich mein Vorstandskollege Prof. Dr. Ralf Ihl in seinem Vortrag zu dem Krankheitsbild, den Möglichkeiten der Früherkennung und der Risikominderung wieder, den Sie auch auf unserer Homepage herunterladen können. Wer keinen passenden Partner findet, kann sein Risiko, an Demenz zu erkranken, allerdings auch mit gesunder Ernährung, Stressreduktion und geistiger wie körperlicher Bewegung mindern. Um unseren Mitgliedern mehr Gelegenheit zu sportlicher Betätigung zu bieten, haben wir im vergangenen September ein Kooperationsabkommen mit dem Landessportbund abgeschlossen. Dies soll zu mehr zielgruppenspezifischen Bewegungsangeboten für Demenzerkrankte und ihre Angehörigen führen.

Bewegung muss aber auch in die Politik kommen. Steuermittel in die Pflege, forderten wir kürzlich noch einmal in einer Pressemitteilung. Und jetzt verfolgen wir gespannt, wie bedarfsgerecht und konkret die gerade im Entstehen befindliche Nationale Demenzstrategie ausfallen wird. Darüber hinaus muss es endlich einen Landesdemenzplan für NRW geben. Was in Bayern, Rheinland-Pfalz, im Saarland und in Schleswig-Holstein möglich ist, muss doch auch in NRW machbar sein!

Davon überzeugt ist

**Ihre Regina Schmidt-Zadel MdB a.D.**

Vorsitzende

### IN DIESEM NEWSLETTER

#### Aus dem Verband:

Tagungen des Landesverbandes.....2

Weniger weiße Flecken auf der Karte der Selbsthilfelandchaft.....2

#### Menschen:

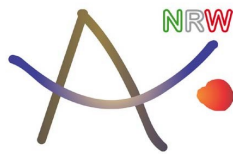
Eine bewegte Frau—Pia Grebe.....3

#### Nachgefragt:

Wozu brauchen wir eine Nationale Demenzstrategie?.....4

#### Ehrung:

Urkunde für Regina Schmidt-Zadel.....6



**Selbsthilfe Demenz**

## Aus dem Verband

### Tagungen des Landesverbandes

„Angehörige stärken – die pflegenden Angehörigen“ ist das Thema unserer nächsten Jahrestagung, die wir am 13.09.2019 wieder im Düsseldorfer Landtag abhalten.

Bereits im Sommer – am 20.07.2019 – findet die Regionaltagung mit anschließender Mitgliederversammlung statt. Thema ist die Förderung z.B. von regionalen Netzwerken und Selbsthilfe durch Kranken- und Pflegekassen.

### Weniger weiße Flecken auf der Karte der SelbsthilfELandschaft

Mit Unterstützung des von der Barmer geförderten Projekts „SeDum- Selbsthilfe im Bereich Demenz unterstützend ermöglichen“ entstehen in diesen Tagen neue Selbsthilfegruppen besonders dort, wo die Karte bisher viele weiße Flecken aufwies. So treffen sich Angehörige von Menschen mit Demenzerkrankungen, die eine Selbsthilfegruppe gründen wollen, zum ersten Kennenlernen in Hilchenbach im Kreis Siegen-Wittgenstein. Ende Januar hatte eine Auftaktveranstaltung in Ratssaal der Stadt Hilchenbach dafür die Weichen gestellt. Eine örtliche Unterstützungsgruppe Demenzselbsthilfe konnte weit mehr als dreißig Interessierte begrüßen. Durch Vorträge zu den Themen „Selbstfürsorge- wie können pflegende Angehörige Kraft tanken und sich selbst gesund erhalten“ und „Selbsthilfe bei Demenz“ wurden die Teilnehmenden auf das neue Angebot in Hilchenbach aufmerksam gemacht.

Eine weitere Auftaktveranstaltung fand in der Gemeinde Schermbeck im Kreis Wesel statt. Die dort gewonnene Unterstützungsgruppe informierte vor 25 Interessierten über die Erkrankung Demenz und wies darauf hin, wie wichtig die Entlastung und Selbstfürsorge für pflegende Angehörigen von Menschen mit Demenz ist. Das erste Gruppentreffen für die Angehörigen wird von einer ehrenamtlichen Moderatorin begleitet.

Mit einer Veranstaltung in Düren-

Birkesdorf (Kreis Düren) wird das dort bereits bestehende Angebot eines Gesprächskreises für Angehörige von Menschen mit Demenz neu beworben. Auch hier war SeDum durch Pia Breulmann von Alzheimer NRW vertreten.

„Gerade in Hilchenbach und Schermbeck sind die örtlich stattfindenden Selbsthilfegruppen für die Angehörigen von Demenzerkrankten ein Segen“, sagt die Projektverantwortliche vom Landesverband der Alzheimer Gesellschaften NRW. „Endlich müssen sie nun keine langen Fahrten mehr auf sich nehmen, um ein solches Entlastungsangebot wahrzunehmen.“

Das Projekt „SeDum – Selbsthilfe im Bereich Demenz unterstützend ermöglichen“ des Landesverbandes der Alzheimer Gesellschaften in Nordrhein-Westfalen hilft gemeinsam mit lokalen/regionalen Kooperationspartnern kostenlos bei der Gründung, Leitung und Entwicklung von Selbsthilfegruppen in Regionen Nordrhein-Westfalens, in denen es noch keine Selbsthilfe im Bereich Demenz gibt.

<https://alzheimer-nrw.de/aktivitaeten/projekte/sedum/>

# Menschen

## Eine bewegte Frau – Pia Grebe

„Kürzlich rief bei uns im Büro mal wieder jemand an, der händeringend einen Pflegedienst suchte“, erzählt Pia Grebe. Die 54-Jährige leitet die Geschäftsstelle der Alzheimer Gesellschaft Hattingen-Sprockhövel. „Es war ein Mann mit einer beginnenden Frontotemporalen Demenz, der bereits von zehn Pflegediensten Absagen kassiert hatte.“ Ähnliche Hilferufe erreichen den regionalen Selbsthilfeverband häufig. „Der Fachkräftemangel macht sich deutlich bemerkbar. Aber vor allem Menschen, deren Demenz mit einer schwierigen Symptomatik, z.B. auch einem hohen Laufbedürfnis verbunden ist, suchen oft vergebens Hilfe.“

Pia Grebe glaubt, dass erst einmal die Arbeits- und Ausbildungsbedingungen in der Pflege verbessert werden müssen, bevor mehr Kräfte für diesen Bereich gewonnen werden können. „Das sehe ich ja an den Zehntklässlern einer Schul-AG, die ich betreue. Wenn die ihr Praktikum im Bereich Altenpflege machen, sagen sie hinterher nicht selten: „Da hat man blöde Arbeitszeiten, macht sich den Rücken kaputt, und dann ist die Arbeit auch noch schlecht bezahlt – das ist nichts für mich.“

Ihre ehrenamtliche Arbeit neben der Tätigkeit als Geschäftsführerin verschafft der Sozialarbeiterin vielfältige Einblicke in den Pflegebereich, auch, wenn sie für die Seniorenzeithilfe Hattingen e.V. alleinstehende Menschen begleitet oder im Kompetenz-Netzwerk Demenz mithilft, Versorgungslücken zu finden und zu schließen.

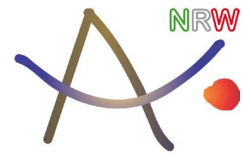
Zusätzlich ist Pia Grebe noch freiberufliche Gesundheitsberaterin und engagiert sich besonders für Prävention. „Nicht nur Angehörigen tut es gut, sich gesund zu ernähren, den Stress unter Kontrolle zu halten und sich zu bewegen. Bei den Demenzbetroffenen kann etwa Bewegung den Verlauf der Erkrankung verlangsamen. Oft erzählen Angehörige auch, dass es ihren Erkrankten besser geht, wenn sie z.B. laufen können.“ Die Alzheimer Gesellschaft Hattingen und Sprockhövel lädt gemeinsam mit dem Turn- und Sportverein Hattingen 1863 e.V. Menschen mit Demenz sowie ihre Angehörigen und Freunde immer montags zu einer „Bewegten Stunde“ ein, auch um ein Stück Normalität und Lebensfreude in den Alltag zurückzubringen.

„Wir könnten aber noch mehr für die Teilhabe der Betroffenen tun“, ist sich Pia Grebe sicher, „wenn wir uns die Möglichkeiten des neuen Bundesteilhabegesetzes erschließen. Demenzkranke sind auch behinderte Menschen, die nach diesem Gesetz bestimmte Rechte haben.“

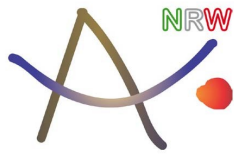
Um einem Betroffenen zu helfen, der trotz seiner Erkrankung noch berufstätig sein möchte, arbeitet sich die rührige Beraterin jetzt in die entsprechenden Bestimmungen ein.

Die Alzheimer Gesellschaft Hattingen und Sprockhövel im Netz:

<https://www.alzheimer-hsp.de/>



**Selbsthilfe Demenz**



Selbsthilfe Demenz

## Nachgefragt

### Wozu brauchen wir eine Nationale Demenzstrategie?

Viel Aktionismus, aber kaum eine überlegte Strategie, so lautet das Urteil der Pflegewissenschaftlerin Prof. Dr. Gabriele Meyer zu den Anstrengungen in Deutschland, Leben und Versorgung von Menschen mit einer Demenzerkrankung zu verbessern und dadurch auch ihre pflegenden Angehörigen zu entlasten.

Schon 2011 rief das Europäische Parlament die Mitgliedsstaaten dazu auf, Demenz zu einer gesundheitspolitischen Priorität der EU zu erklären und spezifische nationale Pläne und Strategien aufzustellen, „um den Folgen von Demenzerkrankungen für die Gesellschaft und das Gesundheitswesen Rechnung zu tragen und Dienstleistungen und Unterstützung für Menschen mit Demenzerkrankungen und ihre Familien bereitzustellen.“

In Deutschland wurde daraufhin am Welt Alzheimerstag 2012 die „Allianz für Menschen mit Demenz“ u.a. durch die Bundesministerien für Familie und Gesundheit begründet. Überall in Deutschland fanden sich Menschen zu 500 einzelnen Maßnahmen zusammen. Längst nicht alle sollen oder können jetzt über die veranschlagten vier Jahre Laufzeit hinweg weitergeführt werden. Eine übergreifende Strategie für ein nachhaltiges Wirken soll nun ein Zusammenschluss von Ländern und Kommunen sowie einer Vielzahl von Organisationen – wieder unter Federführung der Bundesministerien für Gesundheit und Familie und der Deutschen Alzheimergesellschaft als Co-Vorsitzende - bis zum Ende des Jahres erarbeiten. Anfang 2020 soll die Nationale Demenzstrategie vom Bundeskabinett beschlossen sein.

„Eine zukunftsorientierte Grundlage für in der Gesellschaft umfassend verankerte Maßnahmen und Aktivitäten für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen“ solle die Strategie sein, hieß es aus dem Bundesgesundheitsministerium. Und aus dem Bundesfamilienministerium: Gefördert werden solle gesellschaftliche Teilhabe, vor allem durch Aufklärung der Bevölkerung sowie durch Einbindung Betroffener in gute Netzwerkstrukturen mit koordinierten Versorgungs- und Unterstützungsangeboten.

Andere Länder haben teilweise schon sehr lange nationale Demenzstrategien, Norwegen zum Beispiel seit 2007, die Niederlande und Frankreich seit 2008. Die Pläne unterscheiden sich allerdings stark. Teilweise in der Schwerpunktsetzung, aber auch im Umfang: Während sich die Niederlande und Wales mit einem Dutzend Seiten für ihre Demenzpläne begnügen, umfasst die Demenzstrategie in England gut 100 Seiten. Hier waren auch wichtige gesellschaftliche Gruppen in die Erststellung des Planes eingebunden. Das soll auch in Deutschland so sein, wo man sich zu vier Handlungsfeldern in Arbeitsgruppen zusammengetan hat:

Im ersten Handlungsfeld geht es darum, Strukturen zur gesellschaftlichen Teilhabe von Menschen mit Demenz an ihrem Lebensort aus- und aufzubauen. Im zweiten werden Strategien entwickelt, um Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen unterstützen. Thema des dritten Handlungsfeldes ist die Weiterentwicklung der medizinischen und pflegerischen Versorgung von Menschen mit Demenz und im vierten Handlungsfeld geht es um eine exzellente Grundlagen- und Anwendungsforschung zu Demenz.

Regina Schmidt-Zadel begrüßt die Initiative, wenn sie auch spät komme: „Wichtig ist vor allem, dass die guten An- und Vorsätze, die da drinstehen werden, auch mit ausreichend finanziellen Mitteln hinterlegt sind“, sagt die Vorsitzende des Landesverbandes der Alzheimer Gesellschaften Nordrhein-Westfalen, die erst kürzlich forderte, auch Steuermittel einzusetzen, um dem Pflegenotstand abzuweichen. „Wir hier in Nordrhein-Westfalen dringen aber auch darauf, dass wir einen Landesdemenzplan bekommen“.

In Deutschland haben das schon Bayern, Rheinland-Pfalz, Schleswig -Holstein und das Saarland geschafft. In Schleswig-Holstein, dem Vorreiter, ist der Landesdemenzplan in einem kooperativen Prozess entstanden, der viele wichtige Akteure an einen Tisch gebracht hat, wie es aus der Geschäftsstelle der Alzheimer Gesellschaft Schleswig-Holstein heißt. Seit der Plan vor zwei Jahren fertiggestellt wurde, hat der Ausbau demenzfreundlicher Strukturen und Bedingungen noch einmal an Fahrt gewonnen.

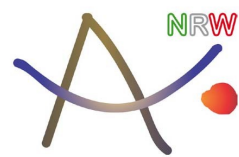
Das Kompetenzzentrum Demenz in Trägerschaft der Alzheimergesellschaft Schleswig -Holstein wurde finanziell gut ausgestattet. Und man ist dabei, die mobile Beratung auszubauen, die Pflegestützpunkte zu unterstützen und Entlastungsangebote für pflegende Angehörige zu halten und zu verstärken.

„Auch Nordrhein-Westfalen braucht einen Demenzplan, der wie im Norden vom Landtag gefordert und vom Gesundheitsministerium angeschoben werden sollte. Mit solch einem Demenzplan, der eine politische Verbindlichkeit hat, könnten wir darstellen, was es schon an guten Versorgungsstrukturen bei uns in Nordrhein-Westfalen gibt, und welche Lücken es zu schließen gilt“, verlangt die ehemalige Bundestagsabgeordnete der SPD, Regina Schmidt-Zadel.

Unabdingbar dafür sei es, die Vernetzung weiter voranzutreiben und den landesweiten Erfahrungsaustausch zu befördern.

<https://www.nationale-demenzstrategie.de/>

<http://www.demenzplan-sh.de/>



**Selbsthilfe Demenz**

## Ehrung

### Urkunde für Regina Schmidt-Zadel

Am 14. Dezember 2018 wurde unsere Vorsitzende Frau Regina-Schmidt-Zadel für ihr langjähriges Engagement und ihre Dienste für die Alzheimer-Selbsthilfe durch Frau Monika Kaus (1. Vorsitzende der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. ) mit einer Urkunde als Anerkennung für ihr herausragendes ehrenamtliche Engagement ausgezeichnet. Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft veröffentlicht in den nachfolgenden Tagen ihren Newsletter, wo Sie den Artikel hierzu nachlesen können.



**Selbsthilfe Demenz**

#### Weitere Informationen

Sie können den Newsletter jederzeit abbestellen.

Bitte schreiben Sie eine E-Mail an: **[info@alzheimer-nrw.de](mailto:info@alzheimer-nrw.de)**

#### Impressum

Landesverband der Alzheimer Gesellschaften NRW e. V.

Bergische Landstraße 2 \* 40629 Düsseldorf

Tel. 0211/24086910 \* Fax. 0211/24086911

E-Mail [info@alzheimer-nrw.de](mailto:info@alzheimer-nrw.de) \* [www.alzheimer-nrw.de](http://www.alzheimer-nrw.de)

V.i.S.d.P.

Regina Schmidt-Zadel