

Selbsthilfe Demenz

# „Alzheimer NRW“

## Nr. 2

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

Vor vier Jahren wurde das Präventionsgesetz verabschiedet. Es sieht u.a. vor, dass die Pflegekassen Leistungen zur Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen erbringen sollen. Das ist neu. Die Stärkung der gesundheitlichen Ressourcen von Pflegebedürftigen in Heimen ist ja bislang ein eher vernachlässigtes Thema. Wir haben nachgefragt, was sich in diesem Bereich jetzt tut und ob auch die noch größere Zahl zuhause gepflegter Menschen und ihre pflegenden Angehörigen von gezielter Gesundheitsförderung profitieren können.

Pflegende Angehörige sind nämlich durch ihre hohe Beanspruchung auch selbst gesundheitlich stark gefährdet. Unser Symposium am 13. September im Düsseldorfer Landtag unter dem Motto „Pflegende Angehörige stärken“ soll dazu beitragen, mehr Unterstützung für diesen größten Pflegedienst der Nation zu mobilisieren.

Angebote wie „Tanzen nach Herzenslust“ unserer Aachener Alzheimergesellschaft und die begleiteten Museumsbesuche der ehrenamtlich Aktiven im Kreis Neuss lassen die Demenzbetroffenen so wie auch die beteiligten Angehörigen immerhin aufleben – zwei Beispiele von vielen, die zeigen, wie wichtig die Selbsthilfe für die Lebensqualität von Demenzbetroffenen ist. Erstmals zeichnen wir in diesem Jahr- zusammen mit der Neurax Foundation – solch vorbildlichen ehrenamtlichen Einsatz mit einem Preis aus. Ganz ohne regelmäßige finanzielle Zuwendungen können aber auch die engagiertesten Ehrenamtler nur wenig ausrichten. Auf unserer Regionaltagung im Juli loten wir deshalb die öffentliche Förderung der Selbsthilfe aus.

Zu beiden Veranstaltungen sind Sie herzlich eingeladen!

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

Vorsitzende des Landesverbandes der Alzheimer Gesellschaften NRW e.V.

### IN DIESEM NEWSLETTER

#### Aus dem Verband:

Erstmals „Preis für Engagement in der Demenzselbsthilfe“.....2

Regionaltagung zur Selbsthilfefinanzierung.....2

Neues Themenheft.....3

Erste Gespräche auf der „InSel“.....3

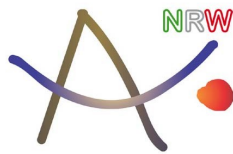
„Tanzen nach Herzenslust“ in Aachen.....4

#### Menschen:

Hubert Renner: Als Erinnerungsbegleiter braucht man Empathie.....5

#### Nachgefragt:

Was hat das Präventionsgesetz pflegebedürftigen Menschen und ihren Angehörigen gebracht?.....6



**Selbsthilfe Demenz**

## Aus dem Verband

### Erstmals „Preis für Engagement in der Demenzselbsthilfe“

Noch bis zum 30.6. können sich Selbsthilfegruppen um den „Preis für Engagement in der Demenzselbsthilfe“ bewerben. Die Ehrung, verbunden mit dem Gewinn von drei sozialrechtlichen Beratungen à 90 Minuten zu selbstgewählten Themen, wird vom Landesverband der Alzheimergesellschaften NRW gemeinsam mit der Neurax Foundation ausgelobt.

Zum ersten Mal erhalten etablierte Selbsthilfegruppen die Gelegenheit, für ihr besonderes Engagement rund um die Erkrankung Demenz ausgezeichnet zu werden. Eingereicht werden können mit den Bewerbungsunterlagen auch Fotos, Videos und/oder Presseberichte.

Nach dem Bewerbungsschluss können die Teilnehmenden selbst online unter allen Einsendungen ihre TOP 5 auswählen. Die Gewinnergruppe wird nach dem 16. August von Verantwortlichen des Alzheimer NRW e.V. und der Neurax Foundation bestimmt. Die Preisvergabe findet am 13. September 2019 im Rahmen des Symposiums "Pflegerische Angehörige stärken" des Landesverbandes der Alzheimer Gesellschaften NRW e.V. im Landtag NRW statt.

<https://www.neuraxpro.de/engagementpreis2019/>

### Regionaltagung zur Selbsthilfefinanzierung

Am 20.07.2019 treffen sich die Mitglieder des Landesverbandes wieder zu ihrer jährlichen Regionaltagung. Unter der Überschrift „Aufbau von regionalen Netzwerken - Finanzierung durch die Pflegekassen, Pflegeselbsthilfe und Selbsthilfeförderung nach SGB V/ SGB XI" geht es um mögliche Finanzierungsquellen vor allem für Gesprächskreise von Demenzbetroffenen und ihre Angehörigen. Diese benötigen Gelder für die Anmietung von Räumen, für Öffentlichkeitsarbeit, die Anschaffung von Informationsmaterial, für ReferentInnen zu bestimmten Themen, Ausflüge und oft auch für eine Person, die die Gruppe zusammenhält und moderiert.

„Angehörige von pflegebedürftigen Menschen haben oft weder Zeit noch Kraft übrig, eine Selbsthilfegruppe selbst zu organisieren“, weiß die Gerontologin Dr. H. Elisabeth Philipp-Metzen, die das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe des Landesverbandes (KoPs) der Alzheimergesellschaften NRW e.V. leitet. Bis zu 600 Euro im Jahr können Selbsthilfegruppen vom Land NRW und von den Pflegekassen bekommen, das KoPs hilft bei der Antragstellung und Abrechnung. Über die Förderung der Selbsthilfe durch die Krankenkassen wird ein Vertreter der Krankenkassen informieren. Hier gelten etwas andere Förderbedingungen.

Und noch eine weitere Finanzierungsquelle können Alzheimergesellschaften bzw. Selbsthilfegruppen erschließen: Die Pflegekassen unterstützen nämlich regionale Pflegenetzwerke mit jährlich bis zu 20.000 Euro.

„Wenn sich Akteure der Alzheimer Selbsthilfe da den Hut aufsetzen und den Zusammenschluss von betroffenen Familien, Ehrenamtlern, Dienstleistern, Fachleuten und anderen, die an dem Thema arbeiten, befördern, dann entsteht zum einen ein riesiger Wissensspeicher, und das ist enorm hilfreich, etwa beim schwierigen Thema Pflege und Verschuldung“, sagt Wolfgang Wessels, Vorsitzender der Alzheimer-Gesellschaft Bochum, „Zugleich haben Land und Pflegekassen dann aber auch einen Ansprechpartner, der die Mittel für das Netzwerk abrufen und weiterverteilt.“

50 Netzwerke bestehen bereits im Ruhrgebiet. Die Alzheimergesellschaft Bochum koordiniert eines davon und führt den Netzwerkpartnern in der Stadt jedes Jahr rund 5.000 Euro vom Land und den Pflegekassen zu.

Zur Regionaltagung in Düsseldorf sind Aktive, Vereine und Gesellschaften herzlich eingeladen.

<https://alzheimer-nrw.de/wirfuersie/aktuelle-veranstaltungen/>

## Neues Themenheft

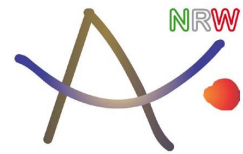
„Ich wünsche mir...“ heißt das neue Themenheft des Landesverbands, das Ergebnisse einer Umfrage zum Welt-Alzheimerstag 2018 präsentiert. Der Landesverband hatte Akteurinnen und Akteure aus den Bereichen Politik und Gesundheit gefragt, wie sie sich ein gutes Leben vorstellen für den Fall, dass sie einst an einer Demenz erkranken sollten. Ihre Zukunftsvisionen reichen von ganz persönlichen Szenarien bis hin zu Appellen an die Gesellschaft, solidarisch zu sein, an Heimleitungen, ihre Abläufe den Gewohnheiten und Wünschen der Bewohner anzupassen und an Ärzte, sich bei der Medikation zurückzuhalten: „Zuwendung statt Pillen!“ Auch Mitglieder der Landesregierung äußern sich zum Thema.

Das Themenheft, das mit Unterstützung der Knappschaft entstanden ist, im Netz:

[https://alzheimer-nrw.de/wp-content/uploads/2019/05/Themenheft\\_5\\_Zukunftsvisionen.pdf](https://alzheimer-nrw.de/wp-content/uploads/2019/05/Themenheft_5_Zukunftsvisionen.pdf)

## Erste Gespräche auf der „InSel“

Die ersten Nutzerinnen und Nutzer haben die InSel erobert! Das neue Selbsthilfegruppen-Angebot im Internet über digitale Videokommunikation sei viel einfacher, als sie gedacht hätten, vermehren die ersten Teilnehmenden. Es sind Demenzbetroffene und Angehörige bzw. Bezugspersonen von Erkrankten, die in ihrer Nähe keinen Gesprächskreis finden, keine Zeit erübrigen können, ein Angebot außer Haus aufzusuchen oder schlicht Lust auf einen zusätzlichen Austausch haben.



**Selbsthilfe Demenz**



## Selbsthilfe Demenz

Beim InSel-Projekt, das von der Techniker Krankenkasse NRW gefördert wird, werden kleine Gruppen von gesprächsbereiten Menschen kostenlos zu einer Videokonferenz zusammengeschaltet. Sie unterhalten sich dann über Themen, die ihnen in Verbindung mit der Erkrankung bzw. der Pflegesituation auf den Nägeln brennen – was nicht heißt, dass nicht auch herzlich gelacht werden darf. „Huch, das ist ja meine Wohnung!“, amüsierte sich eine Teilnehmerin, die bisher noch nie über Video kommuniziert hatte. „Es ist gar nicht richtig aufgeräumt!“ Während die Teilnehmenden sich selbst und die Gesprächspartner sehen können, ist die Unterhaltung für andere Menschen nicht einsehbar. Sie findet in einem datengeschützten Raum statt. Elisabeth Philipp-Metzen, Vorstandsmitglied von Alzheimer NRW und für das neue Angebot verantwortlich, freut sich über die ersten Gespräche auf der „InSel“. „Eine Teilnehmerin holte – nach Absprache mit den anderen - sogar kurzfristig ihren erkrankten Ehemann dazu und sagte: Guck mal, das hier ist meine Gruppe!“ Die InSel-Gruppe kann flexibel besucht werden: als einzige Gruppe, zusätzlich zu einer >analogen< Gruppe, für eine begrenzte Zeit, als Paar oder einzelner erkrankter Mensch oder Angehöriger. Alle Termine werden gemeinschaftlich verabredet. Für Neulinge gibt es eine Einführung. Weitere „Insulanerinnen“ und „Insulaner“ sind herzlich willkommen.

<https://alzheimer-nrw.de/aktivitaeten-projekte/insel-internet-video-selbsthilfegruppe/>

## „Tanzen nach Herzenslust in Aachen“

Wenn im Aachener Bistro KuKuK zweimal im Jahr zum „Tanzen nach Herzenslust“ gebeten wird, dann braucht niemand zu befürchten, dass es ewig dauern wird, ehe sich mal jemand aufs Parkett traut. „Menschen mit einer Demenz macht es in der Regel nichts aus, die ersten auf der Tanzfläche zu sein“, erzählt Uli Tischer von der Alzheimer Gesellschaft StädteRegion Aachen. „Und sie tanzen mit großer Freude.“ Die Soziologin, die sich schon lange ehrenamtlich in der Selbsthilfe engagiert und seit drei Jahren auch als Selbstständige in der Demenzbetreuung tätig ist, hat das Angebot für Menschen mit und ohne Demenz initiiert. 2016 betreute sie einen Früherkrankten, der sich eine Tanzgelegenheit wünschte, die auch seinen Musikgeschmack bediente. Daraufhin organisierte Uli Tischer die Tanzfete im KuKuK, einem gastronomisch genutzten ehemaligen Zollhaus.

Dass das „Tanzen nach Herzenslust“ in so einer normalen Location stattfindet und überdies abends – von 18 bis 22 Uhr – spricht viele Menschen an. „Es kommen immer so 70 bis 80 Leute – Demenzbetroffene ebenso wie Freunde und Angehörige, auch Pflegekräfte, und übrigens weniger Heimbewohner als vielmehr Paare, die zuhause leben. Da wir viele unterschiedliche Musikrichtungen bringen, fühlen sich auch Kinder und Enkel angesprochen“, freut sich die 43-Jährige.

Warum dann überhaupt ein spezielles Angebot? „Die Betroffenen fühlen sich sicherer, wenn sie wissen, dass auch ein gelegentlich auffälliges Verhalten gelassen hingenommen wird. Neulich hat sich eine Frau enorm aufgeregt, als sie sich ein Getränk über ihr schönes Kleid gekippt hatte. Das war in diesem Umfeld überhaupt nicht peinlich.“

Die Demenz steht aber nicht im Vordergrund. Es geht darum, zusammen Spaß zu haben, und das gelingt so gut, dass man gut und gerne auch mehr als zwei Tanzabende im Jahr anbieten könnte. Das aber ist derzeit nicht finanzierbar. Die Gäste müssen nur ihren Verzehr und Getränke selbst zahlen, Raummiete, Kosten der Servicekräfte und Gema-Gebühren für die Musik trägt die Alzheimer Gesellschaft. Und so müssen alle, die nach dem letzten Tanzabend im April verschwitzt und glücklich nach Hause gegangen sind, bis zum 21. September ausharren. Dann heißt es wieder: Tanzen nach Herzenslust!

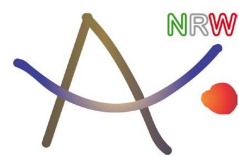
<http://www.alzheimergesellschaft-aachen.de/>

## Menschen Hubert Renner: Als Erinnerungsbegleiter braucht man Empathie

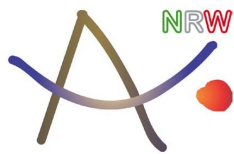
Angefangen hat es mit einer Historischen Kaffeetafel im Schloss Rheydt. Die Initiatoren der Stadt Mönchengladbach luden hierzu ausdrücklich auch Menschen mit einer Demenz ein. Eine Gruppe Betroffener und Angehöriger der Alzheimer Gesellschaft Kreis Neuss/Nordrhein e.V. machte sich also auf zur „Blauen Stunde“ im Schloss. „Dieser kulinarische Ausflug in alte Zeiten hat allen sehr gut gefallen“, erinnert sich Hubert Renner, stellvertretender Vorsitzender des Vereins. Als die SOZIAL-HOLDING der Stadt Mönchengladbach dann überlegte, auch das TextilTechnikum der Stadt Mönchengladbach kognitiv eingeschränkten Menschen zugänglich zu machen, war das Interesse bei Hubert Renner und seinen Mitstreitern groß – umso mehr, als man ihnen die Möglichkeit bot, sich als Erinnerungsbegleiter fortzubilden und in dieser Eigenschaft Demenzerkrankte durch die alte Werkshalle einer ehemaligen Textilfabrik zu führen.

„Gruppen ohne solch eine speziell geschulte Begleitung haben nicht besonders viel von so einem Besuch“, sagt der 80-Jährige, „denn das Museumspersonal ist normalerweise nicht darauf eingerichtet, auf Demenzerkrankte einzugehen.“ Wie man das gut macht, das hat Renner, der jahrelang seine Ehefrau gepflegt hat, zusammen mit 13 weiteren Vereinskollegen in einer Schulung gelernt. Es galt, sich mit dem museumspädagogischen Konzept vertraut zu machen und das Museum selbst und die Textilgeschichte der Region kennenzulernen. Das fiel Hubert Renner nicht schwer. War er doch selbst einst Maschinenbauer und hat sogar in der Halle des Museums gearbeitet! Die dort gezeigten alten Textilmaschinen sind noch voll funktionsfähig und wecken - zum Beispiel durch das Klappern eines Webstuhls – nicht nur bei Renner Erinnerungen. „Man muss dann behutsam nachfragen und herausfinden: An was erinnert sich der begleitete Mensch?“ Als Erinnerungsbegleiter komme es darauf an, Fragen zu vermeiden, die die kognitiv eingeschränkten Museumsbesucher nicht beantworten könnten, die Begleiteten zum Erzählen zu ermuntern und das, was an Erinnerungen wach wird, zu bestätigen. „Man braucht Einfühlungsvermögen.“ Nachdem die ersten begleiteten Besuche im TextilTechnikum wieder gut angekommen sind, wollen Hubert Renner und andere aus der Alzheimergesellschaft jetzt weitere attraktive Ziele in der Umgebung ausfindig machen, die sich für begleitete Führungen eignen.

<https://www.alzheimer-neuss.de/hilfsangebote-beratung/urlaub-ausfl%C3%BCge-bei-demenz/>



**Selbsthilfe Demenz**



Selbsthilfe Demenz

## Nachgefragt

### Was hat das Präventionsgesetz pflegebedürftigen Menschen und ihren Angehörigen gebracht?

2015 wurde das Präventionsgesetz verabschiedet. Es sah erstmals Leistungen zur Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen vor und verpflichtete die Pflegekassen, dafür zu sorgen, dass in den Heimen nachhaltige Strukturen und Maßnahmen zur Gesundheitsförderung der Bewohnerinnen und Bewohner installiert werden. Wie die Gesundheitspotenziale – auch von Menschen mit einer Demenz - gefördert werden können, ermittelte der Verband der Ersatzkassen, vdek, 2017 mithilfe eines Ideen-Wettbewerbs. Die besten Vorschläge in den Bereichen Prävention von Gewalt in der Pflege, Stärkung der psychosozialen Gesundheit, Förderung kognitiver Leistungen, Förderung der körperlichen Aktivität und Mobilität sowie Förderung anerkannter Qualitätsstandards zur Verpflegung wurden prämiert. Die Einsender erhielten fachliche und organisatorische Unterstützung bei der Weiterentwicklung ihrer Ideen und in der Umsetzung.

Im Präventionsbericht 2018 des GKV-Spitzenverbandes und seines Medizinischen Dienstes heißt es, 2017 seien 13.000 Pflegeeinrichtungen mit Informationen zur Gesundheitsförderung erreicht worden. Das ist ein Großteil der bundesweit 14.480 Pflegeheime, die insgesamt rund 800.000 Pflegebedürftige betreuen. 1.435 entschieden sich unter Beteiligung der Pflegekassen in einen Gesundheitsförderungsprozess einzusteigen. Vor allem Maßnahmen zur Förderung der körperlichen Aktivität und Mobilität waren gefragt. 94% der erreichten Pflegeeinrichtungen wurden hier aktiv. 31% ließen sich über Konzepte zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit beraten, 29% wollten sich auch der Stärkung der kognitiven Leistungen ihrer Bewohnerinnen und Bewohner engagieren, lediglich 4% interessierten sich für das Thema Verpflegung, nur 1% wollte sich der Gewaltprävention widmen.

In Nordrhein-Westfalen startete ein pflegekassenübergreifendes Bündnis das Pilotprojekt „gesaPflege – gesund alt werden in der stationären Pflege“. Es richtet sich gleichermaßen an Bewohnerschaft und Personal der acht teilnehmenden Einrichtungen, soll also die Lebensqualität der Pflegebedürftigen ebenso steigern wie die Zufriedenheit der Pflegekräfte.

„Das kann z.B. gelingen, indem es Bewegungskurse gibt, die auf die Bedürfnisse der Bewohnerinnen und Bewohner zugeschnitten sind und andere für die Pflegekräfte. Zugleich wird vielleicht auch die Organisationsstruktur auf Verbesserungswürdiges überprüft“ sagt Sigrid Averagesch-Tietz vom Verband der Ersatzkassen (vdek) und Vorsitzende des landesweiten Präventionsgremiums. Im Pilotprojekt sollen – begleitet von Experten aus Wissenschaft und Praxis - gesundheitsförderliche Strukturen und Maßnahmen gefunden werden, die auch auf andere Einrichtungen übertragen werden können.

Nicht erreicht werden mit dem Präventionsgesetz die rund 2,3 Mio Menschen, die zuhause gepflegt werden – und auch nicht ihre Angehörigen, deren Gesundheit häufig unter der aufreibenden Pflege leidet. Das Robert-Koch-Institut in Berlin empfahl 2015 deswegen, die Gesundheitsförderung pflegender Angehöriger verstärkt in den Blick zu nehmen.

Sie müssen sich bislang selbst um Entlastung und Krankheitsvorbeugung bemühen. Und scheitern dabei wie auch bei dem Bemühen, die Gesundheit ihrer Pflegebedürftigen zu fördern, oft an Zeitnot. Das ermittelte im vergangenen Jahr das gemeinnützige Zentrum für Qualität in der Pflege, ZQP.

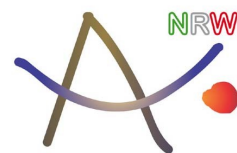
„Ich finde es gut, dass Pflegebedürftige in Heimen nun mehr und mehr von Präventionsmaßnahmen für Gesundheit und Wohlbefinden profitieren können“, begrüßt Regina Schmidt-Zadel die Anstrengungen von Pflegekassen und Heimen. Die Vorsitzende des Landesverbandes der Alzheimer Gesellschaften in NRW erwartet von der Politik, dass sie nun auch Wege schafft, auf denen die Kassen mit Präventionsangeboten auf die pflegenden und gepflegten Menschen zuhause zugehen können. „Im Übrigen bestätigen uns die Erkenntnisse des Zentrums für Qualität in der Pflege in unserer Forderung, alles zu tun, damit mehr professionelle Pflegekräfte zur Entlastung pflegender Angehöriger zur Verfügung stehen – im Bereich der ambulanten Dienste ebenso wie in der Kurzzeitpflege.“

Die Initiative Arbeitsminister Heils zur Verbesserung der Einkommen von Pflegekräften gehe in die richtige Richtung.

„Und man muss auch mal neue Ideen ausprobieren, um der Not im Bereich der häuslichen Pflege – gerade auch von demenzerkrankten Menschen - abzuhelfen“, regt die ehemalige Bundestagsabgeordnete an.“ Warum nicht leere Krankenhausbetten für die Kurzzeitpflege freigeben? Ob das auf Dauer eine gute Sache ist, bliebe dann natürlich abzuwarten.“

Der RKI-Bericht:

[http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/  
Gesundheitsberichterstattung/  
GBEDownloadsK/2015\\_3\\_pflegende\\_angehoerige.pdf? blob=publicationFile](http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsK/2015_3_pflegende_angehoerige.pdf?blob=publicationFile)



**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)

Redakteurin Cornelia Schäfer

#### 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