
Demenz – Die Welt steht Kopf

Welt-Alzheimerstag am 21. September



„Die Welt steht Kopf“ lautet das Motto des diesjährigen Welt-Alzheimerstages, der jährlich am 21. September stattfindet. Mit der Diagnose Demenz gerät das Leben aus den Fugen – sowohl für die Betroffenen als auch ihre An- und Zugehörigen. Routinen, soziale Beziehungen und die Wahrnehmung verändern sich. Menschen mit Demenz fühlen sich nicht mehr verstanden und haben zunehmend Probleme, sich im Alltag zurechtzufinden. An- und Zugehörige kommen an ihre Belastungsgrenzen. „Wir alle können etwas tun, damit Menschen mit Demenz den Boden unter den Füßen spüren, sich aufgefangen fühlen und Teil unserer Gemeinschaft sind“, schreibt die Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg.

Das Netzwerk Demenz Karlsruhe hat es sich zur Aufgabe gemacht, über die Krankheit sowie mögliche Hilfen und Unterstützung zu informieren. Gemäß dem Slogan des Netzwerks „Gemeinsam gut leben – mit und ohne Demenz“ schafft es unterstützende Angebote und lässt Betroffene zu Wort kommen.

©Peggy Elfmann



21. September 18:30 Uhr, vhs Hofgebäude
Mamas Alzheimer und wir – Gut begleiten bei Demenz

Am Abend des 21. September um 18:30 Uhr wird die Journalistin Peggy Elfmann in der vhs im Hofgebäude aus Briefen an ihre Mutter über Gespräche, die sie nicht mehr führen können, und aus ihrem Buch lesen. Auch wird sie aus ihrer Sicht als Angehörige Tipps und Anregungen geben, was ihr geholfen hat.

Sie kennt die Gefühle, Gedanken und Sorgen, mit denen Angehörige leben: Als ihre Mutter mit nur 55 Jahren an Alzheimer erkrankte, war das ein Schock für die damals 32-Jährige. Für sie steht fest, dass sie für ihre Mutter da sein möchte, aber was das genau bedeutet und welche Herausforderungen die

Demenz mit sich bringt, ahnt sie anfangs nicht. Sie liest Ratgeber und fühlt sich gut informiert. Im Alltag stößt sie dennoch oft an ihre Grenzen.

©Peggy Elfmann



Da ist die Kommunikation, die sich als herausfordernd erweist. „Von außen wirkte Mama wie immer, aber viele Dinge hatten sich schon verändert und das zu erkennen und damit umzugehen, war oft nicht leicht“, schreibt sie in ihrem Buch „Mamas Alzheimer und wir“. Auf ihrem Blog schreibt sie darüber, wie wichtig es ist, sich Hilfe zu holen – und wie schwer es doch fällt, weil es ein weiterer Schritt im Loslassen ist. Sie schreibt über den langen Abschied, als den sie die Demenz erlebt und macht gleichzeitig Mut. „Eine Demenzerkrankung ist ein immerwährender Lernprozess. Das ist ja die Herausforderung mit einer Demenz, dass sich die Krankheit verändert und dabei individuell verläuft. Niemand kann einem den richtigen Weg vorgeben, man muss irgendwie immer den eigenen richtigen Weg finden“. Peggy Elfmann versucht zu verstehen, welche Bedürfnisse ihre Mutter hat und ihr das zu geben, was ihr guttut, damit sie auch mit Demenz teilhaben und ein gutes

Leben führen kann. Mit ihren Schilderungen möchte sie anderen Angehörigen Mut machen.

Die Veranstaltung des Netzwerks Demenz ist kostenfrei und ohne Anmeldung.

22. und 23. September, vhs

Seminarwochenende „Der achtsame Umgang mit mir selbst“

Am 22. und 23. September wird vom Netzwerk Demenz Karlsruhe das Seminarwochenende „Der achtsame Umgang mit mir selbst“ angeboten, das sich an Betreuende und Pflegende von Menschen mit Demenz richtet. Anhand verschiedener Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden zeigen die Referentinnen Sonja Pfau und Margot Hirstein-Paraiso, wie mit einer bewussten Selbstfürsorge anstrengenden Zeiten und schwierigen Situationen besser begegnet werden kann.

Anmeldung über das Seniorenbüro der Stadt Karlsruhe ist erforderlich. E-Mail: vernetzung-demenz@sjb.karlsruhe.de oder Telefon: 0721 133-5665

Weitere Informationen:

www.karlsruhe.de/senioren unter Aktuelles

www.karlsruhe.de/demenz