

„Du musst es nicht allein schaffen, nimm Hilfe an“

In Kiel gibt es zwei wichtige Anlaufstellen für Betroffene: die Awo-Beratungsstelle Demenz und Pflege und die Alzheimer-Gesellschaft

Vermutlich 4500 Menschen mit Demenzen leben in Kiel, etwa 60 von ihnen in fünf verschiedenen Wohngemeinschaften. Weil die Scheu verbreitet ist, über Demenz zu sprechen, kennt niemand die genaue Zahl der Betroffenen. Nach den Daten von Alzheimer Europe und Statistischem Bundesamt sind es in Schleswig-Holstein geschätzt 55 380 Menschen im Alter von 65 oder mehr Jahren.

Wer auf der Suche ist nach Rat und Tat zu allen Fragen und Alltagsproblemen infolge Alzheimer und anderer Demenzen, sollte zwei Adressen kennen: die als Partner des Pflegestützpunktes Kiel aktive Awo-Beratungsstelle Demenz und Pflege in der Preetzer Straße 35, geleitet von Dipl.-Psych. Rita Erlemann, und die Alzheimer-Gesellschaft Kiel e.V. – Selbsthilfe Demenz, ehrenamtlich geleitet von Marion Karstens, in der Gneisenastraße 2.



Rita Erlemann (li.) leitet die Awo-Beratungsstelle (Tel. 0431 77570-44), Marion Karstens ist 1. Vorsitzende der Alzheimer-Gesellschaft Kiel (Tel. 0431 7055191), die am Mittwoch, dem Welt-Alzheimerstag, ihr 20-jähriges Bestehen feiert.



FOTOS: UWE PAESLER, FRANK PETER

Was ist für ein Leben mit Demenz aus Sicht der beiden Expertinnen wesentlich? „Für die Betroffenen auf alle Fälle der wertschätzende Umgang“, sagt Marion Karstens. „Ihnen zu zeigen: ‚Du bist so viel wert mit deiner Krankheit wie ohne sie, und es gibt immer Aufgaben für dich.‘ Die Betroffenen können noch lange selbst die Antworten zum Beispiel auf Arzt-Fragen geben – nicht nur

ihre Angehörigen.“ Und die Botschaft für die Angehörigen? „Du bist nicht allein, du musst es nicht allein schaffen, nimm Hilfe an. Das fällt vielen, besonders aus der älteren Generation, sehr schwer. Manchmal auch, weil sie meinen: Nur ich kann ihn oder sie richtig begleiten.“ Rita Erlemann: „Besonders schwierig für viele Angehörige ist aggressives, ablehnendes Verhalten. Oft hilft

dann ein Perspektivenwechsel: das Verhalten nicht als Angriff deuten, sondern als Selbstverteidigungsverhalten eines beschämten oder verängstigten Menschen wahrnehmen lernen. Auf dieser Grundlage kann ich dann entspannend einwirken, zum Beispiel, indem ich nicht so viel korrigiere. Es ist unglaublich, was passiert, wenn Angehörige aufhören gegenzuhalten.“ Ein Buch, das sie wärmstens empfiehlt, ist „Die magische Welt von Alzheimer“ des Niederländers Huub Buijssen.

Am Freitag, 23. September, 10 bis 15.30 Uhr, leitet Rita Erlemann mit Dr. Silke Kraus, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, ein Tagesseminar für Angehörige: „Vom Nachgeben und vom Ton angeben in der Begleitung von Menschen mit Demenz“ (Awo-Bürgertreff Räumerei, 50 Euro, Anmeldungen: Tel. 0431 77570-44).

Weitere Anlaufstellen

Neumünster: Pflegestützpunkt, Tel. 04321 942-2745 und -2779 / Gedächtnissprechstunde im FEK, 04321 405-6150

Kreis Plön: Pflegestützpunkt, 04522 743-311 / Alzheimer-Gesellschaft Plön, 04522 5927050

Kreis Rendsburg-Eckernförde: Beratungsstellen in Altenholz 0431 321040, Eckernförde 04351 769422, Flintbek 04347 905800 (mit Nebenstellen in Bordesholm und Nortorf), Hohenwestedt 04871 7631828, Rendsburg 04331 6963-0 / Alzheimer-Gesellschaft, 0176 35275389 / Alzheimer-Beratungsstelle der Pflege Lebensnah, 04331 3387161

Kreis Segeberg: Pflegestützpunkte in Bad Segeberg 04551 955112, Bad Bramstedt 04192 8168326, Bornhöved 04323 80544713, Kaltenkirchen 04191 9537839 / Alzheimer-Gesellschaft Norderstedt-Segeberg, 040 52883830