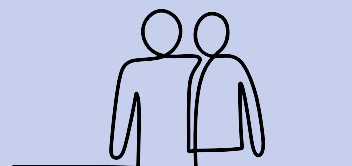




Deutsche Alzheimer  
Gesellschaft e.V.  
**Selbsthilfe Demenz**



**Menschen mit Demenz  
von Anfang an begleiten**

# Mut:Machen

Handreichung mit Curriculum

Ehrenamtliche Begleitung von  
Menschen mit beginnender Demenz





# Mut:Machen

Handreichung mit Curriculum

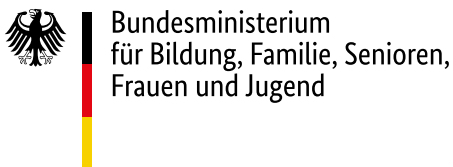
Ehrenamtliche Begleitung  
von Menschen  
mit beginnender Demenz



Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.  
**Selbsthilfe Demenz**



Gefördert vom:



## Impressum

© 2. Auflage 2025

Helga Schneider-Schelte

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz,  
Berlin

Gestaltung: Ulrike Künnecke

Alle Rechte vorbehalten

Bildnachweis: auremar/Adobestock (Cover, S. 15, S. 23), Flash Vector/Adobestock (S. 12), krissikunterbunt/AdobeStock (S. 16), Miniwind/Adobestock (S. 17), Pixel-Shot/Adobestock (S. 21), shurkin\_son/AdobeStock (S. 25), rawpixel.com/AdobeStock (S. 27), Photographee.eu/AdobeStock (S. 28), Prostock-studio/AdobeStock (S. 33), Olga/AdobeStock (S. 34, S. 63), Good Studio/Adobestock (S. 38, S. 55), matsu/Asobestock (S. 41, S. 47), VectorMine/AdobeStock (S. 45, S. 67), streusel/photocase.de (S. 59), far700/AdobeStock (S. 60), nadzeya26/AdobeStock (S. 61), turkishblue/AdobeStock (S. 70), Pixel-Shot/AdobeStock (S. 71), fona/AdobeStock (S. 76/77)



# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>5</b>
<b>Chancen zum Mutausbruch! – Ein kurzer Praxiseinblick</b>	<b>8</b>
Klappt das nur in der Theorie?	8
Wie kann das zum Beispiel aussehen? Eine Fallbeschreibung:	9
Hilfreiche Rahmenbedingungen	11
„Schritt für Schritt: eine Übersicht“	12
Vom Zuhören	14
<b>1 Mut Machen – Ehrenamtliche Begleitung von Menschen mit beginnender Demenz – Hintergrund</b>	<b>15</b>
1.1 Die Zielgruppe ist heterogen	16
1.2 Besondere Bedarfe und Bedürfnisse von Menschen mit beginnender Demenz	17
1.3 Bestehende Angebote	19
1.4 Ein Blick über den Tellerrand	20
1.5 Die Handreichung „Mut:Machen – Ehrenamtliche Begleitung von Menschen mit beginnender Demenz“ – Zielsetzung	22
<b>2 Konzept des Angebotes „Ehrenamtliche Begleitung von Menschen mit beginnender Demenz“</b>	<b>23</b>
2.1 Die (ehrenamtlichen) Begleiterinnen und Begleiter	24
2.2 Begleitung der Begleitenden	25
2.3 Konzept des Motivations-Orientierten Lernens	26

<b>3</b>	<b>Curriculum – Organisation</b>	<b>27</b>
3.1	Rahmenbedingungen	27
3.2	Anforderungen an die Kursleitung	28
3.3	Zugangswege zu Menschen mit beginnender Demenz	29
3.4	Praxisnahe Materialien	30
<b>4</b>	<b>Curriculum – Inhalte</b>	<b>33</b>
<b>MODUL 1:</b>	Ehrenamtliche Begleitung von Menschen mit beginnender Demenz – Vorstellung des Angebotes und Kennenlernen der Teilnehmenden untereinander	35
<b>MODUL 2:</b>	Die verschiedenen Formen der Demenz und deren Auswirkungen	38
<b>MODUL 3:</b>	Was wünschen sich Menschen mit beginnender Demenz?	41
<b>MODUL 4:</b>	Die besondere Situation von Menschen mit beginnender Demenz	44
<b>MODUL 5:</b>	Die besondere Situation der An- und Zugehörigen	47
<b>MODUL 6:</b>	Kommunikation	51
<b>MODUL 7:</b>	Beziehung gestalten	55
<b>MODUL 8:</b>	Das erste Treffen – Sich gegenseitig Kennenlernen	61
<b>MODUL 9:</b>	Teilhabe und Empowerment für Menschen mit beginnender Demenz	63
<b>MODUL 10:</b>	Nur wer sich selbst pflegt, kann andere pflegen	67
<b>5</b>	<b>Ausblick</b>	<b>71</b>
	Projektbegleitende Reflexion	71
	Weiterentwicklung der Handreichung und des Curriculums	72
<b>6</b>	<b>Anlagen</b>	<b>72</b>
	Was tun nach der Demenz-Diagnose?	73
	Selbsteinschätzungs-Bogen	75
	Baum-Übung	76

# Vorwort

Wenn wir von Menschen mit beginnender Demenz sprechen, geht es um Menschen, die am Anfang der Erkrankung stehen – unabhängig von ihrem Alter. Sie können die 70 bereits weit überschritten haben oder aber erst Mitte 50 sein. Zu Beginn der Erkrankung können Menschen mit Demenz auf vielfältige Fähigkeiten zurückgreifen. Diese wollen sie nutzen, wollen aktiv sein und möglichst lange ein normales Leben führen. Manche äußern den Wunsch, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe, oder sie suchen eine therapeutische Begleitung. Sie wollen verstehen, was mit ihnen passiert und wollen einen Umgang damit finden. Ihnen ist ihre Selbstständigkeit wichtig, und sie würden sich gerne einbringen und sich sinnvoll betätigen.

In Deutschland leben rund 1,8 Millionen Menschen mit Demenz. Jährlich erkranken etwa 440.000 Menschen neu an einer Demenz. Die meisten von ihnen sind bereits im höheren Alter, doch auch Menschen unter 65 Jahren erkranken. Derzeit leben mehr als 100.000 Menschen unter 65 Jahren in Deutschland mit einer Demenz. Knapp die Hälfte davon (47.300) sind zwischen 40 und 59 Jahre alt<sup>1</sup>.

Betreuung und Pflege ist für Menschen mit einer beginnenden Demenz nicht attraktiv oder hilfreich: Sie fühlen sich in Betreuungsgruppen oder auch Tagespflegen oftmals nicht wohl. Dort treffen sie auf Menschen, die oft viel älter sind als sie selbst und die sich bereits in einem deutlich weiter fortgeschrittenen Stadium der Demenz befinden. Und doch brauchen auch Menschen mit beginnender Demenz Begleitung und Unterstützung. Denn sie erleben Momente der Verunsicherung, zum Beispiel, wenn sie den Schlüssel nicht finden, wenn sie realisieren, dass sie einen Termin vergessen haben oder sie sich an vertrauten Orten nicht mehr orientieren können. Oder aber sie empfinden Scham, wenn sie an der Reaktion der anderen merken, dass irgendetwas nicht stimmt, dass sie etwas Falsches gesagt oder etwas Wichtiges vergessen haben. An manchen Tagen plagen sie Zukunftsängste: Wie komme ich in meinem Alltag zurecht? Wie lange finde ich mich selbständig zurecht? Wie schnell schreitet die Krankheit voran?

Unterstützung kann dann darin bestehen, dem Tag eine Struktur zu geben. Es kann bedeuten, jemanden zu haben, der oder die sie sicher von einem Ort zum anderen begleitet. Oder aber, dass jemand Zeit für ein Gespräch hat oder ein offenes Ohr und mithilft, die eigenen Gedanken

---

1 Deutsche Alzheimer Gesellschaft (2024) Informationsblatt 1 : Die Häufigkeit von Demenzerkrankungen: [https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/factsheets/infoblatt1\\_haeufigkeit\\_demenzerkrankungen\\_dalzg.pdf](https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/factsheets/infoblatt1_haeufigkeit_demenzerkrankungen_dalzg.pdf) , S. 1 (abgerufen am 15.12.2025)

und Gefühle zu sortieren, wenn diese wieder einmal drohen übermächtig zu werden.

Mit der Diagnose einer Demenz tauchen viele Fragen bei den Betroffenen und auch bei ihren An- und Zugehörigen auf. Denn eine Demenz wirkt sich auf das ganze Familiensystem aus: Eingespielte Rollen funktionieren nicht mehr. Aufgaben und Verantwortungen müssen anders verteilt werden. Freunde ziehen sich zurück. Besonders herausfordernd ist die Situation, wenn der oder die Erkrankte noch im Berufsleben steht und / oder Kinder mit im Haushalt leben. Durch den Wegfall eines Einkommens verschärft sich die finanzielle Situation. Auf Kinder kann eine Demenz irritierend wirken, wenn sich der Vater plötzlich nicht mehr für sein Kind interessiert oder die Mutter ständig Termine vergisst.

In den letzten Jahren wurden viele Angebote für Menschen mit Demenz ausgebaut. Leider wurden dabei die Bedürfnisse von Menschen mit beginnender Demenz kaum berücksichtigt. In Rahmen der Nationalen Demenzstrategie soll nun ein neues Angebot geschaffen werden, und zwar das Angebot der „Ehrenamtlichen Erstbegleitung von Menschen mit beginnender Demenz“<sup>2</sup>. Durch eine entsprechende Schwerpunktsetzung im Rahmen der zum 1. Januar 2023 gestarteten Förderphase der Lokalen Allianzen für Menschen mit Demenz wurde eine erste Grundlage geschaffen<sup>3</sup>. Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz (DALzG) erhielt den Auftrag, ein Konzept zu erstellen und ein Curriculum zu entwickeln, damit Träger wie regionale Alzheimer-Gesellschaften, Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz, Vereine und Organisationen das Angebot modellhaft umsetzen können.

Die Ihnen hier vorliegende Handreichung ist das Ergebnis ausführlicher Recherche. Sie vermittelt sowohl Hintergrundinformationen zur Einordnung des Themenfeldes als auch eine Darstellung der Rahmenbedingungen, die für den Aufbau des Angebots „Begleitung von Menschen mit beginnender Demenz“ notwendig sind. Für die Durchführung der Schulung ehrenamtlich begleitender Personen finden Sie ein Curriculum, an dem Sie sich orientieren können. Handreichung und Curriculum konnten mithilfe der finanziellen Unterstützung durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (jetzt BMBFSFJ) erstellt werden.

---

2 Maßnahme 2.1.4 der Nationalen Demenzstrategie: [https://www.nationale-demenzstrategie.de/fileadmin/nds/pdf/2020-07-01\\_Nationale\\_Demenzstrategie.pdf](https://www.nationale-demenzstrategie.de/fileadmin/nds/pdf/2020-07-01_Nationale_Demenzstrategie.pdf) (abgerufen am 12.12.2025)

3 Flyer zum Projekt: <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/menschen-mit-demenz-von-anfang-an-begleiten-208034> (abgerufen am 12.12.2025)

In einer dreijährigen Erprobungsphase wurde überprüft, ob das Angebot in diesem Format auf Akzeptanz stößt – bei den Menschen mit beginnender Demenz, den ehrenamtlich Begleitenden und den Trägern des Angebots. Hierfür wurden Aufbau und Durchführung des Angebots wissenschaftlich evaluiert. Die Praktikabilität und der Nutzen des Ansatzes konnten in der extern durchgeführten Evaluation bestätigt werden und somit stehen die Handreichung und das Curriculum jetzt allen Interessierten offen zur Verfügung.

Mit Ihren Fragen und Anregungen, die sich bei der Umsetzung ergeben, können Sie sich weiter an die Deutsche Alzheimer Gesellschaft wenden.

Bei der Erstellung der Handreichung haben viele mitgewirkt. Danken möchten wir insbesondere Detlef Rüsing (†), der sich intensiv in die Entwicklung der Handreichung eingearbeitet, eine umfangreiche Recherche durchgeführt und die Fokusgruppen-Interviews durchgeführt und ausgewertet hat. Leider konnte er die Handreichung nicht mehr zu Ende schreiben, dies hat Helga Schneider-Schelte von der DALzG übernommen.

Danken möchten wir auch all denen, die in den Fokusgruppen ihr Wissen und ihre Expertise eingebracht haben.

Großer Dank gilt ebenso Ute Hauser, Geschäftsführerin der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e. V., Stefanie Kremer, Geschäftsführerin der Alzheimer Gesellschaft Siegen-Wittgenstein e. V. und Regina Petri von der Alzheimer Gesellschaft Wiesbaden e. V., die aufgrund ihres fundierten Wissens und ihrer Erfahrung wertvolle Hinweise gaben.

Wir freuen uns, wenn diese Handreichung den Aufbau neuer Angebote für Menschen mit einer beginnenden Demenz unterstützt.

Saskia Weiß und Helga Schneider-Schelte  
*Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz*

## Chancen zum Mutausbruch! – Ein kurzer Praxiseinblick

Es freut uns, dass Sie sich für die Handreichung zu „Mut:Machen. Ehrenamtliche Erstbegleitung von Menschen mit beginnender Demenz“ interessieren.

Mut:Machen ist kein starres Konzept, das schlicht übernommen werden muss. Die Konzeptidee lebt von der Vielfalt der Menschen, die vor Ort etwas bewegen wollen und von den Erfordernissen der jeweiligen Situation und der lokalen Netzwerke.

Um was geht es? Mut:Macherinnen und Mut:Macher sind Menschen, die Menschen mit einer beginnenden Demenz zeitnah nach ihrer Diagnose begleiten.

Es handelt sich dabei um Menschen ganz unterschiedlichen Lebensalters und in ganz unterschiedlichen Phasen ihrer Lebensplanung und –gestaltung. Ihnen gemeinsam ist auch, dass Ihre Lebensplanung durch die Diagnose auf den Kopf gestellt wird. Wenn Sie sich der Aufgabe einer Begleitung von Menschen mit einer beginnenden Demenz widmen, wissen Sie vielleicht bereits, dass die Bilder von Demenzen, die wir alle im Kopf mit uns herumragen, oft sehr einseitig sind. Sie verursachen nicht selten Ängste

und Sorgen. Doch auch ein Leben mit Demenz lässt sich aufbauen und eine „neue Normalität“ mit der Erkrankung ist möglich! Das ist aber keine anspruchslose, nebenbei zu bewältigende Aufgabe, sondern eine Entwicklung, der man sich auf Augenhöhe, mit Wissen, Fantasie und eben Mut, stellen muss. Menschen mit einer Demenz können hierbei von ehrenamtlicher Unterstützung profitieren.

Darauf, Menschen in dieser Phase zu begleiten und ihnen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen, bereiten sich Mut:Macher und Mut:Macherinnen vor. Sie setzen sich systematisch und angeleitet in einer Fortbildung mit der herausfordernden Situation und den Belastungen auseinander ganz persönlich auf der einen Seite, sehr strukturiert auf der anderen Seite. Sie erwerben damit die Kompetenz zur Begleitung – und, das ist uns wichtig – Begleitung unterscheidet sich von Betreuung, die oft und viel zu früh als notwendig behauptet wird. Begleitung geschieht auf Augenhöhe und baut auf der Souveränität des Gegenüber auf und entsprechend bieten Mut:Macher und Mut:Macherinnen sich als stabile und kenntnisreiche Personen für lösende Gespräche an.

### Klappt das nur in der Theorie?

Welches Handwerkszeug Mut:Macherinnen und Mut:Macher für Ihr Ehrenamt benötigen, wie die Begleitungen ihrerseits unterstützt und begleitet werden können, dafür gibt Ihnen die vorliegende Handreichung einen exemplarischen Ablauf – ein Curriculum – an die Hand.

Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. hat im Rahmen der Nationalen Demenzstrategie die Umsetzung ehrenamtlicher Erstbegleitungen über das gesamte Bundesgebiet verteilt begleiten können. Unterstützt wurde sie hierbei von der „Netzwerkstelle Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz“ bei der BAGSO und dem BMBFSFJ (früher: BMFSFJ) durch einen finanziellen Anschub

von Interessierten vor Ort im Rahmen der Lokalen Allianzen für Menschen mit Demenz.

Über 25 Initiativen haben sich mit der vorliegenden Handreichung in den vergangenen drei

Jahren auf den Weg gemacht, Menschen unmittelbar nach einer Demenzdiagnose oder bereits diagnosebegleitend – von Anfang an! – zu begleiten.

### Wie kann das zum Beispiel aussehen? Eine Fallbeschreibung:

Thomas N., steht kurz vor seinem 50. Geburtstag und hat vor wenigen Tagen erfahren, dass seine zunehmende Gangunsicherheit – „ich laufe wie ein Matrose“ – und dass er immer häufiger Sorge hat, sein Wasser nicht halten zu können, zusammenhängen. Nach einem mehrmonatigen Diagnosemarathon wurde dem Softwareingenieur mitgeteilt, dass er wahrscheinlich, der endgültige Nachweis stehe noch aus, an einer Subkortikalen arteriosklerotischen Enzephalopathie (SAE) leide. Das Gespräch beim behandelnden Arzt dauert sieben Minuten und Herr N. verlässt die Praxis mit einem Rezept für Physiotherapie und mit einem neuen Termin in drei Monaten.

Wieder zu Hause befragt Herr N. das Internet und stellt fest, dass er „an einer Demenz“ leidet. Herr N. ist verheiratet – das Eigenheim ist in etwas zehn Jahren abbezahlt, seine Söhne sind siebzehn und neunzehn Jahre alt. Mit der Frage „Was heißt das jetzt für mich?“ oder „Wie soll es jetzt weitergehen?“ ist Herr N. beim Facharzt nicht weitergekommen und so fühlen er und seine Frau sich recht alleine. Als Herr N. einen Termin für die verordnete Physiotherapie macht, erzählt ihm der Therapeut, dass er einen Flyer – „vom Seniorenbüro, oder so“ – gesehen habe, die würden „Beratung“ anbieten. Zwar wäre Thomas N., er ist wie gesagt Ende Vierzig, nicht von sich aus auf die Idee gekommen, das Seniorenbüro aufzusuchen, aber dennoch folgt er dem Hinweis.

Die Seniorenberaterin vermittelt ihm einen Kontakt mit einer Mut:Macherin, Stefanie K., und sie verabreden sich für ein erstes Treffen im Beratungsraum des Seniorenbüros. In diesem neutralen Rahmen kann Herr N. zum ersten Mal seit dem Gespräch mit dem Arzt das ganze Durcheinander in seinem Kopf „auf den Tisch packen“: Was heißt die Diagnose SAE? Hat er jetzt „Alzheimer“? Muss er einen Pflegegrad beantragen? Soll er seinem Arbeitgeber, seinen Freunden erzählen, dass er „eine Demenz“ hat? Nimmt ihn seine Familie jetzt überhaupt noch ernst? Was soll werden mit dem Haus? Dem Auto? Dem großen Urlaub der für den Sommer geplant ist? Durch die Diagnose scheint das ganze Leben von Thomas N. auf den Kopf gestellt und die schiere Menge an Themen und die Angst und Sorge vor der Zukunft drücken ihn nieder. Stefanie K. weiß, dass die Situation, in der sich Thomas N. befindet eine schwere Lebenskrise ist und ein Rückzug, bis hin zur Depression eine reelle Gefahr darstellt. In ihrer Fortbildung zur Mut:Macherin hat sich die gelernte Betriebswirtin nicht nur über die verschiedenen Krankheitsbilder dementieller Entwicklungen und über Hilfsangebote informieren können. Auch hat sie sich ganz persönlich damit auseinandergesetzt, was eine Demenz im Alltag bedeutet. Das gibt ihr auch die Kraft, „stehenzubleiben“, die Vielzahl an Sorgen von Herrn N. empathisch zu begleiten und in der Folge sorgsam zu beginnen, gemeinsam mit ihm die Sorgen zu beschreiben und zu sortieren.



Herr N. äußert sich später über die Entlastung, offen sprechen zu dürfen, sich nicht beständig zu überprüfen und zu verstecken – „es war ja klar, dass ich irgendwie krank bin und ich darf das hier auch sein“.

Stefanie K. erläutert, so weit wie sie es kann, Herrn N. was eine SAE bedeutet und das, gemeinsam lesen sie den Arztbrief, dass dort ja etwas von einer Differentialdiagnose steht: Um eine SAE auszuschließen sei noch ein weiterer diagnostischer Schritt nötig, es stehe als fürs Erste die Vermutung im Raum, es könne sich um diese Form der Demenz handeln. Stefanie K. ermutigt Herrn N. den Arztbrief und die Verdachtsdiagnose mit seinem Hausarzt – „...auf die Idee bin ich ja gar nicht gekommen! Versteht der denn etwas davon, schließlich hat der mich doch an den Neurologen überwiesen?“ – zu besprechen. Der Hausarzt könne das medizinisch einordnen und die weiteren Schritte einleiten. Stefanie K. und Thomas N. besprechen auch, dass (und warum) die Beantragung eines Pflegegrades nicht sinnvoll ist, eine wechselseitige Vorsorgevollmacht zwischen ihm und seiner Frau jedoch sehr wohl (und völlig unabhängig von der Diagnose!). Mit Stefanie K. kann Thomas N. über das sprechen, was ihm wirklich wichtig ist und was denn wäre, wenn ... Natürlich geht es nicht darum, auf alles eine einfache Antwort parat zu haben. Bei den meisten Themen geht es darum, dass überhaupt ein ruhiges und stabiles Gespräch möglich ist; ein Gespräch, „nicht zu nah dran, nicht zu weit weg“, wie eine Betroffene es einmal formulierte.

Auch ist Stefanie K. keine Spezialistin in sozial- oder arbeitsrechtlichen Fragen; nichtsdestotrotz gibt sie Thomas N. den Rat, einen Sozialverband zu Rate zu ziehen hinsichtlich möglicher Konsequenzen für seine Berufstätigkeit. Im Gespräch mit Stefanie K. kommt Thomas N. zu dem Entschluss, seiner Arbeitgeberin und den Kolleginnen und Kollegen zumindest vorerst nichts von der Diagnose zu erzählen. „Für die ist das alle eh Alzheimer“, erzählt er von seinen Sorgen, „und die denken, dass sie Bescheid wüssten und schreiben mich ab“. Sollte sich der Verdacht auf diese seltene Demenzform jedoch erhärten, nimmt er sich vor, den Behindertenbeauftragten seiner Firma hinzuzuziehen.

Zu guter Letzt: Herr N. bespricht sich gleich nach dem ersten Gespräch mit seinem Hausarzt, der Stefanie K. darin bestätigt, dass fürs Erste nur eine Verdachtsdiagnose im Raum stehe. Er überweist Herrn N. an eine fachärztliche Ambulanz zur weiteren Abklärung. Im Verlauf der (insgesamt sieben) Gespräche zwischen Herrn N. und Frau K. stellt sich heraus, dass die Harninkontinenz und die Gangunsicherheit nichts miteinander zu tun haben und der Verdacht auf SAE ist vom Tisch. Der „Schiffengang“ von Herrn N. erweist sich als Nebenwirkung eines Medikaments das Herr N. seit etwa einem halben Jahr gegen seine Schlafstörungen bekommt. Und die Harninkontinenz? Kann zufriedenstellend urologisch behandelt werden.

## Hilfreiche Rahmenbedingungen

Damit Gespräche wie das oben beschriebene gelingen können, gilt es, einige Voraussetzungen zu schaffen, um die Begleiterinnen und Begleiter auszubilden und diese ihrerseits zu begleiten.

Grundsätzlich empfiehlt sich eine Anbindung des Projektes an eine Kommune, eine bestehende Selbsthilfeorganisation (z.B. eine Alzheimergesellschaft) oder an einen Träger der freien Wohlfahrtspflege (z.B. des Diakonischen Werkes, der Caritasverbände, der Arbeiterwohlfahrt, des Deutschen Roten Kreuzes oder des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes, um nur einige Beispiele zu nennen).

Dass ehrenamtliches (zivilgesellschaftliches) Engagement auf das Interesse der kommunalen Sozialpolitik trifft, ist offensichtlich und auch die Nationale Demenzstrategie baut hierauf auf. Gerade Kommunen verfügen über gut ausgebaute Strukturen und Netzwerke in der Daseinsvorsorge und können zukünftigen Mut:Macherinnen und Mut:Macher vielfältige Unterstützung bieten: Die überwiegende Zahl der Initiativen in der Projektphase ist diesen Weg gegangen und hat bei kommunalen Seniorenbüros, Freiwilligenagenturen, Sozialämtern oder Pflegestützpunkten Anknüpfungsmöglichkeiten gefunden.

Entscheidend sind hierbei die folgenden Aspekte:

- **Sichtbarkeit**

Sei es das Seniorenbüro einer Stadt oder der Pflegestützpunkt eines Landkreises: Diese Einrichtungen sind mehr oder minder bekannt und werden von Menschen aufgesucht, die Rat oder Unterstützung suchen.

- **Ansprechpartnerinnen**

Die Mitarbeiterinnen oder Mitarbeiter sind im Feld bereits vernetzt und verfügen über Erfahrungen im Aufbau und der Durchführung von Projekten. Zudem sind sie wertvolle Stichwortgeber und Gesprächspartner für den Austausch.

- **Organisatorisches Fundament**

Auch und gerade in Kommunen haben begrenzte finanzielle Ressourcen. Unabhängig davon, dass nichts umsonst ist und man sich über anteilige Kosten einig werden muss (und kann), verfügen kommunale Stellen über eine Adresse, einen Telefonanschluss und ein Kopiergerät, sprich über eine Infrastruktur, die sie als zukünftige Anlaufstelle für Mut:Machende, wie auch Mutsuchende sehr wertvoll machen.

- **Räumlichkeiten**

Nicht allein für die Fortbildung von Ehrenamtlichen braucht es entsprechende Räumlichkeiten (und vielleicht eine Teeküche), sondern auch für Austausch- und Supervisionstreffen, wenn die Begleitungen durchgeführt werden.

## „Schritt für Schritt: eine Übersicht“

Ein möglicher Fahrplan:

- Suchen Sie den Austausch mit einer möglichen kommunalen Anlaufstelle
- Planen Sie einen Zeitrahmen in welchem Sie das Curriculum umsetzen wollen: Halten Sie eine kompakte Durchführung an vielleicht zwei Wochenenden für angemessener oder eher an einzelnen Tagen (oder Abenden) über mehrere Wochen? Welche Vortragenden können den fachlichen Input übernehmen und den Austausch der Engagierten moderieren?
- Erstellen Sie einen Flyer oder ein Plakat, dass auf das Projekt hinweist und Engagierte lockt, sich zu beteiligen. Wenn die Möglichkeit besteht, können Sie auch auf der Homepage Ihrer Kommune, im öffentlichen Mitteilungsblatt, der Gemeindezeitung oder der Lokalpresse Werbung machen. Um Ihre Informationen unter die Menschen zu bringen nutzen Sie die Orte, die Menschen alltäglich aufsuchen:
  - Bäcker und Supermärkte, beim Baumarkt oder im Kiosk; als bedeutsam für die Verbreitung des Projektes haben sich Apotheken erwiesen. Sprechen Sie dort vor, ob Sie Ihre Informationen auslegen dürfen.
- Bereits dann, wenn Sie auf der Suche nach Engagierten sind, werden sich wahrscheinlich auch Betroffene an Sie wenden. Spätestens jetzt müssen Sie klären, ob Sie auch vor Abschluss der Schulung sich selbst oder einer/ einem Interessierten eine Begleitung zutrauen oder ob Sie die Betroffenen um etwas Geduld bitten müssen.
- Wenn absehbar ist, dass und wie viele Engagierte an der Fortbildung teilnehmen, sollten Sie (ggf. erneut) bei Ärzten oder Krankenhäusern vorsprechen und auf Ihr Projekt hinweisen. Im Idealfall können auf diesem Wege Menschen während des Diagnoseprozesses



erreicht werden oder können bei Mitteilung der Diagnose auf die Möglichkeit einer ehrenamtlichen Begleitung hingewiesen werden.

- Lassen Sie sich von „ärztlicher Zurückhaltung“ auch nicht entmutigen. Die Pilotprojekte haben immer wieder berichtet, dass nach einer längeren Anlaufphase auch Arztpraxen den Wert erkannt haben. Das Wissen um das Angebot wurde langsam aber stetig über die informellen eigenen Ärzte-Netzwerke getragen und ließ die Nachfrage steigen.
- Bei Durchführung der Begleitungen werden sich zahlreiche Detailfragen stellen, anhand derer Sie das individuelle Profil der Mut:Macherinnen und Mut:Macher vor Ort schärfen werden: Wie lange führen wir eine Begleitung durch? Was genau heißt für uns beginnende Demenz? Welche Unterstützung benötigen die Ehrenamtlichen und in welcher Dichte? Was

geschieht, wenn es Konflikte gibt? Diese Fragen können nicht abstrakt und allgemein geklärt werden ohne das Konzept zu überfordern, da sie unmittelbar zusammenhängen mit den Ressourcen vor Ort, mit den Möglichkeiten, mit dem, was man sich zu welcher Zeit zutraut oder wo man für den Anfang vorsichtig ist.

**Sie haben noch Fragen?**

**Bestimmt! Melden Sie sich gerne bei uns unter [info@deutsche-alzheimer.de](mailto:info@deutsche-alzheimer.de)**

## Vom Zuhören

„Was die kleine Momo konnte wie kein anderer, das war: Zuhören ... Momo konnte so zuhören, dass dummen Leuten plötzlich sehr gescheite Gedanken kamen. Nicht etwa, weil sie etwas sagte oder fragte, was den anderen auf solche Gedanken brachte; nein, sie saß nur da und hörte einfach zu, mit aller Aufmerksamkeit und aller Anteilnahme. Dabei schaute sie den anderen mit ihren großen, dunklen Augen an, und der Betreffende fühlte, wie in ihm auf einmal Gedanken auftauchten, von denen er nie geahnt hatte, dass sie in ihm stecken.

Sie konnte so zuhören, dass ratlose oder unentschlossene Leute auf einmal ganz genau wussten, was sie wollten. Oder dass Schüchterne sich plötzlich frei und mutig fühlten. Oder dass Unglückliche und Bedrückte zuversichtlich und froh wurden. Und wenn jemand meinte, sein Leben sei ganz verfehlt und bedeutungslos und er selbst sei nur irgendeiner unter Millionen, einer, auf den es überhaupt nicht ankommt und der ebenso schnell ersetzt werden kann wie ein kaputter Topf und er ging hin und erzählte alles das der kleinen Momo, dann wurde ihm, noch während er redete, auf geheimnisvolle Weise klar, dass er sich gründlich irrte. Dass es ihn, genauso wie er war, unter allen Menschen nur ein einziges Mal gab und dass er deshalb auf seine besondere Weise für die Welt wichtig war. So konnte Momo zuhören.“

Michael Ende, „Momo“



## 1 Mut Machen – Ehrenamtliche Begleitung von Menschen mit beginnender Demenz – Hintergrund

Die erhöhte Sensibilität bei Familienmitgliedern, Freunden und Bekannten, aber auch in der Gesellschaft, ermöglicht zunehmend eine frühzeitige Demenz-Diagnose. Außerdem haben sich die Möglichkeiten der Diagnostik in den letzten Jahren laufend verfeinert. Immer mehr Menschen erhalten die Diagnose bereits zu einem frühen Zeitpunkt. Auch wenn diese im ersten Moment einen Schock darstellt, bekommen die Betroffenen und deren An- und Zugehörige Antworten auf ihre Fragen: Woran liegt es, dass sich meine Mutter, mein Vater, mein Partner, meine Partnerin so verändert hat? Mag er, sie mich nicht mehr? Was mache ich falsch? Durch die Diagnose wird klar: Der Grund für das zunehmende Desinteresse, die Apathie, die Gereiztheit der Betroffenen, die ständigen Konflikte liegt nicht in der Beziehung, nicht an ihnen. Es ist die Krankheit, die die Veränderungen mit sich bringt.

Mit dem Wissen um die Diagnose ist es für die Betroffenen und deren Familien erst möglich, Vorsorge zu treffen, finanzielle Angelegenheiten zu regeln, über Wünsche und Bedürfnisse zu reden und Absprachen zu treffen. Doch dies ist nicht immer einfach. Viele fragen sich: Wie darüber ins Gespräch kommen? Mit wem darüber ins Gespräch kommen? Wann ist ein guter Zeitpunkt dafür? Auch andere Fragen gilt es zu klären: Wem von der Diagnose erzählen? Wie einen Umgang finden mit dem veränderten Verhalten und den Stimmungsschwankungen? Wie den Alltag regeln? Wie Vorsorge treffen und die Zukunft gestalten? Menschen mit Demenz und ihre An- und Zugehörigen sollten mit diesen Fragen nicht allein gelassen werden. Sie brauchen Unterstützung und Begleitung.



## 1.1 Die Zielgruppe ist heterogen

Die Zielgruppe für die Begleitung sind Menschen mit einer beginnenden Demenz, die individuell und sehr verschieden sind bezüglich

- ihres Alters und ihrer Geschlechtsidentität: Menschen mit einer beginnenden Demenz sind Mitte 40, Ende 70 oder älter. Sie sind heterosexuell, homosexuell, bisexuell oder Trans-Personen.
- ihrer jeweiligen Biografie und Sozialisation.
- der Form und der Ausprägung der Demenz: manche haben die Diagnose Alzheimer erhalten, andere die Diagnose Vaskuläre Demenz, Frontotemporale Demenz, Demenz bei Parkinson oder Lewy-Körperchen-Demenz. Gerade zu Beginn der Krankheit sind die Unterschiede bei den Symptomen ausgeprägt.
- der aktuellen Lebenssituation: Manche leben alleine, manche in einer festen Partnerschaft. Manche sind geschieden oder verwitwet, wieder andere haben nie in einer Beziehung gelebt. Bei manchen leben Kinder und Jugendliche mit im Haushalt, andere haben keine Kinder. Sie leben zudem in sehr unterschiedlichen Milieus, mal in der Stadt, andere in eher ländlichen Gebieten.
- der eigenen Wünsche, Bedarfe und Ressourcen: Manche sind ihr Leben lang gereist, haben Konzerte oder Theater besucht oder selber Musik gemacht und sich im Laufe der Jahre einen großen Freundeskreis aufgebaut. Andere haben eher zurückgezogen gelebt und ihr Interesse galt zum Beispiel dem Garten oder der Hausarbeit. Wieder andere waren sportlich aktiv, haben große Wanderungen unternommen und still sitzen ist ihnen kaum möglich. Auch die Religionszugehörigkeit kann einen Einfluss haben.
- der finanziellen Situation: Manche sind gut abgesichert und können sich Unterstützung und Hilfe „leisten“. Andere jung Erkrankte hingegen geraten durch das fehlende Einkommen in existentielle Krisen.
- der Offenheit im Umgang mit der Diagnose: Ob und wie mit der Diagnose umgegangen wird, ist oft auch biographisch bedingt. „Demenz“ ist nach wie vor bei vielen schambesetzt. Manche Menschen mit Demenz informieren daher nur den engsten Familienkreis über die Diagnose. Wieder andere sind mutiger und gehen offen mit der Krankheit um. Sie informieren Freunde und Nachbarn und bitten diese um Verständnis und Hilfe. Oft erfahren sie dann auch Unterstützung.
- des Gefühls des Dazugehörens: Manche kamen als Gastarbeiter nach Deutschland oder als deren Kinder. Wieder andere flohen hierher aufgrund von Krieg und Bedrohung. Muttersprachliche Kontakte, ihre Community boten ein Gefühl von Heimat. Doch viele fühlen sich nach wie vor fremd in dem Land, in dem sie leben. Eine beginnende Demenz verstärkt dieses Gefühl noch: Die deutschen Sprachkenntnisse werden weniger und die Muttersprache gewinnt stärker an Bedeutung.

Diese und weitere Unterschiede gilt es zu kennen, zu akzeptieren und einen individuellen Umgang damit zu finden. Offenheit und Neugier sind daher wichtige Voraussetzungen für die Begleitenden. Fertige Ansichten und vorgefertigte Annahmen und Lösungen (z. B. „Menschen mit Demenz lieben Musik und sind darüber gut zu erreichen!“) sind erst einmal infrage zu stellen und zu überprüfen. Die Kunst ist, sich auf den einzelnen Menschen, seine Wünsche und Bedarfe und seine besondere Lebenssituation einzulassen.





## 1.2 Besondere Bedarfe und Bedürfnisse von Menschen mit beginnender Demenz

Menschen mit beginnender Demenz wollen in ihrer Individualität und mit ihren persönlichen Fähigkeiten, Ressourcen, aber auch mit ihren Sorgen und Nöten gesehen und ernst genommen werden.

Menschen mit beginnender Demenz brauchen:

- Informationen über das Krankheitsbild und den Umgang damit.
- Informationen über rechtliche Vorsorgemöglichkeiten (Vorsorgevollmachten, Betreuungsverfügungen, Patientenverfügung, Schwerbehindertenrecht).
- Wertschätzung.
- Empowerment: Ermächtigung, die eigenen Dinge, wenn auch mit Unterstützung, selbständig und selbstbestimmt regeln zu können.
- Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.
- Orientierung an den eigenen Ressourcen und Stärkung des Selbstwertgefühls.
- Unterstützung bei der Suche nach passenden Betätigungsmöglichkeiten, auch innerhalb der Nachbarschaft, des Freundeskreises, des Sozialraumes.
- Vernetzung und Austausch (Selbsthilfegruppen).

Zentrale Themen bei der Begleitung von Menschen mit einer beginnenden Demenz und deren An- und Zugehörigen sind:

- Umgang zu finden mit den sich verändernden Beziehungen zu An- und Zugehörigen.
- Den Umgang mit im Haushalt lebenden Kindern und Jugendlichen mit im Blick zu haben.
- Immer wieder neu auszutarieren: „Welche Hilfen werden aktuell gebraucht?“
- Umgang mit auftauchenden Emotionen wie Zukunftsängsten, Versagens- und Schuldgefühlen, Ärger, Wut, Hilflosigkeit, Trauer, Scham und finanziellen Sorgen.
- Umgang mit der Diagnose: In der eigenen Familie und wem ansonsten und wann von der Diagnose erzählen?

Eine besondere Herausforderung gilt es zu bewältigen, wenn die Erkrankung bereits sehr früh auftritt, also vor dem 65. Lebensjahr. In diesem Alter sind die meisten Menschen noch berufstätig und tragen zum Familieneinkommen bei. Durch die Erkrankung müssen viele Betroffene jedoch ihren Beruf aufgeben. Je komplexer die beruflichen Anforderungen sind, desto schneller fällt es auf, wenn Fehler unterlaufen: Wenn die Zahlen in der Buchhaltung nicht stimmen, Menschen in Leitungspositionen die Struktur der Teamsitzungen nicht mehr halten können und Termine vergessen, oder wenn wichtige Aufträge nicht erledigt werden.



Mit dem Ende der Berufstätigkeit fallen die Tagesstruktur, das Eingebunden-Sein in eine Gemeinschaft, Selbstbestätigung und auch ein großer Teil des Einkommens weg.

Angehörige stehen vor oft unlösbaren Aufgaben: Das entstandene Finanzloch irgendwie ausgleichen und mehr arbeiten. Gleichzeitig aber auch für die Betroffenen da sein, mit ihnen etwas unternehmen und deren Tag strukturieren. Angehörige müssen laufend ihren eigenen Terminkalender und den des Partners, der Partnerin, im Blick haben, um ggf. an Termine zu erinnern, bzw. diese zu koordinieren. Das kann schnell überfordern.

Menschen mit beginnender Demenz äußern des Öfteren den Wunsch, hilfreich sein zu wollen, (einfache) Tätigkeiten zu übernehmen, etwas Sinnvolles zu tun. Bislang bietet ihnen jedoch kaum jemand eine Betätigungsmöglichkeit an. Hier sind unter anderem auch Kommunen in der Verantwortung, Angebote für diese Zielgruppe aufzubauen bzw. weiterzuentwickeln und zu öffnen, damit die Diagnose Demenz nicht zu einem Ausschluss, zum Beispiel aus dem Sportverein oder aus dem Chor, führt. Auch braucht es mehr Begegnungsräume im Quartier, die darauf abzielen, noch vorhandene Fähigkeiten niedrigschwellig – und bei Bedarf mit Unterstützung – einbringen zu können.

### **Diskurs: Teilhabe und Partizipation**

Die Weltgesundheitsorganisation (World Health Organisation: WHO) fordert für alle Menschen (ob gesund, krank oder behindert), dass sie am gesellschaftlichen Leben teilhaben können. „Teilhabe“ wird dabei als individuelle Befähigung gesehen, einerseits aktiv sein Leben zu gestalten und am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben, und andererseits als gesellschaftliche Aufgabe, mögliche Hürden abzubauen (Fachstelle Teilhabeberatung)<sup>1</sup>.

Interessenvertreterinnen und -vertreter der Behindertenverbände fordern verstärkt Partizipation ein und verstehen darunter, dass Menschen mit Behinderung bei allen Entscheidungsprozessen, die sie betreffen, beteiligt werden. Zum Beispiel, wenn eine Broschüre erstellt wird, oder auch wenn Medikamente und Behandlungsmethoden erforscht werden.

Für die Begleitung von Menschen mit beginnender Demenz bedeutet Teilhabe, Menschen mit Demenz zu befähigen, ihre Wünsche, Bedürfnisse und Vorstellungen bezüglich ihrer Lebensgestaltung selbst zu formulieren und sie bei deren Verwirklichung zu unterstützen.

Weiter sollen Menschen mit Demenz darin unterstützt werden, sich politisch zu engagieren und an Entscheidungsprozessen mitzuwirken (Partizipation)<sup>2</sup>. Dies kann zum Beispiel den Aufbau neuer Angebote in der Kommune wie eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit beginnender Demenz betreffen.

1 Fachstelle Teilhabeberatung: <https://www.teilhabeberatung.de/woerterbuch/partizipation> (abgerufen am 12.12.2025)

2 Partizipation – Menschen mit Demenz in Beteiligungsprozesse einbeziehen  
[https://www.demenzundkommune-bw.de/fileadmin/AGBW\\_Medien/DeKo\\_DiQ\\_DB/Dokumente/Handreichungen/DiQ\\_Handreichung\\_Partizipation.pdf](https://www.demenzundkommune-bw.de/fileadmin/AGBW_Medien/DeKo_DiQ_DB/Dokumente/Handreichungen/DiQ_Handreichung_Partizipation.pdf) (abgerufen am 12.12.2025)

### 1.3 Bestehende Angebote

Menschen mit beginnender Demenz brauchen (noch) keine praktische (zum Beispiel durch Haushaltshilfe) und pflegerische (zum Beispiel Hilfe beim Ankleiden) Unterstützung. Auch brauchen sie keine Betreuung und Beschäftigung im klassischen Sinn der alltagsunterstützenden Angebote. Und An- und Zugehörige von Menschen mit beginnender Demenz fühlen sich nicht als „pflegende Angehörige“.

Die meisten bestehenden Angebote richten sich eher an Menschen mit fortgeschrittener Demenz und deren An- und Zugehörige und weniger an Menschen mit beginnender Demenz:

- **Pflegestützpunkte:** Diese beraten schwerpunktmäßig zu Themen rund um die Pflegeversicherung, zu rechtlichen Fragestellungen und manchmal auch zum Umgang und zur Kommunikation. Meist sind es die An- und Zugehörigen, die zur Beratung kommen und mit denen die Beratung durchgeführt wird. Auf die Beratung von Menschen mit beginnender Demenz sind Pflegestützpunkte meist (noch) nicht vorbereitet. Auch empfinden sich Menschen mit einer beginnenden Demenz nicht als „pflegebedürftig“. Sie scheuen davor zurück, einen Antrag auf Leistungen der Pflegeversicherung zu stellen. Sie vermuten, dass auch hier „nur“ mit den Angehörigen gesprochen wird. Sie bleiben mit ihren Gedanken und Sorgen allein.
- **Entlastungsangebote wie Betreuungsgruppen und Tagespflegestätten:** Diese halten für Menschen mit einer beginnenden Demenz meist kein passendes Angebot vor. Beschäftigungen wie Ballspiele, gemeinsam Lieder singen usw. unterfordern die Betroffenen zum jetzigen Zeitpunkt. Sie können sich ausdrücken, wollen ins Gespräch kommen, sie sind meist körperlich fit und haben waches Interesse am Alltagsgeschehen.

Auch kommen Tagespflegestätten schnell an ihre Grenzen, wenn sie mit diesen meist weit auseinanderliegenden Bedürfnissen von Menschen, die eine eher fortgeschrittene Demenz haben, und Menschen, die am Beginn ihres Krankheitsweges stehen, einen Umgang finden müssen. Zudem möchten Menschen mit beginnender Demenz nicht ständig damit konfrontiert werden, wie es ihnen in drei oder fünf Jahren gehen wird.

- **Selbsthilfegruppen:** Die meisten Selbsthilfegruppen richten sich an An- und Zugehörige. Selbsthilfegruppen für Menschen mit beginnender Demenz gibt es bisher nicht flächendeckend. Ein Grund dafür ist sicherlich auch die unzureichende und teilweise fehlende Finanzierung einer unterstützenden Fachkraft, die notwendig für das Funktionieren dieses Angebotes ist. Nur in manchen Bundesländern gibt es dafür bereits eine Förderung nach § 45d SGB XI. Gruppen für Menschen mit beginnender Demenz brauchen zwingend Moderation, das heißt eine Person, die den (organisatorischen) Rahmen hält, sich verantwortlich fühlt für eine gute Gesprächskultur, Themen erfragt und den Prozess strukturiert. Selbsthilfegruppen für Menschen mit beginnender Demenz können ein wichtiger Baustein sein, das Selbstwertgefühl aufrechtzuerhalten. Ein Austausch mit Gleichbetroffenen stärkt Menschen mit Demenz, um offensiver mit ihrer Krankheit umzugehen und selbstbewusster aufzutreten.

Damit Teilhabe und Partizipation möglich werden, ist es notwendig neue Wege auszuprobieren und zu gehen.

## 1.4 Ein Blick über den Tellerrand

Als Beispiel für eine sehr fortschrittliche Demenzpolitik gilt Schottland. Bereits 2001 haben sich dort Menschen mit beginnender Demenz zusammengetan und die „Scottish Dementia Working Group“ (SDWG) gegründet. Sie bekannten mutig in der Öffentlichkeit, dass sie an Demenz erkrankt sind. In der Gruppe tauschten sie sich aus und engagierten sich politisch: sie traten für ein besseres Leben mit Demenz ein. Von Jahr zu Jahr wurden sie stärker und ihnen wurde bewusst: ein besseres Leben mit Demenz für alle kann nur gelingen, wenn ein gesellschaftliches Umdenken stattfindet und

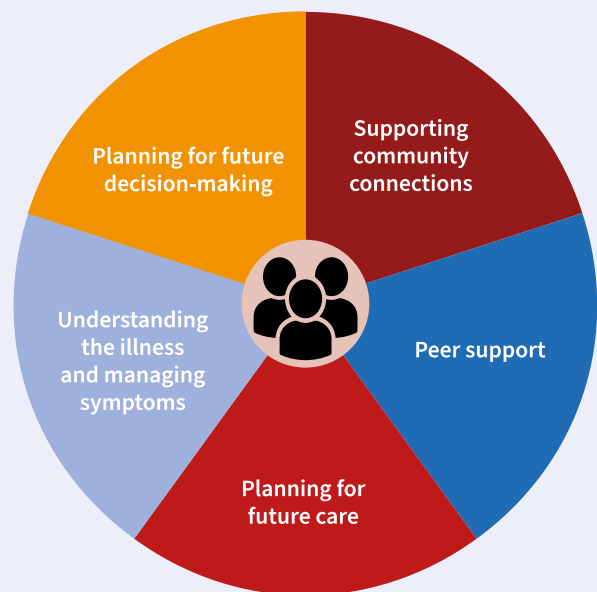
es den politischen Willen gibt, entsprechende Strukturen zu schaffen.

Von 2009 bis 2011 finanzierte die schottische Regierung das Projekt „Facing Dementia Together“<sup>3</sup>. Ziel war es, herauszufinden, welche Unterstützung Menschen brauchen, die neu die Diagnose Demenz erhalten haben, und welche Unterstützung ihre An- und Zugehörigen benötigen.

Im Rahmen des Projektes wurden fünf Bereiche definiert, in denen ein Unterstützungsbedarf besteht:

### Five Pillar Model of post diagnostic support (Fünf Säulen-Modell der Unterstützung nach der Diagnose)

- Die Krankheit verstehen und einen Umgang mit den Symptomen finden.
- Sich auseinandersetzen können mit zukünftigen Entscheidungen.
- Die Chance haben, andere Menschen mit Demenz und ihre Partnerinnen bzw. Partner und Familien zu treffen.
- Beziehungen zu Freunden und zu Gruppen aufrechterhalten können und neue aufbauen.
- Entscheidungen treffen über die Unterstützung, die sie in Zukunft wünschen.



Das Ergebnis war ermutigend: Wenn Menschen mit Demenz und ihre Familien frühen Zugang zu Hilfen erhalten und die Themen, die sie beschäftigen, besprechen und bearbeiten können, steigert dies ihre Lebensqualität. Sie sind selbst-

bewusster und länger selbständig. Es zeigte sich auch, dass die Notwendigkeit eines Umzugs in eine stationäre Einrichtung hinausgezögert werden und damit Kosten minimiert werden konnten.

3 Alzheimer Scotland, Tracy Gilmour: Facing Dementia Together Project - Final Report (February 2009 to June 2011) <https://web.archive.org/web/20221129145034/https://www.alzscot.org/sites/default/files/documents/0000/1821/Facing-dementia-together-post-diagnostic-support-pilot.pdf> (Der Link ist offiziell nicht mehr verfügbar, aber über das Internet Archive abrufbar. Abgerufen am 12.12.2025)

*„Early identification and intervention in dementia has been shown to improve quality of life, and delay the need for institutionalisation.“*

(Department of Health, 2008, and Gaugler et al, 2005).

*„Carer support and counselling after diagnosis can reduce care home placement by 28%“*

(Mittleman, 2007).

Die Ergebnisse waren so überzeugend, dass die schottische Regierung ein Gesetz erließ, nach dem Menschen, die neu die Diagnose Demenz erhalten haben, ein Jahr lang auf Unterstützung zurückgreifen können:

*„The Scottish Government has guaranteed a year's post diagnostic support for everyone diagnosed with dementia“.*

Eine entsprechende Beratungs-Hotline ist rund um die Uhr geschaltet und Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen können sich dort hinwenden, um Informationen über das Krankheitsbild, den Umgang mit veränderten Verhaltensweisen, Aufrechterhaltung der

Selbständigkeit, rechtliche und finanzielle Fragen sowie professionelle Unterstützungsangebote in ihrer Nähe zu erhalten. Der Rechtsanspruch und die Finanzierung professioneller Strukturen sowie der niedrigschwellige und unbürokratische Zugang zu dem Angebot ermöglichen eine hohe Akzeptanz und Inanspruchnahme.

Zudem bietet die schottische Alzheimer-Gesellschaft Alzheimer Scotland verschiedene Workshops an zu Themen, wie:

- Umgang mit den Symptomen
- praktische Lösungen finden für alle Schwierigkeiten, die die Erkrankung mit sich bringt
- Umgang mit Geld und rechtlichen Problemen
- Stress abbauen
- Hilfe und Unterstützung finden
- Erleichterung des Alltags und des täglichen Lebens durch technische und praktische Produkte



## 1.5 Die Handreichung „Mut:Machen – Ehrenamtliche Begleitung von Menschen mit beginnender Demenz“ – Zielsetzung

Die Erfahrungen in Schottland bestätigen, dass Menschen mit beginnender Demenz und ihre An- und Zugehörigen dringend Unterstützung brauchen. Das Unterstützungsangebot muss dabei leicht umzusetzen und niedrigschwellig sein. Einen ersten Schritt in diese Richtung zeigt die vorliegende Handreichung auf. Sie will Mut machen, Angebote für Menschen mit beginnender Demenz aufzubauen und mit dem Angebot „Ehrenamtliche Begleitung“ einen Anfang zu machen.

### Die Handreichung will Hilfestellungen geben hinsichtlich

- eines gezielten Vorgehens,
- der Übermittlung von Kenntnissen, wie Zugang zu Menschen mit beginnender Demenz gefunden werden kann,
- der Benennung von Voraussetzungen, die die ehrenamtlichen Begleiterinnen und Begleiter mitbringen sollten,
- einheitlicher Schulungsinhalte, um die Begleitenden auf ihre spannende und herausfordernde Aufgabe vorzubereiten,
- der Rahmenbedingungen, die für die Durchführung der Schulung bedeutsam sind,
- der Fragestellungen für die Evaluation, die überprüfen soll, ob und wie das Angebot nachhaltig installiert werden kann.

### In der Schulung sollen die ehrenamtlichen Begleiterinnen und Begleiter

1. sensibilisiert werden für die besondere Lebenssituation von Menschen mit beginnender Demenz und deren An- und Zugehörigen,
2. Begleitungskompetenz erwerben bzw. diese erweitern: weg von der Betreuung und hin zu einer Personzentrierung sowohl für Menschen mit Demenz als auch für deren An- und Zugehörige,
3. erkennen, dass sie die Ressourcen des demenzspezifischen Netzwerkes vor Ort nutzen können und müssen, um Menschen mit beginnender Demenz Teilhabe zu ermöglichen und deren Selbstbestimmung zu stärken.





## 2 Konzept des Angebotes „Ehrenamtliche Begleitung von Menschen mit beginnender Demenz“

Bei der Entwicklung des Angebotes sollten verschiedene Gruppen ihre Perspektive einfließen lassen:

- Diejenigen, die von dem Angebot profitieren sollen: Menschen mit beginnender Demenz
- Helferinnen und Helfer, die lange Erfahrung in der Begleitung von Menschen mit Demenz haben: Wo sehen sie Neuartiges und wo besondere Herausforderungen bei einem solchen Angebot?
- Projektleitungen, die bereits Erfahrungen mit der Schulung von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern gesammelt haben.

Daher wurden im Jahr 2022 drei Fokusgruppeninterviews durchgeführt.

An der **Fokusgruppe „Menschen mit Demenz“** beteiligten sich sechs Menschen mit einer beginnenden Demenz. Sie wurden nach der Akzeptanz des Angebotes befragt, ob sie eine Begleitung nach Diagnosestellung annehmen würden. Die Antwort war ein eindeutiges „Ja“. Alle begrüßten das Angebot und wünschten sich, dass es dieses Angebot auch in ihrer Nähe geben sollte: „Wenn man selber merkt, dass man nicht mehr alles alleine schafft, ist ein solches Angebot hilfreich. Denn man mag nicht alles auf die Familie abwälzen oder warten, bis die Ehepartner nach Hause kommen.“



Mehr Akzeptanz würde auch entstehen, „wenn man positive Erfahrung mit dem Angebot macht“. Eine Schlüsselrolle bei der Vermittlung sah die Fokusgruppe bei Ärzten, Kliniken und Kommunen: „Wenn ein Arzt, der die Diagnose stellt, gleich auf das Angebot hinweisen und einen Flyer mitgeben würde, würde dies die Akzeptanz erhöhen.“ Entscheidend für die Akzeptanz sei jedoch die „Haltung“ der zukünftigen Begleitenden: „Die Personen müssen empathisch sein und dürfen auf keinen Fall bevormunden.“ „Sie sollen Wissen haben über das Krankheitsbild und notwendige Wege ‚mitgehen‘“. „Sie sollen die Interessen ‚herauskitzeln‘ und Teilhabe ermöglichen.“

In der **Fokusgruppe** der „**Helferinnen und Helfer**“, die teilweise langjährige Erfahrung in der Betreuung von Menschen mit Demenz mitbrachten, war die Einschätzung der Inanspruchnahme ebenfalls positiv. Auch hier galt: „vorausgesetzt, dass die Begleitenden gut geschult sind“. „Haltung“ spielte eine zentrale Rolle: „Es geht hier nicht um ‚Helfen‘, sondern

um die Achtung der Selbständigkeit der Menschen mit Demenz“. „Jemand muss empathisch sein, einfühlsam, aber auch die eigenen Grenzen kennen.“ „Wissen ist wichtig, doch die Fähigkeit, gut in Kontakt zu kommen, ist noch wichtiger.“

In der **Fokusgruppe** der fünf „**Projektleitungen**“ von niedrigschwelligen Unterstützungsangeboten wurde intensiv die Finanzierung und die nötige Infrastruktur diskutiert. Alle waren sich einig, dass ein solches Angebot auf rein ehrenamtlicher Basis kaum nachhaltig funktionieren kann. Soll es gelingen, braucht es eine professionelle Infrastruktur und Finanzierung. Menschen mit beginnender Demenz brauchen Zuverlässigkeit und einen festen Rhythmus in der Begleitung. Zudem seien an die Begleitenden hohe Anforderungen zu stellen: an deren Sozialkompetenz, Reflexionsfähigkeit sowie die Bereitschaft, sich auf eine Beziehung zu den Menschen mit beginnender Demenz einzulassen und dabei die eigenen Grenzen im Blick zu behalten.

## 2.1 Die (ehrenamtlichen) Begleiterinnen und Begleiter

Als Begleitende können

- erfahrene ehrenamtliche Helferinnen und Helfer,
- An- und Zugehörige von Menschen mit Demenz sowie
- Interessierte

angesprochen werden, die verfügen über

- Sozialkompetenz,
- die Bereitschaft, das eigene Tun zu reflektieren,
- Empathie,

- Neugier und die Bereitschaft, sich auf Menschen mit beginnender Demenz einzulassen,
- Fähigkeit zur wertschätzenden Kommunikation,
- Bereitschaft, das eigene Tun an der Selbstbestimmung der zu begleitenden Person auszurichten sowie
- Fähigkeit zum Netzwerken, um Teilhagemöglichkeiten zu erschließen.

## 2.2 Begleitung der Begleitenden

Die Begleitenden brauchen selbst Begleitung. Im Anschluss an die Schulung sollten regelmäßige Treffen stattfinden, um Themen zu vertiefen oder Erfahrungen und auftauchende Fragestellungen gemeinsam zu reflektieren.

Inhalte können zum Beispiel sein:

- Austausch von Erfahrungen
- Fallbesprechungen
- Austarieren von Nähe und Distanz
- Thematisierung eigener Grenzen und Selbstfürsorge
- Präventive Bearbeitung von Themen wie Suizidalität, Gewalt, Konflikte innerhalb der Familie



## 2.3 Konzept des Motivations-Orientierten Lernens

In den Fokusgruppeninterviews war die Meinung einheitlich, dass die Haltung, mit der die Ehrenamtlichen Menschen mit Demenz begleiten, eine zentrale Rolle spielt. Diese förderliche Haltung lässt sich nicht durch Faktenwissen erreichen, sondern am ehesten durch ein hohes Maß an Interaktion und Selbstreflexion. Daher fiel die Entscheidung, bei der Schulung die Erkenntnisse des Motivations-Orientierten Lernens (MOL) <sup>4</sup> zu berücksichtigen.

In diesem Konzept soll die Lernmotivation geweckt, erhalten und gestärkt werden. Dazu braucht es

- das Bewusstwerden der eigenen Motivation: Was motiviert mich, mich als Begleiterin oder Begleiter zur Verfügung zu stellen? Was erhoffe ich mir durch diese Arbeit?
- Lernen durch Tun: Ermöglichen von Probanden (zum Beispiel durch Rollenspiele) und gemeinsame Reflexion der eigenen Handlung und der Beobachtung anderer,
- Wahrnehmung von Unterschiedlichkeit: Einladung zum Perspektivwechsel und Hinterfragen der eigenen Annahmen; Akzeptanz der unterschiedlichen Lebensweisen und der Vielfalt der Meinungen,
- Anregungen: Impulse, die anregen zum Selbstverständnis und zum Verständnis des anderen,
- Sicherheit: Das Lernen soll sich in einem sicheren und freundlichen Rahmen abspielen, ohne Be- und Abwertung,
- Eigenständigkeit: Indem Materialien bereitgestellt werden, die zum eigenständigen Lernen geeignet sind,
- Übertragbarkeit: Beispiele sollen sehr praxisnah sein und die Theorie sich auf die Fragen der Teilnehmenden beziehen,
- Werte, Ziele, Visionen: Diese müssen immer wieder thematisiert und reflektiert werden,
- Orientierung: Regeln, Leitfäden, Checklisten können Orientierung und einen ersten Anhaltspunkt geben,
- Unterstützung: die Begleitenden müssen sicher sein, dass sie sich jederzeit mit ihren Fragen, auftauchenden Problemen und Konflikten an eine verantwortliche Person wenden können und dass sie damit nicht allein gelassen werden. Dies schafft Vertrauen in das eigene Tun und stärkt,
- Beziehungen: Eine Begleitung ohne Beziehung ist nicht möglich – Beziehung zu der zu begleitenden Person, zu den An- und Zugehörigen, aber auch zu der Gruppe der Begleitenden und zum Netzwerk,
- Lernbegleitung: Während des ganzen Prozesses ist es notwendig, immer wieder die eigene Rolle, den eigenen Standpunkt zu klären und zu finden.

4 Elisabeth Bubolz-Lutz & Renate Schramek: <https://tinyurl.com/Schramek-Bubolz-Lutz>, (abgerufen am 12.12.2025)



## 3 Curriculum – Organisation

### 3.1 Rahmenbedingungen

#### Zeitumfang:

Die Schulung umfasst insgesamt 10 Module á 3 Unterrichtseinheiten (je 45 Min).

Sie kann durchgeführt werden:

- kompakt an zwei oder drei Wochenenden *oder*
- immer zwei Module zusammengefasst, um die Dauer der Schulung zu verkürzen: Zum Beispiel zwei Module an einem Vor- oder Nachmittag, oder samstags *oder*
- in wöchentlichem Rhythmus (je nach Zielgruppe entweder vormittags oder abends)

#### Gruppengröße:

Die optimale Gruppengröße liegt zwischen acht und zwölf Personen.

#### Format:

Die Schulung ist als Präsenzveranstaltung konzipiert, jedoch auch online möglich.

#### Raum:

Für die Qualifizierung wird ein ausreichend großer Raum benötigt, in dem die Teilnehmenden je nach zu vermittelndem Lernstoff entweder bequem an Tischen oder in einem Stuhlkreis sitzen können. Der Raum sollte zudem groß genug sein, um Übungen, Einzel- und Kleingruppenarbeiten zu ermöglichen. Wenn kein ausreichend großer Raum vorhanden ist, sollten kleinere Gruppenarbeitsräume zur Verfügung stehen, um ungestört Arbeitsgruppen durchführen zu können.



**Technische Ausstattung:**

Leinwand, Beamer, Lautsprecher (wenn Filme gezeigt werden), Laptop, Pinnwand, Flipchart, Moderationsmaterial, Papier, Stifte

**Methoden:**

Bei der Durchführung der Schulung eignet sich ein Mix aus unterschiedlichen Methoden. Die Methoden sollten zu der Gruppe und zu den Referierenden passen:

- Impulsvortrag (evtl. Erstellung von Präsentationen für bestimmte Inhalte)

- Gespräch in der Gruppe
- Gemeinsame Erarbeitung von Fallbeispielen
- Rollenspiele
- Filme (mit Beobachtungsaufgaben)
- Selbsterfahrungs- und Selbstreflexionsübungen
- Kleingruppenarbeit
- ergänzende Literatur zum Eigenstudium

### 3.2 Anforderungen an die Kursleitung

Die Durchführung der Schulung sollte von Referentinnen oder Referenten durchgeführt werden, die eine umfangreiche Expertise zum Thema Demenz in Theorie und Praxis haben. Erfahrung (zum Beispiel in der Beratung von Menschen mit beginnender Demenz oder durch die Moderation von Gruppen für Betroffene) erleichtert die Durchführung.

Wissen und Kompetenzen in den Bereichen Methodik und Didaktik sowie Erfahrung mit Gruppen und Gruppendynamik werden vorausgesetzt.

Die Handreichung bietet einen Orientierungsrahmen, die methodisch-didaktische Feinplanung obliegt der Kursleitung.



### 3.3 Zugangswege zu Menschen mit beginnender Demenz

*„Nur, wenn ein Angebot besteht  
und man davon weiß,  
kann man es auch annehmen.“*

(Fokusgruppe Menschen mit Demenz, 2022)

Nach wie vor ist das Thema Demenz scham-  
besetzt und viele Menschen mit Demenz und  
ihre Familien scheuen sich, zu einem frühen  
Zeitpunkt um Hilfe und Unterstützung zu bitten.  
Sie haben damit zu tun, selbst erst einmal den  
Schock der Diagnose zu verarbeiten und einen  
Umgang damit zu finden. Für Angehörige beginnt  
meist ein Marathon, um all die sich auftürmenden  
bürokratischen Hürden zu nehmen.

Gerade deswegen besteht auch dringender  
Handlungsbedarf. Menschen mit beginnender  
Demenz und ihre An- und Zugehörigen sollten  
selbstverständlich Unterstützung in Anspruch  
nehmen können.

Es braucht die eigene Überzeugung, dass  
Menschen mit Demenz von Anfang an Beglei-  
tung brauchen, und einen langen Atem, um  
dieses Projekt „in die Welt“ zu tragen. Je  
früher Menschen mit Demenz von dem An-  
gebot erfahren – am besten bereits bei der  
Diagnosestellung –, desto höher ist die Akzeptanz  
des Angebots.

Erste Anlaufadressen sind:

- (Haus-)ärztinnen und -ärzte
- Fachärztinnen und -ärzte aus dem Bereich der  
Neurologie und Psychiatrie
- Gedächtnisambulanzen und Kliniken

Am besten ist es, persönlich vorstellig zu werden  
und für das Projekt zu werben.

Im Saarland wurde eine sehr niedrigschwellige  
Kontaktaufnahme durch Pflegestützpunkte  
erprobt: Nicht die Betroffenen rufen nach der  
Diagnosestellung Demenz bei der Beratungsstelle  
an, sondern umgekehrt. Die behandelnden  
Ärztinnen und Ärzte fragen ihre Patientinnen  
und Patienten bzw. deren Angehörige, ob sie  
einverstanden sind, dass der Pflegestützpunkt  
bei ihnen zwecks Beratung anruft.<sup>1</sup>

In Wiesbaden gelang es, mit einigen Ärzten zu  
vereinbaren, dass sie bei der Diagnosestellung  
den Betroffenen und An- und Zugehörigen ein  
kostenloses Privatrezept für eine Beratung bei  
der Alzheimer-Gesellschaft ausstellen. Auch dies  
ist eine Möglichkeit, um die Akzeptanz und die  
Inanspruchnahme der Beratung zu erhöhen.

Flyer oder Aushänge eignen sich für die  
breitflächige Verteilung an verschiedenen Orten.  
Dabei sollten Orte ausgewählt werden, die von  
Menschen mit beginnender Demenz regelmäßig  
aufgesucht werden, wie

- Apotheken
- Drogerien
- Supermärkte
- Kirchengemeinden
- Rathaus/Bürgerbüro
- Nachbarschaftsheime
- Therapeutische Praxen wie  
Physio- oder Ergotherapie
- Vereine
- ...

<sup>1</sup> <https://tinyurl.com/Beratungsfax> (abgerufen am 12.12.2025)

### 3.4 Praxisnahe Materialien

#### Broschüren, Infoblätter:

- **Informationsblätter** der Deutschen Alzheimer Gesellschaft zu Epidemiologie, Diagnostik, Krankheitsbildern u.v.m.:



[www.deutsche-alzheimer.de/publikationen/informationsblaetter](http://www.deutsche-alzheimer.de/publikationen/informationsblaetter)

- Kostenlose Broschüre: **Demenz – Das Wichtigste**. Ein kompakter Ratgeber:



[tinyurl.com/Demenz-das-Wichtigste](http://tinyurl.com/Demenz-das-Wichtigste)

- Kostenlose Broschüre: **Was kann ich tun?** Tipps und Informationen für Menschen mit beginnender Demenz (auch zum Download):



[tinyurl.com/was-kann-ich-tun](http://tinyurl.com/was-kann-ich-tun)

- **Schulungsreihe „Hilfe beim Helfen“** mit ausgearbeiteten Modulen und Filmen, insbesondere zu Kommunikation und Umgang



[tinyurl.com/Hilfe-beim-Helfen](http://tinyurl.com/Hilfe-beim-Helfen)

- Welling, K: **Der Person-zentrierte Ansatz von Tom Kitwood** – ein bedeutender



Bezugsrahmen für die Pflege von Menschen mit Demenz:

[tinyurl.com/kitwood](http://tinyurl.com/kitwood)

- **Guidelines for the ethical and inclusive communication:**



[tinyurl.com/Alzheimer-Europe-guidelines](http://tinyurl.com/Alzheimer-Europe-guidelines)





## Selbstpflegeblatt

- Selbstpflegeblatt:



[tinyurl.com/Selbstpflege-Blatt](https://tinyurl.com/Selbstpflege-Blatt)

## Podcasts

- **Demenz-Podcast:**



[www.demenz-podcast.de](http://www.demenz-podcast.de),  
insbesondere

- Folge 28: Jungerkrankte – Demenz in jungen Lebensjahren
- Folge 29: Selbstbestimmung von Menschen mit Demenz
- Folge 40: Technik und Digitales
- Folge 46: Alleine leben mit Demenz

- **Leben, Lieben, Pflegen – Der Podcast zu Demenz und Familie**



[www.desideriacare.de/podcast](http://www.desideriacare.de/podcast)



## Filme

- Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.

- Im Supermarkt



[tinyurl.com/Hilflos-beim-Einkauf](https://tinyurl.com/Hilflos-beim-Einkauf)

- Filme aus „Hilfe beim Helfen“



[tinyurl.com/Hilfe-beim-Helfen](https://tinyurl.com/Hilfe-beim-Helfen)



- Kurzfilme über Alltagssituationen

- Mach' schnell, wir bekommen Besuch:



[tinyurl.com/wir-bekommen-besuch](https://tinyurl.com/wir-bekommen-besuch)

- Du musst zum Arzt:



[tinyurl.com/du-musst-zum-arzt](https://tinyurl.com/du-musst-zum-arzt)

- Kurzfilme der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg, zum Beispiel

- „Durch den Nebel“:



[tinyurl.com/Kurzfilme](https://tinyurl.com/Kurzfilme)

- „Ich muss und ich kann damit leben“:



[tinyurl.com/damit-leben](https://tinyurl.com/damit-leben)

- Kurze Erklärfilme in verschiedenen Sprachen, zum Beispiel zur Diagnose, zur Vorsorge, zum Umgang mit der Erkrankung, zur Verbesserung des Wohnumfeldes



[www.demenz-und-migration.de](http://www.demenz-und-migration.de)

- Der lange Abschied mit Demenz



[tinyurl.com/der-lange-abschied](https://tinyurl.com/der-lange-abschied)

- Muttersprachliche Informationen auf Türkisch, Russisch, Polnisch, Englisch, Arabisch, Rumänisch, Vietnamesisch und Deutsch: Unter



[www.demenz-und-migration.de](http://www.demenz-und-migration.de)

finden sich Informationen

- zu kulturellen Besonderheiten und Zugangswegen.
  - rund um das Thema Demenz und passende Kurzfilme zu Diagnostik, rechtliche Vorsorge, Kommunikation und Umgang, Selbsthilfe, Wohnraumanpassung

## Material/Veröffentlichungen anderer, thematisch ähnlicher Projekte

- Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg, „Nach der Diagnose“



[tinyurl.com/nach-der-diagnose](https://tinyurl.com/nach-der-diagnose)

- Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V., „Begleitung von Anfang an“



[tinyurl.com/Begleitung-von-Anfang-an](https://tinyurl.com/Begleitung-von-Anfang-an)

- Kontakthanbahnung durch Ärzte nach der Diagnosestellung, erprobt im Saarland



[tinyurl.com/Beratungsfax](https://tinyurl.com/Beratungsfax)

- Beratungskonzept für Menschen mit Demenz in der frühen Phase:



[tinyurl.com/Beratung-in-der-fruehen-phase](https://tinyurl.com/Beratung-in-der-fruehen-phase)

- Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (Hrsg.)(2019): Expertenstandard Beziehungsgestaltung in der Pflege von Menschen mit Demenz



[tinyurl.com/Beziehungsgestaltung-Demenz](https://tinyurl.com/Beziehungsgestaltung-Demenz)



## 4 Curriculum – Inhalte

Mit der Schulung sollen folgende Kernkompetenzen erworben bzw. gestärkt werden:

- **Personenzentrierter Blick** (Kenntnisse über den personenzentrierten Ansatz nach Tom Kitwood)
- **Systemisches Denken:** Verhalten ist komplex und alles hängt mit allem zusammen, ähnlich einem Mobile: wird ein Teil bewegt, bewegen sich die anderen Teile mit.
- **Wissen**
  - über unterschiedliche Verläufe der verschiedenen Demenzformen: Gerade zu Beginn der Erkrankung ist es für die Begleitung wichtig zu wissen, welche Demenzform welche Auswirkungen hat
  - um die Notwendigkeit der (rechtlichen) Vorsorge
  - um die Möglichkeit medikamentöser und nicht-medikamentöser Therapien
- zum Sozial- und Gesundheitssystem und zu den Anlaufstellen in der Region, inkl. der Selbsthilfestruktur
- um die besonderen Bedarfe von Menschen mit Demenz und Migrationshintergrund und zu Menschen mit unterschiedlicher sexueller Orientierung
- **Sozialraumorientierung:** Die Begleitung eines Menschen mit Demenz braucht ein ganzes Dorf (nach einem afrikanischen Sprichwort). Je früher die nähere Umgebung unterstützend mit einbezogen wird, desto mehr kann dies auf Akzeptanz stoßen.
- Fähigkeit, **unterschiedliche Perspektiven** (der Erkrankten, der Angehörigen, des nahen Umfelds) wertschätzend **anzuerkennen**.

**Bitte beachten:**

Für die Teilnehmenden gelten während der Schulung grundsätzlich diese **drei Regeln in der Kommunikation und im Umgang** miteinander:

- Die Teilnehmenden respektieren, dass persönliche Mitteilungen der anderen Teilnehmenden vertraulich sind und nicht an Unbeteiligte weitergetragen werden dürfen.
- Die Teilnehmenden wertschätzen persönliche Mitteilungen, ohne dass sie diese bewerten.
- Die Teilnehmenden nehmen eine offene, neugierige Haltung sich selbst und den anderen Teilnehmenden gegenüber ein.



**MODUL 1:****Ehrenamtliche Begleitung von Menschen mit beginnender Demenz – Vorstellung des Angebotes und Kennenlernen der Teilnehmenden untereinander****Ziele:**

- Die Teilnehmenden kennen das Konzept und die Inhalte der Schulung sowie die Rahmenbedingungen der Begleitung.
- Die Teilnehmenden lernen sich untereinander kennen.
- Die Motivation für die Begleitung wird geklärt.
- Erwartungen und Wünsche, aber auch Befürchtungen bezüglich der Schulung und des Einsatzes werden benannt.
- Die Teilnehmenden kennen den Unterschied zwischen Betreuung und Begleitung.

**Ausstattung und Material:**

- Raumgestaltung: Für diese Einheit eignet sich ein Stuhlkreis, weil er mehr Möglichkeiten bietet sich frei zu bewegen.
- Ansonsten wird benötigt: Flipchart, Stellwand, Moderationskarten und Stecknadeln
- Welling, K.: Der Person-zentrierte Ansatz von Tom Kitwood – ein bedeutender Bezugsrahmen für die Pflege von Menschen mit Demenz:



[tinyurl.com/kitwood](https://tinyurl.com/kitwood)

*„Ich habe mich mit der Krankheit früher nie auseinandergesetzt, weil ich nie gedacht hätte, dass es mich betrifft. Als ich dann die Diagnose bekam, war ich geschockt.“*

*Zu keinem Zeitpunkt der Diagnosestellung wurde mir jedoch von einem Angebot erzählt, das mich unterstützt und Orientierung gegeben hätte. Der Arzt hat mir nichts mitgegeben. Keine Liste von Sachen, um die ich mich kümmern sollte, keine Literaturliste, keine Liste von Ansprechpartnern.“*

Mitglied des Beirats „Leben mit Demenz“ der DALzG, 2022

**Ablauf und Inhalt des Treffens:**

Zeitlicher Umfang: 3 Unterrichtseinheiten  
á 45 Min.



## Erwartungen und Befürchtungen





Thema	Fragestellungen / Inhalte	Hinweise zur Umsetzung
Begrüßung	Vorstellung der Kursleitung	Kursleitung stellt sich und den eigenen Erfahrungshintergrund vor
Organisatorisches	Vorstellung des Rahmens: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dauer des Treffens</li> <li>• Klärung der Ansprache</li> <li>• Regeln: Alles Persönliche bleibt in diesem Raum</li> <li>• Art des Lernens: interaktiv und anknüpfend an den eigenen Erfahrungen (siehe dazu Ausführungen zu Motivationslernen, Kapitel 2.3.)</li> </ul>	Flipchart mit Stichpunkten  Ablaufplan
Kennenlernen der Teilnehmenden	Die Teilnehmenden stellen sich vor: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was motiviert mich, Menschen mit beginnender Demenz zu begleiten?</li> <li>• Welche Erfahrungen habe ich mit dem Thema Demenz?</li> <li>• Was mache ich gerne? Was sind Kraftquellen für mich?</li> </ul>	Paarinterviews  Anschließend stellen sich die Teilnehmenden gegenseitig vor
Vorstellung des Projektes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was ist die Zielsetzung der Schulung?</li> <li>• Welche Rahmenbedingungen gibt es?</li> <li>• Wie ist der zeitliche Ablauf?</li> </ul>	Input  Anschließend Fragen und Diskussion
Klärung der Erwartungen und Befürchtungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was sind die Erwartungen?</li> <li>• Was sind die Befürchtungen?</li> </ul>	Jede und jeder für sich oder in Kleingruppen  Erwartungen und Befürchtungen werden auf Karteikarten geschrieben und für alle sichtbar gemacht.
Rollenklärung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was ist Begleitung im Unterschied zu Betreuung?</li> <li>• Welches Rollenbild haben Sie?</li> </ul>	Erarbeitung im Plenum oder Einzelarbeit anhand des Selbsteinschätzungs-Bogens (s. Anlage)
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was nehmen Sie mit?</li> <li>• Bekanntgabe des nächsten Termins</li> </ul>	Blitzlichtrunde  Evtl. Handy-Nummer mitteilen, falls jemand verhindert ist

## MODUL 2: Die verschiedenen Formen der Demenz und deren Auswirkungen

*„Es kam vor, dass ich mich plötzlich nicht mehr orientieren konnte, nicht mehr wusste, wo ich war. Denken und Strukturieren sowie Erinnern und Schlussfolgern waren an manchen Tagen unlösbare Herausforderungen für mich. Außerdem tauchte immer wieder ein Schäferhund auf, ein ruhiges und liebes Tier – aber offenbar konnte nur ich ihn wahrnehmen.“*

Mitglied des Beirats „Leben mit Demenz“ der DAzG, 2022

### Ziele:

- Die Teilnehmenden kennen die verschiedenen Demenzformen.
- Sie wissen, dass Demenz nicht gleich Demenz ist.
- Sie können benennen, welche Wahrnehmungsveränderungen mit den verschiedenen Formen der Demenz einhergehen.
- Sie wissen die Strategien von Menschen mit Demenz zu deuten.
- Sie kennen die wichtigsten Grundhaltungen und -sätze.

### Ausstattung:

- Raumgestaltung: In dieser Einheit überwiegt der Input. Daher hängt es von der Methode ab, ob Stuhlkreis oder Blockbestuhlung.
- Ansonsten wird benötigt: evtl. Laptop, Beamer, Flipchart, Stellwand.

### Material:

- „Demenz. Das Wichtigste – ein kompakter Ratgeber“:



<https://tinyurl.com/Demenz-das-Wichtigste>

- Informationsblätter



<https://tinyurl.com/Informationsblaetter>

- ggf. Übung am Schluss für die Gruppenarbeit kopieren

### Ablauf und Inhalt des Treffens:

Zeitlicher Umfang: 3 Unterrichtseinheiten  
à 45 Min.



Thema	Fragestellungen / Inhalte	Hinweise zur Umsetzung
<b>Begrüßung und Blitzlichtrunde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>In welcher Stimmung, mit welchem Gefühl sind Sie heute da?</li> <li>Gibt es Reste vom letzten Mal?</li> <li>Vorstellung des Themas: <b>Die verschiedenen Formen der Demenz und wie sich dadurch die Wahrnehmung verändert</b></li> </ul>	<p>Kursleitung begrüßt die Teilnehmenden</p> <p>Blitzlichtrunde</p> <p>Offene Fragerunde</p>
<b>Was ist Demenz?</b>	<p>Bearbeitet werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Was ist normales Vergessen? Wann ist es Demenz?</li> <li>Woran erkennt man eine Demenz?</li> <li>Wie ist der Verlauf der verschiedenen Demenzen?</li> <li>Welche Risiken gibt es, an Demenz zu erkranken?</li> </ul>	Erarbeitung zusammen mit den Teilnehmenden
<b>Demenzformen und deren Auswirkung auf die Wahrnehmung</b>	<p><b>Alzheimer-Krankheit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kernsymptome</li> <li>Besondere Auswirkungen</li> </ul> <p><b>Vaskuläre Demenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kernsymptome</li> <li>Besondere Auswirkungen</li> <li>Meistens ist eine stufenweise Verschlechterung zu beobachten – nicht selten gibt es Phasen in der sich die Einschränkungen verbessern.</li> </ul> <p><b>Frontotemporale Demenz (FTD)</b> Es gibt eine Verhaltensvariante und drei Sprachvarianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verhaltensvariante <ul style="list-style-type: none"> <li>Kernsymptome</li> <li>Besondere Auswirkungen</li> </ul> </li> <li>Sprachvarianten <ul style="list-style-type: none"> <li>Nicht-flüssige, agrammatische progrediente Aphasie</li> <li>Semantische Demenz</li> <li>Logopenische progrediente Aphasie</li> </ul> </li> </ul>	<p>Vortrag oder</p> <p>Eigenarbeit anhand der Informationsblätter</p> <p>Nachfragen durch die Teilnehmenden</p>

Thema	Fragestellungen / Inhalte	Hinweise zur Umsetzung
<b>Demenzformen und deren Auswirkung auf die Wahrnehmung</b>	<b>Lewy-Körperchen-Demenz</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kernsymptome</li> <li>• Besondere Auswirkungen</li> </ul> <b>Demenz und Parkinson</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kernsymptome</li> <li>• Besondere Auswirkungen</li> </ul> <b>Mischformen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Symptomatik nicht eindeutig zuzuordnen, je nachdem, welche Hirnregion mitbetroffen ist.</li> </ul>	Vortrag  Eigenarbeit anhand der Informationsblätter  Nachfragen durch die Teilnehmenden
<b>Entwicklung von Bewältigungsstrategien</b>	Welche Gefühle entstehen, wenn man sich anderen Menschen nicht mitteilen kann?  Welche Bewältigungsstrategien können in der Kommunikation und im Umgang helfen?	Kleingruppenarbeit oder Rollenspiel A und B Feedback aus den Rollen heraus und von allen
<b>Sammeln der Strategien</b>	Welche Strategien sind hilfreich und welche hinderlich?	Flip-Chart  Moderationskarten
<b>Abschlussrunde</b>	Was nehme ich mit?	Blitzlichtrunde

### Rollenspiel zu Bewältigungsstrategien:

- A Stellen Sie sich vor, Sie wollen etwas erklären, doch Ihr Gegenüber versteht Sie nicht und Sie wissen nicht, woran es liegt.
- Wie würden Sie sich diese Situation zu Beginn erklären und was würden Sie unternehmen?
  - Welche Gefühle würden sich breitmachen, wenn ähnliche Situationen immer wieder auftreten?
- B) Stellen Sie sich vor, Sie wissen, dass jemand eine Demenz hat und die Person versucht Ihnen etwas zu erklären. Doch Sie wissen, das kann nicht stimmen. Wie gehen Sie damit um?

**MODUL 3:****Was wünschen sich Menschen mit beginnender Demenz?****Ziele:**

- Die Teilnehmenden können sich einfühlen in Menschen mit beginnender Demenz.
- Sie erahnen deren Verunsicherung durch die Krankheit.
- Sie kennen die wichtigsten Bausteine des personenzentrierten Ansatzes nach Tom Kitwood.
- Sie wissen um die Wünsche, Bedarfe und Bedürfnisse von Menschen mit Demenz.

*„Ich wünsche mir jemanden,  
der bei mir herauskitzelt:  
Wo liegen meine Interessen.“*

*„Ich möchte noch etwas  
bewirken und ich möchte  
dazugehören.“*

Aussagen aus der Fokusgruppe  
Menschen mit Demenz, 2022

**Ausstattung und Material:**

- Raumgestaltung: Auch für diese Einheit eignet sich ein Stuhlkreis, weil er mehr Möglichkeiten bietet, sich frei zu bewegen, und ermöglicht, sich gegenseitig anzuschauen.
- Ansonsten wird benötigt: Flipchart, Stellwand, Moderationskarten und Pinn-Nadeln.
- Welling, K: Der Person-zentrierte Ansatz von Tom Kitwood – ein bedeutender Bezugsrahmen für die Pflege von Menschen mit Demenz:



<https://tinyurl.com/kitwood>

**Ablauf und Inhalt des Treffens:**

Zeitlicher Umfang: 3 Unterrichtseinheiten  
à 45 Min.



Thema	Fragestellungen / Inhalte	Hinweise zur Umsetzung
<b>Begrüßung und Blitzlichtrunde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>In welcher Stimmung, mit welchem Gefühl sind Sie heute da?</li> <li>Gibt es Reste vom letzten Mal?</li> </ul> <p><b>Vorstellung des Themas:</b> <b>Was wünschen sich Menschen mit beginnender Demenz?</b></p>	<p>Kursleitung begrüßt die Teilnehmenden</p> <p>Blitzlichtrunde</p>
<b>Einstieg in das Thema</b>	<p>Empathisches Einfühlen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wie würde es Ihnen ergehen, wenn Sie merken, dass es Ihnen plötzlich schwerfällt, sich an einem vertrauten Ort zurechtzufinden oder es Ihnen immer öfter passiert, dass Sie Ihren Schlüssel, Geldbeutel, Brille (...) suchen.</li> <li>Was würden Sie sich in solchen Situationen wünschen, was würden Sie benötigen?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Murmelgruppen (zwei oder drei, die nebeneinander sitzen, tauschen sich über die Fragestellungen aus)</li> <li>Sammeln im Plenum</li> </ul>
<b>Demenz macht Angst</b>	<p>Welche Ängste löst die Diagnose Demenz aus?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Angst, vor Verlust von Selbständigkeit</li> <li>Angst, den Anforderungen nicht mehr gerecht zu werden</li> <li>Angst, die Namen der eigenen Familienmitglieder zu vergessen</li> <li>Angst, dass sich Freunde zurückziehen</li> <li>Angst, nicht als Person wahrgenommen zu werden ....</li> <li>Sich fremd fühlen</li> </ul>	<p>Vorbereitetes Flip-Chart-Papier</p> <p>Vorbereitete Moderationskarten</p>
<b>Menschen mit Demenz wissen sich zu helfen</b>	<p>Über welche (kreativen) Strategien verfügen Menschen mit Demenz?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ablenken</li> <li>Gegenfragen</li> <li>Herunterspielen</li> <li>Verwendung von Floskeln</li> <li>Humorvolle Bemerkungen</li> <li>Kreieren von eigenen Erklärungen</li> <li>Orientierung an der gefühlten Atmosphäre</li> <li>Rückzug ...</li> </ul>	<p>Sammeln und Ergänzen an der Flipchart</p>



Thema	Fragestellungen / Inhalte	Hinweise zur Umsetzung
<b>Menschen mit Demenz wahrnehmen in dem, was sie brauchen</b>	<p>Was brauchen Menschen mit Demenz?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verständnis entwickeln für die eigene Situation (Verstehen, was mit ihnen passiert)</li> <li>• die Möglichkeit der Wahl haben und selbstbestimmt agieren zu können, nur dann Unterstützung erfahren, wenn unbedingt nötig (Autonomie)</li> <li>• das Erleben eigener Kompetenz und Handlungsfähigkeit (Selbstwirksamkeit)</li> <li>• das Empfinden eines „geschützten Rahmens“ (Sicherheit und Geborgenheit)</li> <li>• etwas Tun und auch „Geben“ können (Sinn) und</li> <li>• das Erleben von Eingebundenheit und Vernetzung (Teilhabe und Zugehörigkeit)</li> </ul>	<p>Input</p> <p>Sammeln der Beiträge der Teilnehmenden</p>
<b>Personenzentrierter Ansatz nach Tom Kitwood</b>	<p>Was bedeutet „Person-Sein“? (im Sinne Tom Kitwoods)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Zum Person-Sein braucht es ein Gegenüber, das durch dessen Sein und Handeln ermöglicht, sich als Person wahrgenommen zu fühlen“ = Begegnung „auf Augenhöhe“.</li> <li>• Person-Sein „ist ein Stand oder Status, der dem einzelnen Menschen im Kontext von Beziehung und sozialem Sein von Anderen verliehen wird. Er impliziert Anerkennung, Respekt und Vertrauen.“</li> </ul> <p>→ Was bedeutet dies für die Begleitung?</p>	<p>Input</p> <p>Evtl. Zitate kopieren und in kleinen Arbeitsgruppen diskutieren</p> <p>Austausch hinsichtlich der Konsequenzen für die Begleitung</p>
<b>Abschlussrunde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was geht mir noch nach?</li> <li>• Was fand ich interessant, vielleicht auch neu?</li> </ul>	<p>Blitzlichtrunde</p>

## MODUL 4: Die besondere Situation von Menschen mit beginnender Demenz

*„Ungewollt und unverschuldet gibt es eine neue Dimension unseres gemeinsamen Lebens. Es ist ein immerwährender Prozess von Veränderungen, Bewältigung, Trauer, Wut, Ärger und Verzweiflung. Ein anstrengender Kreislauf, der mich und meine Kinder immer wieder an unsere körperlichen und emotionalen Grenzen, an den Rand unserer Fähigkeiten und des jeweiligen individuellen Wollens und Könnens bringt.“*

Mitglied des Beirats „Leben mit Demenz“ der DALzG, 2022

### Ziele:

- Demenz als Lebenskrise verstehen.
- Wissen um die zentralen Fragestellungen nach der Diagnose.
- Trauerprozesse zulassen können.
- Ressourcen erkennen – sowohl bei den Erkrankten als auch bei den Familienmitgliedern.
- Unterstützung in Richtung Akzeptanz der Krankheit.

### Ausstattung und Material:

- Raumgestaltung: möglichst Stuhlkreis, um flexibel Methoden einsetzen zu können.
- Ansonsten wird benötigt: evtl. Laptop, Beamer, Flipchart, Stellwand.
- Infoblatt 10 **Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Ehegattennotvertretungsrecht, Patientenverfügung** :



<https://tinyurl.com/Infoblatt-Vorsorgeverfuegungen>

- Infoblatt 26 **Berufstätigkeit und Ausstieg aus dem Beruf**:



<https://tinyurl.com/Beruf-und-Ausstieg>

### Ablauf und Inhalt des Treffens:

Zeitlicher Umfang: 3 Unterrichtseinheiten á 45 Min.



Thema	Fragestellungen / Inhalte	Hinweise zur Umsetzung
<b>Begrüßung und Blitzlichtrunde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>In welcher Stimmung, mit welchem Gefühl sind Sie heute da?</li> <li>Gibt es Reste vom letzten Mal?</li> </ul> <p><b>Vorstellung des Themas:</b> <b>Die besondere Situation von Menschen mit beginnender Demenz</b></p>	<p>Kursleitung begrüßt die Teilnehmenden</p> <p>Blitzlichtrunde</p>
<b>Veränderungen</b>	<p>Welche Veränderungen ergeben sich aufgrund der Demenz im Hinblick auf</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rollen innerhalb der Familie (insbesondere, wenn noch Kinder oder Jugendliche mit in der Familie leben)</li> <li>Arbeitssituation</li> <li>Finanzen/Existenzängste</li> <li>Zukunftsplanung</li> </ul>	<p>Input</p> <p>Arbeitsgruppen</p> <p>Sammeln im Plenum</p>
<b>Eine Demenzerkrankung wirft viele Fragen auf</b>	<p>Welche Fragestellungen/Themen können Menschen mit einer beginnenden Demenz bewegen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mit wem rede ich über die Diagnose?</li> <li>Wie verläuft die Krankheit? Ist die Krankheit erblich und sind evtl. meine Kinder gefährdet?</li> <li>Welche finanzielle Unterstützung gibt es für mich und meine Familie?</li> <li>Wie kann ich Vorsorge treffen? (Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung)</li> <li>Was kann ich tun, um möglichst lange fit zu bleiben?</li> <li>Kann ich mein Gedächtnis trainieren?</li> <li>Pflegeversicherung – kann diese jetzt schon beantragt werden?</li> <li>Wie lange kann ich noch selbstbestimmt leben?</li> </ul> <p>Erkennen, dass hinter diesen Fragestellungen häufig Gefühle von Trauer, Wut, Zukunftsängsten, Verzweiflung verborgen sind.</p>	<p>Input</p> <p>Sammeln im Plenum</p>

Thema	Fragestellungen / Inhalte	Hinweise zur Umsetzung
<b>Biografie</b>	<p>Was ist wichtig aus der Biografie der Person zu wissen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was kann die Person gut?</li> <li>• Wo liegen ihre Interessen?</li> <li>• Was macht Angst?</li> <li>• Wie hat sie bislang schwierige Situationen gemeistert?</li> <li>• .....</li> </ul>	<p>Jeweils zwei Personen finden sich zusammen und interviewen sich nacheinander, → Biografiebogen</p> <p>Kurze Auswertung zu zweit</p>
<b>Checkliste oder sich Einlassen auf ein Gespräch</b>	<p>Wie erging es Ihnen in dem Gespräch?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was war förderlich für das Gespräch, was nicht?</li> <li>• Gibt es etwas, was Sie nicht gefragt wurden? Was für Sie jedoch wichtig ist und was die begleitende Person wissen sollte?</li> </ul>	Feedback-Runde
<b>Abschluss</b>	<p>Was haben Sie über sich erfahren?</p> <p>Was möchten Sie noch sagen</p>	Blitzlichtrunde

**MODUL 5:****Die besondere Situation der An- und Zugehörigen****Ziele:**

- Erkennen, dass eine Demenz Auswirkungen auf die ganze Familie und deren Umfeld hat.
- Zulassen von Trauerprozessen und auch negativen Gefühlen, wie Ärger, Wut und einen Umgang damit finden.
- Akzeptanz, dass Begleitung und Unterstützung auch in der Phase nach der Diagnose wichtig sind.
- An- und Zugehörige darin unterstützen können, dass sie auf Augenhöhe mit den Betroffenen reden und sie möglichst in die Entscheidungen mit einbeziehen.
- Verinnerlichen, dass Menschen mit Demenz sich nicht anpassen können.
- Im Blick behalten: Angehörige haben ein eigenes Leben. Sie brauchen Ermutigung, auch für sich selbst zu sorgen.

*„Und obwohl du oft nichts sagst, Mama, ich spüre, was du denkst, was du fühlst und dass es dir nicht gut geht!“*

*Und das Schlimme ist, ich kann dir nicht helfen. Das macht mich unendlich hilflos, traurig.“*

Tochter, deren Mutter an Demenz erkrankt ist, 2022

**Ausstattung und Material:**

- Raumgestaltung: möglichst Stuhlkreis, um flexibel Methoden einsetzen zu können
- Ansonsten wird benötigt: evtl. Laptop, Beamer, Flipchart, Stellwand, verschiedenfarbige Stifte.
- Eventuell Gedicht (siehe am Schluss des Moduls) für alle kopieren.

**Ablauf und Inhalt des Treffens:**

Zeitlicher Umfang: 3 Unterrichtseinheiten  
à 45 Min.



Thema	Fragestellungen / Inhalte	Hinweise zur Umsetzung
<b>Begrüßung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>In welcher Stimmung, mit welchem Gefühl sind Sie heute da?</li> <li>Gibt es Reste vom letzten Mal?</li> </ul> <b>Vorstellung des Themas: Die besondere Situation der An- und Zugehörigen</b>	<p>Kursleitung begrüßt die Teilnehmenden</p> <p>Blitzlichtrunde</p>
<b>Angehörig-Sein</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Was bedeutet „Angehörig-Sein“ bei einer beginnenden Demenz?</li> </ul>	<p>In Kleingruppen: „Bild“ von „Angehörigen von Menschen mit beginnender Demenz“ kreativ umsetzen (Malen, Sprache, Spiel)</p> <p>Vorstellung im Plenum Auswertung</p>
<b>Belastungserleben von An- und Zugehörigen</b>	<p>Was belastet An- und Zugehörige?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Angehörige übernehmen immer mehr Aufgaben, die Planung und Struktur erfordern</li> <li>Schwindende Krankheitseinsicht der Menschen mit Demenz</li> <li>Entscheidungen nehmen sehr viel mehr Zeit und Gespräche in Anspruch</li> <li>Evtl. Doppelbelastung durch Vereinbarkeit von Beruf und Übernahme vieler Tätigkeiten</li> <li>Zunehmender Eigenbezug der Selbstwahrnehmung von Menschen mit Demenz</li> <li>Gefühle von Trauer, Wut, Schuldgefühlen</li> <li>Hohe Ansprüche an sich, allen und allem gerecht zu werden (außer sich selbst)</li> </ul>	<p>Im Plenum Erarbeitung der Fragestellung und Sammeln am Flipchart</p> <p>Evtl. ergänzen durch einen strukturierten Input</p>
<b>Alltägliche Überforderung der Angehörigen</b>	<p>Wie zeigt sich die Überforderung im Alltag?</p>	<p>Kopie des Beispiels (s. unten) für alle austeilen</p> <p>In Arbeitsgruppen das Beispiel diskutieren</p> <p>Austausch im Plenum</p>



Thema	Fragestellungen / Inhalte	Hinweise zur Umsetzung
<b>Ressourcen und Entlastungsmöglichkeiten</b>	<p>Welche Ressourcen und Entlastungsmöglichkeiten gibt es?</p> <p>Seitens der An- und Zugehörigen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufgaben gemeinsam erledigen</li> <li>• Rituale entwickeln: Spaziergehen, gemeinsam lesen, u.ä.</li> </ul> <p>Entlastung finden durch informelle Netze</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geschwister, Kinder, Freunde, Nachbarn einbeziehen</li> <li>• Angehörigengruppen</li> </ul> <p>Professionelle Angebote nutzen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alltagsbegleitung</li> <li>• Ergotherapie / Logopädie / Musiktherapie</li> <li>• Psychotherapie</li> </ul> <p>Teilhabe und Empowerment</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teilnahme im Chor</li> <li>• Frühere Hobbies wieder aufgreifen</li> <li>• (Ehrenamtliche) Betätigung ermöglichen</li> </ul>	<p>Input</p> <p>Arbeitsgruppen</p> <p>Checkliste erstellen</p>
<b>Selbstfürsorge</b>	<p>Warum ist es so wichtig, dass An- und Zugehörige auf sich selbst und ihre Gesundheit achten?</p> <p>Stress ist nicht grundsätzlich schlecht. Dauerstress macht krank. Daher: Wer pflegt, muss sich auch selbst pflegen, ansonsten zieht der Körper irgendwann die Notbremse!</p> <p>Strategien zur Selbstpflege:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die eigene Gesundheit schätzen</li> <li>• Zeit für sich einplanen</li> <li>• Sich bewegen – bestes Mittel, um Stress abzubauen</li> <li>• Auf genügend Schlaf achten</li> <li>• Sich immer wieder Pausen gönnen</li> <li>• Zur Ruhe kommen, sich entspannen</li> <li>• Auf die eigene Ernährung achten</li> <li>• Routinen können helfen</li> </ul>	<p>Input</p> <p>Gemeinsame Erarbeitung</p> <p>Gedicht evtl. für alle kopieren</p>
<b>Abschluss</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was nehme ich mit?</li> </ul>	Blitzlichtrunde

**Rollenspiel:**

„Herr B. ist 66 Jahre alt. Vor kurzem hat er die Diagnose Alzheimer-Erkrankung erhalten. Seine Frau ist Anfang 60 und ist noch berufstätig. Während dieser Zeit ist Herr B. alleine. Frau B. schildert: ‚Wenn ich dann am Spätnachmittag nach Hause komme, wartet mein Mann

schon auf mich und fragt: Was wollen wir unternehmen?‘ Ich habe den Kopf noch voll und es gibt eine lange To-do-Liste für mich. Ich fühle mich überfordert – und habe gleichzeitig das Gefühl, nichts und niemandem gerecht zu werden.“

**Gedicht einer Angehörigen**

*Wir gehen einen Weg, der niemals vertraut sein wird.  
Wir gehen einen Weg, auf den uns niemand vorbereiten konnte.  
Von dem viele von uns nicht einmal wussten, dass es ihn gibt.  
Wir gehen einen Weg, der so ungewiss ist, dass man sich leicht verirren kann.  
Wir gehen einen Weg, auf dem wir nicht umkehren können,  
der uns zur Auseinandersetzung mit unserer Geschichte bringt,  
auf dem wir lernen, suchen, aber auch finden.*

*Wir sind Begleiter auf diesem Weg.  
Wir können ein Licht anzünden, wo es dunkel wird.  
Wir können wärmen, wenn es kalt wird.  
Wir können den Weg ebnen, wenn er zu holprig wird.  
Wir können unsere Hand reichen, um die Angst zu mildern.*

*Aber: Wir dürfen loslassen, um wieder Kräfte zu sammeln.  
Wir dürfen weinen, wenn wir traurig sind.  
Wir dürfen zugeben, dass auch wir Angst haben.  
Wir dürfen schwach sein, weil der Weg so schwer ist.  
Wir müssen rufen, wenn wir Hilfe brauchen.  
Wir müssen auf uns achtgeben.  
Wir müssen uns die Freiheit geben, zu lachen und glücklich zu sein,  
wo uns etwas Schönes widerfährt.*

Frau Münzer-Ölmüller

## MODUL 6:

## Kommunikation

**Ziele:**

- Kommunikation ist ein komplexes Geschehen, von dem wir nur ein Bruchteil bewusst wahrnehmen.
- Menschen mit Demenz wollen ihr Gesicht wahren und sind kreativ in der Formulierung von ausweichenden Antworten.
- Bedürfnisse als Triebfeder des Handelns erkennen.
- Akzeptanz der Wirklichkeit der Menschen mit Demenz.

„Man kann nicht nicht kommunizieren.“

Paul Watzlawick

**Ausstattung und Material:**

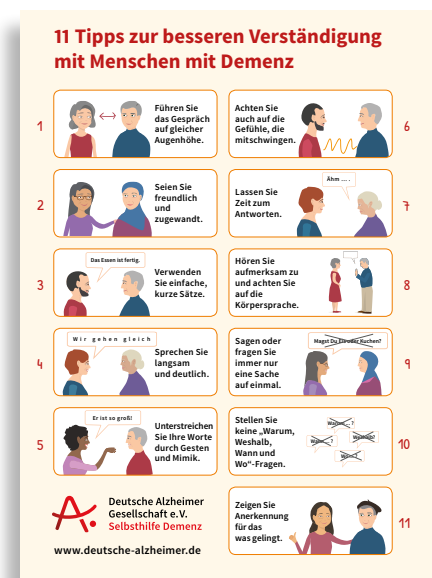
- Raumgestaltung: möglichst Stuhlkreis, um flexibel Methoden einsetzen zu können.
- Ansonsten wird benötigt: evtl. Laptop, Beamer, Flipchart, Stellwand.
- Rollenspiel oder alternativ Film aus **Hilfe beim Helfen: Mein Geldbeutel ist weg (I und II)** oder andere
- Postkarte **11 Tipps zur besseren Verständigung mit Menschen mit Demenz:**

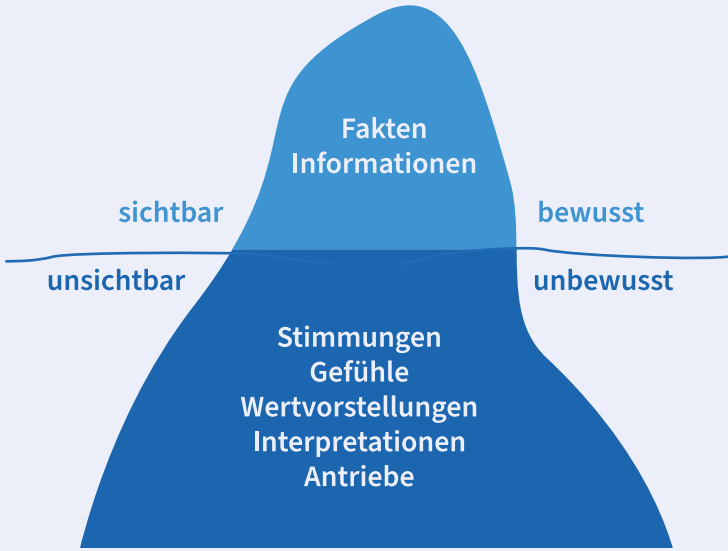


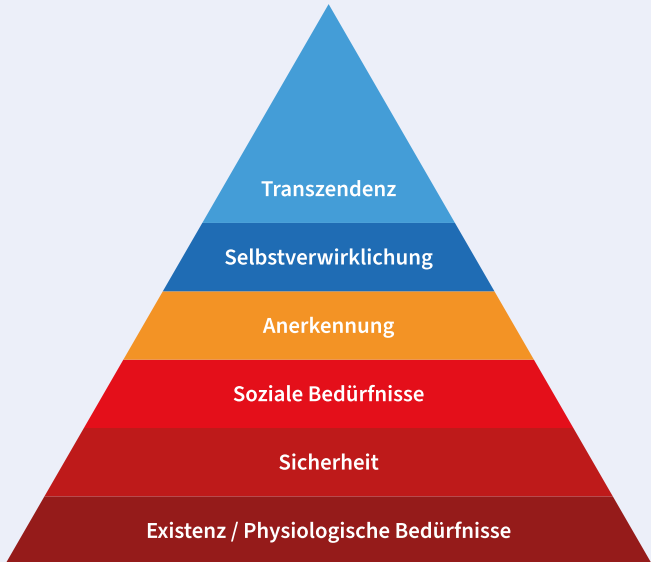
[tinyurl.com/Postkarte-11-Tipps](https://tinyurl.com/Postkarte-11-Tipps)

**Ablauf und Inhalt des Treffens:**

Zeitlicher Umfang: 3 Unterrichtseinheiten  
à 45 Min.



Thema	Fragestellungen / Inhalte	Hinweise zur Umsetzung
<b>Begrüßung und Blitzlichtrunde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>In welcher Stimmung, mit welchem Gefühl sind Sie heute da?</li> <li>Gibt es Reste vom letzten Mal?</li> </ul> <b>Vorstellung des Themas: Kommunikation</b>	<p>Kursleitung begrüßt die Teilnehmenden</p> <p>Blitzlichtrunde</p>
<b>Kommunikation: Das Eisbergmodell</b>	<p>Was ist wichtig, über Kommunikation zu wissen?</p> <p>Nur ein Teil der Kommunikation ist bewusst und sichtbar</p> 	<p>Murmelgruppe zu zweit: Wenn Sie neu eine Person kennenlernen. Was erzählen Sie ihr von sich und was nicht?</p> <p>Eisbergmodell aufzeichnen und von den Teilnehmenden eintragen:</p> <p>Oberhalb der Linie: was jemand von sich erzählen würde</p> <p>Unterhalb der Linie: was nicht erzählt würde</p>
<b>Die Kommunikation verändert sich bei Menschen mit Demenz</b>	<p>Wie verändert sich die Kommunikation von Menschen mit Demenz?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fähigkeit, abstrakt zu denken geht verloren</li> <li>Komplexe Sinnzusammenhänge werden zunehmend nicht mehr erfasst</li> <li>Sprachbilder werden zunehmend nicht mehr verstanden wie „Leg dich aufs Ohr“, „Über den Berg sein“, „Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm“</li> <li>Je mehr das Wissen über Fakten, Informationen, Zusammenhänge verloren geht, desto intensiver werden Gefühle und Stimmungen wahrgenommen</li> </ul>	<p>Vortrag</p> <p>Input</p>

Thema	Fragestellungen / Inhalte	Hinweise zur Umsetzung
Bedürfnisse/Gefühle bleiben	<ul style="list-style-type: none"> <li>Was hat Einfluss auf die Kommunikation? Was hilft zu verstehen?</li> <li>Grundbedürfnisse (nach Maslow) bleiben erhalten und sind die Triebfeder des Handelns.</li> </ul> 	
Sich der eigenen Kommunikation bewusst werden	<p>Was lösen solche Sätze bei Ihnen aus? Warum?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kommen Sie, wir gehen spazieren, draußen ist die Luft so gut!</li> <li>Hier, Sie sollten etwas trinken!</li> <li>Sie brauchen keine Angst zu haben!</li> </ul> <p>Was könnten alternative Formulierungen sein? (Beispiel: Draußen ist wunderbare Luft. Ich hätte Lust spazieren zu gehen. Möchten Sie mitkommen?)</p>	Referierende liest in einer Art „Rollenspiel“ die einzelnen Sätze vor und sammelt das Feedback der Teilnehmenden ein
Strategien von Menschen mit Demenz	<p>Wie versuchen Menschen mit Demenz ihr Gesicht zu wahren, wenn ihnen Worte fehlen oder sie das Gegenüber nicht genau verstehen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Floskeln</li> <li>Ausweichende Antworten</li> <li>Allgemeinplätze</li> </ul> <p>→ <b>Das kostet Kraft.</b></p>	Erarbeitung im Plenum

Thema	Fragestellungen / Inhalte	Hinweise zur Umsetzung
<b>Kontakt aufnehmen</b>	<p>Wie treten Sie in Kontakt?</p> <p><b>Geschlossene Fragen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haben Sie Hunger?</li> <li>• Möchten Sie Spazierengehen?</li> <li>• Habe ich Sie richtig verstanden, dass ...</li> </ul> <p><b>Offene Fragen</b> sind Fragen, die die Möglichkeit bieten, etwas ausführlicher zu antworten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was machen Sie gerne?</li> <li>• Was haben Sie früher gemacht?</li> <li>• Was wünschen Sie sich von einer Begleitung?</li> </ul> <p><b>Assoziativer Dialog:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ja-Sagen zur Realität des Gegenübers</li> <li>• Widerspiegeln, was ich sehe und was ich höre und welche Gefühle ich wahrnehme</li> <li>• Assoziationen anbieten</li> </ul>	
<b>Beobachtung schärfen für Kommunikation</b>	Was ist hilfreich in der Kommunikation und was hinderlich?	Film z. B. „Die Geldbörse ist weg“ (I und II) und Auswertung
<b>Abschluss</b>	Was war mir heute wichtig?	Blitzlichtrunde



## MODUL 7:

## Beziehung gestalten

**Ziele:**

- Wissen, dass Menschen – auch mit Demenz – ein Gegenüber brauchen. Sie brauchen Beziehungen zu anderen Personen, um ein emotional erfülltes Leben zu führen. Dies ist essenziell für Gesundheit und Zufriedenheit.
- Kenntnisse, wie Beziehung zu Menschen mit beginnender Demenz aufgebaut und weiterentwickelt werden kann.
- Sensibilisierung für: was schwächt und was stärkt die Beziehung.
- Schärfung der Beobachtung, Bedürfnisse zu erkennen und zu respektieren.
- Zusammenhänge erkennen: herausforderndes Verhalten kann für Menschen mit Demenz eine Möglichkeit sein, ihr Unwohlsein oder auch fehlende Bedürfnisbefriedigung auszudrücken.

*„Ich bin ein alter Mann und vergesslich. Doch ich möchte trotzdem ernst genommen und respektiert werden.“*

Mitglied des Beirats „Leben mit Demenz“ der DAzG, 2022

**Ausstattung und Material:**

- Raumgestaltung: möglichst Stuhlkreis, um flexibel Methoden einsetzen zu können.
- Ansonsten wird benötigt: evtl. Laptop, Lautsprecher, Beamer, Flipchart, Stellwand
- Film: „Durch den Nebel“:



[tinyurl.com/Kurzfilme](https://tinyurl.com/Kurzfilme)

- Welling, K: Der Person-zentrierte Ansatz von Tom Kitwood – ein bedeutender Bezugsrahmen für die Pflege von Menschen mit Demenz:



[tinyurl.com/kitwood](https://tinyurl.com/kitwood)

**Ablauf und Inhalt des Treffens:**

Zeitlicher Umfang: 3 Unterrichtseinheiten à 45 Min.



Thema	Fragestellungen / Inhalte	Hinweise zur Umsetzung
<b>Begrüßung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>In welcher Stimmung, mit welchem Gefühl sind Sie heute da?</li> <li>Gibt es Reste vom letzten Mal?</li> </ul> <b>Vorstellung des Themas: Beziehung gestalten</b>	<p>Kursleitung begrüßt die Teilnehmenden</p> <p>Blitzlichtrunde</p>
<b>Die Bedeutung der nonverbalen Kommunikation</b>	<b>Was „verrät“ uns die nonverbale Kommunikation?</b> <p>Jede Kommunikation hat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>einen Inhalts- und</li> <li>einen Beziehungsaspekt</li> </ul> <p>Der Beziehungsaspekt drückt sich eher nonverbal aus durch</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Stimme</li> <li>Mimik</li> <li>Berührung</li> <li>Lautstärke und Tempo</li> <li>Art und Weise der Kommunikation</li> </ul>	<p>Input</p> <p>Evtl. kleines Spiel: Referierende sagt nicht-kongruente Sätze wie:</p> <p>Ganz traurig: „Mir geht es heute richtig gut!“</p> <p>Was nehmen die Teilnehmenden wahr?</p>
<b>Personzentrierter Umgang – Grundannahmen</b>	<b>Wie baue ich eine Beziehung auf zu Menschen mit beginnender Demenz?</b> <p>Das bedeutet, sich zu öffnen für den Anderen, sich seiner eigenen Vorstellungen, Annahmen, Lösungsansätze, bewusst werden und sich davon verabschieden. Dies erfordert:</p> <p><b>Empathie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nachfühlen/nachempfinden, was mein Gegenüber fühlt</li> <li>Mir gleichzeitig bewusst sein, dass dies nicht meine Gefühle sind</li> </ul> <p><b>Akzeptanz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mein Gegenüber annehmen, wie er/sie ist</li> <li>Kongruent, wahrhaftig sein/echt sein</li> <li>Mein Gegenüber nicht als unwissend oder als Kind behandeln</li> <li>Meinem Gegenüber als ganze Person mit meinen eigenen Gefühlen gegenüberreten</li> </ul>	<p>Input</p>

Thema	Fragestellungen / Inhalte	Hinweise zur Umsetzung
Personzentrierter Umgang – Grundannahmen	<p><b>Wie baue ich eine Beziehung auf zu Menschen mit beginnender Demenz?</b></p> <p><b>Selbstbestimmung stärken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ressourcen und Fähigkeiten des Gegenübers wahrnehmen</li> <li>• Nichts tun für die andere Person, was diese selbst tun kann</li> <li>• In möglichst viele Entscheidungen mit einbeziehen</li> </ul> <p><b>Kreativ sein</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Möglichkeiten schaffen, um entspannt gemeinsame Zeit zu verbringen</li> <li>• Sich Neues einfallen lassen</li> <li>• Überraschen</li> <li>• Humorvoll sein</li> </ul> <p><b>Nachgeben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kompromisse verleihen der Beziehung Stabilität</li> <li>• Eigene Pläne fallen lassen</li> </ul>	Input
Beziehungsaufbau fördern	<p><b>Was stärkt die Beziehung (und damit das Selbstwertgefühl der Person) und was schwächt sie im alltäglichen Umgang?</b></p> <p>Was stärkt die Beziehung?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jemanden anerkennen (z. B. sich für den Anderen interessieren, die Person direkt und mit Namen ansprechen, ...)</li> <li>• Verhandeln (sich ernsthaft mit den Wünschen der Person auseinandersetzen)</li> <li>• Gemeinsam feiern</li> <li>• Die Person „halten“ (dies kann physisch aber auch durch Worte oder bloßes Da-Sein geschehen)</li> <li>• Das Tempo der Person annehmen</li> <li>• Den Fokus auf die Person legen</li> <li>• Die Person als erwachsene Person behandeln</li> </ul>	<p>Einzelarbeit: Versuchen Sie sich an eine Situation zu erinnern, die für Sie krisenhaft war. Was hat Ihnen gutgetan?</p> <p>Austausch in Kleingruppen</p> <p>Sammeln von stärkenden und schwächenden Elementen</p> <p>Evtl. ergänzen</p>

Thema	Fragestellungen / Inhalte	Hinweise zur Umsetzung
<b>Beziehungsaufbau fördern</b>	<p><b>Selbstwertschwächendes Handeln</b> ist zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etwas vorgaukeln, so tun als ob</li> <li>• Abwerten (mit Worten, Blicken, Missachtung)</li> <li>• Vorenthalten von Informationen, von Ansprache</li> <li>• Zwingen: ein Nein wird nicht akzeptiert</li> <li>• Unterbrechen</li> <li>• Tätigkeiten abnehmen, weil es zu langsam geht</li> <li>• Die andere Person zum „Kind“ zu machen.</li> </ul>	<p>Einzelarbeit: Versuchen Sie sich an eine Situation zu erinnern, die für Sie krisenhaft war. Was hat Ihnen gutgetan?</p> <p>Austausch in Kleingruppen</p> <p>Sammeln von stärkenden und schwächenden Elementen</p> <p>Evtl. ergänzen</p>
<b>Auf Bedarfe, Bedürfnisse und Wünsche eingehen</b>	<p><b>Was bedeutet es, die Wünsche des Menschen mit Demenz zu respektieren?</b> (Fallbeispiel I)</p> <p>Alternativ:</p> <p>Wie die Balance finden zwischen „Bedürfnissen“ der Menschen mit Demenz und dem „Sorgen“? (Fallbeispiel II)</p>	<p>Für alle ein Fallbeispiel mit den Fragen kopieren.</p> <p>In Kleingruppen die Fragen beantworten.</p> <p>Vorstellung im Plenum:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleines Rollenspiel</li> <li>• Fazit</li> <li>• Pro und contra</li> </ul>
<b>Umgang mit belastenden Situationen</b>	<p><b>Bausteine für ein konstruktives Gespräch:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wahrnehmen</li> </ul> <p>Gefühle, Bedarfe wahrnehmen: Menschen mit Demenz äußern ihre Wünsche meist sehr deutlich.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persönliches Echo</li> </ul> <p>Fassen Sie das in Worte, was Sie gefühlsmäßig wahrnehmen und kennzeichnen sie dies als Ihre Wahrnehmung: „Ich nehme viel Traurigkeit wahr? Stimmt das?“</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verallgemeinern</li> </ul> <p>„Das kann ich gut verstehen, dass ...“  „Wenn man früher eine so gute Orientierung hatte und sich jetzt manchmal ganz verloren vorkommt, das frustriert“  → Da-Sein und Zeit lassen, bis die Person sich beruhigt hat, das Gefühl abebbt.</p>	<p>Input</p> <p>Erstellen eines Gesprächsablaufs</p>

Thema	Fragestellungen / Inhalte	Hinweise zur Umsetzung
Umgang mit belastenden Situationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nach Lösungsmöglichkeiten suchen</li> </ul> „Was haben Sie früher gemacht, wenn ...“ „Was würde Ihnen jetzt gut tun?“ „Hätten Sie Lust, spazieren zu gehen?“	
Abschluss	Wer möchte noch etwas sagen?	Feedback-Runde

### Fallbeispiel I:

Es ist Ende Oktober und die Sonne scheint. Sie haben heute einen Termin mit Herrn Caspar. Dieser wohnt in einem großen Haus mit Garten. Sie wissen (aus seiner Biografie), dass er immer gerne im Garten gearbeitet hat. Als Sie zu Besuch kommen, wirkt Herr Caspar unruhig.

Herr Caspar (in etwas schärferem Ton als sonst): „Ich habe heute keine Zeit für Sie und kann mich mit Ihnen nicht unterhalten.“

1. Welche Gefühle löst dies bei Ihnen aus?
2. Welche Annahmen haben Sie?
3. Wie reagieren Sie?

→ **Mögliche Lösung:** Herr Caspar will etwas tun – zum Beispiel im Garten das Laub fegen. Doch er möchte Sie nicht darum bitten. Sie tasten sich langsam vor: „Heute ist ein Tag, an dem man gut im Garten arbeiten kann.....“ Dann schlagen sie ihm vor, mit ihm nach draußen zu gehen und das Laub zu rechen und zu entsorgen. Herr Caspar geht auf den Vorschlag ein und wirkt zufrieden und entspannt.





**Fallbeispiel II:**

Situation: Herr B. ist 66 Jahre alt und noch sehr mobil. Er läuft gerne große Strecken, während seine Frau arbeitet. Bei seiner letzten Wanderung war er noch nicht zuhause, als die Frau von der Arbeit kam. Als er spät abends zu Hause eintraf, wirkte er verwirrt. Seine Frau plagt nun die Sorge, ob sie es verantworten kann, ihn alleine auf Wanderschaft gehen zu lassen. Frau B. spricht Sie deswegen an.

- Wie schätzen Sie die Situation ein?
- Was könnten mögliche Vorsichtsmaßnahmen sein?
- Wie könnten Sie mit Herrn B. sprechen?  
Wie mit Frau B.?



Wenn noch Zeit bleibt: **Film zeigen:** „Durch den Nebel“



[tinyurl.com/Kurzfilme](https://tinyurl.com/Kurzfilme)

## MODUL 8:

## Das erste Treffen – Sich gegenseitig Kennenlernen

**Ziele:**

- Vorbereitung auf das erste Treffen.
- Sicherheit erhalten für den Erstkontakt.
- Feedback bekommen für die eigene Wirkung.
- Wissen um die Wirkung von Nicht-Angesprochenem.
- Unerschrocken (nicht mitleidig, sondern möglichst normal) und doch freundlich, klar und empathisch dem Anderen gegenüberzutreten.

*„Die Personen sollen mich auf diesem Weg begleiten.“*

Fokusgruppe der Menschen mit Demenz, 2022

**Ausstattung und Material:**

- Raumgestaltung: möglichst Stuhlkreis, um flexibel Methoden einsetzen zu können.
- Ansonsten wird benötigt: evtl. Laptop, Beamer, Flipchart, Stellwand.

**Ablauf und Inhalt des Treffens:**

Zeitlicher Umfang: 3 Unterrichtseinheiten  
à 45 Min.

**Rollenspiel mit zwei Personen:**

**A: Mensch mit Demenz:** Gleich kommt jemand, der Sie in den nächsten Monaten besucht und begleitet. Überlegen Sie, wo Sie sich Unterstützung wünschen.

**B: Begleiter:in:** Sie stellen sich und die Institution vor und erzählen, warum Sie die Person gerne begleiten wollen. Sie kommen ins Gespräch und verabschieden sich danach.



Thema	Fragestellungen / Inhalte	Hinweise zur Umsetzung
<b>Begrüßung und Blitzlichtrunde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>In welcher Stimmung, mit welchem Gefühl sind Sie heute da?</li> <li>Gibt es Reste vom letzten Mal?</li> </ul> <b>Vorstellung des Themas: Das erste Treffen</b>	<p>Kursleitung begrüßt die Teilnehmenden</p> <p>Blitzlichtrunde</p>
<b>Noch fremd sein</b>	<p>Was hilft, um sich sicher zu fühlen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Was ist hilfreich zum Kennenlernen?</li> <li>Was ist hinderlich?</li> </ul>	<p>Murmelgruppe zu zweit (Zwei Teilnehmende, die nebeneinander sitzen, tauschen sich aus)</p>
<b>Vorgespräch mit Auftragsklärung</b>	<p>Was ist wichtig zu klären, bevor die Begleitung starten kann?</p> <p>Institution nimmt Kontakt auf und klärt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wer ist die an Demenz erkrankte Person?</li> <li>Was ist das Ziel der Begleitung?</li> <li>Welche Erwartungen/Befürchtungen gibt es hinsichtlich der Begleitung? Was sollte die Begleitperson wissen?</li> <li>Welche Grenzen hat die Begleitung?</li> </ul>	<p>Input</p>
<b>Kontakt aufnehmen</b>	<p>Wie den Kontakt herstellen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Was würden Sie über die Person wissen wollen, die Sie regelmäßig besucht?</li> <li>Was brauchen Sie, um Vertrauen aufbauen zu können?</li> </ul>	<p>Arbeitsgruppen</p>
<b>Erstgespräch</b>	<p>Wie könnte ein Erstgespräch verlaufen?</p> <p>Auswertung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Was ist förderlich für die Beziehung?</li> <li>Was ist hemmend?</li> </ul>	<p>Zettel vorbereiten für die beiden Rollen (s. oben)</p> <p>Rollenspiel im Plenum</p> <p>Auswertung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>aus den Rollen heraus</li> <li>Ergänzung durch die anderen</li> </ul>
<b>Abschluss</b>	<p>Wichtig war für mich, ...</p>	<p>Blitzlicht</p>

## MODUL 9:

## Teilhabe und Empowerment für Menschen mit beginnender Demenz

**Ziele:**

- Die Teilnehmenden lernen, wie sie es Menschen mit Demenz ermöglichen können, ein persönliches Unterstützungsnetz aufzubauen.
- Sie kennen die Grundprinzipien der Selbsthilfe.
  - Menschen mit beginnender Demenz ermöglichen, lieb gewonnenen Betätigungen (Sportgruppe, Kegeln, Theater, Chor etc.) weiter nachgehen zu können.
  - Menschen mit beginnender Demenz dabei zu unterstützen, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.
- Sie können Betroffene, An- und Zugehörige darin unterstützen, Vorsorge zu treffen.
- Die Teilnehmenden kennen Beratungs- und Entlastungsangebote in der Region.
- Sie kennen Angebote, um für sich selbst Unterstützung zu erhalten.

*„Durch den Beirat habe ich erleben dürfen: Menschen, mit denen ich mitschwingen kann, mich entwickeln kann. Die Demenz bestimmt nicht mein Leben total. Manchmal bekämpfe ich die Krankheit – doch ich habe ein Netz. Ich bin nicht allein. Ich bin akzeptiert, auch wenn ich nicht mehr kann.“*

Mitglied des Beirats „Leben mit Demenz“ der DALzG, 2022

**Ausstattung und Material:**

- Raumgestaltung: möglichst Stuhlkreis, um flexibel Methoden einsetzen zu können.
- Ansonsten wird benötigt: evtl. Laptop, Beamer, Flipchart, Stellwand.
- Partizipation – Menschen mit Demenz in Beteiligungsprozesse einbeziehen:



[tinyurl.com/Handreichung-Beteiligung](https://tinyurl.com/Handreichung-Beteiligung)



**Ablauf und Inhalt des Treffens:**

Zeitlicher Umfang:

3 Unterrichtseinheiten à 45 Min.



Thema	Fragestellungen / Inhalte	Hinweise zur Umsetzung
<b>Begrüßung und Blitzlichtrunde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>In welcher Stimmung, mit welchem Gefühl sind Sie heute da?</li> <li>Gibt es Reste vom letzten Mal?</li> </ul> <p><b>Vorstellung des Themas: Teilhabe und Empowerment für Menschen mit beginnender Demenz</b></p>	<p>Kursleitung begrüßt die Teilnehmenden</p> <p>Blitzlicht</p>
<b>Empowerment</b>	<p>Wie kann eine Kultur der Ermöglichung geschaffen werden?</p> <p>Menschen mit beginnender Demenz, die in den letzten Jahren in der Sportgruppe waren, regelmäßig ins Theater oder in den Chor gingen, zum Kegeln oder zum Kaffeeklatsch – auf Wunsch – unterstützen, weiterhin dort teilnehmen oder etwas Neues ausprobieren zu können.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wie kann dies gelingen?</li> <li>Welche Voraussetzungen müssen dafür geschaffen werden?</li> <li>Wo gibt es Ressourcen? Wer kann welche Aufgaben übernehmen?</li> <li>Welche unterstützenden Orte gibt es bereits?</li> </ul> <p>Beispiele können sein: in Abstimmung mit den Betroffenen Nachbarn, Freunde, Vereinsmitglieder ansprechen und einbeziehen.</p> <p>In der Kommune, in der Kirchengemeinde den Aufbau einer „Sorgenden Gemeinschaft“ diskutieren, anregen, initiieren.</p>	<p>Input</p> <p>Arbeitsgruppen</p> <p>Zusammentragen im Plenum</p>
<b>Selbsthilfe</b>	<p>Gibt es bereits Erfahrungen mit Selbsthilfe (auch zu einem anderen Thema)?</p> <p>Definition Selbsthilfe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die ein gemeinsames Thema verbindet – hier Demenz.</li> <li>Auch Angehörige tauschen sich aus in Selbsthilfegruppen.</li> <li>Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme und deren Lösung selbst in die Hand zu nehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten aktiv zu werden.</li> </ul>	<p>Austausch im Plenum</p> <p>Input</p>

Thema	Fragestellungen / Inhalte	Hinweise zur Umsetzung
Selbsthilfe	<p>Grundpfeiler der Selbsthilfe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Freiwilligkeit</li> <li>• Alle sitzen im gleichen Boot</li> <li>• Kommunikation auf Augenhöhe</li> <li>• Verschwiegenheit über das in der Gruppe persönlich Geteilte</li> </ul>	<p>Austausch im Plenum</p> <p>Input</p>
Vorsorge treffen	<p>Was können Betroffene und An- und Zugehörige tun, um vorzusorgen?</p> <p>Was können alle tun, um sich sicher zu fühlen? Wer übernimmt welche Aufgabe?</p>	Arbeitsgruppen
Beratungs-, Entlastungs- und Unterstützungsangebote in der Region	<p>Wo gibt es Beratungsangebote in der Region?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zu Demenzerkrankungen</li> <li>• zur Pflegeversicherung</li> <li>• zu Wohnumfeldverbesserung</li> <li>• zum Schwerbehindertenrecht</li> <li>• zum Betreuungsrecht</li> <li>• zur Patientenverfügung</li> </ul> <p>Möglichkeiten der Therapie für Betroffene und ihre An- und Zugehörigen aufzeigen</p>	<p>Input</p> <p>Evtl. Liste mit den Adressen vorbereiten</p>
Beratungs-, Entlastungs- und Unterstützungsangebote bundesweit	<p>Wo gibt es Beratung und Unterstützung?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Alzheimer-Telefon</a> der DALzG   Tel. 030 - 259 37 91 14</li> <li>• <a href="#">Pflegetelefon</a> (BMBFSFJ)  </li> </ul>	

Thema	Fragestellungen / Inhalte	Hinweise zur Umsetzung
<b>Beratungs-, Entlastungs- und Unterstützungsangebote bundesweit</b>	<p>Entlastung durch</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Technische Hilfen</li> <li>• Essen auf Rädern</li> <li>• Notruf</li> <li>• Urlaubs- und Rehaangebote <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rehabilitation ...</li> <li>• Gemeinsam in Urlaub fahren mit anderen Betroffenen und deren An- und Zugehörigen</li> </ul> </li> </ul> <p>Informationen zur Rehabilitation finden Sie auf dem Informationsblatt 23 <b>Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz</b></p>  <a href="https://tinyurl.com/Infoblatt23">tinyurl.com/Infoblatt23</a> <p>Eine Liste zu Urlaubs- und Rehabilitations-Angeboten können Sie beim Alzheimer-Telefon anfordern.</p>	
<b>Unterstützung der ehrenamtlichen Begleiterinnen und Begleiter</b>	<p>Wo finden die Ehrenamtlichen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterstützung?</li> <li>• Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner vor Ort und bundesweit?</li> </ul>	Input
<b>Abschlussrunde</b>	Was nehme ich mit?	Blitzlichtrunde

## MODUL 10: Nur wer sich selbst pflegt, kann andere pflegen

### Ziele:

- Die wichtigsten Stressfaktoren sind bekannt.
- Bewusstsein: jede/jeder ist an seiner eigenen Gesundheit mitbeteiligt und kann dafür etwas tun.
- Strategien, um die eigene Gesundheit zu erhalten, sind bekannt.
- Innere Antreiber kennen.
- Grenzen setzen.
- Vorstellung und Einübung von stärkenden Imaginationen.

*„Sorgt für Eure Gesundheit,  
ohne die kann man nie gut sein!“*

Friedrich Schiller

### Ausstattung und Material:

- Raumgestaltung: möglichst Stuhlkreis, um flexibel Methoden einsetzen zu können.
- Ansonsten wird benötigt: evtl. Laptop, Beamer, Flipchart, Stellwand.
- Anlage: Baumübung

### Ablauf und Inhalt des Treffens:

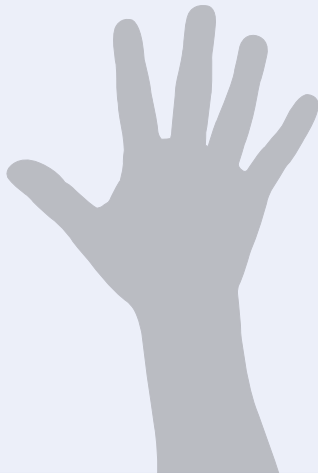
Zeitlicher Umfang: 3 Unterrichtseinheiten  
à 45 Min.





Thema	Fragestellungen / Inhalte	Hinweise zur Umsetzung
<b>Begrüßung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In welcher Stimmung, mit welchem Gefühl sind Sie heute da?</li> <li>• Gibt es Reste vom letzten Mal?</li> </ul> <p><b>Vorstellung des Themas: Nur wer sich selbst pflegt, kann andere pflegen</b></p>	<p>Kursleitung begrüßt die Teilnehmenden</p> <p>Blitzlicht</p>
<b>Stress gehört zum Leben</b>	<p>Kann Stress immer vermieden werden?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stress ist (über-)lebenswichtig, z. B. in Fluchtsituationen, bei Prüfungen</li> <li>• Stress spornt uns an, Herausforderungen anzunehmen</li> <li>• Stress mobilisiert Kräfte, die bisher verborgen waren</li> </ul>	Input
<b>Dauerstress macht krank</b>	<p>Wie zeigt sich schädlicher Stress?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• keine Freizeit mehr zu haben</li> <li>• nicht abschalten können</li> <li>• keinen Schlaf finden</li> <li>• nicht zur Ruhe kommen</li> <li>• körperlich und psychisch geht es nicht gut</li> <li>• Verspannungen</li> <li>• Krankheitssymptome werden stärker</li> </ul>	Murmelgruppen zu zweit (Zwei Teilnehmende, die nebeneinander sitzen, tauschen sich aus)
<b>Stressoren</b>	<p>Was sind Faktoren, die ungesund sind?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ständige Verfügbarkeit und Erreichbarkeit rund um die Uhr</li> <li>• Permanente hohe Leistungsanforderungen</li> <li>• Ständige Unterbrechungen</li> <li>• Gefühl der Ohnmacht und nichts dagegen tun zu können</li> <li>• Belastende Beziehungen</li> </ul>	<p>Input</p> <p>Erarbeitung im Plenum</p>

Thema	Fragestellungen / Inhalte	Hinweise zur Umsetzung
<b>Vorbeugen ist besser</b>	<p>Wie können Sie Stress vermindern bzw. vorbeugen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegung stärkt und baut Stress ab (ob Spaziergehen, Tanzen, Fahrradfahren, Sport...)</li> <li>• Eigene Kräfte kennen und wecken (Resilienz)</li> <li>• Beziehung zu Familie und Freunde pflegen</li> <li>• Schutz gegen unangemessene Reaktionen (z.B. „Das hat nichts mit mir zu tun! Das ist die Krankheit!“)</li> </ul>	Arbeitsgruppen
<b>Innere Antreiber und ihr Gegengift</b>	<p>Was treibt mein Handeln an?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sei perfekt! → Auch ich darf Fehler machen</li> <li>• Streng Dich an! → Ich darf es mir leichtmachen</li> <li>• Beeil Dich! → Ich darf mir Zeit lassen</li> <li>• Sei stark! → Ich zeige, wie mir zumute ist</li> <li>• Mach's den anderen recht! → Meine Bedürfnisse sind auch wichtig</li> </ul>	<p>Erarbeiten im Plenum</p> <p>In einem kurzen Spiel werden die Antreiber vorgestellt und die Teilnehmenden eingeladen, einen Satz zu formulieren, der als „Gegengift“ wirkt.</p>
<b>Grenzen setzen: Der Weg zum Nein!</b>	<p>Wie kann es gelingen, Grenzen zu setzen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durchatmen und hinfühlen: Meist kennt der Körper die Antwort: entweder es fühlt sich gut an oder es entsteht ein Druckgefühl</li> <li>• Fragen Sie nach, vielleicht brauchen Sie noch Informationen</li> <li>• Um Bedenkzeit bitten: Wenn Sie unsicher sind, erbitten Sie Bedenkzeit</li> </ul> <p>→ Entscheidungsprozesse brauchen Zeit</p>	<p>Austausch in Arbeitsgruppen zu:</p> <p>Wo gelingt es mir gut „Nein“ zu sagen, wo nicht?</p>
<b>Imaginationsübung</b>	Wie die eigenen Kräfte spüren?	Baumübung

Thema	Fragestellungen / Inhalte	Hinweise zur Umsetzung
Unterstützung	→ Regelmäßige Treffen → Ansprechpartner	Input
Abschluss	→ <b>Der Daumen (Lob):</b> Was fand ich gut? → <b>Der Zeigefinger (Hinweis):</b> Was ist mir aufgefallen? → <b>Der Mittelfinger (Kritik):</b> Was fand ich nicht so gut? → <b>Der Ringfinger (Gefühl/Verbindung):</b> Was nehme ich mit oder was hat mich berührt? → <b>Der kleine Finger (Mangel):</b> Was kam zu kurz? 	Feedback anhand der 5-Finger-Methode Kopie einer Hand <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzelarbeit</li> <li>• Plenum</li> </ul>
Wie geht es weiter?	Wie geht es weiter?	Input
Verabschiedung		Abschließende Worte



## 5 Ausblick

### Projektbegleitende Reflexion

In der wissenschaftlichen Evaluation des Pilotprojektes hat sich gezeigt, dass bestimmte Fragestellungen beständige Aufmerksamkeit und sorgfältige Reflexion und ggf. Anpassung erfordern. Die Koordinatorin oder der Koordinator des Angebots der Ehrenamtlichen Erstbegleitung sollte folgenden Themenkomplexen besondere Aufmerksamkeit widmen und sie gemeinsam - im Team - mit den Mutmacherinnen und Mutmachern besprechen::

- Ist unser Angebot einer Begleitung ein attraktives Angebot für die Zielgruppe und deren An- und Zugehörige? Wie erfahren sie davon? Welche Bedingungen sind zu beachten, um die Akzeptanz des Angebotes zu erreichen bzw. zu erhöhen?
- Was brauchen (ehrenamtliche) Begleiterinnen und Begleiter, um sicher zu sein im Umgang mit Menschen mit beginnender Demenz? Welche Begleitung brauchen die Begleitenden?
- Sind die Inhalte und der Umfang der Schulung zielführend? Welche Inhalte sind besonders wichtig (im Unterschied zur Schulung von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer, die Menschen mit einer fortgeschrittenen Demenz begleiten)? Welche Inhalte fehlen und auf welche könnte verzichtet werden?
- Welche (regelmäßigen) Angebote braucht es darüber hinaus? Können wir vielleicht Betroffene miteinbeziehen?
- Welche Möglichkeiten und Grenzen hat eine Begleitung im Ehrenamt? Ist das Angebot nachhaltig aufrechtzuerhalten über ehrenamtliche Begleitung oder braucht es weitere professionelle Rahmung? Wenn ja, welche und in welchem Umfang? Welche finanziellen Grundlagen sind dafür notwendig?

## Weiterentwicklung der Handreichung und des Curriculums

Die Ehrenamtliche Erstbegleitung ist ein lebendiges Konzept und kann nicht einfach abgeschlossen sein: Dafür sind die Menschen - Durchführende und Betroffene - zu vielfältig und die Kontexte zu wandelbar. Probieren Sie Neues aus, verändern und ergänzen Sie behutsam – und teilen Sie uns Ihre Erfahrungen und Erkenntnisse mit!

### Kontaktadressen:

Mit Ihren Fragen und Anregungen können Sie sich wenden an:

- Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.  
Selbsthilfe Demenz  
Saskia Weiß, Daniel Ruprecht und  
Olaf Rosendahl  
E-Mail: [info@deutsche-alzheimer.de](mailto:info@deutsche-alzheimer.de)  
Tel. 030 - 259 37 95 0



Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.  
**Selbsthilfe Demenz**


## 6 Anlagen

- Checkliste „Was tun nach der Diagnose?“
- Selbsteinschätzungs-Bogen
- Baum-Übung

## Was tun nach der Demenz-Diagnose?

Wenn eine Demenz diagnostiziert wird, stellen sich für Betroffene und Angehörige eine Vielzahl von Fragen. Es gibt wichtige Dinge, die man möglichst rasch in Angriff nehmen sollte. Einen Überblick dazu gibt Ihnen unsere Checkliste.

### Beratung in Anspruch nehmen




Was?	Wer ist Ansprechpartner?
Beratungstermin vereinbaren	Örtliche Alzheimer-Gesellschaft, Pflegestützpunkt, Beratungsstelle für pflegende Angehörige, ...

Adressen finden Sie im Internet, über Ihre Pflegekasse oder das bundesweite Alzheimer-Telefon: 030 - 259 37 95 14


Meine Beratungsstelle: \_\_\_\_\_

### Rechtliche Fragen regeln



Was?	Wer ist Ansprechpartner?
Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung	Betreuungsverein, Beratungsstelle, Rechtsanwalt/Notar
Rechtliche Betreuung	Betreuungsstelle, Betreuungsverein, Betreuungsgericht
Patientenverfügung	Hausarzt, Hospizverein
Testament	Eigenhändig, Notar
Autofahren	Hausarzt
Überprüfung der Fahreignung	Fahrschule, Automobilclub, Polizei, TÜV, Führerscheinstelle
Haftpflichtversicherung abschließen/überprüfen; Unfallversicherung überprüfen/kündigen	Versicherungsunternehmen, Verbraucherzentrale


### Finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten nutzen



Was?	Wer ist Ansprechpartner?
Leistungen der Pflegeversicherung (Pflegegrad nach SGB IX beantragen)	Pflegekasse
Leistungen zur Teilhabe nach SGB IX beantragen	Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung (EUTB), Integrationsamt/Inklusionsamt, Sozialamt
„Hilfen im Alter“ oder „Hilfe zur Pflege“	Sozialamt
Hilfsmittel wie Pflegebett, Rollator, Badewannenlifter, Inkontinenzmaterialien	Pflegekasse ohne bzw. Krankenkasse mit ärztlicher Verordnung
Wohnungsanpassung, bzw. behindertengerechter Umbau	Pflegekasse
Schwerbehindertenausweis (Feststellung des Grads der Behinderung)	Versorgungsamt
Befreiung von der Zuzahlung für Medikamente usw.	Krankenkasse




## Unterstützungs- und Entlastungsangebote in Anspruch nehmen




Was?	Wer ist Ansprechpartner?
Gesprächskreis oder Selbsthilfegruppe für Angehörige	Örtliche Alzheimer-Gesellschaft, Wohlfahrtsverbände, ambulante Pflegedienste
Informationsveranstaltungen und Schulungen zum Krankheitsbild	Örtliche Alzheimer-Gesellschaft, Beratungsstellen
Kurzzeitige oder längerfristige Reduzierung der Arbeitszeit für die Pflege	Informationen unter <a href="http://www.wege-zur-pflege.de/familienpflegezeit">www.wege-zur-pflege.de/familienpflegezeit</a>
Stundenweise häusliche Betreuung durch (ehrenamtliche) Helferinnen und Helfer	Örtliche Alzheimer-Gesellschaft, ambulante Pflegedienste, Mehrgenerationenhäuser
Betreuungsgruppen	Örtliche Alzheimer-Gesellschaft, ambulante Pflegedienste
Häusliche Pflege	Ambulante Pflegedienste
Tagespflege	Tagespflegeeinrichtungen, Pflegeheime
Verhinderungspflege	Antrag bei der Pflegekasse
Kurzzeitpflege	Pflegeheime, Kurzzeitpflegeeinrichtungen, Antrag bei der Pflegekasse
Betreute Urlaubsangebote	Alzheimer-Gesellschaften, Liste bei der DAzG
Reha-Maßnahmen	Krankenkasse, Rentenversicherungsträger


## Behandlungsmöglichkeiten mit der Ärztin/ dem Arzt besprechen



Was?	
Medikamente	Antidementiva, ggf. Antidepressiva, Angstlösende Medikamente
Nicht-medikamentöse Therapien	Ergotherapie, Krankengymnastik, Logopädie, evtl. Hirnleistungstraining
Sonstige Erkrankungen	Medikamentenplan überprüfen, regelmäßige Gesundheitskontrollen
Zähne	Regelmäßige Kontrollen
Gehör	Überprüfen, ggf. Hörgerät

## Als Angehörige/r für die eigene Gesundheit sorgen



Was?	Wer ist Ansprechpartner?
Regelmäßige Gesundheitschecks	Hausärztin/ Hausarzt
Bewegungsangebote/ -therapien wahrnehmen	Vereine, Physiotherapeutische Praxen, sonstige
Entspannungsmethoden erlernen	Volkshochschule, Vereine, Krankenkassen, sonstige
Rehabilitationsmaßnahme für pflegende Angehörige beantragen	Krankenkasse, Rentenversicherungsträger
Für Auszeiten sorgen 	

**Wir sind für Sie da!**



**Alzheimer-Telefon: 030 - 259 37 95 14**

**[www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)**

## Selbsteinschätzungs-Bogen

### Fragen zur Selbsteinschätzung:

1. Wie gut bin ich in der Lage mich zurückzunehmen und mich auf mein Gegenüber zu konzentrieren?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht gut					sehr, sehr gut				

2. Bin ich bereit, mich an seine/ihre Seite zu stellen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Machen mir aufkommende Gefühle wie Verzweiflung, Trauer, Angst, Schuld, Wut (sowohl seitens der Erkrankten als auch deren Angehörigen) Angst?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4. Werde ich bei solchen intensiven Gefühlen von eigenen Gefühlen überschwemmt?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5. Will ich „immer allen helfen“ oder schaffe ich es, meine eigenen Kräfte gut wahrzunehmen und einzuteilen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

6. Was hilft mir dabei?

.....

7. Kann ich Grenzen setzen und auch einmal „Nein“ sagen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

8. Was trägt mich, gibt mir Hoffnung – auch wenn ich mit Schicksalsschlägen konfrontiert bin?

.....

9. Wie gehe ich selber mit Krankheit und Schwäche um?

.....

10. Wie gut kann ich Widersprüche und Spannungen aushalten?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### Imaginationsanleitung

**Ich möchte Ihnen eine Übung vorstellen, die zur Entspannung und Stärkung Ihrer Ressourcen beitragen soll, es ist eine Übung zum Auftanken.**

Machen Sie es sich so bequem wie möglich und genießen Sie es, jetzt ein wenig Zeit für diese Übung zu haben ... Sie müssen jetzt nichts tun, nichts leisten, genießen Sie es einfach, soweit Ihnen das im Moment möglich ist, sich zu entspannen. Schließen Sie am Besten Ihre Augen dabei und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen ... stellen Sie sich jetzt eine für Sie angenehme Landschaft vor ... schauen Sie sich ein wenig um, ob dort ein Baum ist, der Ihnen gefällt

... stellen Sie sich einen Baum vor, der alles hat, was er braucht ... nehmen Sie sich etwas Zeit dazu ... Wenn Sie möchten, können Sie mir, in dem Sie Ihre Augen geschlossen lassen, davon erzählen, was vor Ihrem inneren Auge auftaucht, Sie können das aber auch ganz für sich in Ihrer Vorstellung belassen ...

Wenn Sie möchten, nehmen Sie mit allen Ihren Sinnen Kontakt auf zu dem Baum. Sie betrachten den Baum ... achten Sie dabei auf alle Details, die Ihnen etwas bedeuten ... vielleicht ist Ihnen dabei auch die Jahreszeit wichtig, oder auch die Tageszeit ... spüren Sie, was für Sie von Bedeutung ist, wenn Sie sich mit diesem, Ihrem Baum beschäftigen ... vielleicht hören Sie auch etwas, z.B. den Wind in den Ästen und Zweigen oder irgend etwas anderes, das für Sie angenehm ist

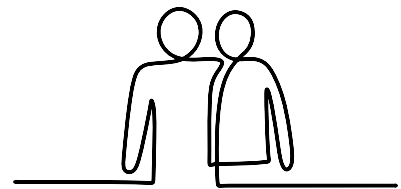
... Sie können sich alles so ausmalen, dass es für Sie vollkommen schön und angenehm ist ... Vielleicht nehmen Sie auch bestimmte angenehme Gerüche wahr, etwa von Holz oder Harz oder Rinde oder Erde oder von etwas anderem, das Ihnen angenehm ist. Vielleicht haben Sie Lust, den Baum näher zu betrachten, wenn Sie möchten nehmen Sie Kontakt zu dem Baum auf. Sie ertasten den Baumstamm oder ganz speziell die Rinde. Wenn Sie möchten, können Sie sich jetzt auch vorstellen, sich an den Baum anzulehnen oder Sie stellen sich vor, das Sie ganz mit dem Baum eins sind, das Sie der Baum sind ... Sie spüren die Wurzeln des Baumes in der Erde ... Sie spüren den Baumstamm ... Sie nehmen die Äste und Zweige im Licht und in der Luft wahr und genießen

die Gefühle von Weite und Freiheit, die damit verbunden sein können ... wenn Sie möchten, spüren Sie Gefühle von zärtlicher Leichtigkeit und Beschwingtheit von den Ästen oder den Blättern im Wind ... atmen Sie tief ein und aus und achten Sie dabei gleichzeitig darauf, wie es ist, sich verwurzelt zu fühlen ... wie angenehm es sein kann, Halt zu spüren durch die verzweigten Wurzeln in der Erde ... oder Sie spüren, wie gut es tun kann, Kraft aufzutanken durch das Sonnenlicht

... jetzt können Sie einmal ganz bewusst darauf achten, welche Nahrung Sie jetzt brauchen, was Ihnen fehlt – und all das nehmen Sie ganz achtsam auf, über die Energie der Wurzeln und die Energie des Sonnenlichts. Sie genießen, wie viel Kraft und Lebensenergie aus der Erde für Sie da ist und lassen diese in Ihren Körper strömen ... Sie spüren auch, wie Sie durch die Energie der Sonne und der Luft auftanken und spüren, wie gut es ist, dafür nichts tun zu müssen, je mehr Energie Sie brauchen, um so mehr ist für Sie da. Wenn Sie möchten, können Sie dabei auch Ihre Arme ausstrecken und diese anmutig wie Äste nach oben halten um so noch mehr Energie aufzutanken ...

... wenn Sie das Gefühl haben, genug aufgeladent zu haben, stellen Sie sich darauf ein, dass Sie sich von Ihrem Baum, von dieser Übung wieder verabschieden, begleiten Sie dies mit einem kleinen Lächeln auf Ihren Lippen ... und treten Sie dann wieder in Ihrer Vorstellung aus dem Baum heraus, oder wenn Sie sich angelehnt hatten, entfernen Sie sich innerlich ein paar Schritte von Ihrem Baum. Wenn Sie möchten, können Sie sich auch bei Ihrem Baum bedanken in dem Wissen, dass Sie jederzeit wieder zu ihm Kontakt aufnehmen können. Dann nehmen Sie noch einmal den Baum aus der Distanz wahr und wenn Sie möchten, können Sie auch die umgebende Landschaft noch einmal betrachten und verabschieden Sie sich dann in Ihrem persönlichen Rhythmus von dieser Imaginationsübung ... lenken dann ihre Aufmerksamkeit wieder nach außen, nehmen die Entspannung zurück, in dem Sie sich räkeln und strecken, öffnen Sie wieder Ihre Augen und dann sind Sie wieder mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück in diesem Raum.“





**Menschen mit Demenz  
von Anfang an begleiten**

# Mut:Machen

## Handreichung mit Curriculum

### Ehrenamtliche Begleitung von Menschen mit beginnender Demenz

Mit der Diagnose „Demenz in einem frühen Stadium“ ergeben sich für die Betroffenen und ihre An- und Zugehörigen viele Fragen und Unsicherheiten. Angebote zur Betreuung und Pflege sind für sie nicht attraktiv. Denn Menschen mit einer beginnenden Demenz haben vielfältige Fähigkeiten und möchten diese auch einbringen. Gleichzeitig brauchen sie Unterstützung: um dem Tag Struktur zu geben, oder jemanden, der mithilft, die eigenen Gedanken und Gefühle zu sortieren, wenn diese wieder einmal drohen übermächtig zu werden. Genau hier setzt das Angebot „Begleitung von Menschen mit beginnender Demenz“ an.

Die vorliegende Handreichung und das Curriculum wollen ehrenamtlich begleitende Personen auf die bereichernde und doch auch herausfordernde Aufgabe vorbereiten und ihnen Sicherheit geben. Sie wurde während einer dreijährigen Pilotphase mit über 25 umsetzenden Initiativen erfolgreich evaluiert und will ein Impuls sein, Menschen nach der Diagnose zu unterstützen und hierfür eine solide erste Grundlage an die Hand geben.



**Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.**  
**Selbsthilfe Demenz**

#### Herausgeber

**Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.**  
**Selbsthilfe Demenz**

Keithstr. 41 · 10787 Berlin  
Tel.: 030 - 259 37 95 0  
Fax: 030 - 259 37 95 29  
E-Mail: [info@deutsche-alzheimer.de](mailto:info@deutsche-alzheimer.de)  
[www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)

#### Spendenkonto

Bank für Sozialwirtschaft Berlin  
IBAN DE95 3702 0500 0003 3778 05  
BIC BFSWDE33BER