

ELISABETH LANGE

# DEMENZ

Gelassen betreuen und pflegen

Schlüssel  
nicht  
vergessen

Herd!!!

Hund  
füttern

**G|U**

Das stärkende Hilfebuch für  
Betroffene und Angehörige

Vorweg etwas Persönliches 5

## OFFENHEIT ALS WEG 7

---

Das Tabu brechen 8

- ◆ Werben um Schutz und Verständnis 9
- ◆ Ohne tiefes Verstehen keine gute Pflege 13

Wie der Geist sich verändert 14

- ◆ Unser hohes Alter ist noch jung 15
- ◆ Zugleich vergesslich und weise 16
- ◆ Diagnose – und dann? 16
- ◆ Die Würde der Schwachen 19
- ◆ Altersvergesslichkeit oder Demenz? 22
- ◆ Alle Chancen nutzen 25

## DIE HELFERKONFERENZ 27

---

Ein tragbares Netz weben 28

- ◆ Teamplayer gesucht! 28
- ◆ Nicht warten! Gleich mit Hilfe starten! 30

Helfen macht Freude. Wirklich! 36

- ◆ Einsatzkräfte sammeln: Wer macht mit? 36
- ◆ Plötzlich Pflege und allein auf weiter Flur? 40
- ◆ Wenn Singles vergesslich werden 41

## EINSTIEG IN DIE PFLEGE 45

---

Hätte ich das nur gewusst! 46

- ◆ Viel Herz und Hand 46
- ◆ Aussetzer machen Angst 47

Kuscheleinheiten gegen den Blues 52

- ◆ Ich sehe deine Gefühle 53
- ◆ Übereifrig? Weniger ist mehr! 54

Kernthemen der Pflege 56

- ◆ Vertraute Abläufe 56
- ◆ Aktivierende Pflege 57
- ◆ Körperliche Bewegung fördern 59
- ◆ Garten der Erinnerungen 60
- ◆ Inkontinenz: ein anrühiges Thema 61

Das liebe Geld 64

Gesetzliche Betreuung 66

## VERGESSLICHE MENSCHEN IM KRANKENHAUS 69

---

Störenfriede oder Opfer? 70

- ◆ Überforderung, und das auf beiden Seiten 70
- ◆ Was können Angehörige tun? 75

Delir oder Demenz? 78

## HERAUSFORDERNDES VERHALTEN 81

---

Mama macht Sachen 82

- ◆ Etwas verrückt ist ganz normal 82
- ◆ Der Kern der Behinderung 83
- ◆ Bedürfnisse, die wir alle kennen 84
- ◆ Schmerzen ohne Worte 85
- ◆ Versteh mich doch! 89
- ◆ Lost in Medication 89

Typische Herausforderungen 92

- ◆ Endlose Wiederholungen 92
- ◆ Übersteigertes Bedürfnis nach Nähe 93
- ◆ Beschimpfungen und Angriffe 93
- ◆ Verdächtigungen und Misstrauen 95
- ◆ Halluzinationen 96
- ◆ Nesteln, Horten und Herumzupfen 97
- ◆ Rastlosigkeit und Herumwandern 99
- ◆ Nächtliche Unruhe 100
- ◆ Heimweh nach der Vergangenheit 102

Hürden im Alltag 104

- ◆ Körperpflege – von heikel bis heiter 104
- ◆ Nur nicht hinfallen: Sturzprävention 107
- ◆ Trockener Mund 108

## GUTE MAHLZEITEN 111

---

### Kind, mir schmeckt's noch! 112

- ◆ Lieber ohne Schnickschnack 112
- ◆ Vergessliche Menschen beim Essen 114

### Ausreichend essen und trinken 116

- ◆ Essen – wie geht das? 116
- ◆ Wieder kein Hunger? 117
- ◆ Trinken macht fit 121
- ◆ Störungen beim Schlucken erkennen 123
- ◆ Mahlzeiten und Medikamente 127

## DAS ZUHAUSE OPTIMAL GESTALTEN 129

---

### Wohlfühlort Zuhause 130

- ◆ So wenig wie möglich, so viel wie nötig 130
- ◆ Sich frei bewegen und nach Hause finden 132

### Pflege 4.0? Dank Hightech 136

- ◆ Zahlreiche kleine Helfer 136
- ◆ Telemedizin: Die Medizin von morgen 138

## ERSTE HILFE FÜR HELFER 141

---

### Seelisch außer Puste 142

- ◆ Die innere Realität der Pflegenden 142
- ◆ Mitleiden macht krank 143
- ◆ Gute Zielsetzungen 144

### Ruhig bleiben, locker werden 146

- ◆ Musik bringt Gefühle wieder in Takt 146
- ◆ Ab und zu mal raus! 147
- ◆ Gezielt entspannen 149

### Am Ende doch ins Heim? 152

- ◆ Achtung: Ich habe es satt 152
- ◆ Unterschiedliche Pflegekonzepte prüfen 154
- ◆ Gute Heime, schlechte Heime? 157

## INFOS UND ADRESSEN 163

---



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

### Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

### GRÄFE UND UNZER VERLAG

*Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

**D E M E N Z**  
**D E M E N Z**

# VORWEG ETWAS PERSÖNLICHES

An einem Tag wie alle anderen bin ich auf dem Weg nach Hause. Plötzlich Stopp! Filmriss! Ich finde mich in einem Klinikbett wieder. Man sagt mir, dass ich nicht orientiert bin, dass ich immer dasselbe wiederhole. Jemand fragt mich nach dem Datum und wo ich wohne. Ich fühle mich ausgeliefert, gedemütigt. Wie komme ich hierher? Was ist mit mir passiert?

Die Antwort der Ärzte lautet: Commotio, Gehirnerschütterung durch einen Sturz. Mein Albtraum endet am nächsten Morgen nach einer Nacht in tiefem Schlaf. Beim Aufwachen ist mein Bewusstsein zurückgekehrt, der Kopf funktioniert wieder. Und doch sind einige Stunden für immer aus meiner Erinnerung verschwunden.

Diesen Blackout werde ich hoffentlich nie vergessen. Vor allem dann nicht, wenn ich es mit einem Menschen zu tun habe, dessen Gehirn nicht mehr perfekt funktioniert. Dann möchte ich mich daran erinnern, wie es sich anfühlt, Gedächtnislücken zu haben. Denn ich finde, wir brauchen ein neues Verständnis für Mitmenschen, die – wie es heute überall in distanzierterem Medizinchinesisch heißt – an einer Demenz leiden.

»Du bist doch eigentlich Ernährungsexpertin, warum schreibst du plötzlich über

Demenzpflege?«, fragten mich Freunde bei meinen Recherchen im privaten Umfeld. Vielleicht, weil ich mich noch einmal an die letzten Jahre meiner Mutter erinnern möchte und anderen von Nutzen sein könnte, es besser zu machen, als ich es damals konnte. Und weil mein Handwerk als Journalistin und Wissenschaftsautorin helfen könnte, ein nützliches Buch zu schreiben, das einen Platz findet neben all den tieftraurigen Autobiografien. Denn mit diesen Klagemauern des persönlichen Leids werden oft genug Ratschläge in die Welt gesetzt, die man nicht ungeprüft befolgen sollte.

Es gibt einen weiteren Grund: Bis heute ist der Teamgeist in der häuslichen Pflege von vergesslichen Menschen nicht sonderlich ausgeprägt. Man hat oft den Eindruck: Jeder pflegt für sich allein. Noch immer überwinden sich nur wenige, in ihrem Umfeld um Hilfe zu bitten oder die Pflege gemeinsam zu organisieren. Ich möchte versuchen, die Leserinnen und Leser dieses Buchs darin zu ermutigen.

Herzlichst grüßt Sie





---

# OFFENHEIT ALS WEG

*Demenz, Alzheimer, Abbau der geistigen Fähigkeiten – die Worte schweben wie eine Drohung über uns, sobald wir an das Alter denken. Sich zu informieren, sich wirklich kundig zu machen, das kann dem Ganzen ein wenig von seinem Schrecken nehmen. Das gilt insbesondere, wenn wir zu Pflegenden geworden sind oder es bald werden könnten.*

---

---

# DAS TABU BRECHEN

---

*Verschämt, entmutigt, überfordert – oder besser: informiert, aufgeklärt, unterstützt? Wie wir auf die Demenz blicken, kann entscheidend bestimmen, wie uns der Umgang mit vergesslichen Menschen gelingt.*

Wenn Sie dieses Buch in Händen halten, sorgen Sie sich vielleicht um einen Angehörigen, der vergesslicher wird. Es könnte sein, dass Sie als Partner oder als Kind seine vertrauteste Person sind und fühlen, dass Sie bald mehr Verantwortung übernehmen müssen. Oder Sie erleben, wie ein vergesslicher Mensch für seine Angehörigen zur Herausforderung gerät. Vielleicht aber pflegen Sie ein Familienmitglied bereits seit geraumer Zeit und wollen es einfach noch besser hinkriegen. Womöglich arbeiten Sie in einem pflegenden Beruf und nehmen dieses Buch zur Hand, um die Sorgen der Angehörigen noch besser zu verstehen und den Kontakt zu ihnen leichter und hilfreicher zu gestalten.

Doch wie soll das gehen bei dieser Krankheit, die trotz gigantischer Forschungsmittel bisher nicht besiegt werden konnte? Der Umgang damit ist eine Herausforderung für uns als Gesellschaft und für jeden persönlich,

der sich damit konfrontiert sieht. Was helfen kann? Wissen! Praktisches Know-how, das den Betroffenen, ihren pflegenden Angehörigen und ihren Freunden dabei hilft, mit der Krankheit möglichst entspannt weiterzuleben. Noch immer bestimmen Klischees das Bild von Demenz und eine Menge Leute redet darüber – ohne eigene Erfahrung.

Unbestritten gehört das Aufzeigen von Missständen in der Pflegewirtschaft zu den legitimen Aufgaben der Medien. Doch es schürt auch Ängste. Denn wie soll man auf der persönlichen Ebene mit diesem enormen gesellschaftlichen Manko umgehen und die eigenen Angehörigen – oder auch sich selbst – davor schützen?

Wir lassen das Thema lieber nicht zu nah an uns heran und reden ungern darüber, wenn in unserer Umgebung ein Mensch seine Erinnerungen verliert. Denn fast immer beschleicht uns dabei der Gedanke, wir könnten



irgendwann auch betroffen sein. Und dem möglichen Niedergang des eigenen Denkvermögens entgegenzusehen, das ist wahrhaftig nichts für Feiglinge.

Auch das Erleben, dass »es« einen Angehörigen, unsere Mutter, unseren Vater, unsere Schwester oder unseren Bruder, treffen könnte oder bereits getroffen hat, kann überwältigend und nur schwer zu tragen sein.

Mein Vorschlag in all dem: Versuchen wir es doch mit mehr Offenheit! Über die alltäglichen Probleme von Betreuten und Betreuern reden, das Thema nicht unter den Teppich kehren – das hilft dabei, die Krankheiten der Vergesslichkeit zu verstehen und ein wenig leichter zu nehmen.

*STATISTISCH GESEHEN  
TRAGEN NUR KNAPP  
7 PROZENT DER ÜBER  
65-JÄHRIGEN EIN RISIKO,  
AN EINER DEMENZ ZU  
ERKRANKEN. NICHT  
JEDES »VERGESSLICH-  
WERDEN« IST ALSO  
WIRKLICH DEMENZ.*

Mehr Offenheit zeigt auch: Der Alltag von Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen sieht zum Glück anders aus, als viele Menschen denken! Die Realität präsentiert sich viel freundlicher als das triste Klischee, denn die allermeisten Familien sorgen hingebungsvoll für ihre vergesslichen Angehörigen und wachsen Tag für Tag mit ihrer Aufgabe. Gelingt sie, dann beschreiben sie die Pflege als positiv und erfüllend. Wie beherzt der Einsatz

der pflegenden Angehörigen ist, zeigt sich an vielen Stellen und bei vielen Themen dieses Buchs. Fakt ist: Die Angehörigen sind der größte Pflegedienst der Nation!

Uns Gesunden öffnet mehr Offenheit die Augen dafür, wie vielfältig die geistigen Fähigkeiten sind, die man braucht, um den Alltag zu meistern. Und nur wenn wir das innere Erleben eines vergesslichen Menschen begreifen, wenn wir also seine Welt mit seinen Augen sehen, können wir ihm richtig helfen und dabei sogar unsere eigenen Kräfte schonen. Wenn wir uns auf diese Vorstellung einlassen, könnte dies der erste Schritt zur Befreiung sein und zu einem leichten und fürsorglichen, vielleicht sogar heiteren Umgang mit den Betroffenen führen.

## WERBEN UM SCHUTZ UND VERSTÄNDNIS

Zum Glück ist Deutschland ein Land des langen Lebens. Menschen um die vierzig haben im Schnitt noch vier Jahrzehnte vor sich. Dass wir heute alle älter werden können, ist ein Erfolg unserer gebildeten und wohlhabenden Gesellschaft. Wäre es da nicht an der Zeit anzuerkennen, was wir eigentlich schon wissen? Dass nämlich das Gehirn im Alter oft nicht mehr so perfekt funktioniert wie in jungen Jahren. Und dass ebenso gilt, dass sich nicht jeder ältere Mensch, der vergesslich wird, auf dem Weg in eine Demenz befindet. Wie aber sieht er aus, unser gegenwärtiger Umgang mit der Vergesslichkeit?

Schauen Sie sich doch einmal die Szene an, die in dem Kasten auf der folgenden Seite beschrieben ist. Können Sie sich in dieses Geschehen und in die Stimmung auf der Zugreise hineinversetzen? In die lastende Schwere

---

---

# TYPISCHE HERAUS- FORDERUNGEN

---

## ENDLOSE WIEDERHOLUNGEN

Vergessliche Menschen sagen oft immer wieder dasselbe. Typisch sind Fragen wie: »Kind, wie spät ist es?«, »Wann kommt Papa?« oder »Wo ist mein Freund Peter?« Vielfach handeln die Themen von der Familie. Eine Geduldsprobe für jeden Pflegenden sind auch Erzählungen in der Dauerschleife. Einmal, zweimal ... zehnmal.

### Was steckt dahinter?

Pflegeprofis sprechen von einer Perseveration, wenn jemand sofort wieder vergisst, was er gesagt hat, und sich deshalb ständig wiederholt. Häufig verbirgt sich jedoch ein unerledigtes gefühlsmäßiges Anliegen hinter den Häufungen von bestimmten Aussagen. In diesen Fällen kann ein einfühlsames gemeinsames Suchen nach der Ursache das Problem meistens lösen.

### Was kann ich selbst tun?

Die Kranken nie kritisieren oder korrigieren, selbst dann nicht, wenn man sich bereits hochgradig genervt fühlt. Besser als »Verdammt, das hast du schon zehnmal gefragt!« oder »Dein Freund Peter ist doch letztes Jahr gestorben« ist eine Antwort, die beruhigt und den Erkrankten zufriedenstellt.

Ob man hier immer strikt bei der Wahrheit bleiben sollte, wird in Selbsthilfegruppen und unter Pflegeprofis kontrovers diskutiert. Hat man jedoch eine passende liebevolle Antwort gefunden, kann man sie so lange immer wieder nutzen, bis das Thema erledigt ist. Dafür muss man allerdings das eigentliche Anliegen eventuell erraten können – der Kranke formuliert es ja selten direkt.

### Wo bekomme ich Hilfe?

Ärzte können wenig tun. Ideen, die helfen, das eigentliche Anliegen zu ergründen, kommen eher von anderen Angehörigen. Nützlich sind Gespräche in Selbsthilfegruppen oder mit erfahrenen Pflegekräften. Es sollte nie vergessen werden: Der Verstand geht vielleicht verloren, das Herz bleibt erhalten.

## ÜBERSTEIFERTES BEDÜRFRNIS NACH NÄHE

Verunsicherte Kranke klammern sich an den Pflegenden, laufen ständig hinter ihm her, lassen ihm keine Ruhe. Dieses sogenannte Attachment-Verhalten zeigt sich auch, wenn jemand beständig um Hilfe bittet oder den anderen nicht gehen lassen möchte.

### Was steckt dahinter?

Die Betroffenen suchen eine verlässliche Bindung an die Menschen, die ihnen nahe stehen. Sie können ihre Bedürfnisse verbal nicht mehr ausdrücken und zeigen ihren Wunsch nach Nähe körperlich. Pflegende reagieren darauf oft mit Abwehr, weil sie sich eingeengt und bedrängt fühlen. Das verunsichert die Kranken zusätzlich.

### Was kann ich selbst tun?

Möglichst oft am Tag kleine Zeichen der Zuneigung aussenden, also den Pflegebedürftigen quasi im Vorübergehen streicheln, anlächeln und loben. Solche einfühlsamen kurzen Kontakte schenken ihm das, was er am dringendsten braucht: ein Gefühl von Zugehörigkeit, Geborgenheit und Sicherheit. Kleine Gesten, eine anerkennende Bemerkung, die vertraute Art der Begrüßung und eine sanfte Berührung helfen oft, das Klammerverhalten zu lockern oder sogar ganz aufzulösen. Wenn man sich verabschieden muss, statt: »Tschüss, ich geh jetzt!« lieber sagen: »Bin gleich wieder bei dir«. So oft wie möglich im Blickfeld bleiben, den Angehörigen bei Arbeiten einbeziehen, ihm Aufgaben geben, die er bewältigen kann, oder ihn zuschauen lassen.

### Wo bekomme ich Hilfe?

Profipfleger haben mit sogenannten Übergangsobjekten gute Erfahrungen gemacht. Gemeint sind beispielsweise Kuscheltiere oder Puppen für die Pflegebedürftigen. In späten Stadien der Krankheit adoptieren sie diese Objekte gewissermaßen, hegen und betreuen sie. Es wurde auch schon beobachtet, dass Männer größere Puppen als Ersatz für eine Partnerin annehmen.

## BESCHIMPFUNGEN UND ANGRIFFE

Auch wenn Aggressionen keineswegs zu den typischen Kennzeichen der Erkrankung zählen, so kommen sie doch vor. Dann treten manche zum Beispiel jähzornig gegen Schränke oder trommeln mit den Fäusten gegen Tische und Wände. Oder sie fegen aus dem Nichts heraus das Essen vom Tisch, schimpfen unflätig oder schlagen sogar nach dem Pflegenden. Beschwichtigungen helfen nicht.

### Was steckt dahinter?

In frühen Stadien erleben Betroffene durch ihre nachlassenden Fähigkeiten täglich oder gar stündlich Misserfolge. Wird jemand darauf auch noch hingewiesen – nach dem Motto »Hast du schon wieder ...?«, »Kannst du nicht endlich mal ...?« –, fühlt er

Deshalb ist es hilfreich, möglichst regelmäßig in eine Selbsthilfegruppe zu gehen, mit anderen Angehörigen und mit ausgebildeten Beratungskräften ausführlich über die Probleme zu reden und sich Rat zu holen.

Im akuten Fall, wenn einem plötzlich die Nerven versagen, kann ein spontaner Anruf bei einem Beratungstelefon bereits spürbar entlasten (siehe Infokapitel ab Seite 164). Problemgespräche dieser Art sind übrigens als sogenannte Fallbesprechungen auch in der Profipflege üblich.

*DEN SCHRITT IN DIE  
ÖFFNUNG WAGEN:  
OHNE AUSTAUSCH MIT  
ANDEREN MENSCHEN  
UND DEREN EMOTIO-  
NALE UNTERSTÜTZUNG  
GELINGT AUF DAUER  
KEINE ERFREULICHE  
PFLEGESITUATION.*

### Anzeichen von Überlastung

Bemerken Pflegende, dass sie überfordert sind, brauchen sie handfeste Helfer – oder sie müssen auf Profipflege umschalten. Wichtige Alarmzeichen sind:

- Ein grundlegendes Gefühl der Erschöpfung macht sich breit.
- Der Schlaf ist gestört.
- Hilflosigkeit und Schuldgefühle quälen.
- Gereizte Reaktionen wie Ungeduld und Wutanfälle werden häufiger.
- Eigene Bedürfnisse treten zunehmend in den Hintergrund.

- Hohe Blutdruckwerte deuten auf eine grundlegende Anspannung.
- Mahlzeiten werden unregelmäßig.
- Die Abwehrkräfte schwinden, häufige Infekte schwächen.
- Wandernde Schmerzen, Rücken-, Gelenk- und Kopfschmerzen, Herz- und Magenbeschwerden machen sich bemerkbar.

### GUTE ZIELSETZUNGEN

Es gibt immer wieder Situationen, in denen Pflegende am Sinn ihrer Bemühungen zweifeln. Wer sich Ziele setzt, die er nie erfüllen kann, verschleißt sich. Lautet die Diagnose fortgeschrittene Demenz, kann das Ziel nicht sein, den Angehörigen wieder gesund zu machen, sondern vielleicht, so lange wie möglich eine gute Zeit miteinander zu haben – oder mindestens einmal am Tag miteinander zu lachen.

Sind wir auf finanzielle Zuwendungen des pflegebedürftigen Angehörigen angewiesen, kann das Ziel auch heißen, dafür einen richtig guten Job abzuliefern und ihm zu ermöglichen, so lange wie möglich zu Hause zu bleiben. Ein guter Vorsatz wäre auch, mit den eigenen Kräften hauszuhalten und eine Balance zwischen Pflege, dem eigenen Wohlbefinden und den Ansprüchen der übrigen Familie zu finden.

Wer mit dem Pflegebedürftigen alte Rechnungen offen hat und vielleicht sogar noch echten Groll hegt, hat es schwer. Doch manchmal gelingen auch in einer belasteten Beziehung eine späte Versöhnung und eine zärtliche neue Nähe. Wenn die Zeit des Loslassens kommt, kann es deshalb auch ein Ziel sein, jetzt noch schöne Momente für sich und den Angehörigen zu gestalten.

## Alltagsgeschichten

## VON FÜRSORGLICH BIS WÜTEND

»Das bisschen Pflege, was ist das schon?«, dachte die tatkräftige Mitfünfzigerin anfangs, als ihre Mutter zu ihr zog, weil sie ein bisschen vergesslich wurde. »Das mach ich doch mit links nebenbei«, meinte sie und ließ sich im Pflegestützpunkt erklären, wie Anträge richtig ausgefüllt und Hilfsangebote klug kombiniert werden. Damals war ihre betagte Mutter noch ziemlich selbstständig, half gern mal beim Kochen und ging mit zum Supermarkt. Die beiden konnten ihren Alltag genießen.

Drei Jahre später sieht es anders aus. Die Demenz der Mutter war schneller als gedacht fortgeschritten, sie war zum alles bestimmenden Mittelpunkt im Leben der Pflegenden geworden. Freunde bleiben weg, sie selbst kommt kaum noch aus dem Haus. Das Geld ist knapper. Klar, als gute Tochter will sie ihre Mutter liebevoll mit allem versorgen, was nötig ist. Aber sie spürt mehr und mehr, dass ihr das nicht mehr gut gelingt. Immer schneller wird sie ungeduldig und laut, kann die eigenen aggressiven Gedanken kaum noch abwehren. Dabei weiß sie nicht einmal, ob sich ihr Zorn auf die Mutter richtet oder auf die Krankheit.

## NOTRUF IN DIE WEITE WELT

Eines Abends wählt sie die Nummer der Telefonseelsorge. Sie braucht einfach jemanden, der ihr zuhört. Die freundliche Stimme am anderen Ende kennt die Probleme pflegender Menschen. Sie rät ihr, den Kontakt zu Gleichgesinnten und Betroffenen aufzunehmen.

Leichter gesagt als getan. Die Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige trifft sich einmal die Woche weit weg in der Nachbargemeinde. Sie selbst ist oft zu Hause angebunden, kann nur selten hingehen. Doch dann entdeckt sie ein soziales Netzwerk im Internet. Dort in einem Chatroom für Betroffene tauschen Menschen aus ganz Deutschland ihre Pflegeerfahrungen aus. Es tut ihr gut zu lesen, was die anderen schreiben. Sie profitiert von deren Erfahrungen und bekommt Ideen ins Haus geliefert, die ihr Leben erleichtern.

## ONLINE-GRUPPEN OHNE SCHAM

Am meisten genießt sie den Freiraum, den das Netz ihr bietet. Weil sich Nutzer einen Codenamen oder Spitznamen zulegen, bleibt die Anonymität gewahrt. So macht es ihr die digitale Kommunikation leichter, ihre Gefühle zu äußern. Endlich darf sie auch ihre Wut mal zeigen. Und nach langen schwierigen Pfllegetagen kann sie sich auch um 11 Uhr abends noch an den Rechner setzen und einem Leidensgenossen ihr Herz ausschütten oder sich an einer gerade laufenden Diskussion beteiligen.

# NEUE HILFE FÜR TATKRÄFTIGE HELFER

Den Löwenanteil der Pflege älterer Menschen leisten heute die Familien. Das ist umso anspruchsvoller, wenn die Diagnose Demenz lautet. Dieses Buch gibt rundum Hilfestellungen für diese Herausforderung.

**Hintergründe:** Mehr Wissen heißt weniger Stress. Deshalb liefert dieses Buch umfassende Informationen zu den vielen verschiedenen Bereichen der Demenzpflege. Gründlich recherchiert, verständlich aufbereitet.

**Alltagspraxis:** Tausend kleine Tipps und Kniffe können das Leben von Pflegenden und Gepflegten enorm erleichtern. Damit die Pflege gelingt.

**Adressen:** Ein ausführlicher Infoteil schafft einen weiten Überblick über die vielfältigen Angebote, die Pflegende hierzulande unterstützen können.

*Damit die Pflege gelingt.*

WG 465 Heilverfahren

ISBN 978-3-8338-6107-9



9 783833 861079



[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**