Workshop 4:
Gemeinschaft stärken - trotz Demenz

Einsamkeit bei Demenz - verstehen, erkennen, handeln

Referentin: Barbara Süß

Angehörigen- und Demenzberatung e. V.

Begrifflichkeiten:
Alleinsein, Einsamkeit und soziale Isolation

Alleinsein:
zunächst ein objektiver Zustand, in dem man physisch allein ist. Manchmal freiwillig gewählt und gewünscht, manchmal unfreiwillig durch äußere Umstände gegeben, aber kein emotional erlebter Mangel

Soziale Isolation:
messbarer Mangel an sozialen Bindungen, die gesellschaftlich als üblich eingeschätzt wird

Einsamkeit:
Ein unfreiwilliger Zustand mit einem emotionalen Mangel, das schmerzhafte, subjektive Gefühl einer Diskrepanz zwischen den tatsächlichen und den gewünschten sozialen Beziehungen

Einsamkeit und Demenz – Risikofaktor und Ursache

- **Demenz durch Einsamkeit?**

das Erleben von Einsamkeit über die Lebensspanne ist ein Risikofaktor für die Entwicklung einer Demenz im späteren Leben
bei anhaltender Einsamkeit und sozialer Isolation fehlt die kognitive Stimulation, chronischer Stress und Traurigkeit schädigt neuronale Strukturen

- **Einsamkeit durch Demenz?**

eine Demenzerkrankung kann durch ihre Symptome in die Einsamkeit führen, die Erkrankung verhindert neben sozialer Interaktion zudem oft ein aktives Entgegenwirken

je schwerer die Symptomatik im Rahmen einer Demenz, desto höher das Risiko Einsamkeit zu erleben

nicht nur der MmD ist betroffen, sondern häufig auch der/die pflegende(n) Angehörige(n)

Angehörigen- und Demenzberatung e. V.

Risikofaktor Einsamkeit für die spätere Entwicklung einer Demenz

Über längere Zeit erlebte Einsamkeit kann Veränderungen in der Kognition bedingen, z.B. durch:

- weniger soziale Interaktion
- weniger Kommunikation, weniger geistige Anregung
- weniger Bewegung, fehlende Anlässe, fehlende Begleitung
- schlechteren Schlaf
- vermehrtes Stresserleben
- depressive Symptomatik
- weniger Unterstützung im Alltag und bei Krankheiten, Überforderung

Angehörigen- und Demenzberatung e. V.

Demenzsymptome, die Einsamkeit fördern können

- Gedächtnisstörungen
- Störungen der Motivation
- Verlust von Struktur
- Zeitschienenstörungen
- Orientierungsstörungen
- Scham
- Misstrauen und Ängste
- Sprach- und Sprechstörungen
- Sinneseinschränkungen
- Persönlichkeitsveränderungen
- Probleme mit Körperpflege, Inkontinenz
- Rückzug des Umfeldes, fehlende Flexibilität

Alltagserleben von pflegenden Angehörigen

Zitate aus Beratungen und Gruppentreffen:

„Frau E.: Seit 30 Jahren tanzen wir alle zusammen, treffen uns und fahren weg. Alle haben eine Einladung zum Geburtstag in die Hand gedrückt bekommen, wir sind übersprungen worden. Er würde ja eh nur dasitzen und nichts sagen. Das traf mich tief ins Herz.“

„Herr K.: Die Pflege meiner Frau bestimmt den gesamten Tag, seit wir das Haus nicht mehr verlassen können, sind wir zunehmend allein. Anfangs ein, zwei Besuche, aber es mag keiner mehr kommen und sehen, wie schlecht es ihr, uns, geht..“

„Frau P.: Ich könnte mich zerreißen, Pflege meiner Mutter, Beruf und die Kinder, es bleibt nichts für mich. Meine Freundinnen fahren nun alleine zum Wellness und meckern noch, dass ich es nicht organisiert bekomme. Die haben wirklich keine Vorstellung…“

Angehörigen- und Demenzberatung e. V.

Strukturelle Probleme bei Demenz, die Einsamkeit verstärken können

- veränderte Familienstrukturen
- große Distanzen zu Angehörigen, Angeboten
- fehlende Angebote
- fehlende Infrastruktur zum Erreichen von Angeboten
- finanzielle Herausforderungen

Angehörigen- und Demenzberatung e. V.

Angebote für Menschen mit Demenz, die der Einsamkeit entgegenwirken können

- teilstationäre und stationäre Angebote
- klassische AUA – **A**ngebote zur **U**nterstützung im **A**lltag
- inklusive Angebote
- Bewegungsangebote
- Kulturangebote
- gesellschaftliche Teilhabe, Begegnung im öffentlichen Raum

→ **teilhaben - gebraucht werden - gesehen werden - sein!**

Angehörigen- und Demenzberatung e. V.

Angebote sollten..

- verlässlich sein
- regelmäßig stattfinden
- in einem sicheren Rahmen stattfinden
- auf jeweilige Bedürfnisse und Interessen zugeschnitten sein
- nicht überfordern
- niederschwellig sein
- am besten organisiert und erinnert werden
- selbstwertstärkend und identitätsstiftend sein

einfach echte gesellschaftliche Teilhabe ermöglichen!

Angehörigen- und Demenzberatung e. V.

Angebote Angehörigen- u. Demenzberatung e.V.

- Ehrenamtlicher Helferinnenkreis
- Betreuungsgruppen „Cafétreff für Menschen mit Demenz“
- Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige
- Lauftreff für jung Erkrankte und Angehörige
- Chor „gut gestimmt“
- Bewegungsangebot in Kooperation mit ZEUS „Mach mit, bleib fit“
- Kulturangebot in Kooperation mit den Nürnberger Museen „Hingeschaut und Mitgemacht“
- Stammtisch „Zusammen ist man weniger alleine..“
- Spaziergänge
- Ausflüge: Vereinsausflug Busfahrt, Gruppenausflüge
- Bingo-Nachmittage, Erzählcafés, Ostereiersuche, Plätzlebacken, uvm. …

Angehörigen- und Demenzberatung e. V.

Besuchen Sie uns gerne auf:
https://www.angehoerigenberatung-nbg.de/

oder rufen Sie uns an:
0911 272 373 0

Angehörigen- und
Demenzberatung e. V.