

Wien, im Dezember 2019

Sehr geehrte Damen und Herren,

das Jahr 2019 geht langsam zu Ende, hinter uns liegen Monate mit zahlreichen Veranstaltungen und Aktivitäten. Die Treffen im Alzheimer Café fanden weiterhin großen Anklang und viele Besucher nutzten die Möglichkeit zum Gedanken- und Erfahrungsaustausch in gemütlicher Atmosphäre.

Wir freuen uns sehr, dass Christine Novotny, die viele Jahre ihre mit Demenz lebende Mutter unterstützt und begleitet hat, unser Team verstärkt.

Monika Kripp wird ihre Funktionen in der Selbsthilfegruppe zurücklegen, mehr dazu im Artikel.

Wir danken allen Mitgliedern für ihr Vertrauen, der Caritas Socialis für die bewährte Kooperation beim Erfahrungsaustausch Demenz und der Gesprächsrunde für Töchter&Söhne sowie allen Spenderinnen und Spendern, die es ermöglichen, immer wieder neue und innovative Angebote anzubieten und umzusetzen.

Auch für das kommende Jahr gibt es zahlreiche Angebote. Auf den nächsten Seiten finden Sie die Übersicht unserer Winter- und Frühjahrstermine und die Einladung zu unserer Weihnachtsfeier. Wir freuen uns über Ihre zahlreiche Teilnahme!

Mit Ausnahme der Treffen im Café Engländer bitten wir um Ihre Anmeldung per Telefon oder Mail.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie eine besinnliche Adventszeit, ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Neue Jahr!

Mit herzlichen Grüßen



Antonia Croy und das Team von Alzheimer Austria

„ÜBER DEN BERG KOMMEN“ – WISSEN UND AUSTAUSCH ÜBER EIN GUTES LEBEN MIT DEMENZ

Dieses neue Angebot von Alzheimer Austria richtet sich an Personen

- die **am Beginn einer demenziellen Erkrankung stehen** oder
- **in jungen/jüngeren Jahren mit einer Demenz-Diagnose konfrontiert sind.**

Da diese Menschen häufig noch im Arbeitsprozess stehen, andere Familienstrukturen haben und in vielen Bereichen aktiv und leistungsfähig sind, stehen sie vor anderen Herausforderungen, als Personen, die im Krankheitsverlauf fortgeschritten sind.

Regelmäßige unterstützte Gruppentreffen ermöglichen einen Austausch über die Erkrankung und die Entwicklung von Strategien im Umgang damit. Fachliche Kurzvorträge durch ExpertInnen bzw. Fragestunden zu Themen wie Diagnose, Medikation, ergänzende Therapien, Bewegung, Ernährung, Kommunikation (Wie reden über kognitive Einschränkungen?), Unterstützungsleistungen, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung etc. können stärken, Mut machen und dabei helfen, Veränderungen zu bewältigen.

„Über den Berg kommen“ kann einen Beitrag dazu leisten,

- die eigene Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit weitgehend zu erhalten
- die Autonomie zu stärken
- eigene Potentiale zu fördern und Kompetenzen zu stärken
- Ressourcen zu nutzen und Lösungen zu finden
- Netzwerke zu nützen und Teilhabe zu ermöglichen
- Assistenz und Unterstützung annehmen und dadurch das Leben so eigenständig wie möglich gestalten zu können
- eigene Lebenswege und Lebens(t)räume aufzuspüren

Wir bedanken uns bei der Diplomatischen Akademie für die großzügige Unterstützung, die es uns ermöglicht, unseren Mitgliedern dieses Format anzubieten!

WORKSHOP „IN BEZIEHUNG SEIN“

personenzentrierte Kommunikation und Kontaktaufnahme mit Menschen mit Demenz mit Antonia Croy und Mag. Sabine Hofer-Freundorfer

Personenzentrierte Kontaktarbeit basiert auf der vom amerikanischen Psychologen Gerry Prouty 1966 entwickelten Prä-Therapie und ermöglicht es, mit Menschen in Kontakt zu kommen, für die der übliche Weg oft nicht oder nicht mehr möglich ist. Sie wird bereits seit Jahren in der Arbeit mit Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind, erfolgreich eingesetzt. Durch die so genannten „Kontaktreflexionen“ gelingt es, mit Menschen in Kontakt zu kommen und sie können so erleben, dass sie verstanden und ernst genommen werden. Unruhe und Aggression nehmen ab. Ein größeres Ausmaß an Kommunikation über die Realität wird möglich und es kommt zu einer deutlichen Reduktion von belastenden Situationen. „Kontaktreflexionen“ sind sowohl verbal, als auch nonverbal einsetzbar und können im Alltag immer wieder

einfließen. Sie sind schnell umsetzbar und nahe am Menschen. Personenzentrierter Kontaktaufbau bietet eine Handlungsalternative im Umgang mit schwierigen Situationen. Für die Durchführung benötigt man weder ein spezielles Setting, noch großen Zeitaufwand. Personenzentrierter Kontaktaufbau kann bei allen Arten der Demenz oder Desorientiertheit eingesetzt werden und dient auch der Prävention von Burn-out der Angehörigen und Betreuungspersonen. Es kommt zu einer erhöhten Lebensqualität sowohl für die Angehörigen als auch für die erkrankte Person.

In diesem interaktiven Workshop werden praktische Übungen zu Kontaktaufbau und Kommunikation angeboten, sowie individuelle Anwendungsmöglichkeiten erarbeitet.
Freitag, 14.2.2020, 14.00-17.00h

im Festsaal des Medizinischen Selbsthilfezentrums, Obere Augartenstraße 26-28, 1020 Wien

Anmeldung unter: Tel: 0699 13564161 oder alzheimeraustria@aon.at

Teilnahmebeitrag: € 10,-

DIE INITIATIVE MERKIMA – DEMENZ KINDERN ERKLÄRT

geleitet von Mag. Dina Elmani-Zanka MSc und Monika Frank MSc, wurde am 17. September 2019 im Rahmen der Gesundheitsförderungskonferenz im Wiener Rathaus mit dem Wiener Gesundheitspreis – 3. Platz in der Kategorie „Gesund in Grätzeln und Bezirken“ ausgezeichnet.

Wir freuen uns sehr und gratulieren herzlich zu dieser verdienten Auszeichnung!

Mag. Dina Elmani-Zanka wird am 16. April 2020 im Rahmen eines spannenden Vortrags die Initiative „Merkima“ unseren Mitgliedern vorstellen und anhand praktischer Beispiele und Abläufe die Umsetzung des Projekts mit Schulkindern darstellen.

Wir laden Sie herzlich ein, sich selbst ein Bild von dieser einzigartigen Initiative zu machen: 16.4.2019, 16.30-18h im Festsaal des Medizinischen Selbsthilfezentrums, Obere Augartenstraße 26-28, 1020 Wien

Anmeldung unter: Tel: 0699 13564161 oder alzheimeraustria@aon.at

NEUIGKEITEN UND INFORMATIONEN RUND UM DIE ÖSTERREICHISCHE DEMENZSTRATEGIE

www.demenzstrategie.at

Frau Mag. Juraszovich hat uns folgende, für Angehörige wichtige Neuigkeiten übermittelt

Facebook-Selbsthilfegruppe für Angehörige „Demenz Wien“

Diese geschlossene Facebook-Gruppe ermöglicht rund um die Uhr den Austausch zum Thema Demenz für Angehörige sowie beruflich oder privat Interessierte.

Nur Mitglieder der Gruppe können andere Mitglieder und Beiträge sehen. Die Administration wird unter anderem von der Caritas übernommen.

<https://www.facebook.com/groups/demenzwien/>

Informationen zu Demenz in verschiedenen Sprachen

Auf unserer Website finden Sie Links zu Informationen zu Demenz in verschiedenen

Sprachen: <https://www.demenzstrategie.at/de/Service/Materialien/Materialien-fuer-Betroffene-und-Angehoerige.htm>

WIEN – DEMENZFREUNDLICHE BEZIRKE

Heuriger in Mauer

Wir treffen uns im Rahmen des „Demenzfreundlichen 23. Bezirks“ wieder beim Heurigen in Mauer. Es fanden bereits zahlreiche Treffen mit regem Austausch unter Betroffenen, Angehörigen und interessierten Besuchern statt. Natürlich sind Gäste aus allen Bezirken herzlich willkommen!

Neue Termine: 23. März., 11. Mai, 22. Juni 2020

Heuriger Edelmoser, 1230 Wien, Maurer Lange Gasse 123

Café Zeitreise

für Angehörige und Menschen mit Vergesslichkeit bzw. Demenz in der Pauluskirche, 1030 Wien, Sebastianplatz

Neue Termine: 7. und 21. Jänner 2020, 15-17h

MONIKA KRIPP BEENDET IHRE TÄTIGKEIT BEI ALZHEIMER AUSTRIA

Mit großem Bedauern teilen wir Ihnen mit, dass Monika Kripp, Vizepräsidentin von Alzheimer Austria, nach 7 Jahren ehrenamtlichem Engagement ihre Tätigkeit für Alzheimer Austria ab Mitte Februar 2020 beenden und als Vizepräsidentin des Vereins zurücktreten wird. Damit scheidet sie auch aus dem Vorstand aus.

Monika Kripp hat in Österreich und international im Bereich der Demenz vieles initiiert, bewegt und umgesetzt. Dazu gehören vor allem die Mitwirkung bei der Entwicklung der österreichischen Demenzstrategie, im Projekt der demenzfreundlichen Apotheken, in verschiedenen demenzfreundlichen Bezirken, in der unterstützten Selbsthilfe, an der Gesprächsrunde für Töchter&Söhne, am Erfahrungsaustausch Demenz, der European Working Group of People with Dementia bei Alzheimer Europe, bei der Peer-to-Peer Beratung etc.

Mit geringen finanziellen Mitteln, dafür mit umso mehr Einsatz haben wir mit und für die Mitglieder, gemeinsam mit Selbstvertreterinnen und Selbstvertretern für ein „gutes Leben mit Demenz“ viel bewegt und erreicht.

Monikas Wunsch für die Zukunft ist es, dass alle beschriebenen Angebote sowie die wichtigen nationalen und internationalen Beiträge und Pionierleistungen der Selbsthilfegruppe Alzheimer Austria im Bereich Demenz die nötige nachhaltige finanzielle Absicherung und Anerkennung erhalten, sodass Innovation, Qualität und Fortbestand der einzelnen Formate gesichert sind; in Deutschland, der Schweiz und anderen europäischen Ländern ist dies schon viele Jahre möglich.

Es ist ihr ein besonderes Anliegen, den Selbstvertreterinnen und Selbstvertretern weiterhin Mut zu wünschen und Assistenz, um für die eigenen Belange einzutreten und den vielen so engagierten An- und Zugehörigen und natürlich auch den vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern Kraft, Ausdauer und Erfolg für die Zukunft zu wünschen.

Monika Kripp wird auch in Zukunft für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen, für An- und Zugehörige sowie in Schulungen und Vorträgen für hauptamtlich Pflegenden und Betreuenden tätig sein. Zeitweise wird sie auch Klientinnen und Klienten in Südtirol unterstützen. Über ihre homepage www.diagnosedemenz.at können Sie weiterhin mit ihr in Kontakt treten.

Wir wünschen Monika alles Gute auf ihrem neuen Weg und danken ihr für ihre engagierte Mitarbeit und ihren Einsatz für Alzheimer Austria.

PEER TO PEER BERATUNG BEI DER EUROPÄISCHEN ALZHEIMERKONFERENZ IN DEN HAAG IM OKTOBER 2019

Die Präsentation des Pionierprojekts „Betroffene beraten Betroffene“ von Alzheimer Austria fand größte Beachtung beim Publikum, sogar aus den USA wurde Interesse bekundet. Diese Form der Unterstützung und Beratung macht es Menschen mit Vergesslichkeit leichter, aktiv zu werden, Lebensmut zu schöpfen und vielleicht sogar sich einer Diagnose zu stellen.

Wegen des großen Interesses wird dieses Angebot im Rahmen von Alzheimer Austria fortgeführt.

Wir danken der Sozialversicherung für die Unterstützung des Projekts!

INTERNATIONALE NEWS

EUROPEAN WORKING GROUP (Europäische Arbeitsgruppe von Menschen mit Demenz)

Anlässlich der 29. Europäischen Alzheimer Konferenz, die von 23. - 25. Oktober 2019 in Den Haag stattfand, präsentierte die Europäische Arbeitsgruppe von Menschen mit Demenz im Rahmen eines Symposiums großartige und berührende Live-Beiträge und Videoclips zum Thema „Inspiriert durch Netzwerke“.

In ihrem Vortrag erwähnte Frau Angela Pototschnigg - sie ist seit 2018 Mitglied der Internationalen Arbeitsgruppe - wie wichtig ihr ein selbstbestimmtes Leben ist. Deshalb ist es ihr ein Anliegen, anderen Menschen mit demenziellen Veränderungen Mut zu machen, über ihre Einschränkungen zu sprechen - denn nur „wenn wir gehört und gesehen werden, können andere über unsere Wünsche und Bedürfnisse Bescheid wissen und uns dementsprechend unterstützen!“

Das nächste Treffen der Europäischen Arbeitsgruppe findet in den nächsten Tagen in Brüssel statt. Die Themen des Austausches werden sein:

- Was zeichnet demenzfreundliche Kommunen aus?
- Informationen über den Fortschritt der RADAR-ID Studie, bei der die Dokumentation der Lebensführung von Menschen mit Demenz mittels technischer Hilfsmittel im Fokus steht.
- PARADIGM: Diese Studie setzt sich damit auseinander, Menschen mit Demenz in den Entwicklungsprozess von Medikamenten mit einzubeziehen.
- Ein weiterer Diskussionspunkt wird sein, ob/wie Empowerment und Selbstwertstärkung bei Menschen mit Demenz deren Lebensführung beeinflussen kann



Einladung zur Weihnachtsfeier

mit Kaffee und Kuchen

Am 19. Dezember 2019

Von 15.30 – 17.00 Uhr

**Im Café Engländer
Postgasse 2, 1010 Wien**

Wir freuen uns auf Ihr Kommen und bitten um Ihre Anmeldung

Telefon: 01 332 51 66

E-Mail: alzheimeraustria@aon.at

Für Ihre finanzielle Unterstützung durch Ihren Mitgliedsbeitrag oder durch Spenden sind wir sehr dankbar. Wir sind alle ehrenamtlich tätig, so kommen Ihre Beiträge zur Gänze unseren Bemühungen um die Betroffenen und ihre Familien zugute. Wenn Sie diese Aussendung elektronisch erhalten, können Sie Ihren Mitgliedsbeitrag oder Spende auf unser Konto bei der Bank Austria überweisen. Alzheimer Austria
IBAN: AT24 1200 0006 4515 7314 BIC: BK AUA TWW