

Wien, im Dezember 2021

Sehr geehrte Damen und Herren!

Advent – Wochen der Vorbereitung, eine Zeit der Besinnung und besonderer Stimmung. Vorfreude auf Weihnachten. Leider macht die Corona-Pandemie auch 2021 nicht Halt vor dieser Zeit. Weihnachtsfeiern mussten verschoben oder abgesagt werden, ebenso unterliegen vielerorts die traditionellen Weihnachtsmärkte strengen Auflagen. Die aktuellen Lockdown-Bestimmungen werden bundesländerunterschiedlich erst in der zweiten Dezember-Hälfte gelockert.

So unerfreulich und für jeden individuell belastend der erneute Lockdown ist, wer es schafft, sich auf die Situation einzulassen, kann den sonst üblichen Weihnachtsstress reduzieren. Durch die Kontaktbeschränkungen muss niemand von einer Verpflichtung zur nächsten hetzen, sich nicht durch überfüllte Geschäfte drängen. Es gibt ein Plus an Zeit, vielleicht für Dinge, die in „Normalzeiten“ zu kurz gekommen sind.

Nehmen Sie sich Zeit für einen ganz persönlichen Jahresrückblick. Was war gut, welche Hürde konnten Sie nehmen, was ist gelungen?

Auch dieses Jahr sollten persönliche Treffen mit vielen Freunden und Familienmitgliedern in großem Rahmen vermieden werden. Trotzdem können wir uns bemühen, mit Menschen, die uns am Herzen liegen, in Kontakt zu bleiben. Telefonate, Mails, Videotreffen ersetzen keine Umarmung, aber sie zeigen: Ich denke an euch – Du bist nicht allein. Wenn uns Corona vielleicht auch räumlich trennt, so können wir emotional enger zusammenrücken. Nicht nur innerhalb der Familie; bemühen wir uns auch gesellschaftlich an einem Strang zu ziehen.

Wenn Sie einen Menschen mit Demenz begleiten, freuen Sie sich, dass Sie gemeinsam feiern können, zeigen Sie ihrem Angehörigen, wie sehr Sie es genießen, Freude zu bereiten und liebgewonnene Weihnachtstraditionen fortzuführen. Musik, gemeinsames Singen, stimmungsvolles Ambiente, liebevolle Berührungen und Ruhe geben Sicherheit und schaffen Wohlbehagen.

Weihnachten - die stillste Zeit des Jahres, auch wenn uns die Pandemie das Leben schwer macht. Machen wir das Beste daraus. Gemeinsam stehen wir diese schwierigen Zeiten durch.

In der Überzeugung, dass dies gelingen wird, wünscht Ihnen das Team von Alzheimer Austria eine besinnliche Weihnachtszeit und friedvolle Feiertage!

RÜCKBLICK UND VORAUSSCHAU

Nun neigt sich das Jahr 2021 allmählich dem Ende zu und vermutlich hat es manchen von uns einige Herausforderungen beschert. Unsere Arbeit in der Selbsthilfegruppe war und ist deutlich von den Auswirkungen der Pandemie geprägt. Wie schon bisher, versuchen wir auch jetzt für die Anliegen unserer Mitglieder da zu sein und stellen deshalb unsere privaten Telefonnummern und Mailadressen zur Verfügung, wenn keine persönlichen Treffen möglich sind:

Antonia Croy	0699 13564161	antonia.croy@chello.at
Monika Frank	0664 2149141	monikafrank@aon.at
Johanna Püringer	0676 6362973	johanna.pueringer@gmail.com

Zwischen Juni und Oktober konnten unsere Beratungsangebote, die Treffen von „Über den Berg kommen“ und die Gesprächsgruppen - unter Einhaltung der notwendigen Sicherheitsmaßnahmen - persönlich stattfinden, und wir sind zuversichtlich, dass dies im kommenden Jahr auch wieder zunehmend möglich sein wird. Auch der Trainingskurs für pflegende und betreuende Angehörige im Oktober fand persönlich im Selbsthilfezentrum statt und zwischendurch gab es immer wieder anregende Treffen im Café Engländer.

Der Terminplan für Jänner bis Juni 2022 ist diesem Newsletter beigelegt, die Termine finden Sie auch wieder auf unserer Homepage. Die meisten Angebote - wenn sie Pandemie bedingt nicht persönlich stattfinden können - bieten wir als virtuelle Treffen per Zoom an! **Für alle Angebote erbitten wir auch 2022 unbedingt Ihre Anmeldung per Telefon oder Mail unter:**

01/3325166 (Büro) oder Mail alzheimeraustria@aon.at oder direkt bei
Johanna Püringer, Tel: 0676 6362973 oder Mail: johanna.pueringer@gmail.com

AKTIVITÄTEN UND BETEILIGUNGEN

Alzheimer Austria war 2021 wieder an zahlreichen Projekten beteiligt:

- Demenzfreundliche Bibliothek in Wiener Neustadt
- Mitarbeit in der Steuerungsgruppe Demenzfreundliches Wien
<https://www.senior-in-wien.at/p/demenzfreundliches-wien>
- Vertretung im Altersbeirat des BMGSK
- Mitarbeit in der Koordinierungsgruppe der Österr. Demenzstrategie
<https://www.demenzstrategie.at>
- Demenz in Sprache und Bild - Leitfaden für eine demenzgerechte Darstellung
- Von einer defizit- zur stärkenorientierten Berichterstattung
https://www.demenzstrategie.at/fxdata/demenzstrategie/prod/media/Leitfaden_Demenz-und-Sprache.pdf

- Gemeinsame Arbeit an Projekten mit den deutschsprachigen Alzheimervereinigungen, derzeit zum Thema „Jüngere Menschen mit Demenz“.

„ÜBER DEN BERG KOMMEN“

Das unterstützte Gruppenangebot für Menschen mit beginnender demenzieller Erkrankung und für Personen, die früh von Vergesslichkeit und kognitiven Einschränkungen betroffen sind, kann - Dank einer großzügigen Spende der Diplomatischen Akademie - auch im kommenden Jahr fortgesetzt werden. Im Vordergrund steht das Vermitteln von Informationen über die Erkrankung in Form von Fachvorträgen in einfacher Sprache. Dadurch soll erreicht werden, Strategien und Kompetenzen für ein möglichst langes selbstständiges und selbstbestimmtes Leben zu entwickeln. Aber auch das gemeinsame Gespräch und der Austausch in der Gruppe kommen nicht zu kurz.

PEER TO PEER BERATUNG

Seit 2019 bietet Frau Angela Pototschnigg - selbst von einer kognitiven Veränderung betroffen - in beeindruckender Weise entlastende Beratungsgespräche für ähnlich betroffene Personen an. Menschen, die sich Sorgen um ihre Gedächtnisleistung machen oder kognitive Veränderungen bemerken, möchte Frau Pototschnigg ermutigen, ihre Symptome abklären zu lassen und teilt ihre persönlichen Erfahrungen mit der Erkrankung. Nach dem Motto: *„Für mich bedeutet diese Erkrankung nicht Angst und Schrecken, sondern es ist ein anderer Weg, das Alter zu erfahren“*. Wir bedanken uns bei unseren privaten Spendern, die eine Fortsetzung dieses wertvollen Angebotes ermöglichen!

„DER SEELE GUTES TUN“

Ein Workshop mit **Monika FRANK** für Angehörige, die sich belastet fühlen

Ob wegen der psychischen Dauerbelastung durch die Corona-Pandemie, ob wegen der emotionalen Belastung, die durch die Begleitung von Menschen mit Demenz entstehen kann – es ist wichtig, dass es der Seele auch in Krisen und schwierigen Zeiten gut geht.

In diesem Workshop wird über die typischen Herausforderungen, die sich aus der Pflege bzw. Begleitung von Menschen mit kognitiven Einschränkungen ergeben können, diskutiert; ebenso wie über die Belastungen auf individueller und gesellschaftlicher Ebene hervorgerufen durch die Corona-Pandemie.

Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, Risikofaktoren, die die Psyche belasten, zu erkennen und Strategien erarbeitet, Stress zu vermeiden und Entlastung zu finden.

Sie können Entspannungsverfahren ausprobieren und bekommen Anregungen, wie Sie Belastungen besser standhalten.

Freitag, 1. April 2022 von 14.00 – 17.30 Uhr im Festsaal des Medizinischen Selbsthilfezentrums, Obere Augartenstraße 26-28, 1020 Wien

Teilnahmebeitrag: € 10,--

Anmeldung: Monika Frank, 0664/2149141 oder monikafrank@aon.at

FIT@CARE WORK

Dieses spezielle Angebot für Angehörige von Menschen mit einer demenziellen Erkrankung, soll Sie dabei unterstützen die vielfältigen Veränderungen und Auswirkungen einer Demenzerkrankung auf die Betroffenen aber auch auf das unmittelbare Umfeld zu (er)kennen, zu verstehen und in der Folge zu bewältigen. Die Begleitung und Pflege eines nahen Familienmitglieds, das unter einer demenziellen Erkrankung leidet, bedeutet für Sie als Angehörige/r mitunter harte Arbeit und ist oft ein 24 Stunden Job.

Wir haben dieses Format aus eigener Betroffenheit und langjähriger Erfahrung entwickelt und in zeitgemäßer Form ausgearbeitet. Der Kurs beinhaltet 8 Module in denen theoretische Information und persönliche Begegnung und Austausch in kleinen Gruppen geboten wird. Wir wollen sowohl Wissen auf dem Gebiet der Demenz vermitteln, als auch individuelle Lösungsansätze gemeinsam mit den einzelnen TeilnehmerInnen erarbeiten.

Der Termin für das erste Treffen musste leider wegen des Lockdowns verschoben werden. Wir beginnen mit dem 1. Modul am 14. Jänner um 14h-17h. Weitere Termine werden dann bekannt gegeben. Es gibt noch einige freie Plätze!

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei: Antonia Croy, Tel: 069913564161, antonia.croy@chello.at Ort: 1030 Wien, Schützengasse 25/2

ERWEITERTE ANGEBOTE DES FSW (FONDS SOZIALES WIEN)

<https://www.fsw.at/p/pflege-betreuung>

Der FSW steht mit seinen Kooperationspartnern und Leistungen, wie Hauskrankenpflege, Heimhilfe, Essen auf Rädern, Begleit- und Besuchsdienst... auch während der Pandemie zur Verfügung.

Seit einiger Zeit wird eine **Mehrstündige Alltagsbegleitung** angeboten: Für Menschen, die nicht mehr selbstständig oder mit Hilfe von Angehörigen im selben Haushalt zurechtkommen, gibt es die Mehrstündige Alltagsbegleitung. Soziale

Alltagsbegleiterinnen und -begleiter kommen je nach Bedarf – auch am Wochenende – zu vereinbarten Zeiten zu Ihnen nach Hause. Sie leisten Gesellschaft, begleiten aber auch bei Arztbesuchen, Besorgungen oder Spaziergängen. Zudem ist es damit möglich, pflegende Angehörige sowohl kurzfristig - z. B. bei Erkrankung oder Urlaub - als auch langfristig zu entlasten.
<https://www.fsw.at/p/mehrstuendige-alltagsbegleitung>

FSW KundInnentelefon: 01/24524, täglich 8.00-20.00, kostenloser Rückruf.

Die **Tageszentren des FSW** <https://www.fsw.at/p/tageszentren-fuer-seniorinnen> sowie die **Tageseinrichtungen der Caritas Socialis** <https://www.cs.at/angebote/cs-pflege-und-betreuung/cs-tageszentrum> sind während der Lockdowns geöffnet.

Quarantänequartier Pflege:

Für Menschen die aufgrund einer COVID-19-Erkrankung einen Pflege- und Betreuungsbedarf entwickeln, der im bestehenden Setting (mobile Dienste/teilstationäre Pflege und Betreuung/24-Stunden-Betreuung/ etc.) nicht mehr ausreichend abgedeckt werden kann, gibt es das **Quarantänequartier Pflege**. Die Einschätzung des Bedarfs passiert durch das betreuende Personal im bestehenden Betreuungssetting in Abstimmung mit dem Quarantänequartier Pflege. Der Zeitraum dieser Leistung ist auf die Dauer der COVID-19-Erkrankung bzw. bis ein negatives COVID-19-Testergebnis vorliegt beschränkt.

Information zum Thema Pflege, Pflegegeld, pflegende Angehörige gibt es auch unter <https://www.oesterreich.gv.at/themen/soziales/pflege.html>

DEMENZSERVICE NÖ

Gerade für demenziell beeinträchtigte Menschen steigert das bekannte Umfeld in der Familie das Wohlbefinden – aus diesem Grund ist eine Betreuung innerhalb der Familie wünschenswert. In Niederösterreich steht Ihnen deshalb eine Vielfalt an Angeboten zur Verfügung. <https://www.demenzservicenoe.at>

Demenz-Hotline: Die NÖ Demenz-Hotline vermittelt von **Montag bis Freitag von 08:00 Uhr bis 16:00 Uhr** unter der Nummer **0800 700 300** Betroffene von Demenz und deren An- und Zugehörige an ExpertInnen.

NEUE INFOPLATTFORM PFLEGE

Seit 13.12. ist die neue österreichweite Infoplattform der GÖG - Gesundheit Österreich GmbH. zum Thema Pflege und Betreuung online: <https://pflege.gv.at> und bietet speziell zum Thema Demenz viel Information. Das Angebot richtet sich in leichter Sprache an Betroffenen und Angehörige. Für Menschen mit demenziellen

Veränderungen finden sich hier neben den allgemeinen Informationen auch spezielle Informationen zum Leben mit Demenz. Betroffene sollen so die Möglichkeit bekommen, sich niederschwellig und unkompliziert wichtige Informationen zu Pflegegeld, Förderungen oder präventiven Maßnahmen zu holen und sich einen österreichweiten Überblick zu verschaffen.

[Leben mit Demenz | pflege.gv.at](https://www.pflege.gv.at)

<https://pflege.gv.at/menschen-mit-demenz>

INTERNATIONALE NEWS

EUROPEAN WORKING GROUP OF PEOPLE WITH DEMENTIA (EUROPÄISCHE ARBEITSGRUPPE VON MENSCHEN MIT DEMENZ)

Die vierteljährlichen Treffen der Arbeitsgruppe fanden, ebenso wie die 31. Alzheimer Europe Conference (#31AEC), virtuell statt. Die Konferenz, die von 29.11. - 1.12. stattfand, stand diesmal unter dem Motto „Resilienz von Menschen mit Demenz und die Auswirkungen der Pandemie“. Die Mitglieder der Arbeitsgruppe haben sich mit beeindruckenden Vorträgen und einem eigenen Symposium eingebracht. Man konnte viel über Umgang mit Online Meetings erfahren, der nicht nur aus technischen Gründen schwierig ist, es wurde auch eindrücklich dargestellt, wie sehr sich das Fehlen der persönlichen Kontakte auf das Krankheitsbild Demenz, auf die Psyche und auf das Resilienz-Vermögen auswirkt. Andererseits zeigte sich auch, dass es durchaus möglich ist, Neues auszuprobieren, situationsangepasst dazuzulernen und gute Bewältigungsstrategien zu finden.

<https://www.alzheimer-europe.org>

<https://www.alzheimer-europe.org/about-us/european-working-group-people-dementia>

EMPOWERMENZ

Die Initiative Empowermenz, an der Alzheimer Austria mit der Betroffenen-Gruppe „Über den Berg kommen“ beteiligt ist, hat ihre Arbeit heuer verstärkt dem Thema „Persönliche Assistenz für Menschen mit kognitiven Einschränkungen“ gewidmet, denn in keinem der D-A-CH Länder wird geförderte Assistenz für von demenziellen Einschränkungen betroffene Personen in der Sozialgesetzgebung berücksichtigt und umgesetzt. Mittlerweile wurde ein Kampagnenpapier veröffentlicht und für 2022 sind Veranstaltungen geplant (falls dies Pandemie bedingt möglich ist). Ein Rechtsanspruch auf Assistenz, v.a. für jüngere Menschen mit kognitiven Einschränkungen, könnte eine Lücke im Sozialsystem schließen.

<https://www.empowermenz.com>

ANREGUNGEN FÜR DIE VOR-WEIHNACHTSZEIT

Für viele Menschen ist Weihnachten eine emotional aufgeladene Zeit. Auch dieses Jahr wieder mit der besonderen Herausforderung, Maßnahmen und Vorschriften bedingt durch die Corona-Pandemie einzuhalten. Nachfolgend einige Anregungen, wie Sie Ihren erkrankten Angehörigen zur Seite stehen und ein harmonisches Fest in kleinem Rahmen feiern können.

Einbeziehung in vorweihnachtliche Traditionen

Kekse backen, Adventkranz aufstellen, Wohnung schmücken, Christbaum aufputzen, Adventmusik hören und singen, Geschenke einpacken, Spaziergang oder –fahrt durch weihnachtlich beleuchtete Bezirke, Gespräche über das bevorstehende Fest

Ruhige Stimmung am Festtag

Keine Reizüberflutung, entspannte Atmosphäre, keine Erwartungen, kein starrer Ablaufplan, Flexibilität und Beachtung der Bedürfnisse Ihres Angehörigen; Weniger ist mehr

Ansprechen der Sinne

- Düfte vom Weihnachtsessen und von Keksen, Kerzen, Tannenzweigen, Orangen, Bratäpfeln, etc. sind angenehm und wecken schöne Erinnerungen
- Hören von altbekannten Weihnachtsliedern animieren zum Mitsingen, Musik ist oft der Königsweg, drücken Sie Ihre Zuneigung auch in Worten aus
- Verkostung von Lieblingskekzen und –essen, Probieren von Punsch oder Lieblingstee; bieten Sie dem Gaumen Köstlichkeiten
- Erfreuen Sie die Augen mit einem ruhigen, stimmungsvollen Ambiente, schauen Sie gemeinsam Geschenke an, ein Familienfoto, vielleicht eine Schneekugel, eine Spieluhr, ein Gemälde; Gegenstände an denen das Herz Ihres Angehörigen hängt
- Halten Sie sich an den Händen, schenken Sie eine Umarmung

Akzeptanz von Gefühlsschwankungen

Der geschmückte Christbaum, Kerzenlicht, Weihnachtslieder können auch eine traurige Stimmung bei Ihrem Angehörigen hervorrufen. Anerkennen Sie dieses Gefühl und geben Sie tröstenden Beistand. In besonders gefühlvollen Momenten, versuchen Sie abzulenken und richten Sie die Aufmerksamkeit auf etwas Feines zum Essen oder ein schönes Lied.

Das ganze Jahr über sollte das Ziel im Umgang mit Menschen mit Demenz sein:

Schöne Momente gemeinsam genießen

Das gilt ganz besonders für die Weihnachtszeit. Besinnen wir uns auf das Wesentliche. Das tut uns allen gut



Machen Sie es sich daheim gemütlich, bereiten Sie sich eine Tasse Tee oder Kaffee zu, vielleicht ein paar Kekse, zünden Sie eine Kerze an und genießen Sie bewusst die gemeinsame Zeit!

Für Ihre finanzielle Unterstützung sind wir sehr dankbar. Wir sind alle ehrenamtlich tätig, so kommen Ihre Beiträge zur Gänze unseren Bemühungen um die Betroffenen und ihren Familien zugute.

Bitte unterstützen Sie uns auch weiterhin durch Ihren Mitgliedsbeitrag oder eine Spende.

Bank Austria IBAN: AT24 1200 0006 4515 7314

BIC: BK AUA TWW

ZVR-Zahl: 578624815

A-1020 Wien, Obere Augartenstraße 26-28, Telefon/Fax: +43 (1) 332-51-66, E-Mail: alzheimeraustria@aon.at
www.alzheimer-selbsthilfe.at, Bürostunden: Montag, Mittwoch und Freitag jeweils 10-12 Uhr