

Liebe Mitstreiterinnen und Mitstreiter,

heute stellen wir Euch unseren ersten Newsletter vor. Mit ihm möchten wir Einblicke in unsere Arbeit geben, zentrale Themen aufgreifen und zugleich einen Raum schaffen, in dem Eure Erfahrungen und Ideen Gehör finden.

Euer Engagement – ob in intensiven Begleitungen, in der Trauerarbeit mit Erwachsenen und Kindern ist für unseren Verein unverzichtbar.

In dieser Ausgabe geht es um das Thema Demenz: Neben grundlegenden Informationen berichtet Gaby über ihre Begleitung, bei der eine demenzielle Erkrankung eine Rolle spielt. Und damit starten wir auch schon....

Demenz einfach erklärt

Demenz ist eine Erkrankung des Gehirns, bei der wichtige Fähigkeiten nach und nach verloren gehen. Dazu gehören vor allem:

- **Gedächtnis** (man vergisst Dinge schnell)
- **Denken** (Zusammenhänge verstehen fällt schwerer)
- **Orientierung** (man weiß nicht mehr, wo man ist oder welcher Tag ist)
- **Sprache** (Wörter finden fällt schwer)

Die häufigste Form von Demenz ist die Alzheimer-Krankheit.

Was passiert dabei?

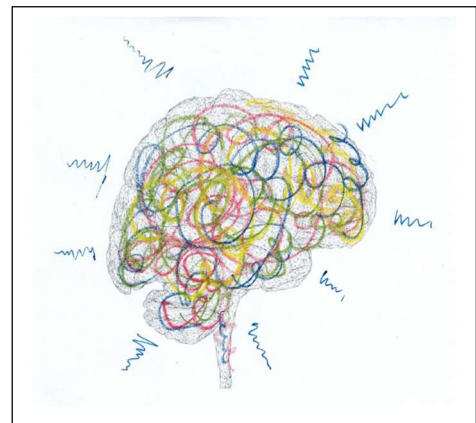
Im Gehirn werden Nervenzellen nach und nach geschädigt und sterben ab. Dadurch kann das Gehirn Informationen nicht mehr richtig verarbeiten oder speichern.

Typische Anzeichen:

- Häufiges Vergessen von Terminen oder Namen
- Dinge verlegen und nicht wiederfinden
- Probleme bei einfachen Aufgaben (z. B. Kochen)
- Verwirrtheit oder Orientierungslosigkeit
- Veränderungen der Persönlichkeit

Wichtig zu wissen:

Demenz ist **keine normale Alterserscheinung**, auch wenn sie oft im höheren Alter vorkommt. Sie entwickelt sich meist langsam und wird mit der Zeit stärker.



Goldene Regeln im Alltag:

Nicht verbessern, sondern begleiten.

Gefühle ernst nehmen, auch wenn Fakten „anders“ sind

In die Welt der Betroffenen mitgehen – sie ist gerade ihre Realität

Typische Momente:

„Ich war doch gerade erst Hier!“
„Wie heißen Sie nochmal?“

Humor hilft!

Nicht auslachen – sondern *mitlachen*. Ein kleines Lächeln kann oft mehr bewirken als jede Korrektur.

Begleitung von Menschen mit Demenz

Unsere Ehrenamtliche Gaby erzählt:

Gemeinsam mit einer Koordinatorin habe ich bei einer älteren Dame einen Erstbesuch gemacht. Sie ist schwerhörig, aber sehr gesprächig und erzählt gerne aus ihrem Leben. Besonders präsent sind für sie Erinnerungen aus früheren Zeiten, während Ereignisse aus den letzten Jahrzehnten kaum noch im Gedächtnis bleiben.

Ich besuche sie einmal pro Woche. Da sie sich nicht an mich erinnern kann, stelle ich mich jedes Mal erneut vor und erkläre, warum ich da bin. Anschließend kommen wir meist schnell ins Gespräch.

Einmal unterhielten wir uns über das Arbeiten. Sie erzählte mir, dass sie seit etwa einem Jahr in Rente sei. Ich gratulierte ihr dazu und fragte, ob ihr die Arbeit fehle. Sie antwortete, dass sie mit ihrem Haushalt noch genug zu tun habe und gut ausgelastet sei – obwohl sie tatsächlich bettlägerig ist. Häufig berichtet sie auch, was sie am Nachmittag noch alles erledigen müsse, etwa einkaufen oder irgendwohin fahren. Ich gehe auf diese Erzählungen ein und begleite sie in ihren Gedanken. Nach etwa zehn Minuten sind diese Gespräche jedoch meist wieder vergessen.

In meiner Erfahrung in der Begleitung von Menschen mit Demenz habe ich gelernt, dass es für die Betroffenen nicht belastend ist, wenn ich auf ihre – aus meiner Sicht manchmal unlogischen – Erzählungen eingehe. Im Gegenteil: Es ermöglicht ihnen, sich verstanden und ernst genommen zu fühlen. Auch für mich fühlt sich dieser Umgang stimmig an. Die Frau wirkt auf mich insgesamt nicht unglücklich, sondern eher zufrieden in ihrer eigenen Welt.



Der tägliche Überraschungseffekt:

„Das Schöne an meiner Demenz ist, dass ich jeden Tag neue Leute kennenlerne – und das sogar im eigenen Wohnzimmer!“

Veranstaltungen:

20.05.2026 DGHS zu Besuch bei uns

Die Deutsche Gesellschaft für Humanes Sterben (DGHS) wird an diesem Abend fundierte Einblicke in das Thema assistierter Suizid geben.

12.06.2026 Benefizkonzert in der Sachsenhausener Kirche
Beginn: 18.00 Uhr

Drei Chöre, ein Ziel: Drei Chöre kommen zusammen, um mit ihrer Musik Freude zu schenken und gleichzeitig wertvolle Unterstützung zu leisten.

www.hospiz-oberhavel.de

Demenz fordert Geduld – aber schenkt auch besondere, oft überraschend schöne Augenblicke.

Spendenkonto: Oberhavel Hospiz e.V.
IBAN: DE08 1605 0000 3740 0311 57 * BIC: WELADED1PMB