Leben mit Demenz?
Am besten zusammen!

Michael Baumgart
Gerontopsychiatrische Beratungsstelle ambet e.V.

ambet
Gerontopsychiatrische
Beratungsstelle

ambet
Gerontopsychiatrische Beratungsstelle

- Seit 1987 unabhängige Beratungsstelle für Menschen mit geronto-psychiatrischen Erkrankungen und deren An- und Zugehörige
- Entstanden aus Gesprächskreis für pflegende Angehörige
- Seit 1995 Förderung durch die Stadt Braunschweig
- Seit 2004 Landesprojekt: ambet Kompetenzzentrum Gerontopsychiatrische Beratung

Zielgruppen

- Pflegende und betreuende An- und Zugehörige
- Menschen mit Demenz, Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen im Alter
- sonstige Kontaktpersonen (Nachbarn, Arbeitskollegen)
- Einrichtungen der Psychiatrie, Altenhilfe und Gesundheitsversorgung
- Ambulante und stationäre Einrichtungen

Themen

Leben mit Demenz

- Basisinformation (Symptome, Verlauf, Therapie, Sozialrechtliche Fragen)
- Case Management für alleinstehende Menschen mit Demenz
- Krisenbewältigung
- Ethische Beratung

Psychosoziale Beratung bei psychischen Krisen - Stress - Angst - Überforderung
Familientherapeutische Themen

- Gruppe für Menschen mit beginnender Demenz
- Angehörigengesprächskreis
- Vorträge, Schulungen

ambet
Gerontopsychiatrische Beratungsstelle

Psychische Gesundheit und Demenz

Leben mit Demenz

Demenz hat neurologische Ursachen
Die Auswirkungen auf die psychische Gesundheit sind erheblich

Das Erleben der Erkrankung ist individuell unterschiedlich.

Wo finden die psychischen Aspekte der Erkrankung ihren Platz?

- Angst
- Depression
- Wut
- ….

Psychische Gesundheit und Demenz

Leben mit Demenz

Menschen mit Demenz haben eingeschränkte Fähigkeiten zur Selbstorganisation z.B. zur Selbsthilfe.

Ist es möglich den Selbsthilfe Gedanken auch für Menschen mit Demenz erlebbar zu machen?

Dazu bedarf es einer angeleiteten Form von Selbsthilfe

Unsere Gruppe

Wir sind Menschen mit beginnender Demenz.

- Die Gruppe ist unser Wegbegleiter
- Wir sprechen über unser Leben mit Demenz
- Wir machen uns Mut und geben uns gegenseitig Kraft
-Wir haben zusammen Spaß

Wir gehören dazu, vieles macht uns Spaß und wir gehen selbstbestimmt unseren Weg.

Wir treffen uns jeden Freitag von 10.30 Uhr – 12.00 Uhr beim Verein ambet im Triftweg 73 in Braunschweig.

Bei den Treffen begleiten uns Michael Baumgart und Michaela Welzel von ambet.
Bei Interesse geben Herr Baumgart und Frau Welzel gerne Auskunft.

Telefon: (0531) 2 56 57 40
Mail: michael.baumgart@ambet.de

ambet
Gerontopsychiatrische Beratungsstelle

"Unsere Gruppe"

Besteht seit 2016

Freitags von 10.30 – 12.00 Uhr

Aktuell 10 Teilnehmer*innen

Alter 56 bis 82 Jahre

Solidarischer Gedanke: Jeder bleibt so lange es geht

21 ehemalige Teilnehmer*innen

keine Angst vor Öffentlichkeit

Der größte Wunsch: Noch selbst aktiv sein

Menschen mit Demenz sprechen in einer Gruppe ganz offen über ihre Sorgen, Erfahrungen und Hoffnu

Von Karsten Mentasti

Braunschweig. „Alt zu werden ist schön, aber man könnte auf gewisse Hindernisse verzichten!" Isolde Helbing, Teilnehmerin des vom Verein Ambet gegründeten Freitagstreffs, spricht den wahren Satz scheinbar gelassen aus. Sie ist eine mutige Frau, leidet an einer beginnenden Demenz, ist froh, dass sie Teil dieser Gruppe von Menschen ist, die um ihre Erkrankung wissen, sich aber ihre Selbstständigkeit so lange wie möglich erhalten wollen. „Die Treffen mit anderen Betroffenen tun mir gut", berichtet Helbing.

Die Gruppe, im Sommer 2017 auf Anregung einer anderen Erkrankten ins Leben gerufen, trifft sich ...tets freitags, meist bei Ambet. Das ...st ein Braunschweiger Verein zur ambulanten Betreuung hilfs- und pflegebedürftiger Menschen, er verfügt über ... viel Erfahr... treuung ve... Demenz le... rige, die i... mitglieder... „Aber", ... pädagoge ...

sie uns abnehmen können, und weniger darum, was uns emotional bewegt, wie wir uns fühlen und wie wir selbstständig bleiben können".

Sozialpädagoge Baumgart bringt es noch deutlicher auf den Punkt: „Hier wissen alle um ihre Demenz und müssen damit erst einmal klarkommen. Da helfen die Gespräche mit anderen Betroffenen enorm. Die Mitglieder sind manchmal auch genervt von Angehörigen, die es gut meinen. Während die Erkrankten um Selbstständigkeit ringen, will das Umfeld stets helfen."

Dieses Thema zieht sich wie ein roter Faden durch die Freitagstreffen. „Hier werden die Probleme besprochen, ohne dass jemand von außen ein Urteil fällt, was richtig ist und was nicht", sagt Ralf Baesecke, neben Isolde Helbing ein weiteres Mitglied der aktuell sieben Personen umfassenden Gruppe.

Die Gruppe von Menschen mit beginnender Demenz, angesiedelt beim Verein Ambet, hier zusammen mit ...nellen und ehrenamtlichen Begleitern während eines Stadtrundgangs vor dem Braunschweiger Dom.

...stehen aber auch Ausflüge mal zu ...

Kürzlich hat Isolde Helbing frü... esten Erfahrungen mit ...uschen. „D... msbegleite... t", betont ... die lebensfr... auch na... ng formulie... n schon e... in."

pflegen:

Demenz

Zeitschrift für die professionelle Pflege von Personen mit Demenz

in der Häuslichkeit

Michael Baumgart

Wir entscheiden, worüber gesprochen wird!

Angeleitete Selbsthilfegruppe für Menschen mit beginnender Demenz

Michael Baumgart ist Dipl.-Sozialarbeiter, er begleitet seit mehreren Jahren „Unsere Gruppe", eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit beginnender Demenz. Er berichtet über die Entstehung der Selbsthilfegruppe, welche Möglichkeiten sie Teilnehmenden und Angehörigen bieten kann und thematisiert die Herausforderungen, die sich im Verlauf des Gruppenbestehens entwickelten.

„Wir sind auch ein Angehörigenkurs!" lautet die spontane Reaktion von Isolde Helling auf meinen Hinweis, dass demnächst eine Schulung für Angehörige von Menschen mit Demenz stattfindet. Auf meinen fragenden Blick antwortet sie: „Na ja, wir reden hier schließlich darüber, wie wir richtig mit Menschen ohne Demenz umgehen!" Mit „hier" meint Isolde Helling die Gruppe für Menschen mit beginnender Demenz der gerontopsychiatrischen Beratungsstelle des ambet e. V. in Braunschweig.

Vor sechs Jahren entstand in unserer Beratungsstelle die Idee, zusätzlich zum lange bestehenden Angehörigengesprächskreis, eine Gruppe für Menschen mit beginnender Demenz anzubieten. Besonders Menschen, die ihre Demenz bewusst wahrnehmen, fällt es schwer, mit Angehörigen offen

Die Teilnehmenden von „Unsere Gruppe". Aufgrund der Corona-Pandemie unter Einhaltung der geltenden Hygieneregelungen fotografiert: v. l. n. r.: Maria Greitzke, Beate Haensel, Volker Rahn, Manfred Ruschmeyer, Michael Meyerholz, Isolde Helling, Klaus Kroggel

© Foto: Michael Baumgart, ambet

© Friedrich Verlag | pflegen: Demenz 59 | 2021

KULTUR & LEBEN

Kann man über Alzheimer lachen?

Das ist hier die Frage – Gespräch vor der Staatstheater-Premiere „Vergessen, dass..."

Martin Jasper

Braunschweig. „Klar", sagt Michael Baumgart, „man soll sogar, warum denn nicht!? Solange man mit den Betroffenen lacht und nicht über sie." Der Sozialpädagoge von der Beratungsstelle Ambet erzählt, dass er neulich mit einer Patientengruppe im Stadion gewesen sei. Eintracht sei gerade in einer schlechten Phase gewesen. „Da hat einer aus der Gruppe gesagt: ‚Gut, dass ich Alzheimer habe, da hab' ich das ganze Elend morgen schon wieder vergessen!'"

Baumgart hat das Staatstheater beraten bei der Ausarbeitung des Stücks „Vergessen, dass...", das am Freitag im Kleinen Haus Premiere hat. Autor und Regisseur ist der Münchener Jan Neumann. Bekannt durch die humoristisch-chaotische Erzählung „Knolls Katzen", glänzend zur Geltung gebracht vom verstorbenen Vortragskünstler Harry Rowohlt (zu sehen im Internet).

Der Mann, ist also ein ausgewiesener Humorist. Sein Stück sei im ersten Teil quasi eine Boulevardkomödie, sagt der heitere Theatermacher. Man wolle keineswegs die Tragik des Themas unterschlagen. Aber, so meint er, durch die Komik werde der Zuschauer „weich geschüttelt" und somit empfänglicher,

Autor und Regisseur Jan Neumann (48, links) mit Fachberater Michael Baumgart (58). MARTIN JASPER

ambet
Gerontopsychiatrische Beratungsstelle

Prävention bei Demenz?

Leben mit Demenz

Senken des Demenz-Risikos - Verlangsamung des Verlaufs

- nicht rauchen
- wenig Alkohol
- auf Körpergewicht achten
- Sport und Bewegung
- aktivierende Beschäftigung
- Ergotherapie
- etc. ……

„Man muss doch auch mal sagen dürfen, wie sehr einem diese bescheuerte Demenz auf den Keks geht!“

ambet
Gerontopsychiatrische Beratungsstelle

Prävention bei Demenz?

Leben mit Demenz

Sollte auch den psychischen Auswirkungen der Erkrankung Rechnung tragen.

Prävention von:

- Depression, Angst, Unruhe
- Suizid
- Herausfordernden Verhaltensweisen
- Isolation

Förderung von

- Lebensmut
- Selbstbehauptung
- Therapiebereitschaft
- Kommunikation in der Familie

„Wenn ich Hilfe ablehne, guckt man mich schief an, als ob ich das nicht mehr selber entscheiden darf!“

ambet
Gerontopsychiatrische Beratungsstelle