

# Kapitelübersicht

Kapitel 1: **Erste Fragen – Was gibt es zu tun?**

Kapitel 2: **Kommunikation – Wie sprechen wir am besten miteinander?**

Kapitel 3: **Beschäftigung – Was können wir gemeinsam unternehmen und erleben?**

Kapitel 4: **Der Körper – Wie Ernährung und Wohnumfeld helfen können**

Kapitel 5: **Glaube und Spiritualität – Wie die Gemeinde Halt geben kann**

Kapitel 6: **Zeit für sich – Begleitende An- und Zugehörige und ihr Wohl**

Kapitel 7: **Begegnung mit einem Betroffenen – Wie geht es weiter?**



## Kapitel 1: **Erste Fragen – Was gibt es zu tun?**

Hier kümmern wir uns um die praktischen und persönlichen Fragen, die nach der Diagnose auftauchen. An welche Stellen kann ich mich wenden, um Hilfe zu finden? Wie gehe ich mit der Diagnose in meinem persönlichen Umfeld um? Wir fragen die Expertinnen Regina Petri von der Alzheimer Gesellschaft Wiesbaden und Dr. Dipl.-Psych. Alexandra Wuttke-Linnemann, die stellvertretende Leiterin für das Zentrum für psychische Gesundheit im Alter.

## Kapitel 2: **Kommunikation – Wie sprechen wir am besten miteinander?**

Zusammen mit Erich Schützendorf besuchen wir das Seniorenzentrum Gertrud Luckner in Reutlingen. Dort kommen wir den Bewohnern über Gefühle und Körperkontakt näher und finden Momente der Verbundenheit. Gemeinsam begeben wir uns auf eine Reise, die vom Verstand wegführt und uns Menschen mit Demenz näherbringt.

Unsere „Tipps zur Kommunikation auf Augenhöhe“ helfen dabei, so mit Menschen mit Demenz umzugehen, dass wir uns gegenseitig Wertschätzung und Respekt entgegenbringen.

## Kapitel 3: **Beschäftigung – Was können wir gemeinsam unternehmen und erleben?**

Wie kann man ganz einfache und alltägliche Beschäftigungsstrategien finden? Der Sozialpädagoge Swen Staack (Vorst. Dt. Alzheimergesellschaft) steht uns hier zur Seite und informiert. Viele einfache Tätigkeiten kommen auch für Menschen mit Demenz in Frage – denken Sie an gemeinsam Zeitung oder alte Zeitschriften lesen!

#### Kapitel 4: **Der Körper – Wie Ernährung und Wohnumfeld helfen können**

Ralf Oberle, der selbst ein Heim geleitet und viele Jahre lang ein Catering-Unternehmen für Pflegebedürftige und Menschen mit Demenz geführt hat, kocht zusammen mit Sophie und erläutert ihr dabei, wie man das gemeinsame Kochen nutzen kann, um etwas auf Augenhöhe miteinander zu unternehmen: Der Mensch mit Demenz wird integriert und aktiviert. Oberle gibt Tipps für das Verhalten und den Umgang in der Küche, wie man die Küche als Raum besser strukturieren kann und wie man am besten einen Tisch deckt.

Mit dem Sozialpädagogen Swen Staack geht es durch eine Musterwohnung für Menschen mit Demenz und er erklärt uns, wie man kleine Fallen in der Wohnung entdeckt und entfernt und welche Hilfsmittel es für den Haushalt gibt, die man sich günstig besorgen kann.

#### Kapitel 5: **Glaube und Spiritualität – Wie die Gemeinde Halt geben kann**

In diesem Kapitel stellen Katja Badstöber und Pfarrer Hermann ihre Arbeit bei ADELE (Anlaufstelle für Demenz und Lebensqualität) vor. Wir reden darüber, auf welche Art und Weise man Menschen mit Demenz Raum geben kann, um an der Glaubensgemeinschaft teilzuhaben.

Michael Hagedorn (Fotograf, KONFETTI IM KOPF, demenz.begeistert) erläutert, wie man Gespräche zum Thema Spiritualität und Trauer angehen kann, und wie sie das Leben des Menschen mit Demenz bereichern können. Danach gewährt uns das Ehepaar Hans-Jürgen und Maria Einblick in ihren Alltag und Hans-Jürgen spricht darüber, wie der Glaube ihm in den letzten 11 Jahren bei der Betreuung seiner Frau Halt gegeben hat.

## Kapitel 6: **Zeit für sich – Begleitende An- und Zugehörige und ihr Wohl**

In diesem Kapitel schärft Dr. Dipl.-Psych. Alexandra Wuttke-Linnemann, die stellvertretende Leiterin für das Zentrum für psychische Gesundheit im Alter, unsere Wahrnehmung für das Thema Stress und nimmt die pflegenden Angehörigen in den Fokus. Es werden unterschiedliche Möglichkeiten vorgestellt, mit Stress umzugehen und Ratschläge gegeben, wie man in schwierigen Situationen vorgeht und warum es oft gut ist, sich professionelle Hilfe von außen zu holen.

## Kapitel 7: **Begegnung mit einem Betroffenen – Wie geht es weiter?**

Im letzten Kapitel möchten wir Angehörigen und Menschen mit Demenz Mut machen. Regina Petri stellt den Nutzen von Kontaktaufnahme mit anderen Angehörigen heraus, denn diese haben oft die besten Tipps für den täglichen Umgang. Dann sprechen wir noch mit den wahren Experten, den Menschen mit Demenz selbst. Der Jungbetroffene Michael und seine Familie erzählen ihre Geschichte. Wie es damals bei ihnen war, als sie die Demenz festgestellt haben und wie sie damit heute im Freundeskreis umgehen.

Weiterführende Informationen finden Sie unter <https://www.medhochzwei-verlag.de/Shop> mit dem Suchbegriff „**Alles anders**“ oder nach dem Einscannen dieses QR-Codes:

