

RUNDBRIEF



FROHE
WEIHNACHTEN
UND EIN
FRIEDLICHES
JAHR 2025!



Grußwort

Rückblick auf den Kinoabend am 08.11.2024 mit Diskussion

Rückblick: 12. Deutscher Alzheimer Kongress in Fürth

Grüner Freiwilligen Empfang im Hamburger Rathaus

Die Alzheimer Gesellschaft Hamburg in der Frauenzeitschrift „Meins“

Vorstellung der Angehörigengruppe Sasel I

Wie finden Sie unsere Statement-Kampagne?

Ein Memory am Infotisch

Unsere Kochrezepte: Tagestreff Wandsbek und Bergedorf

Unser Kochbuch „Probier mal!“ des Tagestreffs Wandsbek als Weihnachtsgeschenk?!

Neue Infocafés für die Betreuung von Menschen mit Demenz im Tagestreff Wandsbek

Preisverleihung der DAK für „Gesichter für ein gesundes Miteinander 2024“

Ankerboje – Online-Angehörigengruppe Ankerpunkt Demenz

Dreharbeiten mit der Deutschen Fernsehlotterie für das Projekt „Ankerpunkt Junge Demenz“

HSV und Alzheimer Gesellschaft Hamburg

Betreute Auszeiten 2025 für Menschen mit beginnender Demenz und Angehörige im Ostseebad Graal-Müritz

Singen und Weihnachten – Alzheimer Stiftung Hamburg

Buchtipp: Volker Kitz: Alte Eltern – Über das Kümern und die Zeit, die uns bleibt

Das Team vom Alzheimer Telefon hilft – Kann ich was dafür tun, keine Demenz zu bekommen?

Weihnachtssingen – demenzsensibel und hochkarätig | Neues von der Delegiertenversammlung

Wir sagen Danke! Spende von Vossloh Rail Services Deutschland GmbH | Spenden

Termine

01

02 - 03

04 - 05

06

07

07

08

09

10

10 - 11

11

12

13

14

14 - 15

15

16 - 17

18 - 19

19

20

21

22

Mitgliederbrief auch digital erhältlich!

RUNDBRIEF digital

Sie haben die Möglichkeit unseren Rundbrief als digitale Version im PDF-Format per E-Mail zu erhalten. Falls Sie dies wünschen, senden Sie uns dazu einfach eine E-Mail an info@alzheimer-hamburg.de und Sie erhalten die nächste Ausgabe in digitaler Form und nicht mehr per Post.

Soziale Medien

f

ig

Falls Sie immer auf dem neusten Stand sein wollen, kleine Anekdoten und Bilder genießen und über Fortbildungen und Informationsveranstaltungen informiert sein möchten, besuchen Sie uns auch gern auf unseren Seiten in den Sozialen Medien. Man kann uns auf Facebook und auch auf Instagram unter [alzheimergesellschafthamburg](#) finden.



Impressum

Herausgeber:

Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

Wandsbeker Allee 68 | 22041 Hamburg

Telefon:

040 88 14 177 0

Alzheimer-Telefon:

040 47 25 38

E-Mail:

info@alzheimer-hamburg.de

Internet:

www.alzheimer-hamburg.de

Vorschläge, Kritik, Anregungen und Beiträge sind uns jederzeit willkommen! Richten Sie diese bitte an:

info@alzheimer-hamburg.de

Spendenkonto:

Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

IBAN: DE 03 2005 0550 1234 1226 36

BIC: HASPDEHHXXX

Bank: Hamburger Sparkasse

Titelbild:

Kinoabend im November | © Yana Busyhina

Liebe Mitglieder der Alzheimer Gesellschaft Hamburg e. V.,

langsam neigt sich das Jahr dem Ende zu und ich möchte mit Ihnen noch einmal zurückschauen.

Im April konnten wir unser 30-jähriges Jubiläum mit vielen Mitgliedern, Unterstützer*innen und Kooperationspartner*innen feiern. Wir bekamen nur positive Rückmeldungen und ich habe mich gefreut, viele Mitglieder, Kooperationspartner*innen und Spender*innen persönlich kennenzulernen.

Die diesjährige Demenzwoche stand unter dem Motto: **Demenz-Gemeinsam. Mutig. Leben**. Es begann mit der Konfetti-Parade am 21.09.2024 in der Innenstadt Hamburgs. Die Parade war bunt und lustig und sorgte für viel Aufmerksamkeit bei den Besucher*innen.

Danach gab es auf dem Gerhardt-Hauptmann-Platz u. a. Reden von der Gesundheitssenatorin Frau Schlotzhauer und unserem Geschäftsführer Herrn Wieking, der den Finger in die Wunde legte: Es läuft in Hamburg noch nicht alles optimal bezüglich der Pflegesituation für die Menschen mit einer Demenz und deren Angehörigen – sei es im ambulanten Pflegedienst oder in stationären Einrichtungen.

In der **Demenzwoche** gab es in vielen Stadtteilen Veranstaltungen, die gut besucht wurden.

Wir vom Vorstand setzen uns dafür ein, dass das Thema Demenz nicht nur in der Demenzwoche die Aufmerksamkeit erhält, die es verdient, sondern über das ganze Jahr.

In der Geschäftsstelle gab es personelle Veränderungen. Wir konnten die Stellen wieder besetzen und wünschen

Kristina Bischoff

(Leitung von 3 Chören Vergissmeinnicht)

Clarissa Rago

(Leitung Tagestreff Bergedorf)

Johanna Grünhagen

(Koordination WG-Begleitung in Wohn-Pflege-Gemeinschaften)



allen Mitarbeiter*innen alles Gute für ihre Aufgaben. Ich kann sagen, alle sind eine Bereicherung für das Team.

Liebe Mitglieder, wie wäre es schon mal an Weihnachten zu denken und vielleicht ihren Lieben eine Mitgliedschaft der Alzheimer Gesellschaft zu schenken?

Wir freuen uns natürlich auch über jede Spende.

Ich möchte allen treuen Mitgliedern, unseren Ehrenamtlichen, unseren Unterstützer*innen danken: Ohne Sie könnte der Verein die vielen Angebote nicht aufrecht erhalten. Danke!!!!

Im Namen des Vorstandes möchte ich Ihnen ein besinnliches Weihnachtsfest mit Ihren Lieben wünschen und einen guten Rutsch ins Neue Jahr.

Ihre Angelika Zurbrüggen

- Vorsitzende des Vorstandes -

E-Mail: a.zurbrueggen@alzheimer-hamburg.de

Rückblick auf den Kinoabend am 08.11.2024 mit Diskussion: Human Forever



© Alle Fotos: Yana Busyhina

Wir möchten uns herzlich bei euch allen für den wunderbaren Kinoabend bedanken! Gemeinsam haben wir den preisgekrönten Dokumentarfilm "Human Forever" geschaut und anschließend in einer intensiven Diskussionsrunde über die berührende Geschichte und die wichtigen Themen des Films gesprochen.

Mitmenschlichkeit. Teun verfolgt die Vision, eine Welt zu schaffen, in der Menschen mit Demenz als gleichberechtigte Partner wahrgenommen werden – eine Welt, in der wir voneinander lernen und mehr miteinander leben.

Seine Reise begann mit grundlegenden Fragen: **Wie können wir das bestehende System so verändern, dass wir Menschen mit Demenz besser integrieren?** Aus der Überzeugung heraus, dass Demenz kein individuelles Pflegeproblem, sondern eine gesellschaftliche Herausforderung ist, zog Teun in das Pflegeheim ein. Mehr als dreieinhalb Jahre lang lebte er mit den Bewohner*innen zusammen, um ihre Stimmen zu hören. Er zeigte uns, dass wir mit einem veränderten Blick auf Demenz auch unsere Handlungen verändern können, – hin zu einem menschlicheren und inklusiveren Umgang.

Suche nach Antworten, die eine bessere Zukunft für uns alle möglich machen. Der Film, der auf dem G20-Gipfel uraufgeführt wurde, hat seither zahlreiche Preise gewonnen und weltweit tausende Menschen bewegt. Er eröffnete uns einen weiten Blick auf das Thema Demenz und zeigte, dass der Wandel bereits begonnen hat, soweit der Weg auch noch ist – wir alle können ein Teil dieser Veränderung sein.

Diese und viele weitere Fragen wurden lebhaft diskutiert. Es war inspirierend zu sehen, wie engagiert, wertschätzend und offen die Gespräche auch lange nach dem Filmende waren.



Teun Toebes und Marina Stein freuen sich über den gelungenen Kinoabend

Die Veranstaltung wurde freundlicherweise von der **Techniker Krankenkasse** unterstützt – an dieser Stelle möchten wir noch einmal ein großes Dankeschön aussprechen! Ebenso der **Buchhandlung Bücher**, die den Büchertisch möglich gemacht hat, und dem **Abaton Kino** für ihre Gastfreundschaft. Die Einnahmen des Abends gingen an die Teun Toebes Stiftung, die sich weltweit für Menschen mit Demenz einsetzt.

Wir danken euch allen für eure Teilnahme und eure wertvollen Beiträge. Der Abend hat uns gezeigt, dass wir gemeinsam die Zukunft gestalten können. Lasst uns diesen Weg weitergehen und uns für eine bessere und inklusivere Welt einsetzen!

Für alle, die nicht dabei waren: In der ARTE Mediathek läuft der Dokumentarfilm von Teun Demenz: Mensch sein, Mensch bleiben Verfügbar bis zum 20.12.2024

Marina Stein, Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.



Jonathan de Jong, Thorsten Anstädt (humaQ), Teun Toebes, Michael Hagedorn (Konfetti im Kopf), Marina Stein (AGH), Jörn Wieking (AGH) nach dem Film im Austausch

DISKUSSIONSRUNDE: GEMEINSAM DEN WANDEL GESTALTEN

Im Anschluss an den Film hatten wir eine bereichernde Diskussionsrunde, in der viele von euch ihre Gedanken, Fragen und Ideen geteilt haben. Wie können wir zu einer inklusiveren Gesellschaft beitragen? Welche Veränderungen sind notwendig, damit Menschen mit Demenz sich als vollwertige Mitglieder unserer Gemeinschaft fühlen? Sollten wir jedes Lebensrisiko für Menschen in Pflegeeinrichtungen soweit minimieren, dass das Leben sicher und planbarer wird oder verlieren wir dadurch einen essenziellen Teil dessen, was das Leben lebenswert macht?



Jonathan de Jong und Teun Toebes beantworten Fragen

Gemeinsam mit dem Filmemacher **Jonathan de Jong** entstand der Dokumentarfilm **Human Forever**, der uns auf eine globale Suche mitnahm: durch 11 Länder und 4 Kontinente immer auf der



ÜBER DEN FILM

Der Film **Human Forever**, ausgezeichnet mit dem **Goldenen Kalb 2024**, erzählt die inspirierende Geschichte von **Teun Toebes**, einem 24-jährigen jungen Mann, der beschloss, in der geschlossenen Abteilung eines Pflegeheims mit Menschen mit einer Demenz zu leben. Was zunächst wie eine ungewöhnliche Entscheidung wirkt, wurde schnell zu einem berührenden Aufruf für mehr Inklusion und

Rückblick: 12. Deutscher Alzheimer Kongress in Fürth: Drei Tage voller Inspiration und Engagement



Stefanie Klinowski, Clarissa Rago, Reyhane Norouzi erkunden Fürth
© AGH

Unter dem Motto „Demenz: Hinsehen. Helfen. Handeln.“ fand der 12. Kongress der Deutschen Alzheimer Gesellschaft vom 10. bis 12. Oktober 2024 statt und brachte ca. 700 Teilnehmer*innen in die Stadthalle Fürth.

Drei Tage lang versammelten sich nicht nur Expert*innen aus Wissenschaft, Pflege und Therapie, sondern auch Angehörige, Menschen mit Demenz und politisch Aktive – alle vereint durch eine gemeinsame Mission: Das Leben mit Demenz zu verbessern. Vor Ort waren zahlreiche engagierte Menschen, die sich mit großer Leidenschaft und Herzblut für das Thema einsetzen. Ihre Energie und Tatkraft machten den Kongress zu einem einzigartigen Erlebnis.

Bereits am ersten Veranstaltungstag boten spannende Vorträge, praxisnahe Workshops und kreative Aktionen ein vielfältiges Programm. Die Begrüßungsworte fanden Ulrike Scharf, stellvertretende Ministerpräsidentin und Bayerische Staatsministerin für Familie, Gesundheit und Soziales und Andreas Schulze, Abteilungsleiter im Bundesfamilienministerium sowie Swen Staack, Geschäftsführer der Alzheimer Gesellschaft Schleswig-Holstein e.V.. Des Weiteren kamen die Mitglieder des Beirats „Leben mit Demenz“ auf die Bühne. Darunter auch Manfred H. und Rainer H., beides Betroffene, die Angebote der Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V. nutzen. Alle Beiratsmitglieder berichteten ermutigend über ihr Leben mit einer

Demenz. Im weiteren Verlauf des Kongresses wurden jedoch auch ernstere Themen wie Einsamkeit im Zusammenhang mit der Diagnose angesprochen.

Dr. Sarah Straub begleitete den Kongress mit berührenden Songs, übernahm aber auch selbst Vorträge rund um das Thema Demenz. Besonders spannend war auch der Einblick in die Online-Sprechstunde bei Desideria e.V. – eine kostenfreie Mail- und Chatberatung für alle, die direkt oder indirekt von Demenz betroffen sind. (www.desideria.org)

Zentrale Themen wie **Teilhabe und Selbstbestimmung** für Menschen mit Demenz, die **Unterstützung von Angehörigen** und die Frage, wie die **Gesundheits- und Pflegepolitik zukunftsfähig** gestaltet werden kann, wurden intensiv diskutiert. **Neue Wohn- und Versorgungskonzepte** sowie innovative Ansätze zur **ärztlichen Versorgung** standen ebenfalls im Mittelpunkt des Kongresses. Besonders bewegend war der Fokus auf kreative Therapiekonzepte, die Musik, Kunst und Bewegung als Schlüssel zur emotionalen Begleitung von Menschen mit Demenz nutzen.

Ein großes Thema auf diesem Kongress waren FTD und Jungerkrankte Menschen mit Demenz (<65 Jahre).



Stefanie Klinowski stellt das Projekt Ankerpunkt Demenz vor, © AGH

Stefanie Klinowski und **Christine Berg** haben in einem vollen Saal **Ankerpunkt Junge Demenz** ihr Herzensprojekt vorgestellt, in welchem Jungerkrankte und Menschen mit FTD sowie ihre Angehörigen beraten und begleitet, Angebote und belastbare Netzwerke geschaffen werden. Das Ziel war



Der Demenz Flashmob brachte Jung und Alt zusammen und auch die Abendveranstaltung war ein voller Erfolg, © AGH

es, andere Akteure dafür zu gewinnen, Angebote für diese Zielgruppe zu schaffen und zu verdeutlichen, warum eine ganzheitliche, begleitende für diesen Personenkreis besonders wichtig ist. Es gab eine große Resonanz auf dieses Symposium.

Auf dem Marktplatz in Fürth ging es am 2. Veranstaltungstag emotional weiter: Ein mitreißender „**Demenz Flashmob**“ brachte Jung und Alt zusammen und zeigte, wie sehr Gemeinschaft und Freude auch im Kontext von Demenz erlebbar sind. Besonders berührend war der Moment, als ein kleines Mädchen aus dem Publikum spontan vortanzte und die Menge mit ihrer Energie verzauberte.

Am letzten Veranstaltungstag wurden die Preise für die besten 3 Projektvideos vergeben und die Videos im großen Saal der Stadthalle Fürth dem Publikum gezeigt. Zu einer Teilnahme wurde einige Wochen vor dem Kongress seitens der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. aufgerufen. Tatkräftig und voller Engagement stellten wir uns dieser Aufgabe und haben gleich zwei Videos eingereicht – einmal ein Video über unsere Demenz-Buttons gegen Enstigmatisierung und bessere

Teilhabe von Menschen mit Demenz und deren Angehörigen und zum Anderen ein Video über unser Kochbuch aus unserem Tagestreff Wandsbek.

Leider gehörten unsere Projektvideos nicht zu den glücklichen Gewinnern. Dennoch freuen wir uns bei der Videoaktion teilgenommen zu haben und gratulieren den Alzheimer Gesellschaften, die mit ihren Videos die Jury überzeugen konnten, ganz herzlich. Alle eingereichten Videos finden Sie unter: www.demenz-kongress.de/projektvideos.html

Der diesjährige Deutsche Alzheimer Kongress in Fürth war nicht nur eine Plattform für den Austausch von Wissen und Ideen, sondern auch ein kraftvolles Zeichen dafür, was erreicht werden kann, wenn großartige Menschen ihre Leidenschaft und ihr Engagement bündeln. Diese drei Tage haben einmal mehr gezeigt, dass Demenz mit Offenheit, Kreativität und vor allem Herz begleitet werden kann – und dass wir gemeinsam viel bewegen können. Doch es gibt noch viel zu tun, um das Leben von Betroffenen weiter zu verbessern und das Bewusstsein in der Gesellschaft zu stärken.

Reyhane Norouzi, Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

Grüner Freiwilligen Empfang im Hamburger Rathaus – Wir waren dabei!



Der große Festsaal im Hamburger Rathaus war gut gefüllt, © AGH



Mareike Engels (Abgeordnete der Grünen) & Angelika Zurbrüggen, © AGH



Angelika Zurbrüggen (Vorstand), Ingrid Kranz (Ehrenamt Tagestreff Wandsbek), Kay Sachse (Ehrenamt Tagestreff Bergedorf), Sylvia Mangold (Vorstand), © AGH

Am 06. September 2024 nahm eine Delegation der Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V. am Freiwilligenempfang der Grünen Fraktion im Festsaal des Hamburger Rathauses teil.

Aus dem Vorstand waren Sylvia Mangold und die Vorsitzende Angelika Zurbrüggen anwesend. Sie begleiteten die Ehrenamtlichen Barbara Weigelt, Ingrid Kranz, Brigitte Samson und Kay Sachse, die sich in verschiedenen Bereichen der Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V. engagieren, zusammen mit der hauptamtlichen Mitarbeiterin Clarissa Rago.

Die Veranstaltung wurde durch die Redebeiträge der Festredner*innen, darunter die zweite Bürgermeisterin Katharina Fegebank, Yusuf Uzundag,

Sprecher für Freiwilliges Engagement sowie Lisa Paus, die Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, bereichert. Zudem würdigte das AKTIVOLI-Landesnetzwerk Hamburg e.V. das ehrenamtliche Engagement. Ein besonderes Highlight war die Präsentation der neuen Ehrenamt-Karte, die zahlreiche Vergünstigungen für engagierte Hamburger bietet und somit die Wertschätzung der Stadt für das ehrenamtliche Engagement in der Hansestadt unterstreicht.

Wir bedanken uns herzlich bei der Stadt Hamburg und den Grünen für die Einladung und die wertschätzende Anerkennung unserer Arbeit.

Clarissa Rago, Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

Die Alzheimer Gesellschaft Hamburg in der Frauenzeitschrift „Meins“ Ausgabe 11/2024



Jutta (68)

Ich nehme meinen Mann, so wie er heute ist“

Vor genau drei Jahren hat mein Mann Alfred (80) die Diagnose „Vaskuläre Demenz“ bekommen. Das war zwar ein Schock für uns, andererseits hatten wir nun die Erklärung für Alfreds Vergesslichkeit. Von Anfang an war es mir besonders wichtig, ehrlich und offen mit der Erkrankung umzugehen. Überall sind wir auf viel Verständnis gestoßen, und viele haben ihre Hilfe angeboten. Seit Februar 2022 besucht Alfred einmal in der Woche die Tagestreffeinrichtung der Alzheimer Gesellschaft Hamburg. An dem Tag bin ich dann nur Jutta, keine Ehefrau und keine Betreuerin. Dieser Tag für mich tut mir gut. Ich versuche, regelmäßig etwas Schönes für uns zu organisieren: Besuche im Theater, Treffen mit Freunden, Spaziergänge in der Natur. Alfred ist ein großer St.-Pauli-Fan. Und damit er weiterhin mit seinem Verein mitfeiern kann, habe ich für ihn Sky abonniert. Was mir immer wieder hilft und worüber ich sehr dankbar bin, ist, dass mein Mann nicht mit seinem Schicksal hadert oder sich beklagt. Er hat seine Krankheit akzeptiert. Mit mir versuche ich achtsam umzugehen. Denn die Sorge, dass mir etwas passieren könnte, ist größer als die Sorge um meinen Mann. Weder denke ich an die Zukunft, noch suche ich den Menschen, der Alfred einmal war. Ich lebe im Jetzt und Hier und nehme meinen Mann so, wie er heute ist.

Dieses ist ein Auszug aus dem Artikel „Diagnose Demenz – Wenn sich unsere Lieben Stück für Stück von uns verabschieden.“

Vorstellung der Angehörigengruppe Sasel I

Mein Name ist Ingrid Schumacher und seit gut zwei Jahren begleite ich eine der beiden Angehörigengruppen im Sasel-Haus. Wir treffen uns dort an jedem dritten Freitag im Monat von 16 bis 18 Uhr.

In unserer Gruppe kommen Menschen zusammen, deren Lebenspartner*in, bzw. Ehepartner*in demenziell erkrankt ist. Zur Zeit ist unsere Gruppe mit zwölf Teilnehmenden komplett, doch es wird auch immer mal wieder ein Platz frei. Eine weitere Angehörigengruppe im Sasel-Haus richtet sich an Töchter und Söhne von Betroffenen.

Von den Teilnehmer*innen höre ich immer wieder, dass es gut tut sich mit anderen Angehörigen auszutauschen, die verstehen, was es bedeutet, wenn der Partner*in an Alzheimer oder einer anderen Form der Demenz leidet. Die Teilnehmer*innen berichten, was (noch) gut geht und wo die Herausforderungen liegen, aber auch, was sie Schönes miteinander erlebt haben. Die anderen hören zu, Erfahrungen werden ausgetauscht und oft gibt es auch einen praktischen Tipp für Unterstützungsmöglichkeiten.

Ein Thema, das immer wiederkehrt, ist die Kommunikation mit dem/der erkrankten Partner*in. Unter der Überschrift „Validation“ hatten wir in



Ingrid Schumacher, © AGH

diesem Sommer eine Fortbildung dazu. Auch das ist möglich, dass wir uns einen Referenten, eine Referentin zu einem Thema einladen. Da werden wir sehr von der Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V. unterstützt.

Wenn Sie dabei sein wollen, ist wie bei allen Gruppen eine Anmeldung nötig. Bitte melden Sie sich bei unserer Koordinatorin Lina Sommer l.sommer@alzheimer-hamburg.de, Telefon 040 88 14 177 18 oder bei unserem Beratungstelefon: 040 47 25 38

Ingrid Schumacher, Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

Wie finden Sie unsere Statement-Kampagne?



Die Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V. engagiert sich seit über 30 Jahren für Menschen mit Demenz und deren Angehörige in unserer Stadt. In diesem Rahmen möchten wir auf unsere aktuelle Statement-Kampagne aufmerksam machen, die darauf abzielt, die über 25 Selbsthilfegruppen in Hamburg ins Licht zu rücken. Diese Gruppen bieten Unterstützung, Hoffnung und Orientierung für Betroffene aller Demenzformen, einschließlich seltenerer Varianten wie der Frontotemporalen Demenz (FTD).

AKTUELLE PRÄSENZ IN HAMBURG

Wir freuen uns, dass unsere Statement-Kampagne aktuell für zwei Monate in den Hamburger U-Bahnen vertreten ist. So erreichen wir viele Menschen in der Stadt und machen auf unser Angebot aufmerksam. Darüber hinaus finden Sie Posts auf unseren Facebook- und Instagram-Kanälen sowie auf unserer Website. Diese Plattformen bieten weitere Informationen über unsere Selbsthilfegruppen und die wertvolle Arbeit, die wir leisten.



Postkarten und Formate für Social Media – informieren Sie sich gerne © AGH

EIN BREITES UNTERSTÜTZUNGSANGEBOT

Unsere Selbsthilfegruppen sind in verschiedenen Stadtteilen Hamburgs angesiedelt und umfassen:

- Online-Gesprächsgruppen für Angehörige von Menschen mit Demenz
- Spezielle Gruppen für Angehörige von Menschen mit Frontotemporaler Demenz
- Gruppen für Angehörige jüngerer Menschen mit Demenz

Die Treffen werden von einem erfahrenen Team aus Fachkräften und betroffenen Angehörigen geleitet. Dies schafft einen vertrauensvollen Raum, in dem Sorgen und Erfahrungen offen geteilt werden können. Die Teilnahme ist kostenfrei, und wir laden alle Interessierten herzlich ein, die Gruppen unverbindlich kennenzulernen. Vorab bitten wir um eine Kontaktaufnahme zur Gruppenleitung, um den Einstieg zu erleichtern.

Mehr Informationen zu unseren zahlreichen Angehörigengruppen finden Sie unter: www.alzheimer-hamburg.de/angebote/angehoerigengruppen

Wir freuen uns über Ihr Feedback zu unserer Statement-Kampagne

Reyhane Norouzi, Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

Ein Memory am Infotisch
Eine Projektarbeit von unserer Praktikantin Sarah Feil

Wenn Sie zukünftig bei Veranstaltungen am Infotisch der Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V. vorbeischauen, wird es nun heißen: „Haben Sie Lust auf eine Runde Memory?“

Dabei klingt diese Frage zunächst seltsam, denn warum sollte man auf einer Veranstaltung, die einem Spieleabend unähnlicher nicht sein könnte, ein Gesellschaftsspiel spielen? Doch dieses Spiel ist kein gewöhnliches und hat einen besonderen Zweck: es handelt sich um ein Frage-Antwort-Memory, bei dem ein Paar aus farblich zueinander passenden Karten besteht, jeweils eine Frage und eine Antwort, rund um das Thema Demenz. Dabei geht es nicht darum, alle Kartenpaare zu finden oder dabei besonders rasant zu sein, vielmehr bietet jede Karte neue Gesprächsaspekte, sodass das Wesentliche nicht das Spiel ist, sondern die vielfältige Arbeit der Alzheimer Gesellschaft in den Fokus rückt. Als besonderer Clou des Spiels bleibt eine einzelne Karte übrig, anhand derer auf eine einfache Art ein Gespräch angeknüpft werden kann.



Sarah Feil freut sich über ihr Memory, © AGH

Die Grundidee eines Memorys für die Arbeit an den Infoständen hatte Jörn Wieking, ich durfte diese Idee aufnehmen und im Rahmen meines Praktikums als Projektarbeit ausführen. Nach viel Kopfarbeit und mehreren Prototypen ist daraus dieses Memory entstanden. Durch das Spielangebot am Infotisch stellt es für Vorbeilaufende ein schönes Alleinstellungsmerkmal für die Alzheimer Gesellschaft dar, mit dem Ziel, mehr Menschen als Interessierte, Unterstützer und Befürworter zu gewinnen.



Die Memorykarten, © AGH

Das Memory hatte bereits seinen ersten Auftritt bei der Informationsveranstaltung „Barrierefrei leben“ am 3. September 2024 am Alsterdorfer Markt. Dort konnten sich Interessierte nicht nur zu individuellen Möglichkeiten der technischen Gestaltung des eigenen Wohnraums informieren, sondern auch bei uns am Tisch der Alzheimer Gesellschaft Hamburg das Memory spielen. Dabei waren die Rückmeldungen durchweg positiv und es ergaben sich einige Gespräche, die ohne das Memory wahrscheinlich nicht stattgefunden hätten. Besonders die fehlende Karte am Schluss, die Memorykarte ohne Antwort, war dabei sehr hilfreich.



Sarah Feil mit Johanna Grünhagen auf der Veranstaltung „Barrierefrei leben“ am 3.9.2024, © AGH

Wenn Sie nun Lust bekommen haben, Memory zu spielen und vielleicht eine Antwort auf die einzelne Karte zu finden, schauen Sie gerne in unseren Veranstaltungskalender und besuchen uns am Infostand. Wir freuen uns!

Sarah Feil, Praktikantin, Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.



Unsere Kochrezepte aus den Tagestreffs Wandsbek und Bergedorf



Dieses Rezept wie auch andere leckere
Rezepte finden Sie in unserem erschienenen
Kochbuch: [www.alzheimer-hamburg.de/
freizeitkultur/kochbuch](http://www.alzheimer-hamburg.de/freizeitkultur/kochbuch)

Bratapfel mit Marzipau

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Bio-Zitrone
- 4 Äpfel
- 80 g Marzipanrohmasse
- 2 EL gehackte Walnüsse
- 2 EL Mandelstifte
- 3 EL Butter

ZUBEREITUNG

Die Zitrone heiß waschen, die Schale abreiben
und den Saft auspressen. Die Äpfel halbieren
und großzügig das Kerngehäuse entfernen,
so dass eine kleine Kuhle entsteht. Die Apfelin-
nenseite mit Zitronensaft bepinseln.

Eine schöne
Süßspeise zu
Weihnachten!



Danach die Marzipanrohmasse zerbröseln und
mit den übrigen Zutaten (gehackte Walnüsse,
Mandelstifte, Butterflöckchen, Rosinen) verm-
engen. Diese Füllung in die Kuhle des halbierten
Apfels geben, dass ein kleines Häufchen oben als
Spitze herauschaut.

Bei 180 Grad Umluft ca. 20 - 25 Min. im Ofen
braten. Entweder den Bratapfel pur servieren
oder mit Vanillesauce oder Vanilleeis. Die Vanille-
sauce darf auch mal ein Fertigprodukt sein.

Unser Kochbuch „Probier mal!“ des Tagestreffs Wandsbek als Weihnachtsgeschenk?!

TIPP!

Liebe Mitglieder,
die besinnliche Weihnachtszeit steht vor der Tür,
und wir möchten Ihnen die Gelegenheit geben, sich
selbst oder Ihren Liebsten eine Freude zu machen.
In unserer Geschäftsstelle in Hamburg-Wandsbek
haben wir ein besonderes Weihnachtsgeschenk für
Sie vorbereitet: Unser liebevoll zusammengestelltes
Kochbuch „Probier mal! des Tagestreffs Wandsbek.

ÜBER DAS KOCHBUCH

Dieses Kochbuch ist nicht nur eine Sammlung von
köstlichen Rezepten, sondern auch ein Projekt der
Gäste und Mitarbeiter*innen und Ehrenamtlichen
des Tagestreffs Wandsbek. Es enthält sowohl tra-
ditionelle Gerichte als auch neue Kreationen, die

leicht nachzukochen sind und sich hervorragend
für gesellige Abende eignen. Mit jeder Seite möch-
ten wir die Freude am Kochen und Beisammensein
fördern – und das ganz im Sinne von Gemeinschaft
und Miteinander. Das Besondere daran: Die Teil-
nehmer*innen des Tagestreffs haben liebevolle
Bilder der Gerichte gemalt, die das Kochbuch zu
etwas ganz besonderen machen. Die Rezepte des
Kochbuchs werden alle zusammen in Teamarbeit
mit den Gästen des Tagestreffs gekocht- teilweise
stammen sie noch aus der eigenen Kindheit. Dieses
Kochbuch hat für unsere Gäste des Tagestreffs,
aber auch für uns einen ganz besonderen Wert
und wir alle sind stolz über das Ergebnis, dass sich
sehen lassen kann.

WIE BEKOMME ICH DAS KOCHBUCH?

Das Kochbuch ist für 19,- Euro oder auch gern mehr
gegen Spende erhältlich. Sie können Ihr Exemplar
bis einschließlich den 23. Dezember bis 16 Uhr in
unserer Geschäftsstelle in Hamburg-Wandsbek ab-
holen. Bei jedem Kauf erhalten Sie eine Spenden-
quittung – ein schönes Geschenk für Sie und Ihre
Angehörigen und eine wertvolle Unterstützung für
unsere Arbeit.

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich auf die Feiertage
einzustimmen und vielleicht auch ein wenig Zeit

für einen Plausch mit unserem Team einzuplanen.
Sollten Sie Fragen hierzu oder zu unserer Arbeit
haben, rufen Sie uns gerne an oder schicken Sie
uns eine E-Mail!

Tel.: 040 – 88 14 177 0

E-Mail: info@alzheimer-hamburg.de

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien eine
frohe und besinnliche Adventszeit!
Ihr Team aus Hamburg-Wandsbek

Reyhane Norouzi, Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

Neue Infocafés für die Betreuung von Menschen mit Demenz im Tagestreff Wandsbek

Die Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V. bietet
neue Info-Cafés für Interessierte des Tagestreffs
Wandsbek an, in dem Menschen mit beginnender
Demenz stundenweise betreut werden können.



Tagestreff Wandsbek, © AGH

Die Diagnose Demenz stellt für Betroffene, An-
gehörige und Freunde einen Einschnitt dar und
führt nicht selten zu Verunsicherungen, Sorgen
oder Ängsten. Mit den Angeboten des Tagestreffs
in Wandsbek möchten wir Betroffene und Ange-
hörige stärken und unterstützen. Wir wollen Mut
machen, sich mit der Erkrankung und ihren Ein-
schränkungen auseinanderzusetzen, um Wege
zu finden, damit besser umgehen zu können. Im
Treffpunkt finden Menschen in ähnlichen Lebens-
lagen zusammen, die sich austauschen wollen,
um dabei Kraft, Leichtigkeit und Freude zu er-
leben. Der Tag wird gemeinsam verbracht. Dabei
wird großer Wert auf die Betreuung gelegt und
individuelle Beschäftigungsangebote werden den
Betroffenen geboten. Zwischen den Mitarbei-
ten, Ehrenamtlichen, Betroffenen sowie Ange-
hörigen herrscht eine familiäre Atmosphäre. Der
Umgang in den Gruppen des Tagestreffs ist sehr
respektvoll und auf Augenhöhe.

Möchten Sie sich über den Tagestreff Wandsbek
informieren, dann kommen Sie doch gern zu
einem unserer Info-Cafés.

Die Info-Cafés finden an folgenden Terminen
jeweils von 15:00-16:00 Uhr statt:

Januar: 15.01.2025 | 29.01.2025
Februar: 12.02.2025 | 26.02.2025
März: 12.03.2025 | 19.03.2025
April: 02.04.2025 | 23.04.2025

Ort: Treffpunkt für Menschen mit
beginnender Demenz Wandsbek
Litzowstraße 20 | 22041 Hamburg

Die Betreuungszeiten sind Mittwochs und Freitags
von 10:00-16:00 Uhr. Die Betreuungskosten wären
55,- € (für Mitglieder der Alzheimer Gesellschaft
Hamburg e.V.) bzw. 60,- € (für Nicht-Mitglieder).
Hinzu kommen pro Tag Bewirtungskosten (inkl.
Getränke und ein Mittagessen mit Nachschick) in
Höhe von 9,- €.

Die Betreuungskosten unserer Gäste können über
die Pflegeversicherung abgerechnet werden.

Anmeldungen und weitere Informationen:
Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.
Tel.: 040 88 14 177-0
info@alzheimer-hamburg.de

Beatrix Faig und Reyhane Norouzi,
Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

Preisverleihung der DAK für
„Gesichter für ein gesundes Miteinander 2024“ –
2. Platz für das Projekt „Ankerpunkt Junge Demenz“



V.l.n.r.: Mitra Kassai für „OLL INKLUSIV“, dahinter Jens Juncker, Leiter der DAK-Landesvertretung Hamburg, Ronald Kelm für das „Gesundheitsmobil“, Stefanie Klinowski für „Ankerpunkt Junge Demenz“, Jasmin Fritz für „StoP“, Tim Angerer (Staatsrat Hamburg), © AGH

Am 04.11.2024 fand die feierliche Preisverleihung der DAK-Initiative „Gesichter für ein gesundes Miteinander 2024“ statt, bei der Menschen und Projekte ausgezeichnet wurden, die sich in besonderer Weise für ein gesundes und gemeinschaftliches Miteinander einsetzen.

Wir freuen uns sehr darüber, dass unser Projekt „Ankerpunkt Junge Demenz“ den 2. Landespreis mit einem Preis von 500,- € gewonnen hat!

Die Preise wurden an folgende Projekte vergeben:

- 1. Platz Jasmin Fritz für „StoP“ (Stadtteile ohne Partnergewalt)
- 2. Platz Stefanie Klinowski „Ankerpunkt Junge Demenz“
- 3. Platz Frederike Hunstig und Ronald Kelm für das Gesundheitsmobil

Sonderpreis Mitra Kassai für „Pfleger“, für „OLL INKLUSIV“



Das Projekt wurde von Stefanie Klinowski vorgestellt, © AGH
Herzlichen Dank – wir freuen uns sehr, dass das Thema Jungerkrankte Menschen mit einer Demenz mehr öffentliche Präsenz erhält.

Bei Interesse an unserem Projekt Ankerpunkt Junge Demenz wenden Sie sich bitte an die Projektverantwortlichen:

Stefanie Klinowski, 040 88 14 177 283
Christine Berg, 040 88 14 177 286
Oder per E-Mail an: ankerpunkt-junge-demenz@alzheimer-hamburg.de

Stefanie Klinowski, Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

Ankerboje – Online-Angehörigengruppe
für Jugendliche und junge Erwachsene im Alter
von 16 -27 Jahren mit einem an Demenz erkrankten Elternteil



In dem Projekt „ANKERPUNKT JUNGE DEMENZ“ begleiten wir Menschen mit Demenz, die vor dem 65. Lebensjahr erkranken und damit in ganz besonderer Weise mit den Veränderungen in der Partnerschaft und im gesamten Familiensystem konfrontiert sind.



© Aleksandar Nakic by iStock

Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene erschüttert die Diagnose und die damit einhergehende Persönlichkeitsveränderung des Elternteils. Was bedeutet es für junge Menschen, wenn ein Elternteil dement wird oder ein an Demenz erkrankter Familienangehöriger betreut wird?

Ein gerade bei jungen Menschen wichtiger Aspekt ist, ob sich Pflege- und Unterstützungsaufgaben mit den anderen An- und Herausforderungen des Lebens und mit den alterstypischen Entwicklungsaufgaben in ihrer biographischen Situation vereinbaren lassen. So verschieben manche Jugendliche die Ablösung vom Elternhaus, um den pflegenden Elternteil nicht im Stich zu lassen. Durch die Diagnose Demenz verändert sich das Rollenverhältnis der Eltern, aber auch das Verhältnis vom Kind zum Erkrankten. Eltern vermitteln im besten Fall Grundvertrauen und Sicherheit, die erschüttert werden können, wenn eine Demenzdiagnose gestellt wird und eine Veränderung der Fähigkeiten und der Persönlichkeit eintritt. Neben den mit der Sorge einhergehenden positiven Anteilen wie Reife, Selbstwirksamkeit, Anerkennung und stärkerer Familienzusammenhalt beschreiben sehr viele Jugendliche auch soziale Isolation, fehlende Zeiten für Freizeit und Schule und Scham als Folgen der Erkrankung. Oftmals fehlt ein Ansprechpartner, da der gesunde Elternteil nicht noch

zusätzlich belastet werden soll. Die Sorge um und für die Eltern ist eine altersuntypische Aufgabe und kehrt das natürliche Fürsorgeverhältnis um (Parentifizierung). Das bisherige Umfeld aus Freunden und Bekannten ist oftmals nicht in der Lage, sich in die Probleme entsprechend einzufühlen.

In unserer neuen Gesprächsgruppe steht der Austausch im Fokus. Alle können von den Einsichten und Kenntnissen der anderen profitieren und über ihre Fragen und Herausforderungen sprechen. So kann es gelingen, dass jeder seinen ganz eigenen Weg findet, mit der Erkrankung gut umzugehen. Ein oftmals geäußertes Thema ist die Balance zwischen Abgrenzung und Fürsorge. Sich selbst und die eigenen Belange genauso im Blick zu behalten und für wichtig zu erachten wie den Wunsch, den bzw. die Eltern zu entlasten und zu unterstützen, ist nicht immer leicht.

Ein Austausch mit jungen Menschen in ähnlicher Situation zeigt andere Perspektiven und Erfahrungen im Umgang mit der veränderten Situation. Unser Online-Austausch wird ergänzt um zwei halbjährliche Präsenztreffen geben, bei dem wir mit viel Zeit und einem Gemeinschaftsevent einen direkten Austausch der Mitglieder ermöglichen.

Wir treffen uns in der Regel am dritten Donnerstag im Monat von 18:00-20:00 Uhr mit dem Online-Tool MS teams. Bei Interesse freuen wir uns über eine E-Mail unter ankerpunkt-junge-demenz@alzheimer-hamburg.de

WIR BRAUCHEN IHRE UNTERSTÜTZUNG!
Für die Präsenztreffen des Jahres 2024/2025 sind rund 4.000 € aufzuwenden, die die Alzheimer Gesellschaft als projekt- und spendenfinanziertes Unternehmen nicht finanzieren kann. Das Projekt Ankerpunkt Junge Demenz wird derzeit durch die Deutsche Fernsehlotterie ermöglicht, womit ausschließlich die Einkommen der Projektmitarbeiter*innen refinanziert werden.

Christine Berg, Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

Dreharbeiten mit der Deutschen Fernsehlotterie für das Projekt „Ankerpunkt Junge Demenz“



Wir freuen uns sehr, dass unser Projekt „Ankerpunkt Junge Demenz“ anlässlich des Weltalzheimertages am 22.09.2024 von der Deutschen Fernsehlotterie ausgewählt wurde, um im Rahmen von zwei Fernsehspots vorgestellt wurden. Die Deutsche Fernsehlotterie unterstützt unser Projekt zu 80 Prozent und gibt uns damit die Möglichkeit, Menschen mit junger Demenz und deren Angehörige auf ihrem Weg zu begleiten und zu unterstützen.



Das Gemeinschaftsgefühl bei den Dreharbeiten stand im Vordergrund, © AGH

Die Dreharbeiten waren für uns ein ganz besonderes Erlebnis. Gemeinsam mit jungen Betroffenen und deren Angehörigen haben wir die Kamera in unsere Projektarbeit blicken lassen und einen Teil der Angebote gezeigt, die wir im Rahmen von „Ankerpunkt Junge Demenz“ bieten. Von Beratung

über kreative und sportliche Aktivitäten bis hin zu Gruppenangeboten: Unser Ziel ist es, Menschen mit junger Demenz in dieser schwierigen Phase des Lebens zur Seite zu stehen und sie sowie ihre Familien auf vielfältige Weise zu unterstützen.

Das Highlight der Dreharbeiten war die großartige Atmosphäre! Trotz der ernsten Thematik haben wir es geschafft, gemeinsam viel zu lachen und die positive Energie zu spüren, die unser Projektteam und die Teilnehmer*innen verbindet. Es war ein Tag, an dem das Gemeinschaftsgefühl stark im Vordergrund stand. Wir danken allen Mitwirkenden für die Unterstützung.

Die Videospots finden Sie unter:
www.youtube.com/watch?v=NC2VhGP5Urs
www.youtube.com/watch?v=1fgT9RuS5uo
Bei Interesse an unserem Projekt Ankerpunkt Junge Demenz wenden Sie sich bitte an die Projektverantwortlichen:
Stefanie Klinowski, 040 88 14 177 283
Christine Berg, 040 88 14 177 286
Oder per E-Mail an:
ankerpunkt-junge-demenz@alzheimer-hamburg.de

Reyhane Norouzi, Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

HSV und Alzheimer Gesellschaft Hamburg trainieren jetzt zusammen!



An „alte“ Zeiten anknüpfen möchte der HSV und hat sich hilfesuchend an uns gewandt.

Seit dem 1. September diesen Jahres gibt es für die HSV-Mitglieder ü60 spezielle Angebote. Als Profis zum Thema Gedächtnis und Erinnern haben wir zusammen mit dem HSV die Projektreihe „Fitness für den Kopf“ entwickelt, die sich an Senioren richtet, die gelegentlich Gedächtnisschwierigkeiten, aber keine Demenz haben. In neun Einheiten zu je 90 Minuten trainieren wir jetzt donnerstags in der Loge des HSV-Vorstandes das Gedächtnis und haben dabei gleichzeitig eine grandiose Aussicht auf das Stadion. Unsere Gruppe umfasst 10 Herren im



Unsere Kollegin Sabine Bruhnke mit Teilnehmern, © AGH

Alter von Mitte 60 bis Mitte 80. Da alle die Leidenschaft für den Hamburger Sportverein teilen, versuchen wir stets unsere Übungen mit einer Prise

HSV zu versehen. Unsere Taktik wirkt: Mit Konzentration und viel Humor sind alle engagiert dabei geblieben und einige berichten zur Halbzeit unseres Projektes bereits von Gedächtnisverbesserungen. Die Telefonnummer des Alzheimer-Telefons konnte sich unsere Gruppe mit Hilfe einer sogenannten „Mnemo-Technik“ leicht merken. Dabei werden die Zahlen von 0 bis 9 Symbolen zugeordnet und anschließend zu einer Geschichte konstruiert. Für alle, die neugierig sind, mit welcher Geschichte sich unsere Telefonnummer ganz einfach merken lässt: „Wir befinden uns in einem gemütlichen Gasthaus, in der Mitte des Raumes ein wunderschöner Tisch (4). Plötzlich geht die Tür auf und, wir wundern

uns, 7 Zwerge stürmen in den Saal (7). Die Zwerge kommen, um einen gebratenen Schwan zu speisen (2). Und wie essen sie den Schwan? Tatsächlich verspeisen sie den Schwan mit der bloßen Hand (5). Im Hintergrund läuft auf der Leinwand eine Live-Übertragung vom HSV (3). Leider ist das Spiel mal wieder eine Achterbahnfahrt (8).“

Wir freuen uns auf die zweite Halbzeit mit unseren Fussball-Senioren und würden bei Interesse jetzt gerne auch weitere Sportvereine supporten!

Maren Niebuhr-Rose und Sabine Bruhnke, Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

Betreute Auszeiten 2025 für Menschen mit beginnender Demenz und Angehörige im Ostseebad Graal-Müritz

Liebe Mitglieder, auch im Jahre 2025 finden wieder zwei Auszeiten für einen gemeinsamen Urlaub von Menschen mit Demenz und Angehörigen in Verbindung mit einer Betreuungsgruppe statt.

TERMINE:
21. - 30. April 2025 (9 Nächte)
20. - 30. September 2025 (10 Nächte)

ORT:
Die Auszeiten werden im Ostseebad Graal-Müritz (Mecklenburg-Vorpommern) im Gästehaus Wartburg stattfinden. Für die Gäste stehen dort zehn großzügige Doppelzimmer oder wahlweise Appartements (gegen Aufpreis) mit Vollpension zur Verfügung.

AN WEN RICHTET SICH DIE AUSZEIT?
Die Auszeiten richten sich ausschließlich an Menschen im frühen Stadium einer Demenz und deren Angehörige. Die Teilnehmenden sollten weitestgehend selbständig sein und nur kleine Hilfestellungen benötigen. Die Auszeit kann nur paarweise gebucht werden und umfasst maximal 10 Paare. Die Mindestanzahl beträgt 8 Paare. Bitte beachten Sie: Die An- und Abreise ist von den Reisetilnehmenden eigenständig zu organisieren. Für die Abrechnung der Betreuungskosten über die Pflegeversicherung sollten die betreuten Gäste über den Pflegegrad 2 verfügen.



TIPP!

BETREUUNG:
Während der Auszeit wird eine Gruppenbetreuung von 09:00 – 12:00 und 15:00 – 18:00 Uhr für die an einer Demenz erkrankten Reisetilnehmenden angeboten. Die Gruppe wird von einer Fachkraft und geschulten Ehrenamtlichen vorgenommen.*

ANMELDUNG & WEITERE INFORMATIONEN:
Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.
Margret Parge, Tel.: 040 88 14 177 0
(montags, mittwochs oder freitags, 09:00 – 13:00 Uhr)

Einen Flyer mit allen wichtigen Informationen können wir gerne zusenden.

* = Die Betreuungskosten können von den Teilnehmenden mit ihren Pflegekassen im Rahmen der Verhinderungspflege (Ersatzpflege) abgerechnet werden.

Singen und Weihnachten

Über eine Spende für unsere Chöre würden wir uns freuen!



© Rebell by iStock

Gemeinsames Singen fühlt sich gut an. Für viele Menschen ist die Weihnachtszeit die Zeit im Jahr, in der sie dies am ehesten tun. Viele Menschen kennen Weihnachtslieder schon seit ihrer Kindheit und sind selbst im hohen Alter und mit dementiellen Einschränkungen noch beeindruckend textsicher. Gemeinsames Singen hat – wissenschaftlich erwiesen – viele positive Auswirkungen:

Singen steigert das Glückgefühl

Singen in einer Gruppe wirkt sich langfristig positiv auf die mentale Gesundheit aus. Viele Menschen berichten auch, dass sie sich wohler und glücklicher fühlen, wenn sie regelmäßig in Gruppen singen.

Singen schafft schnell Freundschaften

Wer zusammen singt, entwickelt eine enge Verbindung, ähnlich wie beim gemeinsamen Essen oder bei längeren Gesprächen. Das macht Chöre zu einem großartigen Ort, um Freundschaften zu schließen. Forschende haben herausgefunden, dass gemeinsames Singen einen "Eisbrecher"-Effekt hat, der die unangenehme Phase des ersten Kennenlernens schnell überwindet.

Singen stärkt das Gemeinschaftsgefühl

Singen in einer Gruppe von Menschen erzeugt ein starkes Gefühl der Verbundenheit. So entsteht eine starke Bindung zu vielen Menschen – das Gegenmittel zu einem Leben in Einsamkeit ohne viele soziale Kontakte. Das Singen z.B. in einem der „Vergissmeinnicht“-Chöre der Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V. hat sich als eine gute Möglichkeit erwiesen, auch mit dementiellen Einschränkungen, Teil einer Gemeinschaft zu werden.

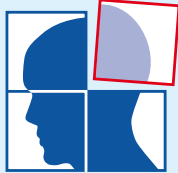
Singen setzt Endorphine frei

Fast jeder spürt, wie gut es tut, gemeinsam zu singen. Das beruht auf der Freisetzung von Endorphinen, echten „Wohlfühl-Chemikalien“. Endorphine helfen uns nicht nur bei der Schmerzbewältigung, sondern heben auch die Stimmung und die allgemeine Lebenseinstellung.

Singen sorgt für Entspannung

Singen in einer Gruppe wirkt sich positiv auf den gesamten Körper aus. Es hilft sofort bei der Atmung, verlangsamt sie und vertieft sie. Außerdem werden Muskelverspannungen durch die

Stiftung Alzheimer Gesellschaft Hamburg



Förderung der Ganzkörperkoordination reduziert. Gleichzeitig verbessert das Singen die Körperhaltung.

Singen stärkt das Immunsystem

Obwohl der Wirkmechanismus noch nicht endgültig geklärt ist, ist erwiesen, dass durch gemeinsames Singen in Gruppen und insbesondere in Chören die Fähigkeiten des Körpers erhöht wird, Infektionen abzuwehren. Eine Auswirkung, die besonders in der kalten Jahreszeit hilfreich ist!

Es könnte daran liegen, dass gemeinsames Singen entspannt und beruhigt und dadurch mehr Energie für das Immunsystem zur Verfügung steht oder es könnte an der verbesserten Stimmung liegen, die es bewirkt.

Viele Sänger*innen in Hamburg haben bereits Gelegenheit, in einem der „Vergissmeinnicht“-Chöre in Wandsbek, Volksdorf oder Altona mit-zusingen. Nun soll ein neuer Chor in Harburg entstehen. Das möchte die Stiftung Alzheimer

Gesellschaft Hamburg besonders fördern und ruft dafür zur diesjährigen Weihnachtsspende auf.



Vergissmeinnicht Chor bei einem ihrer Auftritte, © AGH

Über Ihre Spende mit dem Verwendungszweck „Vergissmeinnicht Chöre“ auf das Spendenkonto bedankt sich der Vorstand der SAGH bereits jetzt herzlich bei Ihnen!

WEIHNACHTSSPENDE
STIFTUNG
ALZHEIMER GESELLSCHAFT HAMBURG
IBAN DE29 2007 0024 0197 7719 00
Verwendungszweck:
„Vergissmeinnicht Chöre“

Vorstand: Weiter engagiert für die Stiftung

In seiner Novembersitzung hat der Vorstand der Stiftung Alzheimer Gesellschaft Hamburg die stellvertretende Vorsitzende **Bettina Mutschler** sowie den Beisitzer **Kurt Pustal** für weitere vier Jahre wiedergewählt.



An dieser Stelle dankt die Stiftung beiden Ehrenamtlichen für ihren Einsatz!

Die Stiftung im Überblick:

Geförderte Projekte der AGH in den letzten Jahren:

- **Spaziergänge in der Natur**
- **Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Frontotemporaler Demenz**
- **Tagestreffs**
- **Malgruppen**
- **Aktualisierung der Website**

Einzelspenden in 2023: 2.270,00 €
Zustiftungen in 2023: 4.725,00 €

Vorstandsmitglieder aktuell:
Anne Woywod (Vorsitzende)
Dr. Bettina Mutschler (stellv. Vorsitzende)
Ingrid Neubauer
Kurt Pustal

BUCHTIPP: Volker Kitz,
Alte Eltern – Über das Kümern und die Zeit, die uns bleibt

Das Essay von Volker Kitz ist eine einfühlsame Auseinandersetzung mit der Demenz seines Vaters und der zugehörigen Veränderung von altbekannten Rollen und Verhaltensmustern.

Aus meiner Erfahrung der Angehörigenarbeit ist das Gefühl, sich das eigene Leben, das eigene Altern oder das Älterwerden der Eltern so ganz vorgestellt zu haben ein sehr häufig benanntes. Entsprechend gut gewählt finde ich das Zitat von Paul Auster, mit dem Volker Kitz sein wunderbares Buch beginnt: „Du denkst, das wird dir niemals passieren, das kann dir niemals passieren, du seist der einzige Mensch auf der Welt, dem nichts von alldem jemals passieren wird, und dann geht es los, und eins nach dem anderen passiert dir all das genauso, wie es jedem anderen passiert.“ (Paul Auster, Winterjournal)

Und auch Kitz selbst findet immer wieder schöne und treffende Worte, die für mein Gefühl gut beschreiben, für das, was Menschen mit Demenz und denen, die für sie sorgen, passiert. Das ist ja das Schöne, wenn sich Menschen, die gut mit Sprache und Worten umgehen können, sich dem Thema Demenz auseinandersetzen. Und auch wenn ich schon seit fast 15 Jahren mit Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen arbeite, hat Kitz neue Gedanken in mir zum Klingen gebracht und ich habe mich immer wieder dabei ertappt, mir einzelne Sätze besonders gut merken zu wollen: „Es war eine Zeit, in der er keine Hilfe wollte und keine annahm, sie aber bekam und bekommen musste.“

Im Rahmen seiner Auseinandersetzung mit den Veränderungen seines Vaters trägt Kitz in seinem Essay Berichte aus dem Alltag, Erlebnisse mit seinem Vater, mit Erkenntnissen aus Literatur und Wissenschaft zusammen und verzahnt die Komponenten so gekonnt, dass sich das Buch trotz des komplexen und nicht ganz unbeschwerten Themas wirklich gut lesen lässt. Dabei berührt er auch immer wieder Themen, die weit über die Bereiche Alter und Demenz hinausgehen: Familie, Trauma, Krieg, Akzeptanz, Liebe, Verantwortlichkeit, Erinnerung und Identität.



Es ist ein liebevoller Blick, den Kitz an den Tag legt, voller Achtung für den Vater, trotz oder gerade mit seinen Veränderungen. Er bleibt dabei authentisch, beschreibt häufig auch in aller Deutlichkeit, wie sehr ihn die Situation herausfordert und an Grenzen bringt. „Wir sehen uns alle ein, zwei Tage für mindestens zwei Stunden. Viel Gelegenheit, Geduld zu verlieren.“ Ich kann mir gut vorstellen, dass sich viele Angehörige in diesen Gedanken wiederfinden.

An einer Stelle beschreibt Kitz wie er seinen Vater von seinem Vorhaben ein Buch zu schreiben berichtet hat, auch um seine Erlaubnis, seine Zustimmung zu erhalten. Der Vater stimmt im Rahmen seiner Möglichkeiten zu, aber er gibt zu bedenken: „Es darf nur nicht zu persönlich werden. Dann ist es für die Leute nicht mehr interessant.“

Dieser Spagat gelingt dem Sohn glücklicherweise gut. Es sind Themen, mit denen sich viele Angehörige konfrontiert sehen: Die Angst irgendwann nicht mehr erkannt zu werden, die Wut und Ungeduld, mal der erkrankten Person, mal sich selbst gegenüber, die Scham- und Schuldgefühle nicht genug zu tun oder auch nicht genug zu leisten. Auch den Weg, den Kitz als Angehöriger erlebt, werden viele Angehörige kennen: die zunehmende Auseinandersetzung mit den Verlusten der Erkrankung und die Akzeptanz der kontinuierlichen Verschlechterung vieler Fähigkeiten.

Ich mochte das Buch sehr, aber man muss Freude am Format haben. Es ist kein Ratgeber, der einem in Unterkapiteln strukturiert Verhaltenstipps an die Hand gibt und kein Roman, der das Thema Demenz streift, während eine Geschichte erzählt wird.

Volker Kitz hat sich für das Essay als Form entschieden und setzt das ganz wunderbar um. Wer Freude

an wohlgewählter Sprache, Literatur, entsprechenden Querverweisen und Essays als Format hat, wer Lust hat, sich ein bisschen auf die Reise zu begeben mit den Gedankenanstößen, die Kitz aufwirft, hat mit dem Buch sicher eine ganz wunderbare Anregung gefunden.

Lina Sommer, Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

Das Team vom Alzheimer Telefon hilft
Kann ich was dafür tun, keine Demenz zu bekommen?

Frau W. meldet sich. Sie sei verunsichert, sie hätte gelesen es sei „Zufall“, wer an einer Demenz erkrankt und wer nicht, jetzt hätte sie einen TV-Beitrag gesehen, der etwas anderes vermitteln wollte. Was stimmt denn?

Wie reagierte das Team des Alzheimer Telefons? Prävention ist ein wichtiges Thema, wenn es um gesundes Altern geht. Obwohl die genauen Ursachen von Demenz noch nicht vollständig entschlüsselt sind, gibt es einige Risikofaktoren, die den kognitiven Abbau begünstigen. Reduziert man die Risikofaktoren, ist das, wenn man so will, eine Präventionsmaßnahme gegen Demenz. Viele kennen von ihren Hausärzt*innen Maßnahmen, die dem Herz und den Gefäßen guttun, einfach gesagt ist das, was dem Herz guttut, ist auch gut für unser Gehirn.

Wichtig ist, reduziert man alle Risikofaktoren, bietet das keinen vollständigen Schutz vor den Erkrankungen. Ein gemeinsamer Nenner der Wissenschaftler*innen ist aber, dass es für unsere geistigen Fähigkeiten eine Rolle spielt, was wir zu uns nehmen und wie wir leben. Die Prävention ist vor allem ab dem mittleren Lebensalter relevant.

- **Geistige Aktivität: Halte deinen Geist aktiv durch verschiedene Aktivitäten, besonders das Erlernen neuer Fähigkeiten ist eine gute Idee**
- **Soziale Kontakte: Der Austausch mit anderen Menschen und die Teilnahme an sozialen Veranstaltungen**

- **Risikofaktoren reduzieren: Rauchen vermeiden, nur moderaten Alkoholkonsum. Kontrolliere Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker**
- **Regelmäßige Arztbesuche: Regelmäßig zum Arzt gehen, um gesundheitliche Probleme frühzeitig zu erkennen**
- **Körperliche Aktivität**

HILFREICHE INFOS:



Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in Kooperation mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V. und dem Zentrum für Gedächtnisstörungen (ZfG) der Uniklinik Köln hat die Broschüre Demenz – Vorbeugen und Risiko senken herausgebracht. Sie ist kostenlos erhältlich unter:

www.shop.bzga.de/kompakt-demenz-vorbeugen-und-risiko-senken/

Für mehr Tipps wenden Sie sich an das



Alzheimer Telefon
040 47 25 38

Marina Stein, Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

Weihnachtssingen – demenzsensibel und hochkarätig in der Kirche im Albertinenkrankenhaus



Eintritt frei!
Kirche im Albertinenkrankenhaus
Hogenfelderstraße 28, 22457 Hamburg-Schnelsen



„Ich bin gespannt, ob wir den Saal vollbekommen“,
sinniert Stefanie Stiller vom NDR Vokalensemble.

Der Saal, den sie meint, ist die Kirche im Albertinenkrankenhaus in Hamburg-Schnelsen, ein barrierefreier Multifunktionsraum mit Buntglasscheiben. Rund 250 Gäste können am **21.12.2024** dort Platz nehmen, wenn das NDR Vokalensemble zusammen mit den Vergissmeinnicht Chören Wandsbek und Volksdorf zum demenzsensiblen Weihnachtssingen einlädt. Und da der Eintritt frei sowie der **Beginn auf 16 Uhr** angesetzt ist, sollte dem Vollwerden des Saales nichts entgegenstehen. Alles, was potenzielle Gäste tun müssen, ist, sich anzumelden.

Per E-Mail unter: vokalensemble@ndr.de oder
per **Telefon: 040 41563258**

Und wer lieber von zu Hause mitsingen möchte,
schaut die live Übertragung im Internet
www.youtube.com/live/Os0h43XSyt4?feature=share.

Na dann, fröhliche Weihnachten!

Neues von der Delegiertenversammlung der Deutschen Alzheimer Gesellschaft am 16.11.2024 in Kassel

*Auf der Delegiertenversammlung in Kassel fanden
Vorstandswahlen statt.*

Swen Staack wurde auf der Delegiertenversammlung, die am 16. November 2024 in Kassel stattfand, ohne Gegenstimmen zum neuen 1. Vorsitzenden der Deutschen Alzheimer Gesellschaft (DAiG) gewählt.

Die Delegierten erörtern u. a. Auswirkungen des Pflegenotstandes in den jeweiligen Bundesländern.



Elke Drebing, Jörn Wieking und Angelika Zurbrüggen, Foto © AGH

Wir sagen Danke! Spende von Vossloh Rail Services Deutschland GmbH

*Die Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V. wurde als
Selbsthilfe Organisation für Menschen mit einer
Demenz und deren Angehörige vor über 30 Jahren
gegründet.*

Schwerpunkte ihrer Arbeit liegt in der Beratung,
Begleitung und Unterstützung von Erkrankten
und Angehörigen.

Sie informiert die Öffentlichkeit über die Erkrankung und setzt sich für eine bessere Diagnose und Behandlung, mehr kompetente Beratung vor Ort, eine gute Betreuung und Pflege sowie eine demenzfreundliche Gesellschaft ein.

Mir persönlich ist die Spende eine Herzensangelegenheit, da sich die Alzheimer Gesellschaft Hamburg ausschließlich durch Drittmittel trägt.

Ich selber bin betroffener Angehöriger und habe durch die angebotene Selbsthilfegruppe für Angehörige Hilfestellung erhalten und konnte so



Thomas Rother und Jörn Wieking, Foto © AGH

mit anderen in den Austausch gehen. Hierdurch habe ich den Wert dieser Hilfe und Organisation sehr zu schätzen gelernt.

Thomas Rother, Vossloh Rail Services Deutschland GmbH

WIR DANKEN ALLEN UNSEREN SPENDER*INNEN UND ERBLASSER*INNEN FÜR DIE VERTRAUENS- UND WERTVOLLE UNTERSTÜTZUNG



GESPENDET VON	BETRAG	VERWENDUNGSZWECK
Markus und Antje L.	1.000 €	Förderung unserer Angebote
Monika M.	1.000 €	Förderung unserer Angebote
Dr. Susanne T.	1.000 €	Förderung unserer Angebote
Tom K. und Sylvia M.	1.033,33 €	Förderung unserer Angebote
HIH Real Estate GmbH	5.000 €	Förderung unserer Angebote
Sütterlinstube Hamburg e. V.	5.000 €	Förderung unserer Angebote
Gemeinnützige Hertie-Stiftung	15.000 €	Förderung unserer Angebote
R. und H. Scherpel Stiftung c/o Axel Schneider Immobilien	15.000 €	Förderung unserer Angebote

WICHTIGER HINWEIS ZU UNSEREN VERANSTALTUNGEN UND TERMINEN

Wir bitten Sie, sich zu den Veranstaltungen *grundsätzlich anzumelden*. So können wir Sie bei Änderungen, Verschiebungen oder Ausfall der Veranstaltung immer rechtzeitig informieren.

Geschäftsstelle Wandsbek | Tel.: 040 88 14 177 0 | E-Mail: info@alzheimer-hamburg.de

Chöre Vergissmeinnicht

Jeden Dienstag wird gesungen!

Chor Wandsbek | Kulturschloss Wandsbek | Königsreihe 4

1. und 3. Dienstag im Monat von 10:00 – 12:00 Uhr

Chor Altona | Bürger-Treff Altona-Nord | Gefionstraße 3

Proben: 2. und 4. Dienstag im Monat von 10:00 – 12:00 Uhr

Chor Volksdorf | Alte Räucherlate Volksdorf | Klaus-Ferck-Straße 43

Proben: 1. und 3. Dienstag im Monat von 14:00 – 16:00 Uhr

Wir freuen uns
über neue
Sänger*innen!

Weihnachtskonzert der Vergissmeinnicht-Chöre & NDR Vokalensemble

Freitag, 21.12.2024 | 16:00 – 18:00 Uhr

Ort: Kirche beim Albertinen Krankenhaus | Hogenfelderstraße 28 | 22457 Hamburg-Schnelsen

Kurse für Angehörige

Wochenendkurse für Angehörige „Wenn die vertraute Welt im Vergessen versinkt ...“

Freitag, 17.01.2025 | 16:00 – 19:30 Uhr

Samstag, 18.01.2025 | 10:00 – 16:30 Uhr

Freitag, 24.01.2025 | 16:00 – 19:30 Uhr

Samstag, 25.01.2025 | 10:00 – 16:30 Uhr

Freitag, 31.01.2025 | 16:00 – 19:30 Uhr

Samstag, 01.02.2025 | 10:00 – 16:30 Uhr

Freitag, 07.02.2025 | 16:00 – 19:30 Uhr

Samstag, 08.02.2025 | 10:00 – 16:30 Uhr

Freitag, 28.02.2025 | 16:00 – 19:30 Uhr

Samstag, 01.03.2025 | 10:00 – 16:30 Uhr

Freitag, 28.03.2025 | 16:00 – 19:30 Uhr

Samstag, 29.03.2025 | 10:00 – 16:30 Uhr

Freitag, 04.04.2025 | 16:00 – 19:30 Uhr

Samstag, 05.04.2025 | 10:00 – 16:30 Uhr

Freitag, 16.05.2025 | 16:00 – 19:30 Uhr

Samstag, 17.05.2025 | 10:00 – 16:30 Uhr

Freitag, 06.06.2025 | 16:00 – 19:30 Uhr

Samstag, 07.06.2025 | 10:00 – 16:30 Uhr

„Hart an der Grenze“

1. Teil: Freitag, 26.04.2025 | 10:00 – 16:00 Uhr

2. Teil: Samstag, 10.05.2025 | 10:00 – 16:00 Uhr

„Frontotemporale Demenz“

1. Teil: Freitag, 13.06.2025 | 16:00 – 19:30 Uhr

2. Teil: Samstag, 14.06.2025 | 10:00 – 16:30 Uhr

Ort für alle Kurse: Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V. | Wandsbeker Allee 68 | 22041 Hamburg

Kostenfreie Online-Veranstaltung Ankerpunkt Junge Demenz „Projekt Leuchtturm“

Freitag, 07.03.2025 | 11:00 – 13:00 Uhr

Anmeldung unter: ankerpunkt-junge-demenz@alzheimer-hamburg.de

Online-Veranstaltungen

Online-Treffpunkt für Angehörige

Immer am zweiten Donnerstag im Monat | 16:00 – 18:00 Uhr

Online-Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit einer Demenz in jüngeren Jahren

Immer am dritten Dienstag im Monat | 18:00 – 20:00 Uhr

Bitte Anmeldung unter E-Mail: info@alzheimer-hamburg.de oder Tel.: 040 47 25 38

Kostenfreie Online – Schulung Menschen mit Demenz – verstehen und begleiten

Kurzschulung auf Basis der Demenz Partner Schulung

Mittwoch, 29.01.2025 | 16:00 – 18:00 Uhr, Donnerstag, 27.02.2025 | 14:00 – 16:00 Uhr

Mittwoch, 26.03.2025 | 16:00 – 18:00 Uhr

Anmeldung unter: Tel.: 040 47 25 38 – info@alzheimer-hamburg.de

Der Zugang zur Online-Schulung wird Ihnen eine Woche vor der Veranstaltung zugeschickt

Kostenfreie Schulungen zur ehrenamtlichen Tätigkeit in unserem Helferkreis:

Menschen mit Demenz besuchen und betreuen

Ort: Alzheimer Gesellschaft Hamburg e. V. | Wandsbeker Allee 68 | 22041 Hamburg