

## Nicht vergessen

### Musiktherapie

• Jeden Donnerstagnachmittag

### Mal- und Gestaltungstherapie im Haus

### Herbstzytlos

• Jeden Dienstagnachmittag

### Aktuell bleiben

Besuchen Sie unsere neu überarbeitete Homepage. Mit ihr möchten wir Sie auf dem aktuellen Stand halten und Sie zum Verweilen einladen.

Die frische heimelige Darstellung gefällt hoffentlich nicht nur uns? Können wir sie noch verbessern? Schreiben Sie uns:

info@aktiondemenz.ch

## Kontakt

Verein Aktion Demenz  
Schlosshalde 11c-d  
6216 Mauensee  
Telefon 041 920 20 93

E-Mail info@aktiondemenz.ch  
Web www.aktiondemenz.ch

Haus Herbstzytlos  
Schlosshalde 11c-d  
6216 Mauensee  
Telefon 041 920 20 80

## Impressum

Herausgeber Verein Aktion Demenz  
Schlosshalde 11c-d  
6216 Mauensee

Postkonto 60-577956-2

Kontakt Carol Sarbach  
Präsidentin

Erscheint 4x jährlich  
Auflage 20 000 Exemplare  
Abonnement für Gönnerinnen und Gönner  
im Spendenbetrag ab Fr. 5.-  
enthalten

Geht an alle Mitglieder und Gönner

## Fitness für den Kopf

### Sudoku leicht

		9	5	3	1	2	8	7
2	8	1	7		4			5
7						6		
	2	4	3	1		7	6	9
	7	6	8	4			5	
		3			7	2		
3		7		8				
	9		2	5		4	7	6
6	5		4	7		3	1	

### Spielziel

In jeder Zeile, jeder Spalte und jedem 3x3 Block kommt jede der Zahlen 1-9 genau einmal vor. Ihre Aufgabe ist es, die leeren Felder entsprechend auszufüllen.

### Sudoku schwer

	1	8		3				4
	2		8		4			1
9						3		
	5			4				2
2								9
7				1	2		5	
								3
1			3		7		4	
5	9			6		2	7	

### Die Lösungen

finden Sie unter  
[www.aktiondemenz.ch](http://www.aktiondemenz.ch)

## Unterstützen

### Den Betroffenen neuen Mut schenken

Im Herbstzytlos unternehmen wir alles, um Menschen mit Demenz am Leben teilhaben zu lassen. Der Verein wird ausschliesslich von Privatspenden getragen.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung: **Postkonto 60-577956-2**

### Ihre Spende hilft konkret:

**Fr. 30.-** ermöglichen einen Tagesaufenthalt für einen Gast. So kann der pflegende Angehörige wichtige Termine wie Arztbesuche etc. wahrnehmen.

**Fr. 70.-** verhelfen einem Gast zu einem Tages- und Nachtaufenthalt. Bereits eine Nacht ohne Pflegeaufgabe kann wie ein Kurzurlaub für die Angehörigen wirken.

**Fr. 140.-** machen einen Wochenendaufenthalt für einen Gast möglich. Eine Nacht ohne Pflegeaufgabe ist für den pflegenden Angehörigen eine wichtige Quelle, um neue Kraft zu tanken.

### Oder werden Sie Mitglied:

**Fr. 74.-** (inkl. 14 Franken in unser Solidaritätskonto) kostet eine Mitgliedschaft beim Verein Aktion Demenz. Mit diesem Jahresbeitrag unterstützen Sie uns in unserem täglichen Wirken nachhaltig.

### Herzlichen Dank für Ihre Hilfe!

Nr. 3 | September 2011



vergessen & erinnern

vergessen & erinnern



aktiondemenz.ch

## Pinnwand



### Im Aufwind

Liebe Leserin, lieber Leser

Falls Sie die Bilder dieser Ausgabe betrachten und sich fragen, was in uns gefahren ist, dann kann ich nur sagen: Aufwind!

Einen unerwarteten Aufwind erlebten wir mit 12 Betroffenen und Angehörigen sowie 7 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter – ein spontaner und erlebnisreicher Ausflug in den Yachtclub Sempachersee in Nottwil. Der Tag war einfach wunderbar: Die Natur erleben, sich spüren und sich herausgefordert fühlen. Die Gemeinschaft erfahren, einfach gemeinsam unterwegs sein. Unsere Gäste konnten sogar weit hinaus. Als überraschend ein Luftzug auftrat, konnten sie

Segeln gehen! Dies ist nur eine von so vielen schönen Begebenheiten und bewegenden Momenten, von denen ich Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, hier berichten möchte. Denn im Herbstzytlos bemühen wir uns wirklich sehr, die Menschen mit Demenz am Leben teilhaben zu lassen, und dass sie sich des Lebens freuen können – trotz Demenz.

Uns freut es, Sie mit dem Newsletter einzubinden in unsere Arbeit und Tätigkeiten. In diesem Heft verleihen wir auch einer Angehörigen eine Stimme. Vielleicht gelingt es uns, Betroffenen Mut zu machen. Lassen Sie sich ausserdem neugierig machen auf das Buch, das wir für Sie ausgesucht haben, und es Ihnen vorstellen.

Vielleicht haben Sie die neue Aufmachung von [www.aktiondemenz.ch](http://www.aktiondemenz.ch) schon bemerkt? Einen Aufwind erlebt nämlich gerade auch unsere Homepage! Dort können Sie übrigens unsere bisherigen Newsletters herunterladen.

So hoffen wir auf weitere Aufwinde – dass unser Haus weiterhin so Erfolg hat, dass das in Zukunft auch so bleibt – und freuen uns, wenn Sie uns dabei unterstützen.

Wir grüssen Sie herzlich

Ihre Carol Sarbach

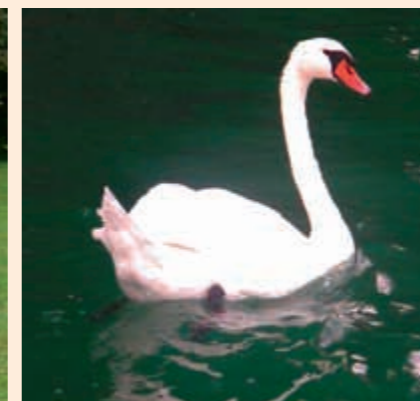


## Es schneit in meinem Kopf

Peter Stamm, Arno Geiger, Judith Kuckart, Ulrike Draesner, Ruth Schweikert, Erwin Koch, Inka Parei, Silvio Huonder, Urs Faes und Martin Beglinger geben dem Gedächtnisverlust eine Stimme. In einfühlsamen Erzählungen und Dialog machen sie das Unausprechliche des Gedächtnis- und Identitätsverlusts formulierbar und holen unverstündlich gewordene Kommunikation zurück in erfahrbare Sprache, wie es nur die Literatur vermag:

Ein Sohn wird aus Mitleid schweigsamer als sein misstrauisch wortkarger Vater, ein Ehepaar versucht über den Verlust der gemeinsamen Erinnerung hinweg seine Vergangenheit zu konservieren. Entstanden ist eine eindrückliche Sammlung über die Demenz – aber auch über unsere Gesellschaft und ihre Zukunft.

Verlag: Nagel & Kimche.  
Eine Kooperation mit der Stiftung Sonnweid.  
Herausgeberin: Klara Obermüller  
176 Seiten, gebunden, Sfr. 32.50  
ISBN: 3-312-00381-4



## Im Blickpunkt

# Stimme einer Angehörigen: Wir hören gerne zu!

Mein Vater war schon immer ein charmanter Schlawmeier. Lange, sehr lange konnte er mit seinen Sprüchen, seinem Schalk und seiner Disziplin seine wachsenden Defizite im Bereich Gedächtnisleistung und Organisation überspielen und verdecken. Irgendwann fiel uns dann doch das eine oder andere auf und veranlasste uns, den Dingen auf den Grund zu gehen. Eine Untersuchung in der Memory Klinik brachte Klarheit: Diagnose Demenz im mittleren Stadium. **Meine erste Reaktion war Frust und Trauer und natürlich stellten sich dann viele Fragen in Bezug auf die Zukunft.**

Meine Mutter war zehn Jahre zuvor verstorben, mein Vater lebte allein – 100 Kilometer weit weg von mir. **Bis anhin hatte Paps sich selber versorgt, war noch Auto gefahren, hatte seinen Haushalt und**

**seine Finanzen im Griff gehabt.** Wie lange liess sich alles so organisieren, dass er noch einigermaßen unabhängig leben konnte?

Mittlerweile sind zwei Jahre vergangen. Mein Vater ist 80 geworden und lebt noch immer allein und aus seiner Sicht unabhängig. **Die Tragweite seiner Krankheit ist ihm nicht bewusst, das ist – zum Glück – normal.** Mithilfe von Spitex, meinen Verwandten, Betreuung in einer Tagesgruppe und viel organisatorischem Aufwand ging das bis jetzt einigermaßen gut. Ich selber habe mich umorganisiert und verbringe jeweils einen Tag pro Woche mit ihm, vor allem auch um ein Gefühl zu bekommen, wo er steht und was er braucht. Wir lachen viel und nehmen einfach den Augenblick wie er ist. **Vorher und nachher werden immer**

**unwichtiger.** Der Aufwand für alle Involvierten wird jedoch immer intensiver, immer mehr kleine Dinge wie Termine, Einkaufen, Schlüssel finden, technische Bedienung von TV oder Radio, rechtzeitig zum Essen gehen usw. funktionieren nicht mehr und erfordern immer mehr organisatorischen Aufwand. **Paps beklagt sich zudem oft, dass er sich langweilt, dass er zuviel allein ist.** Durch seine Krankheit fühlt er sich zudem in Gegenwart von anderen «gesunden» Menschen oft unsicher, bevormundet oder wie er sagt «als Dubeli», weil er auf viele Fragen keine Antworten mehr hat bzw. nicht wirklich an Gesprächen teilnehmen kann.

Eine Veränderung steht also an. **Aber welches ist die richtige Betreuungsform?** Um dies herauszufinden meldete ich ihn im «Herbstzytlos» für

einen Ferienaufenthalt an. Das Resultat: Mein Vater fühlte sich vom ersten Moment an wohl in der familiären Atmosphäre und wollte nicht mehr nach Hause. Das «Herbstzytlos» war für ihn überschaubar, die Betreuer oft die gleichen, er hatte das Gefühl «gebraucht» zu werden und etwas «wert» zu sein. Seine ersten Kommentare: «Da wär ich jetzt schon noch ein bisschen geblieben» und «die haben gut zu mir geschaut in diesem Hotel». **Ich habe meinen Vater in den letzten Monaten selten so glücklich, so gesprächig und so aufgestellt erlebt.** Es hielt auch in den Tagen danach noch an.

Vielen Dank an das «Herbstzytlos»-Team, dass es Paps so eine schöne, unbeschwernte Zeit ermöglicht hat!

Renata Stocker-Sassi, Immensee