

## Hilfreiches für Freunde & Bekannte



**Gibt es in Ihrem Bekannten- und Freundeskreis Menschen mit Demenz?**

Sie möchten helfen, wissen aber nicht, wie?

Sie möchten dabei nicht stören oder eventuell etwas Falsches machen oder sagen ...

**DEMENTIZ**  
**LIECHTENS, EIN**

## **Ich begleite, betreue & pflege einen Menschen mit Demenz zu Hause.** Was bedeutet das?

Es ist eine grosse Aufgabe und ein herausfordernder Alltag, wenn man einen nahen Menschen, der an Demenz erkrankt ist, zu Hause betreut oder sogar die Pflege übernimmt. Man begleitet eine geliebte Person, die aufgrund der Erkrankung im Alltag immer mehr an Grenzen stösst, stetig Fähigkeiten verliert, die Welt nicht mehr versteht und immer abhängiger von anderen wird.

Zu Beginn, gleich nach der Diagnose, kann man sich noch gar nicht vorstellen, was das konkret bedeutet. Doch über die Zeit und mit zunehmenden Symptomen und Einschränkungen wird deutlich, wie einschneidend diese Krankheit für die ganze Familie ist – insbesondere für jene Personen, die mit dem an Demenz erkrankten Menschen zusammenleben.

Es ist ein 24-Stunden-Job an 7 Tagen die Woche und 52 Wochen im Jahr, begleitet von all den konfusem Gefühlen, die der verwirrende Abschieds- und Loslass-Prozess in einem auslöst.

## **Was Du tun kannst, um mich zu unterstützen:**

**Bleib im Kontakt mit dem an Demenz erkrankten Menschen, mit mir und mit den Angehörigen, denn wir brauchen Dich.**

Wenn Du mir sagst, «ruf einfach an, wenn ich etwas tun kann», dann ist das von Herzen gut gemeint, das weiss ich. Aber in all' meinen täglichen Aufgaben und Verpflichtungen schaffe ich das nicht. **Es hilft mir und uns, wenn Du Dich immer mal wieder meldest, wenn Du uns anrufst oder einfach spontan vorbeikommst und uns ein konkretes Angebot machst, z.B. «Lass uns doch morgen auf einen Spaziergang treffen, wann passt es für Euch?»**

Es ist schwierig, die eigene Hilflosigkeit auszuhalten. Es ist schwer, nah dabei zu sein und nichts gegen diese Krankheit tun zu können. **Es ist so wertvoll, wenn Du trotzdem nah bei uns bleibst und mit uns zusammen aushältst, was nicht zu ändern ist. Nur schon das hilft uns enorm!**

**Ich bin dankbar, wenn Du mich auf Angebote oder Hilfestellungen, die Dir begegnen, aufmerksam machst.**

Was mir aber nicht hilft, sind all die gut gemeinten Tipps und Ratschläge im Sinne von «Du solltest ...» oder «Du musst halt ...», denn das weiss ich selber. Es gibt gute Gründe, warum ich es anders mache.

**Für mich ist es ein Riesengeschenk, wenn Du mit der an Demenz erkrankten Person gelegentlich Zeit verbringst. Einen Abend lang, ein paar Stunden an einem Nachmittag oder vielleicht sogar einen ganzen Tag. Dieser Freiraum, den Du mir damit schenkst, hilft mir mehr als tausend Worte.**

**Als nahe(r) Angehörige(r) eines Menschen mit Demenz kommt man über kurz oder lang an die Grenzen der eigenen Belastbarkeit. Dies bringt mit sich, dass man mit Gefühlen wie Wut, Ungeduld, Angst, Hass, Hilflosigkeit, Erschöpfung und grosser Trauer kämpft und dies auch zeigt. Du bist in diesen Momenten für mich wertvoll und wichtig, denn diese Gefühle sind da, sie gehören dazu und müssen auch Platz und Raum haben. Danke für Dein Dasein, Dein nicht urteilendes Zuhören und Dein Verständnis. Damit gibst Du mir Kraft, wieder fürsorglich meinen Weg weitergehen zu können.**

Ja, und es kann sein, dass man von aussen bestimmte Entscheidungen nicht nachvollziehen oder verstehen kann, z.B. die Entscheidung, die an Demenz erkrankte Person in ein Heim zu geben, oder die Entscheidung, dies nicht zu tun.

**Ich bin Dir dankbar, wenn Du meine Entscheidungen akzeptierst und uns weiter begleitest, egal ob Du damit einverstanden bist oder nicht. Danke!**

Diese «Wunschliste an Freunde und Bekannte» ist entstanden in der Angehörigengruppe «Jung an Demenz erkrankt» von Alzheimer St.Gallen/beider Appenzell. [alzsga.ch](http://alzsga.ch)  
Diese Gruppe trifft sich einmal monatlich zu einem gemeinsamen Austausch in St.Gallen.  
Sie wird organisiert und begleitet von Fachpersonen des Vereins mosaik!. [mosaik-demenz.ch](http://mosaik-demenz.ch)

Demenz Liechtenstein hat den Flyer leicht adaptiert. Wir danken für die Zurverfügungstellung.

**Demenz Liechtenstein** ist eine Initiative des Vereins für Menschen mit Demenz in Liechtenstein. Der Verein bezweckt unter anderem (Statuten, Art. 2) ...

- die Beratung und Unterstützung von Menschen, die von einer Demenzerkrankung direkt oder indirekt betroffen sind
- den Erfahrungsaustausch, die Vernetzung und gegebenenfalls verbindliche Kooperationen mit lokalen Ressourcen und Strukturen sowie ausländischen Fachstellen
- die Förderung der Selbsthilfe im Zusammenhang mit Demenz, sowie
- die Förderung der Umsetzung der nationalen Demenzstrategie.

**Nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf,**

- **wenn Sie Fragen** haben,
- **persönliche Beratung** zu Themen wie Betreuung/Pflege/Hilfen bei Demenz wünschen oder wenn Sie
- **Verbesserungsvorschläge** zum Umgang mit Menschen mit Demenz oder deren Angehörigen haben ...

Wenn Sie als Einzelperson **Mitglied** des Vereins für Menschen mit Demenz in Liechtenstein sind oder werden, können Sie den Grossteil unserer Leistungen kostenlos oder stark vergünstigt in Anspruch nehmen. Der Mitgliedsbeitrag beträgt 40.00 CHF im Jahr. Gerne senden wir Ihnen das Antragsformular zu.

Für eine **Spende** zugunsten von Angeboten für Menschen mit Demenz und deren Angehörigen sind wir dankbar. Unsere Kontoverbindung:

**Verein für Menschen mit Demenz in Liechtenstein**  
**IBAN LI90 0880 0548 8218 7200 1**  
**bei: Liechtensteinische Landesbank, Vaduz**

Titelbild: iStock/fizkes  
Stand: 3/2023 (VS 1/23)

**Unsere Kontaktdaten:**

**DEME<sup>N</sup>Z**  
**LIECHTENSTEIN**

Eine Initiative des Vereins  
für Menschen mit Demenz  
in Liechtenstein

**Matthias Brüstle**  
Geschäftsführer

Im Malarsch 4  
FL-9494 Schaan

M +423 793 34 45  
T +423 230 34 45

[kontakt@demenz.li](mailto:kontakt@demenz.li)  
[www.demenz.li](http://www.demenz.li)

