

# Ein Tag mit Demenz

## Anleitung für Gruppen

### Einführung in das Thema Demenz und Alzheimer

Demenz ist eine Krankheit, bei der das Gehirn nicht mehr so arbeitet wie früher. Menschen mit Demenz vergessen vieles, haben Schwierigkeiten, sich zu orientieren, und können oft nicht mehr so gut sprechen oder verstehen. Die häufigste Form der Demenz ist die Alzheimer-Krankheit. Bei Alzheimer sterben bestimmte Zellen im Gehirn ab, was das Denken und Erinnern immer schwerer macht.

### Selbsterfahrung: Wie fühlt sich Demenz an?

Um besser zu verstehen, wie sich Menschen mit Demenz fühlen, gibt es spezielle Übungen. Diese Übungen helfen uns, nachzuempfinden, wie es ist, wenn das Gedächtnis nicht mehr richtig funktioniert oder man sich nicht mehr gut orientieren kann. Solche Erfahrungen machen uns einfühlsamer und helfen uns, Menschen mit Demenz besser zu unterstützen.

### Anleitung zur Anwendung

#### 1. Vorbereitung:

- Suchen Sie einen ruhigen Raum, in dem sich die Gruppe wohlfühlt.
- Stellen Sie sicher, dass genügend Platz für alle Teilnehmenden vorhanden ist.
- Überprüfen Sie die Funktion der Endgeräte und die Internetverbindung.
- Stellen Sie sicher, dass alle Teilnehmenden wissen, was zu tun ist.

#### 2. Durchführung:

- Lesen Sie folgenden Einführungstext vor (auch in der Anwendung nachzulesen):

*Hallo Du,*

*für die nächsten ca. 15 Minuten sollst Du ein Gefühl dafür bekommen, wie anstrengend und fordernd alltägliche Aufgaben für Menschen mit Demenz sein können. Dazu musst du verschiedene Herausforderungen bewältigen. Bei einigen Aufgaben musst Du erst einmal herausfinden, was zu tun ist, um dann unter Zeitdruck diese zu erledigen.*

*Versetze Dich nun in die Rolle von Oma Gertraude:*

*Du bist 86 Jahre alt und hast vor gut einem Jahr die Diagnose **Alzheimer Demenz** bekommen. Noch lebst Du alleine und kommst ganz gut zurecht, allerdings merkst Du, wie alltägliche Aufgaben immer schwieriger werden und du auf zunehmend mehr Unterstützung angewiesen bist.*

*Erlebe einen üblichen Tag von Gertraude und versuch so gut wie möglich, den "Alltag" zu meistern!*

- Fragen Sie nach, ob noch Unklarheiten bestehen.
- Achten Sie während der Durchführung darauf, ob es allen Teilnehmenden gut geht.
- Wichtig: Geben Sie keine Hinweise zur Erledigung der einzelnen Aufgaben. Unklarheit über die Zielstellung ist Teil der Selbsterfahrung.

### 3. Nachbesprechung:

- Setzen Sie sich mit der Gruppe zusammen und sprechen Sie über die gemachten Erfahrungen.
- Stellen Sie Fragen wie:
  - Wie habt ihr euch während der Übungen gefühlt?
  - Welche Aufgabe fandet ihr besonders schwierig?
  - Gab es etwas, das euch überrascht hat?
  - Wie hat sich eure Sicht auf Menschen mit Demenz verändert?
  - Was würdet ihr in eurem Umgang mit Menschen mit Demenz ändern?
  - ...

### Reflexion und Verständnis

Durch diese Übungen haben Sie einen kleinen Einblick in die Herausforderungen erhalten, denen sich Menschen mit Demenz täglich stellen müssen. Die Gefühle von Überforderung und Stress, die Sie möglicherweise erlebt haben, sind für Betroffene oft Alltag. Insbesondere, wenn das Umfeld nicht versteht, wie herausfordernd viele Aufgaben durch die Demenz werden. Ein Verständnis dafür kann uns helfen, geduldiger und einfühlsamer mit Menschen mit Demenz umzugehen und sie besser zu unterstützen.

Denken Sie daran: Auch wenn diese Übungen nur einen kleinen Ausschnitt der Realität zeigen, fördern sie das Bewusstsein und die Empathie für die Betroffenen und ihre Angehörigen.

### Kontakt

Bei Fragen und Hinweisen können Sie uns an [FachstelleDemenz-ST@uk-halle.de](mailto:FachstelleDemenz-ST@uk-halle.de) schreiben.