

# „Mir geht es einfach gut!“

## Freizeitangebote für Demenzbetroffene, die das Herz erfreuen

Natalie Hamela



© gettyimages / JackF

Begleitete Museumsbesuche sind nur eines der Angebote für Menschen mit Demenz von Alzheimer Bern.

**A**lzheimer Bern möchte mit begleiteten Freizeitangeboten für Demenzbetroffene die Lebensqualität der Betroffenen verbessern und ihnen ermöglichen, sich als Person und Teil der Gesellschaft zu erfahren. Wer sich regelmässig mit Gleichgesinnten trifft und so angenommen wird, wie er ist, kann für einen Moment entspannt im Herzen sein. Davon haben alle Betroffenen etwas, Erkrankte wie Angehörige. Alzheimer Bern ist eine der 21 kantonalen Sektionen von Alzheimer Schweiz. Wir begleiten von einer Demenz betroffene Familien auf ihrem Weg, bieten unbürokratisch und niederschwellig umfassende, individuelle Beratung, Unterstützung, Begleitung sowie Schulungen an. Zudem engagieren wir uns mit verschiedenen Freizeitangeboten für eine verbesserte Lebensqualität der Betroffenen und ihrer Angehörigen.

Die Idee für Freizeitangebote in erster Linie für Demenzbetroffene kam auf, als sich vermehrt Angehörige in den Beratungen dazu geäussert hatten, dass sie nicht wissen, was sie im Alltag unternehmen sollten, der Partner oder die Partnerin nur zuhause herumsitze und weiter keine Kontakte habe. Der Besuch einer Tagesstätte wurde als

zu früh empfunden. Ein weiterer Ansporn waren für uns die alleinlebenden Demenzbetroffenen, die sich aus ihrem sozialen Umfeld zurückziehen und so mit der Zeit vereinsamen und eventuell kognitiv schneller abbauen.

Begonnen haben wir mit begleiteten Wanderungen. In Zusammenarbeit mit der regionalen Pro Senectute im Kanton Bern konnten 2018 mit Wanderleitenden und freiwilligen Begleitpersonen die ersten Wanderungen durchgeführt werden. Unsere Gäste, die Demenzbetroffenen, werden eins zu eins nach dem Tandemprinzip begleitet. Die Angehörigen sind nicht mit dabei und können einen halben Tag für sich durchatmen. Für diejenigen Gäste, die nicht mehr so gut zu Fuss sind, gibt es mittlerweile auch begleitete Spaziergänge.

Als ich bei der ersten Wanderung der Gruppe als „Kehrwagen“ hinterherlief, gab es einen Moment, der mich tief bewegte. Mir wurde bewusst, dass wir hier einen Schlüssel für Lebensqualität haben. Ich sah eine Gruppe von Menschen auf Augenhöhe, die lachten, sichtlich Spass hatten und die gemeinsam die Natur und Aussicht bewunderten. Es war nicht auszumachen, wer hier wen begleitet. Jeder

Gast hat also seine persönliche Begleitperson an der Seite. Das gibt Sicherheit, wenn jemand sich in einer Gruppe von Menschen eher verloren fühlen würde. Sowohl die Gäste als auch die freiwilligen Begleitpersonen geniessen seither diese Ausflüge sehr, die immer mit einem gemütlichen „Zvieri“ abgeschlossen werden. Und letztlich freuen sich auch die Angehörigen darüber, wenn sie am Abend eine/einen entspannten Partner/Partnerin abholen können. Der Schlüssel, der mir also bewusst wurde, lässt sich leicht zusammenfassen: Gemeinschaft auf Augenhöhe, persönliche Begleitung, Bewegung und Natur.

## „Freiraum“: Geselligkeit und neue Erfahrungen

„S’isch mer alles eis Ding“, beginnt die fröhliche Runde zu singen. Das Schweizer Volkslied ist allen bestens bekannt und bedeutet für unsere von einer Demenz betroffenen Gäste den Start in einen der „Freiraum“-Nachmittage, eines der weiteren Freizeitangebote. Da die Wanderungen gut besucht wurden, aber nur einmal im Monat stattfinden, haben wir 2019 den „Freiraum“ ins Leben gerufen. Dieses Angebot macht seinem Namen alle Ehre.

Im Berner Generationenhaus haben wir für unsere Gäste einen wunderschönen hellen Raum als Teil der CaféBar zur Verfügung, der etwas Abwechslung vom Alltag ermöglicht. Die Angehörigen bekommen gleichzeitig für ein paar Stunden ihren Freiraum, den sie für ihre eigenen Bedürfnisse nutzen. Jeden zweiten Dienstagnachmittag treffen sich die Gäste mit anderen Demenzbetroffenen und werden einfühlsam bei einem abwechslungsreichen, kreativen Programm begleitet, das sie aktiv mitgestalten.

Vier Themennachmittage wechseln sich das ganze Jahr über ab: Bewegung, Musik, Kreativität und Spiele. Je nach Tagesform und Ressourcen der Gäste entstehen Aktivitäten, die am Ende auch etwas zum Mitnehmen und als konkrete Erinnerungsstütze bieten: selbst gemachte Konfitüre, Weihnachtssterne fürs Fenster oder gemalte Bilder wurden schon begeistert mit nach Hause genommen. Für jeden Gast ist etwas dabei. Natürlich kommt auch der wertvolle Austausch nicht zu kurz. Jeder Gast hat die Gelegenheit, von sich zu berichten oder einfach nur den anderen zuzuhören.

Beim Musikanachmittag wird gesungen und musiziert. Mitsingen war anfangs aber nicht für alle selbstverständlich. Eine Dame hatte von ihrem Trauma im Musikunterricht erzählt. Der Lehrer habe ihr gesagt, sie könne nicht singen. Und sie hat es ein Leben lang geglaubt. Im „Frei-

raum“ konnte sie dieses Trauma endlich loslassen und singt nun immer von Herzen mit. Damit haben wir eines unserer Ziele erreicht, Menschen mit einer Demenzerkrankung ein Stück mehr Lebensfreude zu ermöglichen. Wir hören immer wieder, wie wohl sich die Gäste fühlen und dass sie sich selbst sein können. Und auch Corona konnte uns nicht stoppen: die wundervollen Leiterinnen haben Musik-CDs mit den Lieblingsliedern der Gäste nach Hause geschickt, mit persönlichen Kommentaren, ganz wie live im „Freiraum“, und ein kreativer Katalog zum Mitgestalten, Ausmalen und Basteln hat den Gästen in ihrer verordneten Isolation viel Freude bereitet.

„Mir geht es einfach gut“, war die Aussage einer alleine lebenden Frau, die immer ziemlich gestresst im „Freiraum“ angekommen war. Sobald sie den gemütlichen Raum mit den vertrauten Gesichtern wieder wahrnahm und auf ihrem Lieblingssofa sass, war alles ok.

Auch hier ist der Schlüssel die Gemeinschaft auf Augenhöhe. Die Gäste werden nicht korrigiert, die Demenzerkrankung steht nicht im Vordergrund, sondern sie werden vor allem als ganzer Mensch mit Herz und individuellen Bedürfnissen gesehen. Auf dieser Basis fühlen die Gäste sich angenommen, gesehen und können ihre noch vorhandenen Ressourcen leichter abrufen. Ein „Zvieri“ zum Abschluss rundet den Nachmittag gemütlich ab. Doch bevor es nach Hause geht, singen alle noch einmal „S’isch mer alles eis Ding“.

## Museumsbesuche: Soziale Teilhabe im öffentlichen Raum

Da unsere Gäste auch jederzeit Ideen einbringen können, ist von ihnen der Wunsch gekommen, auch mal ein Museum zu besuchen. So ist neben den Wanderungen und dem „Freiraum“ das Angebot der begleiteten Museumsbesuche entstanden. Ungefähr einmal im Monat besuchen kulturinteressierte Gäste, auch ohne Angehörige und mit unseren erfahrenen Begleitpersonen, ein Museum der Stadt Bern und geniessen eine einfache und kurze Führung und Besichtigung von wenigen ausgewählten Exponaten. Bei den Führungen geht es nicht primär darum, etwas Neues zu lernen oder die Kunst oder naturhistorischen Exponate gänzlich zu verstehen, sondern es geht mehr darum, sich als Teil der Gesellschaft, als soziales Wesen zu erfahren, das eine Führung in einem öffentlichen Museum besuchen kann. Dieser Aspekt der sozialen Teilhabe, des Personseins ist besonders wichtig, da die Demenzbetroffenen immer weniger am gesellschaftlichen Leben teilnehmen und das Gefühl, nicht verbunden zu sein, ganz oft empfunden wird. Hinzu kommt der Aspekt, dass durch neue Eindrücke, insofern sie nicht als überfordernd empfunden werden, Wahrnehmung und Ressourcen angeregt werden können. Gerade Betroffene mit einem kulturellen (Bildungs-) Hintergrund bekommen an diesen Nachmittagen die Gelegenheit, etwas von ihrer Lebenserfahrung zu teilen. Welch ein erhebendes Gefühl der Selbstwirksamkeit.

### Person-sein nach Tom Kitwood

„Stand oder Status, der dem einzelnen Menschen im Kontext von Beziehung und sozialem Sein von anderen verliehen wird. Er impliziert Anerkennung, Respekt und Vertrauen.“

Auch nicht zu unterschätzen ist bei diesen Ausflügen im öffentlichen Raum der Aspekt der Sichtbarkeit von Demenzbetroffenen. Andere Museumsgäste sind sich vielleicht nicht bewusst, dass es sich um eine Gruppe von Menschen mit einer Demenzerkrankung handelt, aber zumindest nehmen sie eine vulnerable Gruppe von begleiteten Menschen wahr, und das kann durchaus dazu beitragen, dass sich unsere Gäste mit dem Herzen gesehen fühlen.

Der gleiche Effekt ist zu beobachten, wenn unsere Gruppen wandern oder spazieren gehen. Die Menschen im öffentlichen Raum reagieren generell immer mitfühlend und verständnisvoll auf die Gruppe. Sie scheinen berührt zu sein, vielleicht auch, weil viele Menschen mit dem Thema auf irgendeine Art in Resonanz gehen, sei es wegen eigenen Ängsten oder wegen einer betroffenen Person im eigenen Umfeld.

### Gesprächsgruppe für Demenzbetroffene: Bedürfnisse offen aussprechen

Solange die Person mit Demenz sich noch auf ihre Art mitteilen kann und das Bedürfnis danach hat, ohne den Angehörigen von sich und ihren Gefühlen, ihrer Situation zu sprechen, dann ist sie bei uns in der begleiteten Gesprächsgruppe gut aufgehoben. Besonders wichtig ist es hierbei auch, den Raum zu bekommen, im eigenen Tempo sprechen zu können und ohne Erwartungen und Wertung geduldig gehört zu werden. Wir sind uns durchaus bewusst, dass pflegende Angehörige, vor allen Dingen Partner\_innen emotional viel zu tragen haben und eine achtsame Kommunikation im Alltag nicht einfach gelingen kann. Zu viele Emotionen stehen dem oftmals im Weg.

In allen Angeboten geht es uns besonders darum, das Personsein der Demenzbetroffenen im öffentlichen Raum zu ermöglichen, indem sie sich in einer respektvollen, anerkennenden Beziehung zu anderen als soziales Wesen erfahren können. Damit soll der Fokus auf die Akzeptanz der eigenen Situation liegen, die als weniger belastend empfunden werden kann.

### Freizeitangebote für Demenzbetroffene von Alzheimer Bern

- Begleitete Wanderungen
- Begleitete Spaziergänge
- Begleitete Museumsbesuche
- „Freiraum“
- Gesprächsgruppe für Demenzbetroffene

Weitere Informationen auf:

[www.alzheimer-schweiz.ch/bern](http://www.alzheimer-schweiz.ch/bern)

### Literatur

Kitwood, T. (2022). *Demenz: Der person-zentrierte Ansatz im Umgang mit verwirrten, kognitiv beeinträchtigten Menschen*. Hogrefe.



**Natalie Hamela**, Fachberaterin  
Demenz, Alzheimer Bern, Beratungs-  
stelle Stadt und Region Bern

[natalie.hamela@alz.ch](mailto:natalie.hamela@alz.ch)