

Diese **«Wunschliste an Freunde und Bekannte»** ist entstanden in den Angehörigengruppen der Alzheimer Zug. Die Gruppen treffen sich einmal monatlich zu einem gemeinsamen Austausch in Zug.

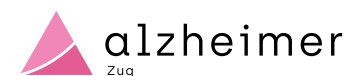
Angeregt wurde die Idee von der bereits bestehenden «Wunschliste» der Angehörigengruppe «Jung an Demenz erkrankt» der Sektion Alzheimer St. Gallen / beider Appenzell.

Wir danken der Sektion für die freundliche Genehmigung.

## Das Alzheimer- Telefon von Zug 041 760 05 60

informiert und berät Sie zu allen Fragen rund um Demenz.

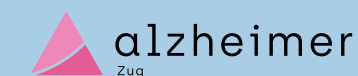
Montag bis Freitagvormittag



/ Alzheimer Zug  
Gotthardstrasse 30 · 6300 Zug  
Tel. 041 760 05 60  
info.zug@alz.ch · alz.ch/zg



## Wunschliste an Freunde und Bekannte



## Ich begleite, betreue, pflege meine Frau, meinen Mann oder einen Elternteil 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 pflegt. Man begleitet einen geliebten Menschen, der aufgrund der Erkrankung im Alltag immer mehr an Grenzen stösst, stetig Fähigkeiten verliert, die Welt nicht mehr versteht und zunehmend abhängiger wird.

Zu Beginn, gleich nach der Diagnose, kann man sich nicht vorstellen, was das konkret bedeutet. Doch mit der Zeit und mit zunehmenden Symptomen und Einschränkungen wird deutlich, wie einschneidend diese Krankheit für die ganze Familie und das Umfeld ist – insbesondere für die Menschen, die mit der betroffenen Person zusammenleben.

Es ist ein 24-Stunden-Job an 7 Tagen pro Woche und 52 Wochen im Jahr, begleitet von vielfältigen Gefühlen in einem Prozess immerwährenden Loslassens und Abschiednehmens.



## Was Du tun kannst, um mich zu unterstützen

/ **Bleib im Kontakt mit uns – mit dem an Demenz erkrankten Menschen und mit uns 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 oftmals nicht.

**Es hilft mir, wenn Du Dich immer mal wieder meldest, wenn Du uns anrufst oder einfach spontan vorbeikommst und uns ein konkretes Angebot machst, z.B. «Kommt doch diese Woche einmal zum Abendessen, wann passt es Euch?»**

Ich weiss, es ist nicht einfach, 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 uns trotzdem nah bleibst und mit uns zusammen aushältst, was nicht zu ändern ist. Das hilft uns enorm!**

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

**Was mir weniger hilft, sind gut gemeinte Tipps und Ratschläge im Sinne von «Du solltest...», «Du musst halt...», denn das weiss ich selbst. Oftmals gibt es Gründe, warum ich nicht anders handeln kann.**

/ **Für mich ist es ein riesiges Geschenk, wenn Du mit der an Demenz erkrankten Person Zeit verbringst. Einen Abend lang, ein paar Stunden an einem Nachmittag oder vielleicht sogar einen ganzen Tag. Dieser Freiraum, den Du mir damit schenkst, bedeutet mir sehr viel.**

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 wertvoll und wichtig für mich, denn diese Gefühle sind da, sie gehören dazu und dürfen 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, den geliebten Menschen in ein Heim zu geben, oder dies nicht zu tun.

**Ich danke Dir, wenn du versuchst, meine Entscheidungen zu akzeptieren und Du uns trotz möglicher unterschiedlicher Vorstellungen weiterhin begleitest.**