

## Aktuelle Gesundheit

### Für Angehörige

# Gut beraten bei Demenz

Über 1,8 Millionen Deutsche leben mit dem schleichenden Vergessen. Hinter jedem Erkrankten stehen zwei bis drei Angehörige, die oft Hilfe im Umgang mit der dementen Person brauchen. Die Diplom-Psychologin Dr. Sarah Straub forscht am Uniklinikum Ulm zu Demenz und leitet eine Online-Sprechstunde. *Wo können Betroffene Hilfe bekommen?*

**Dr. Straub:** Es gibt in jeder Region lokale Angebote von unterschiedlichen Trägern, die Vortragsreihen, Schulungen und Beratungen anbieten. Auch digitale Angebote werden immer wichtiger: Sie sind praktisch, da sie orts- und

zeitunabhängig in Anspruch genommen werden können. Daher engagiere ich mich in der Online-Demensprechstunde „Frag nach Demenz“ des gemeinnützigen Vereins Desideria Care. Hier können Angehörige und Freunde per E-Mail und Chat Fragen zu ihrer individuellen Situation stellen und ein interdisziplinäres Team antwortet.

*Was ist das Besondere an Ihrem Angebot?*

**Dr. Straub:** Ratsuchende können sich Tag und Nacht bei uns melden und bekommen kostenlos von Experten eine Rückmeldung. Das Team ist geschult, auch Menschen ohne Wissen über das Thema Demenz an die Hand



Bei Demenz verlieren wir Erinnerungen. Das Puzzle im Kopf geht kaputt



**Sarah Straub** ist Diplompsychologin an der Uniklinik Ulm und forscht zu Demenz

machen, was sie als Pflegenden leisten, nicht nur zu Hause, sondern im ganzen gesellschaftlichen System. *Und wie können sich Angehörige selbst helfen?*

**Dr. Straub:** Sie können sich z.B. über Selbsthilfegruppen vernetzen. Hier treffen sie sich, um über ihre Situation zu sprechen, um sich gegenseitig zu entlasten und zu unterstützen. Wer mit einem Menschen mit Demenz zusammenlebt, wird zum Experten für die Erkrankung. Dieses Wissen zu teilen empfinden viele als hilfreich. *Worauf sind Familienmitglieder nicht vorbereitet?*

**Dr. Straub:** Egal wie gut man sich in die Thematik eingeleistet hat: Man weiß erst, was ein Leben mit Demenz bedeutet, wenn man es selbst erlebt.

zu nehmen. Sie informieren etwa über Entlastungsangebote. Denn viele Angehörige wissen nicht, was vor Ort angeboten wird. Von uns bekommen sie Kontaktadressen, damit sie heimatnah die Hilfe bekommen, die sie brauchen. *Womit haben Angehörige denn häufig zu kämpfen?*

**Dr. Straub:** Viele haben am Anfang das Gefühl, etwas

nicht richtig zu machen. Sie haben auch oft ein schlechtes Gewissen, wenn sie mal etwas für sich tun möchten. Daraus folgt sehr oft ein sozialer Rückzug, weil Zeit, Kraft und Nerven fehlen, um Kontakte zu pflegen. Um mit dieser psychischen Last zurechtzukommen, sollen sie schnell Hilfe erhalten. Uns ist es wichtig, den Menschen bewusst zu