

Neues Beratungsangebot bei **Demenz**

Hilfe in der Online-Sprechstunde

Über 1,8 Millionen Deutsche leben mit dem schleichenden Vergessen. Hinter jedem Erkrankten stehen zwei bis drei Angehörige. Ihre Fragen beantwortet Dr. Sarah Straub

BILD der FRAU:
Wo können sich Angehörige von Demenz-Patienten informieren oder Hilfe im Alltag bekommen?

Dr. Sarah 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. Deshalb

engagiere ich mich in der Online-Demenzsprechstunde „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?** 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 zu nehmen. Sie informieren etwa über Entlastungsangebote. Denn



Dr. Sarah Straub
 Die Demenz-Expertin forscht am Uniklinikum Ulm und leitet die Online-Sprechstunde

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? 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

machen, was sie als Pflegende leisten, nicht nur zu Hause, sondern im ganzen gesellschaftlichen System.

Wie können sich Angehörige selbst helfen? 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? Egal wie gut man sich in die Thematik eingelesen hat: Man weiß erst, was ein Leben mit **Demenz** bedeutet, wenn man es selbst erlebt.

Auf www.frag-nach-demenz.de werden Angehörige von Demenz-Patienten kostenlos per Chat oder E-Mail beraten



Fotos: Peter Neiler, Adobe Stock