

DemenzGuide

Eine App für An- und Zugehörige

Edith Öxler

Pfarrerin

Altenheimseelsorge

Dr. Maria Kotulek

Pastoralreferentin

Fachreferentin für Demenz

Hinführung

Warum eine Demenz-App
der beiden christlichen
Kirchen?

Situation der Angehörigen



Die Entscheidung – ihn ins Heim zu geben –
darüber kann ich nicht sprechen.

Wenn er mich sieht, beginnt er zu strahlen.
Gefühle werden nicht dement.

Situation der Angehörigen



Meine Mutter hat die böse Demenz.
Ich muss schlucken, wenn sie mich wüst beschimpft.
Wie kann ein Mensch sich so verändern?
Atme tief durch und denke an rosarote Elefanten.

Situation der Angehörigen



Ich erdreiste mich zu denken:

„Nun stirb doch endlich!“

Das Vaterunser – hunderttausendmal:

„Dein Wille geschehe.“

Situation der Angehörigen



Was bleibt von dem Erreichten,
wenn es am Schluss auf eine einzige
Berührung ankommt ...?

Spiritualität

Begriffsbestimmung aus dem Gesundheitswesen

- „Die Spiritualität des Menschen beinhaltet das, zu was er lebenslang in **Beziehung** steht, was seine **Kraftquelle** ist, was seinem Leben **Sinn** gibt, was ihn **lebendig** erhält wie Atem.“

Spiritualität

In der Literatur finden sich im Zusammenhang mit Spiritualität immer wieder drei Bereiche:

Sinn

Verbundenheit

Transzendenz

Spirituelle Bedürfnisse von Angehörigen

Spirituelle Bedürfnisse von Angehörigen

Angehörige haben spirituelle Bedürfnisse nach:

- Bestätigung für das eigene Tun
- Ermutigt werden
- Zuversicht gespendet bekommen
- Gesehen werden als Einzelperson mit individuellen Sorgen und Nöten
- Jemandem, der die Situation des Einzelnen mit aushält
- Gestärkt werden
- Respektiert und wertgeschätzt werden

- Alltag entfliehen
- Zeit für sich
- Entspannung
- Zu sich kommen
- Bewegung in der Natur
- Zur Ruhe kommen
- Mehr auf sich schauen
- Dinge zu tun, die gut tun

- Erkenntnis, mit der Situation nicht alleine zu sein
- Vergleich der eigenen Lage mit der von anderen
- Verbundenheit mit Gott



- Erfahrung der Begleitung durch Gott
- Zwiesprache mit Gott (Gebet)
- Gefühl des Schutzes durch Gott
- Sorgen an Gott abgeben können

- Guter Atmosphäre in der Angehörigengruppe
- Sich abgeholt und aufgehoben fühlen
- Teilweise anderer Deutung von Äußerungen des MmD
- Loslassen können
- Gelassenheit
- Trost und Mut zugesprochen bekommen
- Gefühl, auf dem richtigen Weg zu sein
- Gefühl von innerer Freiheit

- Unterstützende Wirkung von Ritualen, z.B.:
- Lichtritual
 - Weihrauchritual
 - Segenszuspruch
 - Einzelsegen

Rubriken der App

Die App beinhaltet drei Rubriken mit den Bereichen Information, Resilienz und Spiritualität

- Rubrik Wissen mit Infos zu Begegnungen gestalten, Verhaltenstipps und Kurzinfos zum Demenzsyndrom -> Infobereich
- Rubrik Auszeit: Idee des Tages, Denkanstöße und geteiltes Leid -> Resilienzbereich od. ressourcenorientierter Bereich
- Rubrik Zuspruch: Trost der Bibel, Humor, Zitate -> spiritueller Bereich

Wissen - Infobereich

- Begegnungen gestalten
 - Biografisches
 - Sinnenhaftes
 - Beziehungsgestaltung
 - Ziel: Die Nutzer:innen werden zu sinnvoller Zeitgestaltung mit MmD befähigt.
- Verhaltenstipps
 - Kommunikation
 - Verhalten
 - Praktisches
 - Ziel: Die Nutzer:innen erhalten Grundlagen zur Kommunikation und Kommunikationsgestaltung mit MmD.

Wissen - Infobereich

- Kurzinfos
 - Info's rund um das Thema Demenz
 - Ziel: Die Nutzer:innen erhalten Basisinformationen zum Demenzsyndrom
- Durch die Rubrik Wissen erhalten Nutzer:innen mehr Sicherheit in der Begegnung und Beziehungsgestaltung und werden dadurch entlastet.

Auszeit - Resilienzbereich

- Idee des Tages
 - täglich wechselnder kurzer Impuls für die Nutzer:innen
 - Ziel: Die Nutzer:innen nehmen sich durch den Impuls täglich eine Mikro-Auszeit.
- Denkanstöße
 - Fragen zum Entdecken eigener Ressourcen
 - Fragen zum Einordnen der eigenen Ressourcen
 - Impulse zum Stärken der vorhandenen Ressourcen
 - Ziel: Die Nutzer:innen werden angeregt, die eigenen Ressourcen richtig einzuordnen und nutzbar zu machen.

Auszeit - Resilienzbereich

- Geteiltes Leid (Audios)
 - Impulse zur Selbstsorge
 - Ziel: Die Nutzer:innen werden zur Selbstsorge ermutigt.
- Durch die Rubrik Auszeit werden die Nutzer:innen für einen sorgsamen Umgang mit ihrer eigenen Leistungsfähigkeit sensibilisiert.

Zuspruch – spiritueller Bereich

- Trost der Bibel (spirituell-religiöser Bereich)
 - Zitate aus der Bibel
 - Ziel: Christlich-religiöse Nutzer:innen erfahren durch die Worte der Schrift Unterstützung und Stärkung.
- Humor
 - Cartoons zum Schmunzeln
 - Ziel: Die Nutzer:innen werden durch die Anregung zum Schmunzeln psychisch entlastet.

Zuspruch – spiritueller Bereich

- Zitate
 - Kurze Texte diverser Autor:innen
 - Ziel: Die Nutzer:innen erhalten Impulse zur Selbstsorge, Gelassenheit und Ermutigung.
- Durch die Rubrik Zuspruch werden die Nutzer:innen gestärkt und ermutigt.

DemenzGuide



- Ziel: Die App unterstützt Angehörige von Menschen mit Demenz in ihrer schwierigen Situation und bietet niederschwellig und innovativ auch spirituelle und religiöse Impulse an.
- Zielgruppe: An- und Zugehörige (Partner, Kinder, Enkel, etc. von Menschen mit Demenz)
- Weitere Zielgruppen: Pflegekräfte, Soziale Begleiter:innen, Seelsorgende, ehrenamtlich Engagierte

DemenzGuide 2.0



- grafisches Update
- zum Herunterladen auf Google Playstore und Apple App Store (im Dezember)
- 3. Ebene im Wissensbereich mit ausführlicheren Info's
- Mehrsprachigkeit: Englisch, Kroatisch und Polnisch

DemenzGuide



<https://www.elkb.org/anwendung/demenzguide>

(Mit diesem Link können Sie auf die momentane App-Anwendung zugreifen. Wenn Sie sich diese an den Bildschirm Ihres Mobiltelefons heften, dann wird die Version 2.0 automatisch geladen, wenn wir diese im Dezember freischalten)



Kontakt

Erzbischöfliches Ordinariat München
Abt. Seniorenpastoral
Fachstelle Demenz
Dr. Maria Kotulek
Schrammerstr. 3/IV
80333 München

Tel.: 089/2137 74306

E-Mail: MKotulek@eomuc.de

Homepage: www.erzbistum-muenchen.de/demenzguide