

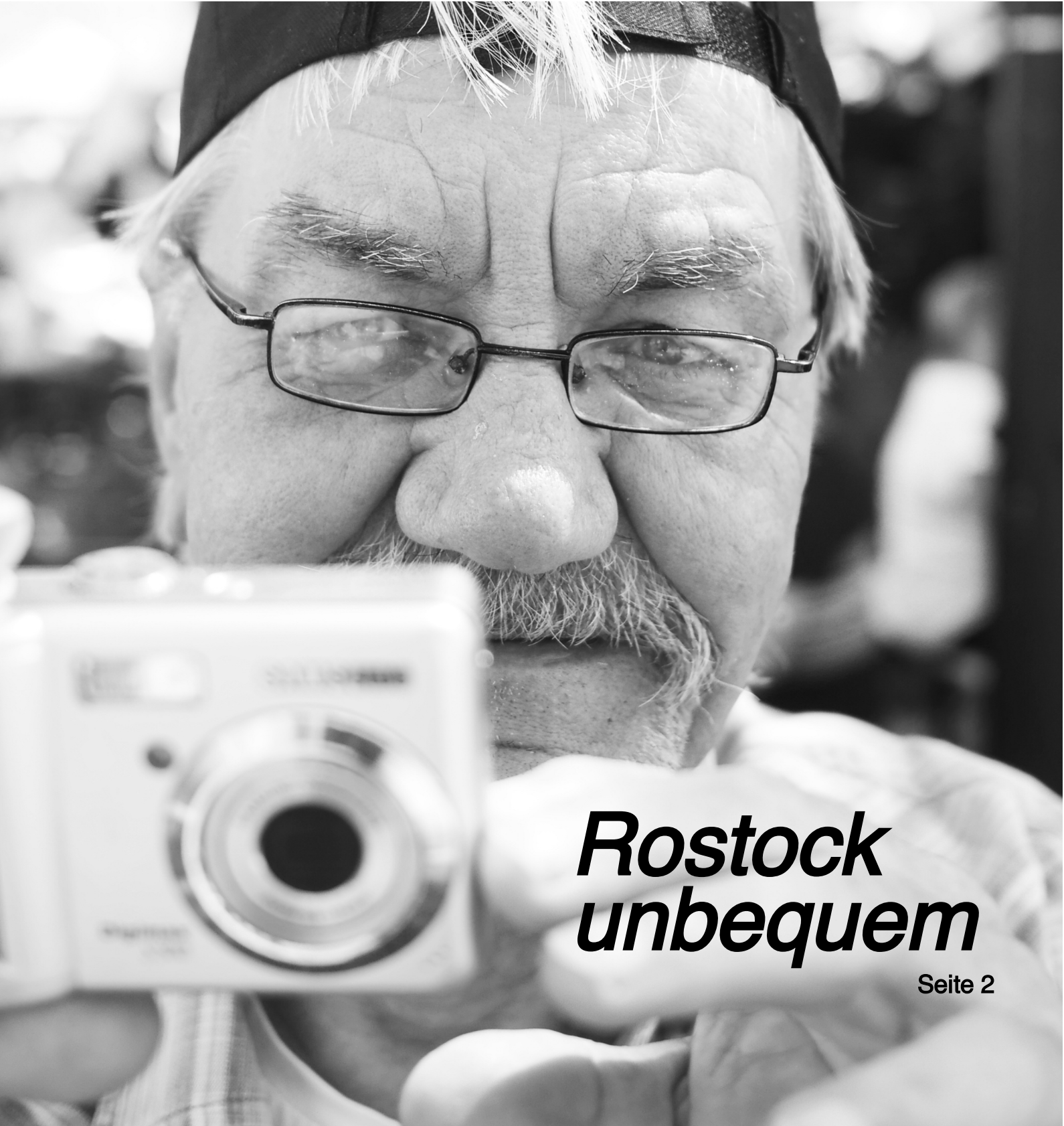
# STROHhalm

250.  
STROHhalm  
AUSGABE

Verkaufspreis 1,20 Euro  
davon 0,60 Euro für den Verkäufer

Erste Rostocker Straßenzeitung  
Ein Projekt des Vereins Wohltat e. V.  
in der Hanse- und Universitätsstadt Rostock

250 / September 2019



***Rostock  
unbequem***

Seite 2

# „Niemand kann sich ewig aufopfern“

## Elvira Müller hilft pflegenden Angehörige von Demenzkranken



In Rostock und Umgebung gibt es fünf Selbsthilfegruppen für Angehörige, die Demenzkranke pflegen. Sie koordiniert auch einen Helferkreis, der die Pflegenden zeitweise entlasten kann. Foto: FS

**Elvira Müller arbeitet ehrenamtlich im Vorstand der Alzheimergesellschaft mit und koordiniert die Arbeit der Rostocker Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige in der Demenzpflege. Der STROHhalm sprach mit ihr.**

**Elvira Müller, Sie leiten die Selbsthilfegruppe für Angehörige von Demenzkranken. Sollte man nicht eher den Kranken helfen?**

Es gehört zum Krankheitsbild, dass die Demenzkranken ihre Erkrankung nicht reflektieren können. Die Demenzkranken fühlen sich in der Regel nicht krank, sie verstehen ihre Erkrankung nicht. Aber ihr Umfeld leidet, von den Angehörigen fordert diese Diagnose viel Kraft.

**Was kann eine Selbsthilfegruppe dafür tun?**

Sie kann dabei helfen, die richtige Haltung zu den Kranken zu entwickeln. Das ist sehr schwer, denn die Persönlichkeiten der Väter, Mütter, Großeltern verändern sich und sie passen immer weniger zu den Erinnerungen, die man an sie hat. Hinzu kommt: Es gibt keine Heilung. Damit muss man umgehen lernen.

**Was sind denn die richtige Haltung?**

Man kann die nötige Gelassenheit lernen. Zum Beispiel, dass es keinen Sinn hat, den Demenzkranken in irgendeiner Weise widersprechen zu wollen, zu korrigieren oder zu verbessern. Das ist einerseits aussichtslos und es tut außerdem den Erkrankten weh. Und man kann auch lernen, mit der Unabänderlichkeit der Entwicklung umzugehen. Die Demenzkranken spüren die Emotionen, mit denen man ihnen be-

gegnet. Was ein Wort bedeutet, wird mehr und mehr unwichtig. Wichtiger ist, wie etwas gesagt wird: Werde ich gestreichelt? Oder werde ich beschimpft? An Demenz stirbt man nicht, man weiß nicht, wie lange man mit dieser Krankheit lebt. Deshalb müssen die Pflegenden auch lernen, mit ihrer Kraft zu haushalten.

**Aber auch als Pflegender bekommt man doch sicher viel zurück.**

Ja, natürlich. Das brauchen die Pflegenden auch. Aber es ist dennoch eine andauernde Aufopferung. Man hat kein Privatleben mehr, es gibt einfach keine Zeit, in der die Angehörigen nicht mit der Krankheit rechnen müssen. Das hält man nicht ewig durch.

**Wie vermittelt Sie das nötige Wissen an die Angehörigen?**

Erstmal bietet die Alzheimergesellschaft persönliche Schulungen an: Achtmal zwei Stunden zum Thema Demenzpflege. Das sind persönliche Kontakte und es ist wichtig, dass die Angehörigen sehen, dass sie nicht die Einzigen mit diesem Problem sind. Und deshalb wollen wir sie nicht nach acht Wochen alleine lassen, sondern bieten dann den Kontakt zu den verschiedenen Selbsthilfegruppen in Rostock an. Wenigstens einmal im Monat. Wir helfen natürlich auch, wenn es um die Verhandlungen mit der Pflegeversicherung geht und informieren über die verschiedenen Pflegegrade.

### Gibt es auch konkrete Unterstützung für die pflegenden Angehörigen?

Ich organisiere einen ehrenamtlichen Helferkreis, der genau das leistet. Ich will mal ausschlafen. Ich will einmal in Ruhe Geburtstag feiern. Ich muss mal ein paar Stunden raus. Dann können unsere Helfer mal einspringen. An jedem ersten Sonntagabend im Monat bieten wir im Mehrgenerationenhaus Lütten Klein auch einen Tanzkaffee an, zu dem die Angehörigen mit den Demenzkranken hinkommen können. Dafür gab es Spenden der NDR-Benefizaktion

„Hand in Hand in Norddeutschland“. Solche Gelegenheiten zum gemeinsamen Treff sind zwar selten, aber sehr wichtig. Und es gibt feste Gruppen, wo die Demenzkranken für ein paar Stunden betreut werden können. Damit man Zeit für schnelle Erledigungen hat.

### Von diesem großen Netzwerk hört man ziemlich wenig.

Weil man sich damit erst beschäftigt, wenn man betroffen ist. Das werden zwar immer mehr Leute – weil die Menschen älter werden, sind auch die Diagnosen Alzheimer und Demenz häufiger. Trotzdem ist es wichtig, das Thema in die Öffentlichkeit zu tragen. Denn wer sensibilisiert ist, der sieht die Anzeichen der Krankheit schon frühzeitig und kann sich auf die schwere Zeit besser vorbereiten.

**Elvira Müller, vielen Dank für das Gespräch! FS**

**Der nächste Tanzkaffee für Pfleger und Demenzkranke findet am 5. Oktober von 14.30 bis 17 Uhr im Mehrgenerationenhaus IN VIA in Lütten Klein, Danziger Straße 45d, statt.**

## Austausch und tätige Hilfe

In Rostock und Umgebung gibt es rund 140 Selbsthilfegruppen, die über die Selbsthilfekontaktstelle erreicht werden können. Die Themen reichen von der seelischen Gesundheit und körperlichen chronischen Krankheiten über Menschen in besonderen Lebenslagen bis zu Eltern- und Angehörigengruppen.

„Sich mit Menschen zu treffen, die das gleiche Schicksal teilen wie man selbst – allein das vermittelt schon Trost“, sagt Ute Kammler von der Kontaktstelle. „Aber die Gespräche helfen oft auch dabei, sich in einer schwierigen Situation besser zu organisieren und Fehler zu vermeiden. Wenn es zum Beispiel nach einer Krebsoperation wichtig ist, wieder

ins Leben zurückzufinden.“ Nicht selten laden die Krebs-Selbsthilfegruppen auch medizinische Fachleute ein, die über die neuesten Entwicklungen auf dem Gebiet der Nachsorge berichten können. Auch für die Gruppen der Suchtkranken ist es wichtig, sich gegenseitig regelmäßig aufzubauen und beim Durchhalten zu helfen.

**Die Selbsthilfekontaktstelle mit Sitz im Rostocker Freizeitzentrum in der Kuphalstraße informiert und vermittelt unter [www.selbsthilfe-rostock.de](http://www.selbsthilfe-rostock.de) die einzelnen Gruppen. Sprechzeiten sind Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 9 bis 12 Uhr und am Mittwoch auch von 14 bis 17 Uhr. Telefon: 0381-490 49 25.**



### Fiete & Schiete, Schnacker:

„Ein STROHhalm, nicht nur zum Festhalten sondern auch drin Blättern. Nur mit dem Trinken haben wir noch Probleme. Auf die nächsten 250 Ausgaben.“



### Stefanie Bornstein, Ortsamtsleiterin Mitte:

„Der STROHhalm ist wichtig für die Stadtgesellschaft, weiter so!“



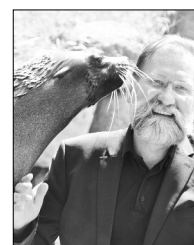
### Gesine Selig, Südstadtklinikum:

„Herzlichen Glückwunsch und immer einen großen Sack voller Gesundheit für Ihr Team, Ihre Leserinnen und Leser und die Menschen, die Sie mit dem STROHhalm untertützen!“



### Verein Trockendock:

„Die Besten Wünsche zur 250. Ausgabe! Ein STROHhalm ist zwar gut für alkoholfreie Drinks, aber noch viel besser zum Lesen!“



### Udo Nagel, Zoodirektor:

„Das ist ja wirklich eine tolle Leistung, ein so tolles soziales Projekt in diesen Zeiten so lange am Leben zu erhalten. Meine Hochachtung!“