

AiR Aktiv im *Ruhestand*

9

Magazin für Seniorinnen und Senioren im dbb
September 2023 – 74. Jahrgang

Horror diagnose Demenz

Hilfe zur Selbsthilfe

Seite 16 <

Zukunft braucht
Erfahrung

Weiter aktiv
mit dem Senior
Experten Service

Seite 12 <

Ehrenamt – weiter-
machen oder an
Jüngere übergeben?

mit
dbb Seiten

Die Diagnose „Demenz“ ...

... erhielten in Deutschland im Jahr 2021 mehr als 440 000 Menschen über 65. Sie dominiert das Leben von Patienten wie von Angehörigen und verstört die Umgebung. Aus Anlass des Welt-Alzheimertages am 21. September ist die aktuelle Ausgabe des Magazins Aktiv im Ruhestand dem Umgang mit demenziell Erkrankten und der Arbeit von Selbsthilfegruppen und pflegenden Angehörigen gewidmet. Ein Beitrag geht der Frage nach, wie professionelle Pflege zu Hause organisiert werden kann, ohne auf Schwarzarbeit zurückzugreifen.

Weiterer Heftschwerpunkt ist das Thema Weiterarbeiten im oder kurz vor dem Ruhestand. Wir berichten über die Arbeit des Senior Experten Service im In- und Ausland. Und wir fragen den ehemaligen Bürgermeister des Städtchens Ziesar, wann es für ihn Zeit war, dieses Ehrenamt aufzugeben. Mehr dazu und zu weiteren interessanten Themen lesen Sie im neuen AiR. **ada**

Impressum:

AiR – Aktiv im Ruhestand. Magazin des dbb für Ruhestandsbeamte, Rentner und Hinterbliebene. Herausgeber: Bundesleitung des dbb beamtenbund und tarifunion, Friedrichstraße 169, 10117 Berlin. **Telefon:** 030.4081-40. **Telefax:** 030.4081-5599. **Internet:** www.dbb.de. **E-Mail:** airmagazin@dbb.de. **Leitende Redakteurin:** Anke Adamik (ada). **Redaktion:** Carl-Walter Bauer (cwb), Jan Brenner (br), Dr. Walter Schmitz (sm). **Redaktionsschluss:** 10. jeden Monats. Beiträge, die mit dem Namen des Verfassers gekennzeichnet sind, geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. „AiR – Aktiv im Ruhestand“ erscheint zehnmal im Jahr. **Titelbild:** Pixabay. **Einsendungen zur Veröffentlichung:** Manuskripte und Leserzuschriften müssen an die Redaktion geschickt werden mit dem Hinweis auf Veröffentlichung, andernfalls können die Beiträge nicht veröffentlicht werden.

Bezugsbedingungen: Nichtmitglieder bestellen in Textform beim DBB Verlag. Inlandsbezugspreis: Jahresabonnement 48,40 Euro zzgl. 7,90 Euro Versandkosten, inkl. MwSt.; Mindestlaufzeit 1 Jahr. Einzelheft 5,10 Euro zzgl. 1,70 Euro Versandkosten, inkl. MwSt. Für Mitglieder der BRH-Landesorganisationen ist der Bezugspreis im Mitgliedsbeitrag enthalten. Adressänderungen und Kündigungen bitte in Textform an den DBB Verlag. Abbestellungen müssen bis zum 1. Dezember in Textform beim DBB Verlag eingegangen sein, ansonsten verlängert sich der Bezug um ein weiteres Kalenderjahr.

Layout: FDS, Geldern. **Gestaltung:** Daniel Terlinden. **Verlag:** DBB Verlag GmbH. **Internet:** www.dbbverlag.de. **E-Mail:** kontakt@dbbverlag.de. **Verlagsort und Bestellschrift:** Friedrichstraße 165, 10117 Berlin. **Telefon:** 030.7261917-0. **Telefax:** 030.7261917-40.

Anzeigenverkauf: DBB Verlag GmbH, Mediacenter, Dechenstraße 15 a, 40878 Ratingen. **Telefon:** 02102.74023-0. **Telefax:** 02102.74023-99. **E-Mail:** mediacenter@dbbverlag.de. **Anzeigenleitung:** Petra Opitz-Hannen, **Telefon:** 02102.74023-715. **Anzeigenverkauf:** Andrea Franzen, **Telefon:** 02102.74023-714. **Anzeigendisposition:** Britta Urbanski, **Telefon:** 02102.74023-712. Preisliste 64 (dbb magazin) und Aktiv im Ruhestand Preisliste 52, gültig ab 1.1.2023.

Druckauflage: dbb magazin 552 782 Exemplare (IVW 2/2023). Druckauflage AiR – Aktiv im Ruhestand 15 000 Exemplare (IVW 2/2023). **Anzeigenschluss:** 6 Wochen vor Erscheinen. **Herstellung:** L.N. Schaffrath GmbH & Co. KG DruckMedien, Marktweg 42–50, 47608 Geldern. ISSN 1438-4841



> Schwerpunkt: Horrordiagnose Demenz



6



8



12



14



20



25



40

Aktuell

- > dbb Bundesseniorenkongress: Senioren sind gesellschaftspolitische Player 4
- > Rentenangleichung Ost: Endlich erreicht 5
- > dbb Seminar in Fulda: Analog und digital präsent 5

Standpunkt

- > Dringend für den Ernstfall vorsorgen 6

Titelthema

- > Pflegende Angehörige: Ohne Netz und doppelten Boden 8
- > Umgang mit Demenzerkrankungen: Wir alle können etwas tun! 10

Nachgefragt

- > Abschied vom Ehrenamt: „Ist schon klar, dass es der letzte Lebensabschnitt ist“ 12

Blickpunkt

- > Ausländische Pflegekräfte: Schwarzarbeit ist keine Lösung 14

Vorgestellt

- > Senior Experten Service: Begegnungen auf Augenhöhe 16
- > Ausgezeichnet: Zugabe zum Weltverbessern 18

Modernes Leben

- > Gesunde Ernährung: Macht's die Milch nicht mehr? 20

Nach-Lese

Buchtipps

Gewinnspiel

dbb

- > Umfrage – dbb Bürgerbefragung 2023: Vertrauen sinkt, Gewaltbereitschaft steigt 25
- > Blickpunkt – Wahlrecht für Jugendliche: Welches Wahlalter ist angemessen? 28
- > Analyse – Protestkultur: Kein neuer Radikalisierungstrend nach Corona 32
- > Nachgefragt – Prof. Dr. Claus Leggewie, Justus-Liebig-Universität Gießen: Die globale Auseinandersetzung zwischen Demokratie und Autokratie findet jetzt statt 34
- > Europa – Kai Wegner, Regierender Bürgermeister von Berlin: Zu viel Regulierung hemmt Innovationen 36
- > Nachrichten 38
- > Interview – Stephan Weil, Vorsitzender der Ministerpräsidentenkonferenz: Wir erleben gerade einen sehr aktiven Staat 40
- > Analyse – Medienvertrauen in Deutschland: Stabil, aber nicht unerschütterlich 42
- > Brennpunkt – Demokratieforschung: Warnsignale müssen ernst genommen werden 46



> Antragsausschuss dbb bundessenorenvertretung

dbb Bundessenorenkongress

Senioren sind gesellschafts- politische Player

Der Antragsausschuss der dbb bundessenorenvertretung hat am 22. August 2023 über die Anträge der Mitglieder beraten und Beschlussempfehlungen abgegeben.

Die Delegierten auf dem dbb Bundessenorenkongress, der im Oktober 2023 stattfinden wird, werden sich demnach mit mehr als 140 Anträgen befassen. Die Mitgliedsorganisationen haben in ihren Anträgen an die dbb bundessenorenvertretung Forderungen zu den Themen Pflege, Gesundheit, Daseinsvorsorge, Mit-

bestimmung, Rente, Versorgung und Altersdiskriminierung zusammengefasst.

„Die konstruktive und detaillierte Auseinandersetzung mit Senienthemen dokumentiert das Interesse der älteren Generation, sich aktiv und kritisch in die Politik einzumischen und die Gesellschaft zu

gestalten“, stellte der Vorsitzende der dbb bundessenorenvertretung, Horst Günther Klitzing, fest.

Neben originären Forderungen wie denen nach einer flexiblen Gestaltung des Eintritts in den Ruhestand, nach monetären Verbesserungen in der Rente und nach dem Erhalt des Niveaus in der

Beamtenversorgung sehen die dbb senioren auch dringenden Handlungsbedarf zum Beispiel in den Bereichen Pflege und Gleichbehandlung: „Dass wir für die Verbesserung der Anerkennung von Pflegezeiten pflegender Angehöriger in Rente und Pension eintreten und gegen Altersdiskriminierung, die sowohl Jüngere als auch Ältere betreffen kann, spiegelt unser Selbstverständnis als gesellschaftspolitische Kraft wider“, so Klitzing. ■

Rentenangleichung Ost

Endlich erreicht

Knapp 34 Jahre nach der Wiedervereinigung sind die Rentenwerte Ost und West mit 37,60 Euro je Rentenpunkt seit dem 1. Juli 2023 gleich hoch.

Dazu der Vorsitzende der Seniorenvertretung des dbb Landesbundes mecklenburg-vorpommern, Gerd Dümmel: „Für uns Senioren ist dies ein Zeichen des Respekts vor der Lebensleistung der Älteren, die mit ihrer Arbeit unser Land aufgebaut und weiterentwickelt haben. Unsere

Kritik bleibt, dass es tatsächlich fast 34 Jahre gedauert hat, bis die Renten angeglichen wurden, viele der Betroffenen konnten diesen historischen Tag leider nicht mehr erleben.“

Die von den Seniorenverbänden seit Langem geforderte Angleichung er-

folgt nun, auch dank der guten Einkommensentwicklung der letzten Jahre, ein Jahr früher als geplant. Damit wird einmal mehr deutlich, dass gute Löhne auch die Grundlage für gute Renten sind. Einen wichtigen Beitrag wird auch das Tariftreue- und Vergabegesetz in Mecklenburg-

Vorpommern leisten, das bei der Vergabe öffentlicher Aufträge die Zahlung von Tariflöhnen vorschreibt. Gute Löhne sind seit der Wende leider keine Selbstverständlichkeit, denn Zeiten langer Arbeitslosigkeit haben große Lücken gerissen; immerhin profitieren rund 70 000 Menschen in Mecklenburg-Vorpommern von der 2021 eingeführten Grundrente. ■

dbb Seminar in Fulda

Analog und digital präsent

Seniorinnen und Senioren trafen sich vom 11. bis 13. Juli 2023 zum Seminar „Analog und digital präsent sein“ von dbb akademie und dbb bundesseniorenvertretung in Fulda.

Im Mittelpunkt stand das E-Government, also die elektronische Verwaltung, mit ihren Defiziten und Chancen. Jana Melzer, Referatsleiterin im hessischen Ministerium für Digitale Strategie und Entwicklung, stellte die wesentlichen rechtlichen Grundlagen für die elektronische Verwaltung dar, berichtete über den aktuellen Umsetzungsstand und skizzierte Zielvorstellungen der Politik. Insbesondere die Vor- und Nachteile digitaler Verwaltungsangebote für ältere Menschen wurden lebhaft diskutiert.

Sandy Jahn, Referentin Strategic Insights & Analytics der Initiative D21, stellte die jährlich erscheinende D21-Studie „Digital-Index“ vor, die schwerpunktmäßig auch die Wahrnehmung der Verwaltung durch die verschiedenen Altersgruppen der Bevölkerung erfragt. Ihrer Auffassung nach sind Wahrnehmung und Nutzung digitaler und analoger Verwaltungsangebote zwar eher heterogen verteilt, entsprechen neutral betrachtet jedoch noch nicht dem, was sich die Politik von Digitalisierung ver-

spricht. Wesentliche Gründe für die Unterschiede liegen in der Nutzung des Internets allgemein, der Erfahrung mit digitalen Formularen und den Zugangsmöglichkeiten. Insofern überrascht es nicht, dass vor allem ältere Menschen von einer regelmäßigen Nutzung der bisher schon vorhandenen digitalen Verwaltungsplattformen abgehalten werden und die Skepsis gegenüber der digitalen Verwaltung hoch ist.

Kim Lara Schröter, Expertin für Kommunikation

und Marketing sowie für Social-Media-Management, stellte anhand vieler Beispiele Möglichkeiten dar, wie digitale Veranstaltungen ebenso wie Präsenzveranstaltungen lebendig und interessant gestaltet werden können und welche Methoden und Tools (digitale Hilfsmittel) sich dabei als sinnvoll erwiesen haben. Nicht zuletzt entspann sich aufgrund zahlreicher interessierter Nachfragen eine intensive Diskussion, die weitere wichtige Erkenntnisse ermöglichte. Zum Abschluss des Seminars genossen die Teilnehmenden eine komplett analoge Stadtführung durch das historisch interessante Fulda. ■

Pflegerische Angehörige

Ohne Netz und doppelten Boden

Die häusliche Pflege von Demenzpatienten ist ein Fahren auf Sicht. Wie organisieren sich die Familien? Wer hilft? Wie tanken die Angehörigen auf? Zu Besuch in Trier.

„Er ist nicht mehr der, mit dem ich mal zusammengekommen bin“, sagt Heike Hormisch. Als sie mit ihrem Mann Albert vor rund zehn Jahren zusammenkam, war sie 41 und brachte zwei Schulkinder mit in die neue Beziehung. Er war damals 50 und bei der Aufsichts- und Dienstleistungsdirektion Rheinland-Pfalz in der gemeinsamen Heimatstadt Trier als Architekt angestellt, bei der die Beamtin Hormisch bis heute tätig ist. Schon damals arbeitete sie wegen der Kinder „nur“ 30 Stunden. Und obwohl die Kinder inzwischen ihr Abitur gemacht haben, ist sie dabei geblieben – für ihren Mann, der vor fünf Jahren die Diagnose „Alzheimer“ erhielt.

Albert ist einer von etwa 24 000 Menschen, die laut Deutscher Alzheimer Gesellschaft früh, das heißt vor dem 65. Lebensjahr, an einer Demenz erkrankt sind. „Das ist eine genetische Disposition bei ihm“, erzählt Hormisch. „Er, der immer gern mit Zahlen zu tun hatte, saß plötzlich hilflos vor ihm unverständlich gewordenen Excel-Tabellen für die Kalkulation öffentlicher Bauvorhaben“, erinnert sie sich.

Den Hieb, den Heike Hormisch die Diagnose damals versetzt haben muss, und die Last, die sie seitdem



© Peter Adamik

tagtäglich schultert, sehen Außenstehende ihr so nicht an. Zum Beispiel bei einem Treffen an einem sonnigen Nachmittag im Park des ehemaligen Kurfürstlichen Palais in Trier, gleich neben ihrer Arbeitsstelle. Da sitzt dann eine freundliche, ja fröhliche, sportliche Frau bei einer Rhabarberschorle, die noch viel vom Leben erwartet. Sie sieht aus wie eine, die Dinge privat und im Job anpackt. Ohne Scheu spricht sie auch über die sehr schmerzhaften Themen in ihrem Leben.

► Freunde unterstützen die Familie

Im Alltag sei ihr Mann desorientiert, erkenne Menschen nicht, berichtet Hormisch. Auch sie nehme er zwar als vertraut wahr, wisse aber nicht, wer und was sie für ihn

sei. „Körperlich ist er viel jünger. Aber im Kopf ist er über 90.“ Dennoch sei Albert aktiv und mache ihm vertraute Gänge, zum Beispiel ein Stück ihre verkehrsberuhigte Wohnstraße hinunter zum Lebensmittelladen. An zwei Tagen in der Woche sei er, während sie zur Arbeit gehe, gar allein zu Hause. Pflege versteht sie nicht als 24/7 Anwesenheit: „Ich denke, dadurch, dass er diese Autonomie hat, ist er dennoch zufrieden.“ Blauäugigkeit leistet sie sich nicht: „Noch funktioniert's“, sagt sie.

Wichtig ist ihr, ihm zu helfen, diese Autonomie möglichst lange zu erhalten: „Alzheimer-Erkrankte haben Ressourcen, die Gesellschaft auch sehen sollte, und sie wollen noch am sozialen Leben teilhaben.“ Deshalb unterneh-

men sie so einiges miteinander: „Ich hab' ihn in die Sauna geschleppt. Die hat er immer gemocht. Er muss ja mal unter Leute!“ Im Juni seien sie gemeinsam auf einem Depeche-Mode-Konzert in Düsseldorf gewesen. Der logistische Aufwand dieser 200-Kilometer-Reise kann nicht eben klein gewesen sein. „Ich weiß, dass er stirbt“, sagt sie und muss sich dann doch kurz sammeln. „Das, was ich tun kann, ist ihm jetzt eine nette Zeit zu bereiten.“ Im Moment sei Albert für einige Tage mit zwei Freunden in der Schweiz unterwegs, wie schon im vergangenen Sommer. „Uns allen ist bewusst, dass das endlich ist.“ Gerade deshalb täten sich die Freunde da zusammen.

„Wir haben beide unglaublich stabile Freundeskreise“, antwortet Heike auf die Frage, wie das alles zu stemmen sei. Und nicht nur die Freunde helfen Heike Hormisch. Auch das Demenzzentrum sei ihr „eine große Stütze“, sagt sie. „Ich bin psychologisch gut geschult und kann Hilfe annehmen.“ Außerdem gäben ihr die Sozialkontakte in der Selbsthilfegruppe Halt. „Obwohl ich da die Jüngste bin.“ Ihr Schwager übernimmt die Betreuung, wenn sie mal für eine Woche Urlaub braucht. Was sicher auch hilft: Die Kinder, die der leibliche Vater vereinbarungsgemäß finanziell unterstützt, sind flügge. „Die sollen *ihr* Leben leben!“

Heike Hormischs Alltag ist hart: Sie arbeitet zwischen 8 und 14 Uhr, fährt nach Hause und macht ihrem Mann, der in ihrer Abwesenheit die Küche glücklicherweise nicht betritt, Essen. An zwei Tagen arbeitet sie im Homeoffice, an einem Wochentag wird Albert in einer Tageseinrichtung betreut. Einmal in der Woche geht das Paar ins Demenzzentrum zum Sport. „Das ist wichtig, um die Koordinationsfähigkeit zu erhalten.“ Zudem beschere die Sportgruppe um 14:15 Uhr, dem spätestmöglichen Termin am Tag, ihrem Mann „Glücksgefühle und Sozialkontakte“, wie sie erzählt.

➤ Knappe Kassenlage

Weil Albert Mohr relativ spät angefangen hat, in

die Architektenversorgung einzuzahlen, ist seine Berufsunfähigkeitsrente nun sehr niedrig. Die Deutsche Rentenversicherung ist wegen der berufsständischen Versorgung nicht zuständig und so ist es „finanziell sehr eng“, wie Heike Hormisch sagt. An dieser Stelle scheint die Familie durch die eigentlich eng geknüpften Maschen des sozialen Netzes hindurchzufallen: „Das Pflegegeld ist ein Nullsummenspiel, weil ich als Beamtin ja seine Krankenkassenbeiträge bezahle. Es geht genau auf“, berichtet sie. Heike Hormisch ist die Hauptverdienerin der Familie. Im Moment gehe es irgendwie, aber ein Heimplatz wäre nicht finanzierbar. Zudem sind

Demenzpflegeeinrichtungen nur sehr selten auf so junge Patienten wie ihren Mann eingestellt. Was ihr aber wirklich Sorgen bereitet: „Wenn ich jetzt krank werden würde, wäre es nicht mehr stemmbar.“

Vor allem zu Beginn zu schaffen gemacht haben ihr die Reaktionen der Umgebung. Sie habe die familiäre Situation im Büro „sehr klar kommuniziert“ und erlebe seitdem die Solidarität der Kolleginnen und Kollegen. Aber die Erwartungen des ganzen großen Rests findet sie schlicht merkwürdig: „Am Anfang hat mich die Gesellschaft verrückt gemacht. Die gingen davon aus, dass ich

zu Hause bleibe. Inzwischen werd' ich einfach sauer! Was soll man denn die ganze Zeit machen? Wo bleibt da meine Zukunft?“ Obwohl sie sich selbstverständlich und gern um Albert kümmert, findet sie es ungerecht, dass von Angehörigen stillschweigend erwartet werde, dass sie beides leisteten und sich sowohl finanziell als auch pflegerisch einbrächten. Insbesondere die Frauen, die ja schon Erwerbszeiten für die Kindererziehung geopfert hätten, seien in einer schlechten Position. Altersarmut sei so fast programmiert. „Das muss anders gehen“, sagt sie zum Abschied. „Das fliegt uns sonst um die Ohren!“ **ada**

Herbstzauber auf dem Rhein oder in Holland



Extra für dbb-Leser:
Hotelgutschein für 2 Nächte für 2 Personen im Wert von ca. 100,- €!

COMPASS All-Inclusive Getränkepaket
im Wert von 100,- €

4-Kategorie mit All-Inclusive Verpflegung
(eigene Bewertung von COMPASS Kreuzfahrten)



COMPASS Kreuzfahrten

6-tägige Flusskreuzfahrt
ab **599,- €** statt 699,- €
p.P. in der 2er Außenkabine vorne

Genießen Sie mit MS LADY DILETTA eine herbstliche Flusskreuzfahrt auf dem Oberrhein bis Straßburg (Kehl), Rudesheim und zurück durch das Mittelrheintal mit Loreley nach Köln. Alternativ reisen Sie nach Amsterdam, Rotterdam und Antwerpen.

DB Zug zum Schiff – Sparpreis
Bahnticket nach Köln und zurück 2. Klasse 99,- € pro Person inkl. ICE-Nutzung ab allen dt. DB-Bahnhöfen

- Inklusivleistungen pro Person**
- Flusskreuzfahrt ab/an Köln auf MS LADY DILETTA
 - 5x Übernachtung in der gebuchten Kabinenkategorie
 - All-Inclusive Verpflegung



Termine 2023 & Preise pro Person in € in der 2er Kabine

Kabinenkategorie	Holland Reise-Nr.: DIL007		–		15.11.		05.11.	
	Rhein Reise-Nr.: DIL006		25.11.		20.11.		10.11.	
	Deck	Größe	Katalogpreis	Sofort-Preis*	Katalogpreis	Sofort-Preis*	Katalogpreis	Sofort-Preis*
Außenkabine vorne	Accademia	15,5 m²	699,-	599,-	749,-	649,-	799,-	699,-
Außenkabine Standard	Accademia	15,5 m²	749,-	649,-	799,-	699,-	849,-	749,-
Einzelkabine Außen	Accademia	11,5 m²	899,-	799,-	949,-	849,-	999,-	899,-
Außenkabine mit frz. Balkon	Rialto	16 m²	849,-	749,-	899,-	799,-	949,-	849,-
Suite mit Balkon	Rialto	21 m²	999,-	899,-	1.049,-	949,-	1.099,-	999,-
Außenkabine mit frz. Balkon	San Marco	16 m²	899,-	799,-	949,-	849,-	999,-	899,-
Suite mit Balkon	San Marco	21 m²	1.049,-	949,-	1.099,-	999,-	1.149,-	1.049,-

*Sofort-Preis: limitiertes Kontingent. Zusätzliche Kosten: Trinkgelder, Versicherungen, persönliche Ausgaben und Ausflüge. Schiffs- und Freizeiteinrichtungen teilweise gegen Gebühr.
Weitere Informationen: Mindestteilnehmerzahl: 60 Personen. Fahrplan- und Programmänderungen vorbehalten. **Agentur-Nr.: 10.131**

Beratungs- und Buchungstelefon: 0228 – 71 00 28 99 | www.compass-kreuzfahrten.de

Nach Erhalt der Reisebestätigung und des Reisepreissicherungsscheins wird eine Anzahlung von 25 % des Reisepreises fällig. Restzahlung 30 Tage vor Reiseantritt, danach erhalten Sie Ihre Reiseunterlagen. Änderungen vorbehalten, maßgeblich sind die Reisebestätigung und die AGB, Einsicht vorab möglich unter www.compass-kreuzfahrten.de (auf Wunsch Zusendung der AGB vor Buchungsabschluss). Reiseveranstalter: COMPASS Kreuzfahrten GmbH, Königswinterer Straße 37, 53227 Bonn

Umgang mit Demenzerkrankungen

Wir alle können etwas tun!



© Pixabay

Die Initiative Demenz Partner schafft Aufmerksamkeit.

Woran erkenne ich, dass jemand eine Demenz hat? Wie soll ich reagieren, wenn mein 70-jähriger Nachbar seine Wohnungstür nicht mehr findet? Was kann eine Kassiererin tun, wenn sich jemand orientierungslos im Supermarkt bewegt? Wie sollte ein Busfahrer reagieren, wenn eine ältere Frau im Bus sitzen bleibt und nicht mehr weiß, wo sie aussteigen muss? Es gibt rund 1,8 Millionen Menschen mit Demenz in Deutschland. Die meisten von ihnen leben dem eigenen Wunsch entsprechend nicht in einem Pflegeheim und müssen es auch nicht. Denn auch mit einer Demenzerkrankung ist ein selbstbestimmtes Leben möglich, wenn das Umfeld über die Erkrankung Bescheid weiß und Betroffene unterstützen kann. Hier setzt die Initiative Demenz Partner an. Unter dem Motto „Menschen mit Demenz brauchen Dich“ unterstützt sie interessierte Bürgerinnen und Bürger dabei, sich über Demenzerkrankungen zu informieren. Sie will ein Grundwissen zur Krankheit vermitteln und Hinweise zum besseren Umgang mit Menschen mit Demenz geben. So soll das Verständnis für die Betroffenen und ihre



Familien in der Bevölkerung wachsen.

Bundesweit werden in 90-minütigen kostenfreien Basiskursen, die in Präsenz oder digital stattfinden, wichtiges Grundwissen und Erfahrungen für den alltäglichen Umgang mit Menschen mit Demenz vermittelt. Menschen mit Demenz begegnen uns nicht nur in der Familie, sondern vielfach im Alltag, in der Nachbarschaft und auch am Arbeitsplatz. Die Veranstaltungen, die unter dem Dach der Initiative angeboten werden, können alle kostenfrei besucht werden. Teilnehmende erhalten auf Wunsch weitere Materialien zur Veranstaltung und eine Urkunde. Die Angebote stehen allen offen – egal ob jung oder alt, berufstätig oder im Ruhestand, egal ob sie Menschen mit Demenz im persönlichen Umfeld kennen oder nicht.

Schulungen zur Demenz Partnerin und zum Demenz Partner finden sich auf der Internetseite www.demenz-partner.de.

Über 100 000 Menschen haben diese Angebote bereits genutzt und tragen als Demenz Partner oder Demenz Partnerin dazu bei, dass Menschen mit Demenz länger Teil unserer Gesellschaft sein können. Auch Unternehmen und Betriebe, die ihren Angestellten einen Kurs zum Thema Demenz anbieten möchten, können sich der Initiative anschließen und sich dem Thema Demenz öffnen.

Über 1 200 Kursanbieter haben sich der Initiative angeschlossen und bieten diese Veranstaltungen an. Bei Bedarf greifen sie dazu auf Schulungsmaterialien zurück, die die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. ebenfalls kostenfrei zur

Verfügung stellt. Gemeinsam treten sie dafür ein, das Thema Demenz zu enttabuisieren und als gesamtgesellschaftliches Thema in den Fokus zu nehmen.

Als Ergänzung zu den Vor-Ort-Veranstaltungen und Live-Onlineschulungen steht ein Demenz-Partner-Webtraining zur Verfügung, das modern und kurzweilig Wissen über Demenzerkrankungen vermittelt und erklärt, welche Einschränkungen mit der Erkrankung einhergehen und wie sich das Leben der Betroffenen und ihrer Familien verändert.

Träger der Initiative Demenz Partner ist die

> Kontakt

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.
Selbsthilfe Demenz

Initiative Demenz Partner

Tel: 030.25937950

E-Mail: info@demenz-partner.de

Internet: www.demenz-partner.de

Kompaktkurs:
t1p.de/Demenz-Onlinekurs

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz. Sie ist eine Selbsthilfeorganisation, die sich bundesweit für

die Verbesserung der Situation von Menschen mit Demenz und ihren Familien einsetzt. Heute gehören zu dem bundes-

weit tätigen Verein über 130 auf Landes- und regionaler Ebene organisierte Alzheimer-Gesellschaften. Im Rahmen der Nati-

onalen Demenzstrategie wird die Initiative vom Bundesgesundheitsministerium finanziell unterstützt. ■

> Fakten

Demenz ...

- ... ist ein andauernder oder fortschreitender Zustand, bei dem die Fähigkeiten des Gedächtnisses, des Denkens und/oder anderer Leistungsbereiche des Gehirns beeinträchtigt sind. Oft kommt es zu Veränderungen des zwischenmenschlichen Verhaltens und des Antriebs.
- Die Alzheimer-Krankheit macht mindestens zwei Drittel der Fälle demenzieller Erkrankungen aus. Daneben gibt es durch geschädigte Blutgefäße des Gehirns verursachte vaskuläre Demenzen, vor allem bei jüngeren Betroffenen die Frontotemporale Demenz („Pick-Krankheit“) sowie eine Reihe anderer Demenzformen, wie zum Beispiel die Lewy-Körperchen-Demenz oder die Demenz bei Parkinson.
- Weltgesundheitsorganisation (WHO) und Alzheimer’s Disease International schätzen die Zahl der an einer Demenz Erkrankten für 2021 auf 55,2 Millionen weltweit.
- In Europa leben 14,1 Millionen Menschen mit einer Demenz, in Deutschland rund 1,8 Millionen. Allein im Jahr 2021 sind hierzulande etwa 440 000 Menschen im Alter 65+ neu an einer Demenz erkrankt.
- ... verläuft zumeist irreversibel und dauert bis zum Tode an. Das Fortschreiten der Symptome lässt sich jedoch vorübergehend medikamentös hinauszögern. Demenzen verkürzen die verbleibende, altersübliche Lebenserwartung. Umso bedeutsamer sind menschliche Zuwendung, Aktivierung und Beschäftigung, ein angemessener Umgang mit Verhaltensauffälligkeiten sowie eine demenzgerechte Gestaltung der Umwelt („Milieuthherapie“) für die Demenzerkrankten. Die Krankheitsdauer lässt sich kaum vorhersagen. Europäische Studien ermittelten eine mittlere Krankheitsdauer von drei bis sechs Jahren; es sind aber auch Verläufe von 20 und mehr Jahren bekannt.
- Schätzungen zufolge hat rund ein Drittel der über 65-jährig Versterbenden in der letzten Lebensphase an einer Demenz gelitten.
- ... betrifft weitaus mehr Frauen als Männer. Etwa 70 Prozent der Demenzen im höheren Lebensalter entfallen auf Frauen und nur 30 Prozent auf Männer. Hauptgrund ist die unterschiedliche Lebenserwartung.
- ... kann kaum vorgebeugt werden. Durch den eigenen Lebensstil kann das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, aber verringert werden. Eine entscheidende Rolle spielen dabei geistige, körperliche und soziale Aktivität sowie eine ausgewogene, fettarme Ernährung mit viel Obst und Gemüse, reich an Vitamin C, E, Beta-Karotin und mit möglichst ungesättigten Fettsäuren. Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen und Diabetes mellitus sollten konsequent behandelt werden.

Mehr Informationen unter: t1p.de/demenz-wissen ■



ÖFFENTLICHER DIENST

IHR KÜMMERT
EUCH UM
STRUKTUR

WIR STRUKTURIEREN
EURE VORSORGE



Ihr für uns. Wir für Euch.
Das **Füreinander** zählt.

DebeKa

Versichern und Bausparen

Senior Experten Service

Begegnungen auf Augenhöhe

Können Jüngere vom Expertenwissen Älterer profitieren? Der Senior Experten Service (SES) ist davon überzeugt. Zwei Beispiele aus dem Brandenburgischen.

Der SES ist als Stiftung der Deutschen Wirtschaft für internationale Zusammenarbeit im In- und Ausland tätig und entsendet seit 1983 ehrenamtlich tätige Fach- und Führungskräfte im Ruhestand oder in einer beruflichen Auszeit (Weltdienst 30+).

Vor allem kleine und mittlere Unternehmen profitieren weltweit von der Erfahrung der SES-Experten, aber auch öffentliche Verwaltungen, Kammern und Wirtschaftsverbände, soziale und medizinische Einrichtungen und Institutionen der Grund- und Berufsbildung. Einen weiteren Schwerpunkt bildet die Förderung junger Menschen in Schule und Ausbildung in Deutschland. Alle SES-Einsätze folgen dem Prinzip der Hilfe zur Selbsthilfe. Träger des SES sind die Spitzenverbände der deutschen Wirtschaft. Finanzielle Unterstützung erhält der SES von den Bundesministerien für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung, für Bildung und Forschung sowie aus der deutschen Wirtschaft.

Beim SES sind über 12 000 Fachleute aus kaufmännischen, technischen, handwerklichen, medizinischen und sozialen Berufen registriert. Sie bringen das Wis-

sen aus 50 Branchen und 500 beruflichen Richtungen mit. Alle stellen ihr Fachwissen und ihre Erfahrung ehrenamtlich zur Verfügung. Was Ehrenamtliche bei ihren Einsätzen erleben, davon berichten hier zwei Brandenburgerinnen:

Ulrike Wolf ist 64 und noch berufstätig. Die gelernte Politologin und Sozialwissenschaftlerin hat im entwicklungspolitischen Bildungsbereich gearbeitet und ist nun als selbstständiger Coach und als Trainerin tätig. Sie arbeitete mit Zugewanderten und trainierte Menschen im In- und Ausland zu Themen wie gewaltfreier und interkultureller Kommunikation. Ins SES-Programm stieg sie ein, weil sie die Aussicht „spannend fand, mich selbst durch die Möglichkeit, anderen kulturellen Denkansätzen zu begegnen, auch weiterzuentwickeln“. Der Anfrage eines Colleges in Nawalgarh im

nordindischen Rajasthan, ob es vielleicht jemanden gäbe, der ihnen dabei helfen könne, das Entwicklungspotenzial der 3 000-Studenten-Einrichtung besser zu nutzen, kam die energische Teltowerin voller Überzeugung nach. Auch, weil sie die vielfältigen Erfahrungen ihres Berufslebens mit in die Aufgabe einbringen konnte. Und Wolf weiß, dass solche Einsätze „nur etwas für Menschen sind, die sich auch mal von außen betrachten können“.

Mehrfach hatte sie vor dem Start per Zoom Kontakt mit dem Träger der Einrichtung, um herauszubekommen, was sich dieser genau für das College vorstelle. Im Herbst 2022 zog sie dann für dreieinhalb Wochen ins Gästehaus des Colleges direkt auf dem Campus. Schnell habe sie in Unterrichtshospitanzen erkannt, dass das Verbesserungspotenzial in der Erweiterung

der didaktischen Methoden liegen könnte. Mithilfe eines sehr gut Englisch sprechenden Professors brachte sie dem an Frontalunterricht gewöhnten Lehrpersonal andere, auch visuelle, Methoden der Wissensvermittlung näher. Die große Herausforderung bestand für Wolf aber darin, „die eigenen Kompetenzen so einzubringen, dass sie kulturell und sozial akzeptabel waren“. So versuchte sie vor allem Denkansätze zu geben, ohne die an ausgeprägte Hierarchien gewöhnten Einheimischen von oben herab zu behandeln. Ihr Experten-Bonus habe ihr dabei geholfen, aber auch die in Indien kulturell verankerte Vorstellung, dass gesellschaftlich respektiert wird, was „von oben“ vorgegeben wird. Sie sei „voll akzeptiert worden“. Am wichtigsten sei aber ihre Fähigkeit zur Flexibilität gewesen und die Bereitschaft, „sich in die Sache, aber auch in die Menschen vor Ort hineinzu-denken und einzufühlen“.

Die Kosten für Reise, Aufenthalt und die nötigen Impfungen hat der SES getragen. Abgesehen von einem Taschengeld vor Ort sei sie ehrenamtlich tätig gewesen, berichtet Wolf. Sie habe Urlaub genommen und den Verdienstaufschlag hingegeben. Für das kommende Jahr ist ein Folgeaufenthalt angedacht. Ihr Fazit: „Wesentlich ist es, sich auf Augenhöhe zu begegnen.“

Ulrike Neundorf ist 69 und lebt im südbrandenburgischen Lübbenau. Die gebürtige Würzburgerin hat drei Kinder aufgezogen und „nebenher“ an der Fernuniversität Hagen Betriebswirtschaft studiert. „Eine typisch





> Beim Tag der offenen Tür im Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung am 19. und 20. August 2023 werben Ursula Neundorf/SES Brandenburg und Thomas von Rekowsky/SES Berlin gemeinsam um neue ehrenamtliche Mitarbeiter.

westdeutsche Frauenbiografie“, wie sie sagt. Sie zog mit über 30 für ihren ersten Job ins damalige Westberlin, war später in Südbrandenburg, aber auch mehrmals für die Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) in Afrika tätig. Seit März 2022 ist sie im Ruhestand und suchte nach einer „interessanten ehrenamtlichen Arbeit“. Eine

Freundin empfahl den SES, und seit Anfang des Jahres ist sie in dessen Kartei gelistet. „Was manchen nicht gefällt, ist, dass sie warten müssen.“ Neundorf münzte die eigene Ungeduld in Aktivität um: „Okay, dachte ich mir, wenn ich jetzt nicht weggehe, dann kommt das Ausland eben zu mir“, – und nahm die Anfrage für ein Inlandsengagement beim Mentorenprogramm zur Verhinderung von Ausbildungsabbrüchen (VerA) an. Sie unterstützt vier junge Erwachsene, die im Rahmen des Anwerbeprogramms der Bundesregierung in die Nähe von Cottbus gekommen sind, dabei, ihre Berufsausbildung im Straßen- und Tiefbau zu absolvieren. Alle vier haben inzwischen das erste Lehrjahr erfolgreich absolviert. Auch weil Neundorf mit ihnen – neben dem

Fachvokabular – geübt hat, Alltagsgespräche auf Deutsch zu führen. „Mittlerweile melden die sich selbst“, erzählt sie stolz. „Die sprechen über viele Dinge, machen Ausflüge.“ Das sei wichtig. „Die sind da in ihrem Örtchen. Da gibt es eigentlich kaum was, wofür sich junge Leute so interessieren.“

Der Aufwand, den sie betreibt, ist nicht klein: Allein zwei bis vier Stunden bereitet sich Neundorf jeweils vor, bevor sie ihre Schützlinge trifft. Darüber hinaus koordiniert sie die Aktivitäten des SES in Südostbrandenburg. Sie versucht nicht nur, neue Mitglieder zu finden, sie knüpft und hält auch den Kontakt zu Handwerkskammern und Industrieverbänden. Das kennt sie schon aus ihren frühe-

ren Jobs und weiß, wie viel Zeit und Mühe das kostet.

Fast schon verschmitzt verriet Ulrike Neundorf am Ende des Gespräches: „Ich habe jetzt, nach sieben Monaten Wartezeit, ein erstes Angebot für einen Einsatz in einem zentralasiatischen Land bekommen. Aber ins Detail möchte ich nicht gehen. Das ist noch nicht in Sack und Tüten.“ **ada**

> Engagement

Haben Sie Lust, sich da zu engagieren? Der SES sucht ständig neue Expertinnen und Experten für Einsätze im Ausland, gerne mit guten Fremdsprachenkenntnissen. **Wichtig:** Den Fachleuten des SES entstehen keine Kosten. **Weitere Infos:** www.ses-bonn.de

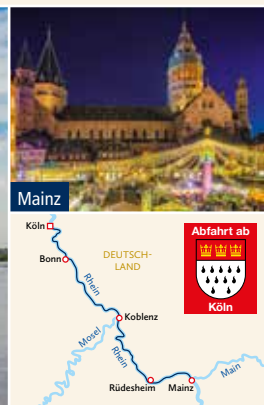
Adventszauber auf dem Rhein

Extra für dbb-Leser:
Hotelgutschein für 2 Nächte für 2 Personen im Wert von ca. 100,- €!



COMPASS All-Inclusive Getränkepaket
im Wert von 80,- €

4-Kategorie mit All-Inclusive Verpflegung
(eigene Bewertung von COMPASS Kreuzfahrten)



COMPASS
Kreuzfahrten

5-tägige Flusskreuzfahrt
ab **499,- €** statt 599,- €
p.P. in der 2er Hauptdeckkabine achtern

Gehen Sie mit MS COMPASS OPERA auf eine Flusskreuzfahrt im Advent und genießen Sie eine stimmungsvolle Reise auf dem Rhein mit Besuchen auf den Weihnachtsmärkten in Rüdesheim, Mainz, Koblenz und Bonn.

DB Zug zum Schiff – Sparpreis
Bahnticket nach Köln und zurück 2. Klasse 99,- € pro Person inkl. ICE-Nutzung ab allen dt. DB-Bahnhöfen

- Inklusivleistungen pro Person**
- Flusskreuzfahrt ab/an Köln mit MS COMPASS OPERA
 - 4x Übernachtung in der geb. Kabinenkategorie
 - All-Inclusive Verpflegung
 - Exklusive Showacts an Bord



Termine 2023 & Preise pro Person in € in der 2er Kabine Reise-Nr.: COP008

Anreisetermine	23.11. 27.11.		13.12. 17.12.		01.12. 05.12. 09.12.	
	Katalogpreis	Sofort-Preis*	Katalogpreis	Sofort-Preis*	Katalogpreis	Sofort-Preis*
Hauptdeck achtern	599,-	499,-	649,-	549,-	699,-	599,-
Hauptdeck Standard	649,-	549,-	699,-	599,-	749,-	649,-
Mitteldeck Superior	699,-	599,-	749,-	649,-	799,-	699,-
Mitteldeck Deluxe (frz. Balkon)	749,-	649,-	799,-	699,-	849,-	749,-
Oberdeck Deluxe (frz. Balkon)	799,-	699,-	849,-	749,-	899,-	799,-

*Sofort-Preis: limitiertes Kontingent. 80% Aufpreis 2er Kabine zur Alleinbelegung.
Zusätzliche Kosten: Trinkgelder, Versicherungen, persönliche Ausgaben und Ausflüge. Schiffs- und Freizeiteinrichtungen teilweise gegen Gebühr. Hinweis: Mindestteilnehmerzahl: 100 Personen. Fahrplan- und Programmänderungen vorbehalten. Diese Reise ist für Personen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet. **Agentur-Nr.: 10.131**

Beratungs- und Buchungstelefon: **0228-71 00 28 99** | www.compass-kreuzfahrten.de

Nach Erhalt der Reisebestätigung und des Reisepreissicherungsscheins wird eine Anzahlung von 25 % des Reisepreises fällig. Restzahlung 30 Tage vor Reiseantritt, danach erhalten Sie Ihre Reiseunterlagen. Änderungen vorbehalten, maßgeblich sind die Reisebestätigung und die AGB, Einsicht vorab möglich unter www.compass-kreuzfahrten.de (auf Wunsch Zusendung der AGB vor Buchungsabschluss). Reiseveranstalter: COMPASS Kreuzfahrten GmbH, Königswinterer Straße 37, 53227 Bonn