



Liebe Leserin, lieber Leser!

Kreativität und Freude am Erlernen neuer Fähigkeiten sind keine Frage des Lebensalters. Vieles mag im Alter etwas langsamer gehen, aber unser Gehirn kann (und soll!) lebenslang lernen und trainiert werden. Das machen wir uns mit unserem neuen Kursangebot zunutze: Wir bieten erstmalig ein Seminar für Seniorinnen und Senioren an zum Thema „Dran bleiben – online sein“, mit dem wir der Generation Ü60 die digitale Welt näherbringen möchten. Lesen Sie mehr dazu auf dieser Seite unserer Frühjahrsausgabe von GEPFLEGT ZU HAUSE.

Wie immer halten wir darüber hinaus weitere spannende Themen für Sie bereit, die sich durchaus kontrovers diskutieren lassen. Aber genau das ist ja unser Anliegen: Nicht wegschauen, wenn's problematisch wird, sondern gemeinsam nach Lösungen suchen.

Ihre

Waltraud Kannen
Geschäftsführerin



Wir stellen vor:

Kathrin Zimmermann
erklärt digitale Helfer

Fragen meiner Eltern wie „Kannst du mir mein neues Smartphone einstellen?“ oder „Weißt du die Öffnungszeiten der Apotheke?“ haben mich auf die Idee gebracht, einen Tablet- und Smartphone-Kurs für Senior*innen anzubieten. Der Wunsch vieler, sich sicher online bewegen zu können, ist groß. In meinen Kursen zeige ich, wie man im Internet nach Infos sucht und erkläre anhand von Tablet und Smartphone, was man wissen muss, um sich in der digitalen Welt zurechtzufinden.

Ich bin seit fünf Jahren Sekretärin der Sozialstation, freue mich auf die neue Herausforderung und wünsche mir, dass ich vielen Senior*innen die digitale Welt näherbringen kann, sodass sie selber gerne dranbleiben.



AUSGABE 21 | 2020

UNSERE THEMEN

- **Demenz und Sexualität**
Die Sehnsucht bleibt ein Leben lang
- **Alkohol im Alter**
Ein Gläschen in Ehren?

Zusammen macht Lernen einfach mehr Spaß

Starthilfe in die digitale Welt

Dran sein – online sein

Natürlich kann man seine Kinder bitten, das neue Smartphone oder Tablet einzustellen. Und es ist auch berechtigt, Angst vor Datenklau zu haben. Aber man kann auch unseren Starthilfe-Kurs in die digitale Welt besuchen.

Der Teufel steckt auch hier im Detail und wer nicht will, dass alles mit einem falschen Tastendruck durcheinandergerät, sollte zunächst ein paar Hintergründe verstehen, die einzelnen Funktionen zugrunde liegen. Dazu gehören vor allem die Apps, mit denen Smartphones und Tablets bereits ausgestattet sind und von denen man sich weitere für unterschiedliche Zwecke herunterladen kann. App ist die Abkürzung für Applikation (Anwendung) – das sind kleine, eigenständige Programme, die bestimmte Dinge können. Es gibt Apps für Uhrzeit, Kalender, Rechner,

Wettervorhersagen, Nachrichten, Kompass, Fotos, Mails, Bücher, Filme, Kinoprogramme, Online-Banking, Reiseanbieter – und, und, und ... knapp 3 Millionen Apps gab es Ende 2019 weltweit. Aber keine Sorge: Mehr als zwei Dutzend werden auf dem eigenen Handy und Tablet eher nicht gebraucht.

In unserem Kurs unterteilen wir die für den Beginn sinnvollen Apps in drei Kategorien:

Kontakt halten auch bei Entfernung: Mit den Enkeln unkompliziert kleine Nachrichten und Bilder austauschen, den Kindern schnell zurückmelden, dass man gut zu Hause angekommen ist, oder sich mit der Freundin spontan fürs Kino verabreden – für den schnellen, unkomplizierten Kontakt gibt es kleine digitale Helfer: Messenger-Dienste wie WhatsApp, Threema (sehr sicher!) und andere, Skype oder sogenannte „Soziale Netzwerke“ wie Facebook.

Erleichterung im Alltag: Milch, Brot, Gemüse & Co. online beim Supermarkt bestellen und sich nach Hause bringen lassen: Diesen Service bieten immer mehr Handelsketten über eine App an. Und auch das funktioniert mit einer App: Stammapotheke



Das Tablet ist aus dem Alltag von Jung und Alt nicht mehr wegzudenken.

festlegen, Rezept mit dem Smartphone fotografieren und Medikamente online bestellen.

Unabhängig bleiben: Tickets buchen, Rechnungen bezahlen – das geht online nicht nur schneller, sondern oft auch einfacher, kostengünstiger und vor allem unabhängig von Öffnungszeiten. Aber: Bei Online-Käufen und -Banking ist es wichtig, die digitale Technik sicher zu beherrschen.

Kurs mit Kathrin Zimmermann

- Smartphone und Tablet einrichten und bedienen (nur Android)
- 3 Kurseinheiten je 1,5 Stunden, max. 8 Teilnehmende

Demenz und Sexualität

Die Sehnsucht bleibt ein Leben lang

Sexualität gehört zum Leben jedes Menschen. Sie verändert sich zwar im Laufe des Lebens, aber sie bleibt wichtig – ob wir gesund sind oder chronisch erkranken. Krankheiten wie die Demenz können das sexuelle Verhalten jedoch stark beeinflussen und zu einer Herausforderung für Angehörige und Pflegekräfte werden.

In der öffentlichen Wahrnehmung gehören Alter und Sexualität nicht zusammen. Es dominiert die Vorstellung, dass ältere Menschen nicht mehr an Intimität und Sexualität interessiert sind. Dabei hat die Weltgesundheitsorganisation schon 2006 definiert, dass „Sexualität ein zentraler, lebenslang wirksamer Aspekt des menschlichen Lebens ist“. Gesprochen wird darüber trotzdem noch immer viel zu selten. Dabei könnte ein offener Umgang mit diesem Tabuthema besonders pflegenden Ehepartnern und Angehörigen helfen. Das ist besonders wichtig, wenn Krankheiten wie zum Beispiel die Demenz auch das sexuelle Verhalten eines Menschen deutlich wahrnehmbar verändern.

Viele ältere Paare leben eine Intimität, die weit mehr umfasst als den Geschlechtsakt. Sie teilen körperliche Nähe, Zuneigung, Zärtlichkeit, Ver-

trauen und Verbundenheit. Enge Beziehungen sorgen meist für eine gute Lebensqualität und können im Alter noch wichtiger werden. Wenn die Kinder selbstständig sind, der Haushalt sich verkleinert und das Arbeitsleben abgeschlossen ist, bleibt Paaren mehr Zeit füreinander.

Erkrankt einer der Partner an Demenz, verändert sich meist die bis dahin gelebte Intimität, aber auch der offensichtliche Umgang mit dem Kranken, wenn seine sexuellen Bedürfnisse als unangemessen erlebt werden. Die Probleme, die daraus entstehen können, sind ein schwieriges, oft mit Scham belegtes Thema. Dabei sei es so wichtig, darüber zu reden, sagt Helga Schneider-Schelke von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft: „In einem Gespräch ergeben sich häufig neue Perspektiven und es wird klarer, welche Lösung passen könnte. Ein Patentre-

Sexualität ist oft ein mit Scham belegtes Thema.

zept gibt es nicht.“ Jeder pflegende Angehörige muss seine ganz individuelle Lösung finden und – das ist wichtig! – seine eigenen Grenzen respektieren.

„Mit seiner Demenz fielen die Hemmschwellen“

Ein durch die Demenz verändertes Sexualverhalten wird am ehesten thematisiert, wenn es besonders herausfordernd ist. Das kann bei einer Form der Frontotemporalen Demenz (FTD) der Fall sein. In Deutschland sind etwa 33.000 Menschen daran erkrankt. Die Patienten können ihre Impulse nicht mehr kontrollieren und die daraus entstehende Enthemmung kann sich auch auf die Sexualität beziehen. So berichtet die Ehefrau eines erkrankten Patienten: „Wir hatten guten Sex und

es hat uns beide erfüllt. Doch mein Mann wurde dann oft so verlangend, dass es mir zu viel wurde. Mit seiner Demenz fielen die Hemmschwellen und er griff mir in der Öffentlichkeit zwischen die Beine. Das war schrecklich!“

Von sich selbst überrascht sein

Insgesamt tritt diese sexuelle Enthemmung im Vergleich zu anderen Verhaltensänderungen, die die Demenz mit sich bringt, jedoch selten auf. Viel mehr Patienten werden apathisch, ziehen sich zurück und sind sehr reduziert. Dieter Zahn erzählt vom Zusammenleben mit seiner an Demenz erkrankten Frau: „Ich bin oft von mir selbst überrascht, wie weit es mir gelingt, ihren monotonen Tagesablauf mitzumachen. Sie zu trösten, wenn sie inkontinent ist, statt überfordert herumzuzetern; mich weitgehend auf sie einzustellen, statt vorwurfsvoll davon zu träumen, was ich alles unternehmen könnte, wenn nicht ... Wäre ich



© Foto: Hunor Kristo, stock.adobe.com



Information und Beratung

Mehr wissen und austauschen

- **In Gesprächskreisen** für pflegende Angehörige entsteht oft die Vertrautheit, die nötig ist, um sich über schwierige Themen auszutauschen. Auch Ihre Sozialstation bietet einen solchen Gesprächskreis unter kompetenter Leitung an.
- **Die 38-seitige Vereinszeitschrift** „Mitteilungen“ der Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. mit dem Schwerpunkt „Demenz und Sexualität“ enthält berührende Berichte von Betroffenen und wertvolle Informationen zum Thema. Das Heft kann für 3,45 Euro inkl. Porto bei der Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. bestellt werden.
Broschüre: Telefon 030 89094357
mail info@alzheimer-berlin.de
- Unter www.profamilia.de steht ebenfalls eine Broschüre zum Thema „Sexualität und Demenz“ kostenlos als Download zur Verfügung.
- **Das Alzheimer-Telefon** bietet Erkrankten und pflegenden Angehörigen kompetente Beratung und Information. Die Berater hören Ihnen auch gern zu, wenn Sie sich einfach einmal aussprechen möchten. Unter der Telefonnummer 030 259379514 ist das Angebot der Deutschen Alzheimer Gesellschaft erreichbar.



Wenn der Partner an Demenz erkrankt, ändert sich meist auch die gemeinsame Intimität – vor allem, wenn sexuelle Bedürfnisse als unangemessen erlebt werden.



Filmtipp

Vergiss mein nicht –

Wie meine Mutter ihr Gedächtnis verlor und meine Eltern die Liebe neu entdeckten

Regisseur David Sieveking porträtiert liebevoll seine an Demenz erkrankte 73-jährige Mutter und macht zugleich einen Film über die Lebens- und Liebesgeschichte seiner Eltern. Respektvoll und einfühlsam.

Dokumentarfilm von David Sieveking, 2012, DVD, ca. 7 Euro



zwanzig Jahre jünger, würde mich das Fehlen von sexuellem Glück belasten. Aber wer mit Ende 70 nur der Romanik von früher nachtrauert, macht sich ein bisschen lächerlich.“

Die Rollen verändern sich

Pflegende Angehörige leiden in der Beziehung zu ihrem an Demenz erkrankten Partner vor allem darunter, dass sich die Rollen verändern. Sie müssen immer mehr Aufgaben überneh-

Lust nicht förderlich. „Und doch bleibt der erkrankte Partner ein erwachsener Mensch mit seiner eigenen Geschichte, mit Gefühlen und Bedürfnissen“, sagt Helga Schneider-Schelte. „Auch wenn die Lust abnimmt, miteinander zu schlafen, so kann eine intime Beziehung weiter bestehen bleiben. Beim Kuseln, Streicheln oder Beieinandersitzen können sehr innige, wunderbare Momente entstehen.“

„Ich war doch erst 46!“

Manchmal gelingt das aber nicht und es zeichnet sich ein anderer Weg ab: So berichtet Silvia Teich, deren Mann früh an Demenz erkrankte: „Wir saßen Abend für Abend schweigend nebeneinander auf dem Sofa – nicht nur, weil er durch die Aphasie starke Sprachschwierigkeiten hatte. Es war, als lebte er in einer eigenen Welt, zu der niemand einen Zugang hatte. Ich fühlte mich an diesen Abenden unendlich einsam und konnte mir nicht vorstellen, jahrelang so weiterzuleben. Ich

war doch erst 46!“ Silvia Teich verliebte sich neu und schöpfte allein aus der Beziehung zu ihrem Freund die Kraft, weiterzumachen und sich um ihren Mann zu kümmern.

Wenn sich pflegende Partner neu verlieben, stehen sie häufig unter einem moralischen Druck. Darf ich das? Werde ich von den anderen Menschen dafür verurteilt? „Für Angehörige ist es jedoch wichtig, die eigenen Grenzen wahrzunehmen. Dann darf und soll man auch aus dem gemeinsamen Schlafzimmer ausziehen“, sagt Helga Schneider-Schelte. „Nur wer auf sich selbst gut aufpasst, kann auch auf den anderen gut aufpassen.“

Eigene Grenzen akzeptieren

Ein verändertes Sexualverhalten kann aber nicht nur in der Beziehung zum langjährigen Ehepartner zu Problemen führen, sondern auch für andere pflegende Angehörige irritierend sein. Die Geschichte einer Tochter, die sich

hilfesuchend an die Deutsche Alzheimer Gesellschaft wandte, macht das deutlich. Ihr widerfuhr folgende Situation: Sie pflegte ihren an Demenz erkrankten Vater, der sie aber nicht mehr erkannte. Als sie seinen Intimbereich wusch, wurde er erregt und wollte mit ihr flirten. Sie fiel aus allen Wolken. Ich bin doch seine Tochter! Für sie galt es, die eigenen Grenzen zu erkennen. Während es für andere pflegende Angehörige vielleicht möglich gewesen wäre, die Situation mit einer humorvollen Bemerkung aufzulösen, saß der Schock bei der Tochter tief. Für sie lautete die Lösung, die Intimpflege nicht mehr alleine zu übernehmen, sondern ihren Bruder hinzuzuziehen bzw. einen Pflegedienst zu beauftragen. Helga Schneider-Schelte: „Wichtig ist, dass die Tochter ihrem Vater gegenüber respektvoll bleibt und ihn nicht beschimpft oder bestraft, denn das würde er nicht verstehen.“

Autorin: Sabine Anne Lück, Bad Honnef
© Gepflegt zu Hause,
GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn

Auf innige Momente muss man nicht verzichten.

men, den Alltag organisieren, wichtige Entscheidungen alleine treffen und den kranken Menschen bei der Körperpflege unterstützen. Aus Paaren werden Betreuende und Betreute. Das ist häufig belastend und für sexuelle

Alkohol wirkt im Alter stärker

Vom Gläschen in Ehren zum Gesundheitsproblem



Wenn es um riskanten Alkoholkonsum geht, stehen in der Regel Jugendliche im Fokus. Bei älteren Menschen wird viel weniger wahrgenommen, ob sie zu viel trinken. Dabei kann Alkohol im Alter noch mehr schaden.



dafür regelmäßig ein oder mehrere Medikamente ein. Alkohol kann die positive Wirkung dieser Medikamente zunichte machen oder sogar gefährliche Wechselwirkungen produzieren. Besonders problematisch ist die Kombination von Alkohol und psychisch wirksamen Medikamenten wie Schlaf- und Beruhigungsmitteln, erklärt die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen. Die betäubende oder anregende Wirkung kann sich gefährlich vervielfachen. Darüber hinaus belastet Alkohol ganz allgemein den Organismus und mindert die Leistungsfähigkeit. Das liegt unter anderem daran, dass die Nervenzellen zum Abbau rund 80 Prozent des Zellsauerstoffs brauchen. Da der Körper im Alter Sauerstoff schlechter aufnimmt, kann eine abnehmende geistige oder körperliche Leistung auch durch Alkohol bedingt sein. Vielfach ist es aber schwierig zu unterscheiden, ob es sich um Gesundheitsschäden

oder altersbedingte Veränderungen handelt.

Gewohnheiten ändern – lohnt sich auch im Alter

Im Alter werden langjährige Trinkgewohnheiten selten hinterfragt – und von nahestehenden Menschen häufig toleriert. Schließlich haben viele Menschen seit 40 Jahren oder noch länger Erfahrung mit alkoholischen Getränken. Dennoch lohnt es sich, diese Gewohnheiten zu überprüfen und gegebenenfalls zu ändern. Der manchmal geäußerte Gedanke, dass es im Alter doch nichts mehr nützt, weniger zu trinken, wird von der Wissenschaft nicht bestätigt. Studien belegen eindeutig, dass es sich positiv auf die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit auswirkt, wenn kein oder nur noch wenig Alkohol getrunken wird.

Autorin: Sabine Anne Lück, Bad Honnef
© Gepflegt zu Hause,
GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn

Nur ein Gläschen am Wochenende? Oder doch jeden Tag? Oft sind schwierige Situationen der Auslöser, wenn der Alkoholkonsum im Alter steigt. Die Kinder ziehen aus und nach der Pensionierung gibt es plötzlich keine Aufgaben mehr. Es wächst das Gefühl, überflüssig zu sein. Noch größer kann die Leere werden, wenn der Ehepartner stirbt und nur die Einsamkeit bleibt. Ein Glas Wein kann dann vermeintlich helfen, denn in geringer Menge wirkt Alkohol in der Regel anregend und stimmungssteigernd. Die Nervenzellen schütten im sogenannten

Belohnungssystem vermehrt Dopamin aus. Vereinfacht ausgedrückt, verknüpft unser Gehirn dabei Alkohol und Wohlbefinden. Gefährlich wird es, wenn immer wieder Alkohol gebraucht wird, um das gute Gefühl zu erzeugen. Die gesundheitlichen Schäden sind in jedem Alter gravierend, bei älteren Menschen wirkt der Alkohol jedoch noch stärker und Wechselwirkungen mit Medikamenten sind häufiger.

Anteil der Flüssigkeit im Körper sinkt

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Wirkungsweise des Alkohols. Bei älteren Menschen sinkt der Flüssigkeitsanteil im Körper, in dem sich der aufgenommene Alkohol verteilt. Die Konzentration im Blut ist dadurch höher, was bedeutet, dass der Alkohol stärker wirkt. Dazu kommt, dass der Stoffwechsel träger wird und die Leber langsamer arbeitet. Deshalb kann der Körper den Alkohol nicht mehr so schnell abbauen wie früher. Eine Menge, die in jungen Jahren vertragen wurde, kann sich also im Alter stärker auswirken und beispielsweise dazu führen, dass man stürzt.

Gefährliches Duo: Alkohol und Medikamente

Viele Menschen leiden im Alter unter chronischen Krankheiten wie Bluthochdruck, Osteoporose, Herzschwäche oder Arteriosklerose und nehmen

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Kirchliche Sozialstation Nördlicher Breisgau e.V.,
Bötzingen/Gundelfingen
Telefon 07663 8969-200

Kirchliche Sozialstation Kaiserstuhl-Tuniberg e.V.,
Breisach • Telefon 07667 90588-0

Kirchliche Sozialstation Elz/Glotter e.V.,
Denzlingen • Telefon 07666 900980

Kirchliche Sozialstation Stephanus e.V.,
Teningen • Telefon 07641 96269821

Sozialstation Markgräflerland e.V.,
Müllheim • Telefon 07631 17770

Sozialstation Mittlerer Breisgau gGmbH,
Ehrenkirchen • Telefon 07633 95330

Ökumenische Sozialstation St. Franziskus
unterer Breisgau e.V.,
Herbolzheim • Telefon 07643 933698-0

Sozialstation Südlicher Breisgau e.V.,
Bad Krozingen • Telefon 07633 12219

Auflage 10.100 Exemplare

Konzept, Redaktion,
Produktionsmanagement:

GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn

Grafik: ImageDesign, Köln

Heiter bleiben, wenn es ernst wird



© Peter Gaymann, www.demensch.gaymann.de / Die Zeichnung stammt aus dem DEMENSCH-Kalender 2019.