

Liebe Mitglieder und Freunde,

wir sind unglaublich froh und dankbar, dass es uns gelungen ist, unser Seminar "Hilfe beim Helfen" von Januar bis Anfang März 2020 zu veranstalten. Es waren einfach schöne und unvergessene Abende.

Zudem hatten wir dieses Jahr die Möglichkeit, drei gut besuchte öffentliche Vorträge zu unserem "Lebensthema Demenz" anzubieten. In diesem Zusammenhang sagen wir nochmals herzlichen Dank an den VdK Sozialverband Hörstein, an Christa Schneider und an Rosi Hock.

Wir vermissen jetzt schon unsere Selbsthilfegruppe und die lebendigen Gespräche.

Gespannt sind wir, wie Sie alle diese Zeit erleben und durchleben.

Vermutlich wird unser nächstes Treffen erst im Juni stattfinden können.

Demenz bedeutet: flexibel sein, sich ständig auf neue Situationen einzustellen sowie individuell und rasch handeln zu müssen. Dinge, die noch eben funktionierten, gelingen im nächsten Moment nicht mehr.

So ähnlich ist ja auch unsere momentane Lebenssituation ...

Deswegen:

- Wenn Sie Ihre Angehörigen nicht besuchen können (im Pflegeheim, im Krankenhaus oder an einem anderen Wohnort), schreiben Sie kurze Briefe, rufen Sie an, und *glauben Sie an die Kraft der Gedanken*.
- Bestimmt ist Singen zur Zeit eine gute Art, sich mit Ihrem Erkrankten zu beschäftigen und dadurch auch eine feste Struktur im außergewöhnlichen Alltag zu schaffen.
- Achten Sie gerade jetzt auf eingespielte feste Tagesabläufe und Routine.
- Wenn es notwendig werden wird, sprechen Sie mit Ihrem Angehörigen über die aktuelle Situation. Menschen, die den Krieg erlebt haben, werden eher verstehen, dass man jetzt nicht rausgehen darf, weil eine Krankheit aufgetreten ist, die man noch nicht so gut kennt und vor der wir uns schützen müssen.
- **Achten Sie darauf, dass Ihr erkrankter Angehöriger die Corona-Berichterstattung im Fernsehen, Radio oder der Tageszeitung nicht unbedingt mitbekommt. Das könnte Angst, Unruhe und Unsicherheit schaffen.**
- Wenn Sie selbst Angst haben, bitte lassen Sie dies Ihren erkrankten Angehörigen nicht spüren. Telefonieren Sie mit der Familie, Freunden oder uns.

Es grüßt ganz herzlich die Alzheimer Gesellschaft Aschaffenburg, die praktisch nun eine Homeoffice-Gesellschaft ist.

Deshalb: Bleiben Sie mit uns in Kontakt. Schreiben Sie uns, wie es Ihnen geht oder rufen Sie an. Wir freuen uns.

#DemenzWirBleibenZuhause

Ihre Friederike Platzek & Team

Aschaffenburg, 22. März 2020