



„Eine bessere Zeit

Man blickt nach vorn, ein neues Jahr,  
nichts ist mehr so, wie es einst war.

Es herrscht ein Umbruch,  
ringsumher

und Neues gibt es mehr und mehr.  
Veränderung, Vergangenheit –  
Wir hoffen auf eine bessere Zeit“

Oskar Stock

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie haben viel geleistet, viel ertragen und viel gemeistert in diesem Jahr.  
Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, sich selbst dafür auf die Schulter zu klopfen und sich etwas Gutes zu tun.

Auch für uns neigt sich ein denkwürdiges und anstrengendes Jahr dem Ende zu. Abgesehen von der Covid-19-Pandemie, die natürlich auch für uns beruflich und privat mit großen Einschränkungen verbunden war, haben wir unseren Umzug von der Bahnhofstraße in die Sögestraße 55/57 bewältigen müssen.

Gerne hätten wir schon viele Beratungen in unseren schönen neuen Räumlichkeiten durchgeführt, doch durch die Covid-19-bedingten Beschränkungen mussten wir leider viele Besucher\*innen trösten. Wie es uns in dieser Zeit ergangen ist, beschreibt auch Lea Knopf in ihrem Artikel in diesem Newsletter.

Wir hoffen, Sie können die Feiertage nutzen, um zur Ruhe zu kommen und sich von den vergangenen, von Einschnitten geprägten Monaten zu erholen.  
Wir wünschen Ihnen und Ihren Lieben allen trotz aller Beschränkungen ein gesundes und besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Start ins neue Jahr mit ganz viel Geduld und Optimismus, um die nächsten Monate gut durchzustehen!

Wir verabschieden uns in den Weihnachtsurlaub 🌲 und sind ab dem 4 Januar 2021 wieder für Sie da!

Herzliche Grüße

\*\*\*Tanja Meier, Lea Knopf, Tobias Opelt & Stefanie Arndt-Bosau, \*\*\*

**Ihr Kontakt zu uns ab dem 04.01.2021:**

DIKS e.V.

**Neue Adresse:**  
Sögestraße 55/57  
28195 Bremen

**Neue Telefon-Nummer:**  
Tel: 0421 / 98 99 52 99

[info@diks-bremen.de](mailto:info@diks-bremen.de)  
[www.diks-bremen.de](http://www.diks-bremen.de)



Und auch die **Help-Line hat** ab 04.01.2021 eine **neue Telefonnummer:**

montags – donnerstags  
14.00 – 17.00 Uhr  
Freitags  
10.00 – 13.00 Uhr

**Neue Telefon-Nummer:**  
Tel: 0421 / 98 99 52 80

[info@helpline-bremen.de](mailto:info@helpline-bremen.de)

**In dieser Ausgabe:**

Umzug der Beratungsstelle, neue Telefonnummern etc. (Seite 2)

Unsere Beratungsarbeit während der Pandemie (Seite 2)

Die BIVA informiert (Seite 4)

Ausblick: Pflegereform 2021 (Seite 4)

Veranstaltungen die ausfallen, verschoben werden oder sogar stattfinden (ab Seite 4)

Hör-Empfehlung: Der Podcast „Him & Heinrich“ (Seite 7)

Neuigkeiten der Deutschen Alzheimer Gesellschaft (Seite 8)



## Aktuelles

### DIKS Umzug

#### **Die Demenzberatungsstelle und die Help-Line haben neue Büroräume und neue Telefonnummern!**

Wir haben nach langer Suche endlich ein neues „Zuhause“ in der **Sögestraße 55/57** gefunden! Wenn Sie neben den „Schweinen“ in der Sögestraße stehen (mit dem Rücken zur Fußgängerzone), dann blicken Sie über die Straße genau auf das Gebäude, in das wir am 1. Oktober gezogen sind. Der **Eingang** zu unserer Beratungsstelle ist in der **Herdentorswallstraße**, also in der kleinen Straße neben dem Gebäude, in dem sich bis vor kurzem noch das SWB-Kundencenter befand.

Unsere schönen, hellen Beratungsräume befinden sich in der 2. und 3. Etage und sind mit dem Aufzug zu erreichen. Bus- und Bahnhaltestellen in der Nähe sind: Schlüsselkorb oder Herdentor. Beide nur ca. 5 Minuten Fußweg entfernt. Für die Anfahrt mit dem Auto gibt es in der Nähe mehrere Parkmöglichkeiten (z.B. Parkhaus Katharinenklosterhof oder Parkhaus Galeria Karstadt / Kaufhof). Mit der Adresse ändern sich auch unsere **Telefonnummern**. Ab dem 01.01.2021 sind wir unter folgenden Nummern zu erreichen:

### Neue Telefonnummern der DIKS

#### **0421 / 98 99 52 99 DIKS allgemeine Nummer**

0421 / 98 99 52 98 Stefanie Arndt-Bosau

0421 / 98 99 52 97 Lea Knopf

0421 / 98 99 52 96 Tobias Opelt

0421 / 98 99 52 95 Tanja Meier

0421 / 98 99 52 82 Fax

### ...und der Help-Line

Die **Help-Line – das Telefon für pflegende Angehörige** und ältere Menschen - ist ebenfalls mit umgezogen. Die Help Line wird ab dem 04.01.21 zu den gewohnten Zeiten (Montag bis Donnerstag von 14 bis 17 Uhr und Freitag von 10 bis 13 Uhr) unter der **neuen Telefonnummer 0421 / 98 99 52 80** erreichbar sein.

### Neue Flyer ab Januar 2021

Wenn Sie neue Flyer der DIKS oder der Help-Line mit den aktuellen Kontaktdaten benötigen, teilen Sie uns dies bitte per E-Mail an [info@diks-bremen.de](mailto:info@diks-bremen.de) unter Nennung der gewünschten Anzahl mit.

Wenn Sie eine persönliche Beratung wünschen oder sich Informationsmaterial abholen möchten, vereinbaren Sie bitte aufgrund der Covid-19-Pandemie unbedingt vorab einen Termin mit uns. Je nach Erforderlichkeit und Pandemie-Lage werden wir in Ausnahmefällen auch wieder Hausbesuche anbieten.

### Ein Rückblick von Lea Knopf

#### **Unsere Beratungsarbeit während der Pandemie**

Da sich 2020 dem Ende entgegen neigt, möchten wir einen kleinen Rückblick auf unser turbulentes Beratungs-Jahr werfen.

Die vergangenen Monate standen für uns im Zeichen von zwei Baustellen – eine davon im wahrsten Sinne des Wortes eine „Baustelle“, da wir in neue Räume umgezogen sind und die Einrichtung und Eingewöhnung länger dauerte als erhofft. Die zweite Baustelle ist eine, die den Alltag von uns allen bis auf weiteres verändert und eingeschränkt hat: Covid-19.

Manch eine\*r von Ihnen möchte dieses Wort vielleicht nicht mehr hören, nicht mehr aussprechen, sondern am liebsten in einem Winterschlaf versinken, und erst wieder aufwachen, wenn Covid-19 Teil der Vergangenheit geworden ist. Allerdings zeigen die Zahlen und Entwicklungen, dass es voraussichtlich ein sehr langer Schlaf sein müsste, um mit Covid-19 gar nichts mehr am Hut zu haben.

Was sich im Frühjahr anfühlte wie ein paar Monate zusammenreißen, geht nun schon sehr lange. Als Anlaufstelle für Sie als Ratsuchende mussten wir uns überlegen, wie wir



Ihre und unsere Gesundheit bestmöglich schützen können, und Sie gleichzeitig nicht mit Ihren Fragen und Sorgen alleine lassen.

Es gibt viele Situationen, die *eigentlich* anders wären. Das *Eigentlich* galt bis März, dann starteten wir in einen Prozess an Veränderungen und Versuchen, der immer noch andauert. Auch wir hatten am Anfang kein perfektes Konzept und diskutieren mindestens wöchentlich, wie wir Ihnen und uns die Situation in der Beratung angenehmer gestalten können. Die Beratung, die wir Ihnen derzeit anbieten (können), ist ein Kompromiss, der auch uns oft zum Nachdenken bringt. Was sich für uns verändert hat und wie es uns damit geht, möchten wir Ihnen gerne etwas näherbringen. Dazu im Folgenden einige Gedanken, die wir uns zu Beratung während Covid-19 machen.

Immer wieder ist mir unwohl bei dem Gedanken, Ihnen eine telefonische Beratung schmackhaft zu machen. *Eigentlich* würde ich Sie gerne in die Beratungsstelle einladen, denn Beratung braucht Ruhe und im besten Fall einen neutralen Ort. Zu Hause oder unterwegs ist der Kopf oftmals zu voll oder irgendwas stört, um offen über sensible Themen und schwierige Situationen zu reden. Gleichzeitig empfinde ich die telefonische Beratung gerade auch als angenehmer, weil ich das Gefühl habe, die „Regeln“ dafür halten sich in Grenzen.

Regeln gibt es auch hier. *Eigentlich* würde ich Ihnen mit der Tür gerne den Raum öffnen, Ihre Situation in Ruhe zu schildern und Sie entscheiden lassen, in welche Richtung die Beratung gehen soll. Stattdessen muss ich Ihnen erstmal sagen, wie hier die Regeln sind. Die Beratungszeit ist beschränkt, wir sind auf Abstand, ich muss Sie darauf hinweisen, dass Ihre Gesichtsmaske nicht richtig sitzt. Und gerne würde ich Sie freundlicher als mit dem Desinfektionsmittel in der Hand empfangen.

*Eigentlich* würde ich in der Beratung gerne Ihr Gesicht sehen und würde Ihnen meine auch gerne zeigen, dann würden wir uns besser verstehen. Ich versuche, aus Ihren Augen und Ihren Gesten herauszulesen, was in Ihnen vorgeht, und was Sie nicht aussprechen können oder wollen. Nicht immer gelingt das. Und – vielleicht geht es Ihnen genauso – nach einer Stunde Beratung fühlt sich mein Hals manchmal an wie ein Reibeisen, weil ich eher in den Maskenstoff geschrien als gesprochen habe.

*Eigentlich* würde ich Ihnen empfehlen, Ihre Mutter in der Pflegeeinrichtung in den Arm zu nehmen, mit ihr gemeinsam Fotos anzuschauen, Kaffee zu trinken. Stattdessen schieben wir gemeinsam Frust, da das nicht geht.

*Eigentlich* würde ich Sie gerne in eine Tagespflege-Einrichtung vermitteln. Ich muss Sie auf die lange Bank schieben: unter Covid-19 wurde der Betrieb der Tagespflegen zunächst eingestellt und dann mit geringerer Auslastung wiederaufgenommen. Ich muss damit zurechtkommen, dass die Versorgungsengpässe, die es vor der Pandemie schon gab, sich nun noch eklatanter zeigen. Ich hätte gerne bessere Nachrichten für Sie.

*Eigentlich* möchten wir uns nicht beschweren, da es uns vergleichsweise gut geht. Und dennoch ist auch für uns als Beratungsteam die Covid-19-Situation belastend. Es belastet uns, dass für die meisten von Ihnen die Herausforderungen deutlich größer sind als vor der Pandemie. Uns belastet auch, dass wir nicht wie gewohnt unsere lockeren Büro-Routinen, Gespräche zwischen Tür und Angel pflegen können, die so wichtig sind, um energiegeladener und motivierter beraten zu können, dass wir teilweise ins Home-Office verschwinden und Teambesprechungen per Video-Konferenz austragen.

Trotz aller Widrigkeiten sind wir optimistisch, langfristig wieder weniger distanziert unsere Beratungsarbeit machen zu können. Wir hoffen, dass Sie den Umständen entsprechend angenehme Feiertage durchleben und gut ins neue Jahr starten. Und dass wir am Ende des kommenden Jahres auf ein weniger einschneidendes 2021 zurückblicken können!  
Mit den besten Wünschen

Lea Knopf im Namen des DIKS-Teams



### **Die BIVA informiert immer aktuell**

#### **Infos zu Besuchseinschränkungen in Alten- und Pflegeheimen wegen Covid-19**

Auf den Seiten des Pflegeschutzbundes BIVA finden Sie als An- und Zugehöriger Beratung immer Antworten auf Ihre Fragen zu eingeschränkten Besuchsrechten in Pflegeheimen während der Covid-19-Pandemie in den verschiedenen Bundesländern und zu allen anderen Fragen in Zusammenhang mit den Rechten von Pflegeheimbewohner\*innen. Die Kontaktmöglichkeiten der BIVA: [www.biva.de](http://www.biva.de). Weitere Kontaktdaten des BIVA-Seniorenschutzbundes e.V.: Siebenmorgenweg 6-8, 53229 Bonn, Tel. Beratung: 0228-909048-44; Zentrale: 0228-909048-0; Fax: 0228-909048-22; E-Mail: [info@biva.de](mailto:info@biva.de)

### **Ausblick: Pflegereform 2021**

#### **Pläne für Reformpaket**

Das Bundesministerium für Gesundheit hat angekündigt, die Situation von Pflegebedürftigen, pflegenden Angehörigen und von qualifiziertem Pflegepersonal zu verbessern. In dem Reformpaket sollen folgende Punkte enthalten sein:

- Der Zusatzbeitrag für die Versorgung im Pflegeheim soll auf 700€/Monat für eine Laufzeit von längstens 36 Monate gedeckelt werden.
- Pflegeheime sollen nur Leistungen mit der Pflegeversicherung abrechnen können, wenn sie Mitarbeiter\*innen nach Tarif bezahlen.
- Die einzelnen Leistungen der Pflegeversicherung sollen stärker gebündelt und somit auch die Beantragung erleichtert werden (z.B. ein gemeinsames Budget für Kurzzeit- und Verhinderungspflege von 3.300€).
- Pflegegeld und Pflegesachleistungen sollen jährlich steigen. Ein möglicher Richtwert könnte der Inflationsfaktor sein.
- Die Mehrausgaben durch die Reform sollen primär aus Steuermitteln finanziert werden, um Versicherungsbeiträge stabil zu halten.

Bisher gibt es lediglich „Eckpunkte“ zur für das nächste Jahr angekündigten Reform. Wir werden ausführlicher über die Änderungen berichten, wenn die politischen Entscheidungen getroffen worden sind.

### **Eingeschränktes Angebot**

#### **So gut wie keine Veranstaltungen von Januar bis April 2021**

Wie Sie in diesem Newsletter sehen und sich vermutlich auch schon gedacht haben, gibt es so gut wie gar keine Angebote im 1. Quartal 2021. Weiterhin sind die meisten Angehörigengruppen und Gesprächskreise für Betroffene, aber auch Betreuungsgruppen, sowie Vortrags – und Freizeitangebote ausgesetzt. Sobald wir etwas Genaueres über den zeitlichen Rahmen wissen und einzelne Angebote wieder starten können, informieren wir Sie umgehend über unsere Homepage bzw. über den nächsten Newsletter! Sie können uns aber auch gerne anrufen und nachfragen, ob für das 1. Quartal noch Veranstaltungen gemeldet wurden! Wir hoffen, dass wir Ihnen im April-Newsletter wieder ein reiches Angebot an Veranstaltungen präsentieren können!

## Das Kultur- atelier

Die wenigen unten aufgeführten Veranstaltungen finden „unter Vorbehalt“ statt: sie sind geplant, können aber Covid-19-bedingt doch noch abgesagt werden. Bitte fragen Sie ggf. beim jeweiligen Ansprechpartner nach, wenn Sie auf Nummer sicher gehen und sich über das Hygienekonzept informieren wollen!

### Das Kulturatelier für Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen

Das Kulturatelier findet ab Januar in folgenden zwei Kirchengemeinden statt:

Dienstags von 10:00 bis 11.30 Uhr im Gemeindezentrum Horn,  
Horner Heerstraße 28, 28359 Bremen

und

Donnerstags von 10:00 bis 11.30 Uhr im Gemeindezentrum Unser Lieben Frauen,  
H.-H.-Meier-Allee 40 A, 28 213 Bremen

Das Kulturatelier bietet einen Ort, an dem Kunst und Kultur erlebbar wird. Oftmals stressige Alltagssituationen können hinter sich gelassen werden u.a. durch gemeinsames

- Singen und Musizieren
- Musik hören und verstehen
- Gedichte und Geschichten hören
- die Umwelt auf Spaziergängen neu wahrnehmen
- gemeinsame Erinnerungen schaffen

**Fachstelle Alter**

# Kulturatelier

Freiraum für Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen

Wir bieten Ihnen einen Ort, an dem Sie Kunst und Kultur erleben und die oftmals stressige Alltagssituation hinter sich lassen können!

Wir möchten zusammen mit Ihnen:

- Singen & Musizieren
- Musik hören & verstehen
- Gedichte & Geschichten hören
- die Umwelt auf Spaziergängen neu wahrnehmen
- gemeinsame Erinnerungen schaffen

**TERMINE**

Wir treffen uns wöchentlich in zwei Gemeinden:

Dienstags von 10.00 bis 11.30 Uhr im Gemeindezentrum Horn,  
Horner Heerstraße 28, 28359 Bremen

Donnerstags von 10.00 bis 11.30 Uhr im Gemeindezentrum Unser Lieben Frauen,  
H.-H.-Meier-Allee 40A, 28213 Bremen

Die Diplom-Kirchenmusikerin und Kulturpädagogin Babette Ehlers leitet das Kulturatelier.

Information und Anmeldung:  
Babette Ehlers, Telefon 0160 / 9770 1429  
Email: [b.ehlers@kirche-bremen.de](mailto:b.ehlers@kirche-bremen.de)

Das Kulturatelier ist ein Projekt der Fachstelle Alter der Bremischen Evangelischen Kirche in Kooperation mit den Kirchengemeinden Horn und Unser Lieben Frauen, gefördert durch die Senatorin für Soziales, Jugend, Integration und Sport der Freien Hansestadt Bremen.

Informationen und Anmeldung:  
Babette Ehlers, Tel.: 0160 / 9770 1429,  
E-Mail: [b.ehlers@kirche-bremen.de](mailto:b.ehlers@kirche-bremen.de)



Gefördert durch:  
Die Senatorin für Soziales,  
Jugend, Integration und Sport  
Freie Hansestadt  
Bremen

## „Aktiv mit Demenz“ pausiert

### Das Programm wird voraussichtlich im Frühjahr 2021 wieder starten!



Die Initiative „Aktiv mit Demenz“ der Bremer Heimstiftung und Stiftung Bremer-Sparer Dank (Stiftung der Sparkasse Bremen) macht Covid-19-bedingt eine Veranstaltungspause.

## Marte Meo-Fachtag mit Maria Aarts

### Neuer Termin: 23. Juni 2021 Marte Meo-Fachtag mit Maria Aarts

Wegen der Covid-19-Pandemie muss der Marte Meo-Fachtag der Bremer Heimstiftung vom 11. November 2020 auf den 23. Juni 2021 verschoben werden! Für den angebotenen neuen Termin am 23.06. behalten bereits ausgestellte schriftliche Zusagen ihre Gültigkeit. Sollten Sie den neuen Termin nicht wahrnehmen können, können Sie eine Vertretungsperson benennen. Wenn Sie vom Fachtag zurücktreten möchten, teilen Sie dies bitte schriftlich mit an [martemeo@bremer-heimstiftung.de](mailto:martemeo@bremer-heimstiftung.de). Der Tagungsbeitrag wird auf das angegebene Konto erstattet.

Zur Veranstaltung: Ältere Menschen mit Beeinträchtigungen brauchen das sichere Gefühl verstanden zu werden. Dies vermittelt ihnen Orientierung und gibt Sicherheit im Alltag. Marte Meo kann an dieser Stelle helfen positive Interaktionsmomente in einer angenehmen Atmosphäre aufzubauen.

Durch die Marte Meo Methode werden Entwicklungen angestoßen, die die Selbstwirksamkeit der Beteiligten ermöglichen und so zu mehr Ausgewogen- und Zufriedenheit in den familiären und professionellen Interaktionen führen. Marte Meo hilft, den alltäglichen Umgang respekt- und würdevoll zu gestalten.

Marte Meo ist der Name für eine Entwicklungs- und Kommunikationsmethode, die mit Hilfe des Mediums Film Beratung und Unterstützung in unterschiedlichsten Kontexten anbietet. Marte Meo kommt aus dem Lateinischen und bedeutet sinngemäß „etwas aus eigener Kraft erreichen“.

Die Methode ist ausgesprochen praxisorientiert. Die Analyse kurzer Filmclips von alltäglichen Situationen ermöglicht, Initiativen und Fähigkeiten der zu betreuenden Person besser zu erkennen. Die Filmanalysen helfen Ressourcen zu entdecken und Kleinigkeiten im Umgang zu verändern.



Maria Aarts präsentiert auf diesem Fachtag unter anderem die neuen Learning Sets für die Altenhilfe. Hier zeigt sie wie die einzelnen Marte Meo Elemente wirken und Menschen in ihrer Kommunikationsfähigkeit unterstützen. Diese Learning Sets sind für Marte Meo Anwender aller Ausbildungsstufen, Interessierte, sowie für Angehörige von Menschen mit Demenz geeignet.

#### Programm

- ab 09:30 Uhr Anmeldung und Stehkafee
- 10:30 Uhr Die Entstehung der Marte Meo Methode und „Was ist Marte Meo?“
- 12:00 Uhr Lunchbuffet
- 13:00 Uhr Neu: aktuell erstellte Marte Meo Learning Sets für die Altenhilfe
- 14:00 Uhr Kaffee und Kuchen
- 14:30 Uhr Auffälliges Verhalten – welche Botschaft steht dahinter?
- 15:30 Uhr Ende der Fachtagung

#### Veranstaltungsort:

GOP Varieté-Theater Bremen  
Am Weser-Terminal 4  
28217 Bremen

**Zugehört:  
Stefanie Arndt-  
Bosau stellt vor**

#### **Der Podcast „Hirn & Heinrich“**

Was ist eigentlich ein Podcast?

Das Wort Podcast ist ein Kunstwort, das aus Ipod<sup>1</sup> und Broadcast<sup>2</sup> zusammensetzt. Ein Podcast ist eine Audio- oder Video-Datei, die man sofort auf einem digitalen Abspielgerät (z.B. Computer, Laptop, Tablet, Handy, MP-3-Player) aus dem Internet abspielen oder herunterladen kann, um sie zeitunabhängig zu hören, entweder zu Hause auf dem Sofa oder unterwegs beim Joggen oder auf der Bahnfahrt. Es gibt eine große Anzahl von Podcast-Anbietern und Apps wie Google oder Apple, Spotify, Audible, Deezer... Viele Podcasts sind kostenlos. Es gibt eine Bandbreite von Podcast-Themen, so zum Beispiel Musik, Nachrichten, Kultur und Literatur, Gesellschaft, Wissenschaft und Medizin, „Crime“, Sport und vieles mehr.

Bei dem Podcast, den ich hier vorstellen möchte, geht es (zumindest in den ersten Folgen) um das Thema „Demenz“. Der Name der Podcast-Reihe ist „Hirn & Heinrich“. Hirn, weil der Herausgeber das DZNE<sup>3</sup> ist und es um Fragen und um krankhafte Veränderungen des Gehirns geht, Heinrich, weil die Moderatorin des Podcasts Sabine Heinrich, deutsche Hörfunk- und Fernsehmoderatorin, unter anderem bekannt aus „Frau-TV“, heißt. „Hirn & Heinrich“ ist ein Wissenspodcast, der im September 2020 gestartet und zunächst für ein Jahr geplant ist. Jeden Monat, immer am Monatsersten, soll es eine Episode mit wechselnden Gästen als Experten zu einem bestimmten Thema aus der Hirnforschung geben.

In der 1. Folge „Hilfe, die ankommt“ (Dauer: 44 Min.) spricht Sabine Heinrich mit Prof. Wolfgang Hoffmann (Sprecher DZNE-Standorts Rostock/Greifswald) über die Versorgung von Menschen mit Demenz und das Konzept des „Dementia Care Managements“ als ein Handlungsfeld der Nationalen Demenzstrategie. Mithilfe des Dementia Care Management können Angehörige entlastet, die medikamentöse Behandlung von Menschen mit Demenz verbessert werden. Herausfordernde Verhaltensweisen sollten darunter seltener auftreten. Außerdem können die Kosten für die Versorgung von Menschen mit Demenz durch das Dementia Care Management insgesamt gesenkt werden.

<sup>1</sup> „iPod“ ist ein mobiles Abspielgerät des ein US-amerikanischen Hard- und Softwareentwicklers „Apple“

<sup>2</sup> „Broadcast“ ist der englische Begriff für Rundfunk

<sup>3</sup> DZNE = Deutsches Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen e. V.



In Folge 2 „Gut für den Kopf“ (Dauer 35 Min.) ist als Experte Prof. Gerd Kempermann, Sprecher des DZNE-Standorts Dresden eingeladen. Im Gespräch mit Sabine Heinrich geht es um die Frage, ob und welche Rolle Bewegung, Ernährung und Bildung bei der Alterung des menschlichen Gehirns spielen und ob man durch seinen Lebenswandel den Alterungsprozess verlangsamen und Demenzen bestenfalls vorbeugen kann?

„Fataler Staffellauf im Kopf“ (Dauer 33 Min.) heißt die 3. Folge, in der Sabine Heinrich mit Prof. Michael Heneka, Direktor der Klinik für Neurodegenerative Erkrankungen und Gerontopsychiatrie am Universitätsklinikum Bonn, über die Erforschung und Therapie der Alzheimer-Erkrankung spricht. Die Abläufe bei Alzheimer-Erkrankung sind vergleichbar mit einem „Staffellauf“, bei dem viele verschiedene Prozesse ineinandergreifen - „Wenn das Rennen einmal läuft, ist es schwer aufzuhalten“. Aber es gibt auch Perspektiven für Betroffene: in diesem Podcast werden aktuelle Behandlungsmöglichkeiten sowie Therapieansätze, an denen geforscht wird, vorgestellt.

In Folge 4 „Demenz ist nicht gleich Demenz“ (Dauer 33 Min.) geht es im Interview mit Prof. Anja Schneider, Direktorin der Klinik für Neurodegenerative Erkrankungen und Gerontopsychiatrie am Universitätsklinikum Bonn, um verschiedene Formen der Demenz, deren Diagnostik, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten.

„Hirn & Heinrich“ eignet sich für alle, die mit dem Thema „Demenz“ zu tun haben und nicht immer die Zeit zum oder Ruhe zum Lesen haben - quasi „to-go“. Dank der guten Moderation von Sabine Heinrich erklären die eingeladenen Wissenschaftler\*innen auch für medizinische Laien sehr verständlich, wo die Demenz-Forschung aktuell steht, welche Krankheitsmechanismen und –Ursachen der Demenz bekannt sind, welche Hoffnung Medikamente versprechen, was man tun kann, um Krankheitsrisiken zu senken oder um die Lebensqualität von Patienten und Angehörigen zu verbessern. Ich freue mich jedenfalls schon darauf, im Januar eine neue Folge hören zu können... und wer nicht genug vom Hören bekommen kann, dem empfehle ich auch auf jeden Fall noch den Podcast „Demenz Podcast“ mit einer akt. Ausgabe zur „Frontotemporalen Demenz“ (FTD)!

Sollten Sie über Spotify verfügen, so können Sie dort "Hirn & Heinrich" direkt laden. Ansonsten finden Sie den Podcast im Internet, indem Sie bei der Suche die Begriffe "Hirn und Heinrich" eingeben. Ihnen werden dann die verschiedenen Ergebnisse vorgeschlagen, z.B. können Sie den Podcast auch über Youtube hören.

## Neuigkeiten von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft (DAIzG)

Quelle: Newsletter der Deutsche Alzheimer Gesellschaft 8/2020 vom 15.12.2020

Alzheimer Info  
4/2020 zum  
Thema „Freude  
und Humor“  
erhältlich

Neue Ausgabe der Alzheimer Info

Gerade jetzt im Advent fällt das Abstandhalten zu Familie und Freunden besonders schwer. Mit dem Schwerpunkt „Freude und Humor“ trotzen wir in der aktuellen Ausgabe unserer Mitgliederzeitschrift den wehmütigen Gefühlen und der Sehnsucht nach der Zeit vor Covid-19. Lassen Sie sich von den Tipps der ROTEN NASEN und den Berichten von und über Klinik-Clowns sowie einem Artikel über die DEMENSCH-Wanderausstellung zu ein wenig Humor und Gelassenheit inspirieren. Wie dies auch im Alltag gelingen kann, beschreiben zwei Angehörige und eine Gerontologin aus ihren Erfahrungen.

Aus Sicht der Forschung beleuchtet Alexander Kurz, was sich über Humor von und für Menschen mit Demenz sagen lässt. Jurist Thomas Klie hat für uns den Handlungs- und rechtlichen Klärungsbedarf beleuchtet, der im Bereich der Unterstützungsmöglichkeiten für Menschen mit einer Frontotemporalen Demenz besteht. "Forschung und Medizin" gibt diesmal einen Überblick über nicht-pharmakologische Behandlungsformen bei Demenz.





Darüber hinaus lesen Sie wieder jede Menge Neues aus der Arbeit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft sowie ihrer Mitgliedsgesellschaften, erhalten Hinweise auf lesenswerte Bücher und vieles mehr.

Das Alzheimer Info kann für 3 Euro in gedruckter Form oder für 2,50 Euro als PDF bestellt werden und ist auch als Jahresabonnement für 12 Euro erhältlich im Online-Shop der DAIG

## **Demenz und Migration**

### **Demenz und Migration: Neues Informationsangebot zum Thema Demenz in englischer Sprache**

Mit einer Übersetzung ins Englische erweitert die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz (DAIG) ihr Informationsangebot für Menschen mit einer Demenz und ihre Familien, die Informationen in ihrer Muttersprache suchen.

Die Internetseite [www.demenz-und-migration.de](http://www.demenz-und-migration.de) richtet sich an Familien, die von Demenz betroffen sind und einen Migrationshintergrund haben. Das Portal bietet grundlegende Informationen über Demenz in türkischer, polnischer, russischer und nun auch in englischer Sprache. Auch fünf Erklärfilme zu Themen wie „Was ist Demenz?“ oder „Kommunikation und Umgang“ sind ab sofort auf Englisch verfügbar. Die Übersetzung ins Englische erfolgte mit finanzieller Unterstützung der Robert Bosch Stiftung.

Ebenfalls neu auf der Internetseite ist die Checkliste „Was tun nach der Diagnose Demenz?“, die auf Türkisch, Polnisch, Russisch und Englisch zum Download zur Verfügung steht. [www.demenz-und-migration.de](http://www.demenz-und-migration.de)

## **Forderung nach Impfungen gegen SARS-CoV-2 für pflegende Angehörige**

### **Pflegende Angehörige bei Impfeempfehlungen zu Covid-19 nicht vergessen!**

Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft hat sich mit einer Pressemitteilung an die Öffentlichkeit und an die Ständige Impfkommission gewandt. Pflegende Angehörige sind schon in „normalen“ Zeiten in hohem Maße diejenigen, die die Versorgung von Pflegebedürftigen und Menschen mit Demenz sicherstellen. In der Covid-19-Pandemie müssen sie sogar einen noch höheren Anteil daran übernehmen, weil viele Betreuungsgruppen und Tagespflegestätten geschlossen sind. Ambulante Pflegedienste können mancherorts pandemie- und krankheitsbedingt nur noch allernotwendigste Versorgungen, zum Beispiel bei alleinstehenden Pflegebedürftigen, übernehmen. Trotzdem werden pflegende Angehörige im Positionspapier der gemeinsamen Arbeitsgruppe aus Mitgliedern der Ständigen Impfkommission, des Deutschen Ethikrates und der Nationalen Akademie der Wissenschaften Leopoldina noch nicht konkret als zu priorisierende Personengruppe für eine Impfung gegen Covid-19 benannt.

Monika Kaus, 1. Vorsitzende der DAIG, fasst unsere Forderungen zusammen: „Pflegende Angehörige insgesamt müssen endlich als eine systemrelevante Personengruppe anerkannt und dementsprechend in der zu erwartenden Impfeempfehlung prioritär behandelt werden. Fallen die pflegenden Angehörigen aus, ist die Versorgung von vielen tausend Pflegebedürftigen in Deutschland nicht mehr gesichert. Deshalb müssen auch sie vorrangig die Möglichkeit erhalten sich impfen zu lassen, wenn sie das möchten.“

Die ganze Pressemitteilung lesen Sie auf der Homepage: [www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)



## Demenzforschungs- Förderung

### Ein Blick in die Demenzforschung - Deutsche Alzheimer Gesellschaft vergibt Forschungsförderung

Die von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft (DAIzG) vergebene Forschungsförderung 2020 beträgt insgesamt rund 320.000 Euro. Mit dieser Summe werden drei Projekte gefördert, welche die Prävention von Demenzen sowie die medizinische und die pflegerische Versorgung der Betroffenen verbessern sollen. Die Forschungsförderung der DAIzG wird alle zwei Jahre vergeben, die Mittel stammen aus zweckgebundenen Spenden und sollen die Forschung zur Versorgung Demenzkranker und ihrer Angehörigen unterstützen.

Zum ersten Mal wurde 2020 gemeinsam mit der Förderung der DAIzG zusätzlich eine Forschungsförderung der Förderstiftung Dierichs in Höhe von 51.000 € vergeben. Diese Summe geht an zwei Forschungsprojekte, die im Bereich der Grundlagenforschung zu Demenz aktiv sind.

Im Rahmen einer virtuellen Veranstaltung mit rund 230 Teilnehmenden stellten die Forscherinnen und Forscher am 11. Dezember 2020 die geförderten Projekte vor.

Informationen zu den Projekten, die in diesem Jahr und in der Vergangenheit von der DAIzG gefördert wurden, finden Sie auf der Homepage : [www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)

Wer sein spezielles Angebot für Menschen mit Demenz oder deren Angehörige hier vorstellen möchte, kann seine Beschreibung an die Demenz Informations- und Koordinationsstelle schicken. Auch nehmen wir gerne Hinweise zu Veranstaltungen oder Fortbildungen auf. Der nächste Newsletter wird im April 2021 verschickt, **Annahmeschluss** für Beiträge ist der **15.03.2021**.

Dieser Newsletter wurde mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt und geprüft. Die Redaktion übernimmt keine Haftung für Fehler und falsche Angaben. Bei den über die externen Links erreichbaren Internetadressen handelt es sich um fremde Inhalte, für die die Redaktion keine Verantwortung übernimmt.

Kontakt: DIKS e.V., Sögestraße 55/57 in 28195 Bremen [info@diks-bremen.de](mailto:info@diks-bremen.de), [www.diks-bremen.de](http://www.diks-bremen.de)

Impressum: DIKS e. V. – Demenz Informations- und Koordinationsstelle. Sögestraße 55/57, 28195 Bremen, Tel. 0421 / 98 99 52 99. Vorstandsvorsitzender: Thomas Morgenstern