

## Würdevolles Leben mit Demenz im Thurgau

Den individuellen Bedürfnissen gerecht werden

Von Werner Lenzin

Im zweiten Jahr der Sensibilisierungskampagne «Demenz aus der Sicht der Angehörigen» führten wir ein Gespräch mit Laura Janesch und Barbara Sterkman, Initiantin, Gründerin und Vorstandsmitglied der Tagesstruktur «Tapetenwechsel» in Frauenfeld. Diese bietet pflegenden und betreuenden Angehörigen eine Entlastung.

Mit viel Herzblut und menschlicher Zuneigung leitet Laura Janesch die seit sieben Jahren bestehende Tagesstruktur «Tapetenwechsel» am Schwalbenweg 1 in Frauenfeld. Im Interview berichten Geschäftsführerin Laura Janesch und Barbara Sterkman über ihre Tätigkeiten, die Ziele und die Herausforderungen.

**Wie ist die Idee von Tapetenwechsel entstanden und mit welchen Zielen und Inhalten wurde der Verein gegründet?**

Barbara Sterkman: Aufgewachsen in einer Wohngenossenschaft in Liesental habe ich als Kind schon erlebt, dass die Gemeinschaft wichtiger ist als das Individuum. Gerade im Alter tendieren Menschen dazu, sich zurückzuziehen und dem wollte ich mit der Idee, eine Tageswohnform für Menschen mit besonderen Bedürfnissen (Tagesstruktur) und Entlastung von pflegenden Angehörigen, entgegenwirken. Im Aufbau habe ich vorerst ideell und später vom Trägerverein auch finanziell Unterstützung erhalten, ohne welche die schöne Idee nicht zum Tragen gekommen wäre. Am 2. Juli 2017, die ersten Tagesgäste hatten gebucht, die Anforderungen vom Gesundheitsamt waren erfüllt, startetet wir.

**In welchen Situationen kommen Patienten und ihre Angehörigen zu Ihnen?**

Laura Janesch: Die Menschen kommen in unterschiedlichen Situationen zu uns. Entweder nach einem Klinik- oder Reha-Aufenthalt, auf Empfehlung der Demenzberatungs- oder Sozialdienststellen, oder es melden sich Angehörige auf Empfehlung von anderen Tagesgästen.

Wir empfehlen, so früh wie möglich beim «Tapetenwechsel» einzusteigen, weil das Eingewöhnen für die Betroffenen und manchmal auch für die Angehörigen einfacher fällt.

**Wie läuft ein Erstkontakt ab? Was möchten Sie von neuen Besuchern wissen?**

Laura Janesch: Ein einmalig durchgeführtes und obligatorisches Aufnahme- und Anamnesegespräch bietet uns die Möglichkeit, die Betroffenen und deren Angehörigen kennenzulernen und die Situation einzuschätzen. Es gibt uns auch die Möglichkeit, Bedürfnisse und Ressourcen der einzelnen Menschen zu erkennen und deren Biografie etwas kennenzulernen.

**Was unternehmen Sie mit Ihren Besuchern in der Zeit zwischen 07.30 und 17.30 Uhr, die an einer demenziellen Krankheit leiden?**

Laura Janesch: Unsere Tagesgäste treffen am Morgen zwischen 7.30 Uhr und 9.30 Uhr bei uns ein. Bei einem gemeinsamen Kaffee oder Tee kommen sie bei uns an und im gemeinsamen Beisammensein erfassen wir ihre Befindlichkeit und wie es ihnen geht. Im Bewegungsraum findet täglich Gymnastik, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen statt. Regelmässig bietet der Tapetenwechsel Musik, Rhythmus, Stimmbildung und Singen an. Der folgende Spaziergang führt uns hinaus in die Natur. Vor dem Mittagessen machen wir Hirnjogging (kognitive Spiele, Gesprächsrunden, Rätseln, ect.) Bei der Zubereitung des Mittagessens können interessierte Tagesgäste mithelfen. Das Essen wird gemeinsam am langen Tisch eingenommen und danach kann man sich im Schlafraum oder auf dem Sofa ausruhen oder ein Nickerchen machen. Unter der Leitung einer Kunsttherapeutin folgt am Nachmittag das Atelierprogramm, wo sich unser Tagesgäste kreativ ausdrücken können, z.B. mit Malen, Zeichnen, Tönen und Gestalten. Beim anschliessenden Z'vieri lässt man gemeinsam den Tag ausklingen, bevor unsere Tagesgäste wieder abgeholt werden oder selbstständig nach Hause gehen.



Geschäftsführung Laura Janesch (links) und Barbara Sterkman, Initiantin und Gründerin der Tagesstruktur «Tapetenwechsel».

**Welche Erfahrungen haben Sie bei ihren Tagesgästen mit Gesang und Musik gemacht?**

Barbara Sterkman: Grundsätzlich weckt Musik Emotionen und Erinnerungen. Gemäss heutiger Hirnforschung, bleibt das Verständnis und der Genuss von Musik bis ans Lebensende erhalten. Das ist eine Ressource und ein Trost. So kann z.B. jemand mit Demenz noch lange sein Instrument spielen oder auswendig mehrere Strophen von Liedern singen. Zudem bringt Rhythmus Bewegung in den Körper und die Seele.

**Kunst- und Gestaltungstherapie hat in Ihrem Alltag eine wichtige Bedeutung. Wie sind Ihre Erfahrungen bei Ihren Besuchern?**

Barbara Sterkman: Unsere Gäste erleben sich in der Kunsttherapie als handelnd und im Gebrauch ihrer Sinne als selbstwirksam. Diese Ressourcen nutzen wir und schaffen damit Raum für Emotionen wie Freude oder auch Traurigkeit. Bilder und andere Werke sind eine Sprache, mit welcher sich Menschen oftmals besser ausdrücken können als mit verbaler Sprache selbst. Das gemeinsame Schaffen im Atelier verbindet die Tagesgäste, welche untereinander sehr tolerant sind.

**Wo liegen für Tapetenwechsel die grossen Herausforderungen im Umgang mit Menschen, die an**

**einer Demenz erkrankt sind und wie gehen Sie die an?**

Barbara Sterkman: Wir sind bestrebt, die verschiedenen Fähigkeiten der Menschen zu erfassen. Es geht darum, dass niemand unter- oder überfordert werden soll, zumal die körperlichen und kognitiven Ressourcen sehr unterschiedlich sind. Um dies zu bewältigen, bedarf es eines flexiblen, kompetenten und empathischen Teams, auf das wir im Tapetenwechsel stolz sind.

**Sie schreiben auf Ihrer Homepage von Demenz und Validation. Was muss sich ein nicht Eingeweihter darunter vorstellen?**

Laura Janesch: Demenz ist eine Erkrankung, respektive ein Begleitsymptom, welche sich unterschiedlich äussert. Sie bringt verschiedene Veränderungen der Gefühle, Stimmung, Kognition und Orientierung mit sich. Validation hat für mich in erster Linie mit einer Grundhaltung von bedingungsloser Wertschätzung zu tun, um dem Menschen würdevoll zu begegnen und zu versuchen ihn in seiner Erlebniswelt wahrzunehmen.

**Wie funktioniert ein Stimmtraining und was bewirkt es?**

Barbara Sterkman: Unser Mund-, Zungen- und Halsbereich ist ausgestattet mit den verschiedensten Mus-

keln. Diese können im Alter erschaffen und in der Folge wird die Sprache undeutlicher und leiser. Mit gezielten Übungen wirken wir dem entgegen, was manchmal auch amüsant sein kann.

**Die Tagekosten sind auf der Homepage mit 85 Franken pro Tag, inkl. Essen angegeben. Welche Leistungen sind darin enthalten und welche nicht und was übernimmt die Krankenkasse?**

Laura Janesch: Die Betreuungspauschale beträgt für einen Tag 145 Franken. Der Tagesgast übernimmt davon 85 Franken und die Einwohnergemeinde 60 Franken. Die individuellen Pflegekosten übernimmt die Grundversicherung der Krankenkasse.

**Was wünschen Sie sich für die Zukunft für Ihren Verein?**

Barbara Sterkman: Als Vorstandsmitglied von unserem Verein wünsche ich mir, dass der Tapetenwechsel in seiner Form erhalten bleibt und mit Blick in die Zukunft evtl. weitere Standorte entstehen dürfen. Wir freuen uns jederzeit über neue Mitglieder oder auch freiwillige MitarbeiterInnen. Zurzeit verfügen wir auch wieder über freie Plätze und freuen uns auch da über neue Anfragen.

[www.tapetenwechsel-frauenfeld.ch](http://www.tapetenwechsel-frauenfeld.ch)

Zukunft gestalten für eine neue Alterskultur

## Gesund, gut und aktiv altern, wer will das nicht?

Publireportage  
terz Stiftung

Aufgrund der steigenden Lebenserwartung gewinnen gesundheitspräventive Massnahmen und die sinnerfüllte, aktive Gestaltung der nachberuflichen Lebensphase immer mehr an Bedeutung. Die Gesundheitsförderung Thurgau und die terzStiftung wissen um diese eminente Bedeutung. Sie schaffen dazu Angebote, damit ältere Menschen möglichst lange selbstbestimmt, selbständig, gesund und aktiv bei hoher Lebensqualität leben können.

Im Wissen, dass ein regelmässiges körperliches und kognitives Training dazu gute Voraussetzungen bieten, wird das Trainingsprogramm «Blib fit und mobil» an fünf Standorten im Kanton – Frauenfeld, Weinfelden, Arbon, Kreuzlingen und Berlingen – angeboten. Das Training ist gezielt auf Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer ausgerichtet. Es ist uns wichtig, dass auf die persönlichen Möglichkeiten und Einschränkun-

gen mit individuellen alternativen Übungen eingegangen wird.

Die erfahrene Dipl. Physiotherapeutin Ruth Dolder und mehrere Qigong-Lehrerinnen stellen sicher, dass dem Anspruch einer kompetenten Trainingsleitung entsprochen wird. Unter [www.blibfitundmobil.ch](http://www.blibfitundmobil.ch) / Stichwort News können Sie sich über alle Detailfragen im Schlussbericht informieren. Dort finden Sie auch die Kursbewertungen durch die 124 Teilnehmenden vom Frühlings-Zyklus 2024.

Gezieltes Training in den Turnvereinen, der Pro Senectute, im «Blib fit und mobil»-Projekt der terzStiftung oder anderen Institutionen lohnt sich. Das zeigen die Trainingserfolge, die durch messbare Ein- und Austrittstests bei 91 Teilnehmenden erhoben wurden. Diese Werte basieren auf einer Stunde gezieltem Training pro Woche über drei Monate.

**Sie profitieren!**

Über 300'000 schwere Stürze ereignen sich jährlich in der Schweiz. Davon betroffen sind 30 % der über 65-Jährigen, die mindestens einmal pro Jahr stürzen. Neben schlechter Treppensicherheit, mangelhafter Ausleuchtung, fehlenden Handläufen und nicht markierten ersten und letzten Treppenstufen, hohen Schwellen und vielem mehr, sind es vor allem körperliche Ursachen, wie eingeschränkte Beweglichkeit und nachlassende Beinmuskulatur, die das Risiko für Stürze massiv erhöhen. Im letzten «Blib fit und mobil»-Kurs wurde die Beinmuskulatur durch das Training um rd. 70 % gestärkt, und die Werte beim Einbeinstand – Koordination und Gleichgewicht – um rd. 48 % verbessert. Im kognitiven Bereich – Koordinationsleiter-Fehler – wurde eine Leistungssteigerung von 34 % erreicht. Es spricht alles für ein eigenverantwortliches Handeln. Wir liefern Ihnen dazu die nötigen Motivationsfaktoren.

**Es geschieht nichts, ausser man tut es!**

Wenn Sie das Training alleine vornehmen wollen, dann gibt es gute Anleitungen und Filme unter [www.blibfitundmobil.ch](http://www.blibfitundmobil.ch) oder wenn Sie es vorziehen, in einer Gruppe zu arbeiten, dann melden Sie sich beim Turnverein oder bei uns an. Die soziale Teilhabe wird sehr geschätzt und wirkt motivierend. Je nach individuellen Vorstellungen wählen Sie die Ihnen zusagende Trainingsform. Wichtig ist das Tun! Erfolg ist die Summe kleiner Schritte und Beständigkeit. Sie tun es für sich!

René Künzli  
Projektleiter terzStiftung