Die Österreichische Demenzstrategie *Gut leben mit Demenz:* Was können Städte und Gemeinden dazu beitragen?

In Österreich leben schätzungsweise 150.000 Menschen mit unterschiedlichen Formen von demenziellen Beeinträchtigungen[1]. Somit leben in einer Gemeinde mit 1.000 Einwohnern und Einwohnerinnen durchschnittlich 15 Menschen mit Demenz[2]. Eine noch größere Zahl an Angehörigen und Freunden/Freundinnen ist täglich mit Demenz konfrontiert.

Demenz – was ist das?

Der Begriff „Demenz" steht nicht für eine einzige Krankheit, sondern beschreibt ein bestimmtes Muster von Symptomen („Syndrom"). Auf die Frage, wie Demenzerkrankungen verlaufen, gibt es keine allgemeine Antwort. Allen **unterschiedlichen Formen von Demenz** gemeinsam ist, dass geistige Funktionen wie Denken, Erinnern, Orientierung und das Verknüpfen von Denkinhalten zunehmend nachlassen. Mit dem Fortschreiten der Erkrankung **verändern sich Fähigkeiten, Verhaltensweisen und** auch schon **bestehende Einschränkungen** auf unterschiedliche Art und Weise. Dies bedeutet: Menschen mit Demenz sind zwar krank und benötigen eine bestmögliche Behandlung. In erster Linie aber sind sie **Menschen mit individuellen Eigenschaften und Fähigkeiten**, deren Selbstständigkeit und Würde es zu stützen und zu fördern gilt.

Die Österreichische Demenzstrategie *Gut leben mit Demenz*

Die Österreichische Demenzstrategie *Gut leben mit Demenz* enthält die sieben von Bund, Sozialversicherung, Ländern und Gemeinden sowie zahlreichen Einrichtungen und Organisationen gemeinsam formulierten Ziele, die – durch daran orientierte Kooperation umgesetzt – die Lebenssituation von Menschen mit kognitiven Einschränkungen und ihrer Zu- und Angehörigen verbessern helfen sollen.

Die sieben Wirkungsziele der Österreichischen Demenzstrategie *Gut leben mit Demenz*

Quelle: GÖG, www.demenzstrategie.at

[1]Höfler, Sabine et.al. (2015): Österreichischer Demenzbericht 2014. Bundesministerium für Gesundheit und Sozialministerium. Wien
[2]Annahme des Anteils an der Gesamtbevölkerung: rund 1,5 Prozent

Leben mit Demenz: Warum die Städte und Gemeinden so wichtig sind

Menschen mit Demenz haben die gleichen Bedürfnisse wie Menschen ohne Demenz.

Sie wollen so lange wie möglich selbstständig und selbstbestimmt leben, einkaufen gehen, ihrem Hobby nachgehen, in der vertrauten Wohnumgebung bleiben.

Die Lebenssituation der Menschen mit Demenz und ihrer Angehörigen und Freunde/Freundinnen zu verbessern heißt, in ihrem engeren Lebens- und Wohnumfeld anzusetzen und zu handeln. Dies gilt für Menschen, die noch zu Hause leben, gleichermaßen wie für jene, die in einer stationären Einrichtung wohnen.

In diesem Sinne ist es sehr wichtig, das **Verständnis für die Betroffenen** zu fördern, mit leicht verständlichen Informationen und einer Sensibilisierung auf allen Ebenen des gesellschaftlichen Lebens, und zwar da, wo wir alle unseren Alltag leben: im Kaffeehaus, im Park, im **Supermarkt**, im öffentlichen **Verkehr**, in der **Apotheke**.

Um **Teilhabe und Selbstbestimmung von Betroffenen** sicherstellen zu können, ist es notwendig, unterstützende Maßnahmen zu setzen und **Bewusstsein in der Nachbarschaft** zu schaffen, das für ein achtsames Miteinander sensibilisiert. Der Stadt bzw. Gemeinde kommt dabei eine initiierende und steuernde Rolle zu.

Auch Innen- und Außenräume sind idealerweise so gestaltet, dass sich Menschen mit Demenz gut orientieren können: die **Gestaltung von Straßen, Parks und öffentlichen Gebäuden** spielt dabei eine wichtige Rolle.

Vieles ist möglich: Initiativen und Maßnahmen in Österreich

In Österreich gibt es bereits eine Reihe guter Beispiele aus Städten und Gemeinden, in denen sich die **Bürgerinnen und Bürger engagieren**, aktiv werden und neue Ideen entwickeln. Möchten Sie ein Projekt initiieren, brauchen Sie im Stadtteil bzw. in der Gemeinde die Mithilfe aller. Sie möchten sich engagieren und suchen nach Ideen? Lassen Sie sich von bestehenden **Projekten** inspirieren: Auf www.demenzstrategie.at finden Sie eine Sammlung von Praxisbeispielen und Umsetzungsmaßnahmen.

Dazu zählen unter anderem Beispiele aus andern Bundesländern wie Stammtische oder Demenzcafés, Projekte aus dem Bereich Kultur und Sport wie die Ausbildung zu Kulturbegleiterinnen oder das Handbuch „Ein bewegtes Leben mit Demenz“, Beispiele für Unterstützung im öffentlichen Verkehr oder die Toolbox für demenzfreundliche Apotheken und die Online-Schulung „Einsatz Demenz“ für Einsatzkräfte der Polizei. Es gibt Informationen über finanzielle Förderungen des FGÖ (Fonds Gesundes Österreich) für Projekte, genauso wie Informationen über demenzfreundliche Gemeinden und Städte in Österreich.

Wenn Sie eine Initiative zur demenzfreundlichen Gemeinde starten wollen, finden Sie auf der Website unter „Service“ **Materialien und Handreichungen** für Ihre Gemeinde.

Demenzfreundlich: Was Sie in Ihrer Gemeinde tun können

Das Thema „Demenz“ ist nicht automatisch auf der Agenda von Verantwortungsträgern in den Gemeinden. Demenz ist nach wie vor ein Tabuthema und es ist nicht leicht, die Bewohner und Bewohnerinnen dafür zu sensibilisieren und für Aktivitäten zu gewinnen.

Nicht selten führt persönliche Betroffenheit von **Verantwortungsträgern** dazu, dass demenzfreundliche Aktivitäten und Maßnahmen gesetzt werden. Oder es melden sich **engagierte Betroffene, Angehörige oder Profis** in dem Feld zu Wort, die aktiv werden wollen. Von Vorteil ist es für die Umsetzung, wenn die **Bürgermeisterin** oder der **Bürgermeister** bzw. der **Gemeinderat** hinter dem Vorhaben stehen und die Aktivitäten mittragen bzw. selbst die Initiative ergreifen.

Es wird zu überlegen sein, welche **weiteren Akteure** in der Gemeinde miteinbezogen werden sollten. Dazu zählen Selbsthilfegruppen, Seniorenvertretungen – in einer ersten Phase sollte es nicht um Vollständigkeit oder Repräsentativität gehen, sondern darum, **engagierte Mitdenker und Mitdenkerinnen** zu gewinnen. Von Anfang an sollten **von Demenz betroffene Familien** einbezogen werden, auch wenn dies oft schwierig umzusetzen ist.

Als **Multiplikatoren** können Vereine, Dienstleister wie Supermärkte oder Friseure und Apotheken, Kirchen und Ärzte/Ärztinnen oder Pflegeheime und mobile Dienste gewonnen werden.

Demenzcafés wie auch Selbsthilfegruppen oder gemeinsame Mittagstische in den umliegenden Gasthäusern tragen in vielen Gemeinden und Städten dazu bei, das Miteinander aller Menschen in einer Gemeinde / einem Stadtteil zu fördern und zu unterstützen und pflegende Angehörige zu entlasten. Im Projekt „**Spaziergänger“** holen speziell geschulte Freiwillige Menschen mit Demenz zu einem gemeinsamen Spaziergang ab und bringen sie auch wieder nach Hause. **Organisierte Ausflüge** von Menschen mit und ohne Demenz, z. B. Radausflüge mit einem Tandem, ermöglichen es allen Menschen in einem Stadtteil und in einer Gemeinde, an sportlichen Aktivitäten teilzunehmen.

Welche Vorgangsweise und welche **Maßnahmen in Ihrer Stadt / Gemeinde** die richtigen sind, können Sie selbst am besten beurteilen. Die angeführten Beispiele sollen motivieren und als Denkanstoß dienen. Ideen in die Praxis umzusetzen und auch in das Gemeinwesen so zu integrieren, dass sie von den Bürgerinnen und Bürgern angenommen werden, setzt aber voraus, **alle Betroffenen** – seien es engagierte Menschen, pflegende Angehörige und die Menschen mit Vergesslichkeit und demenziellen Beeinträchtigungen – **von Beginn an in die Planung miteinzubeziehen**.

„*Oftmals wird darüber gesprochen [von Angehörigen], was für mich gut ist, und es wird nicht mit mir geredet, dann habe ich das Gefühl, dass mir mein „Selbstsein“ ein bisschen weggeschnitten wird“* (Interview mit einem Menschen mit demenzieller Beeinträchtigung im Zusammenhang mit der Erarbeitung der Österreichischen Demenzstrategie)

„Man muss den Leuten Mut machen, dass Altwerden auch ganz schön sein kann. […] Von wegen Rahmenbedingungen, das habe ich mir auch aufgeschrieben, man muss auch den Mut haben, aus dem Rahmen zu fallen. Also aus dem Rahmen rausfallen kann man auch ohne Demenz, aber mit Demenz wird's leichter. Und das halte ich für gar nicht so blöd. Aus dem Rahmen rausgehen heißt auch ein bisschen aus dem Gefängnis heraus. Dass das aus dem Rahmenfallen auch positiv gesehen wird, das müsste man vermitteln.“ (Interview mit einem Menschen mit demenziellen Beeinträchtigungen im Rahmen der Konsultation zur Österreichischen Demenzstrategie)

Weiterführende Informationen und Links

Informationen zur **Demenzstrategie**: www.demenzstrategie.at

Information zu **Angeboten für pflegende Angehörige**: https://www.demenzstrategie.at/fxdata/demenzstrategie/prod/media/02_Pflegende-Angehoerige_Bundesweite-Angebote_2019_2.pdf

Gedächtnisambulanzen in den Bundesländern – Beratung, Früherkennung und Diagnose: https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/gehirn-nerven/demenz/gedaechtnisambulanzen

Alzheimer Austria – Beratung, Information, Selbsthilfe: http://www.alzheimer-selbsthilfe.at/

Promenz – Unterstützte Selbsthilfegruppen für Menschen mit Vergesslichkeit: https://www.promenz.at/

IG pflegender Angehöriger – Beratung, Information für Angehörige: www.ig-pflege.at

Informationen zu Pflege und Betreuung: https://www.sozialministerium.at/Demenz

Österreichischer Behindertenrat: www.behindertenrat.at

Pro Senectute: www.prosenectute.at

Bundesweite Organisationen – Soziale Dienste:

- Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs: ***www.samariterbund.net***
- Caritas Österreich: ***www.caritas.at***
- Diakonie Österreich: ***www.diakonie.at***
- Hilfswerk Österreich: ***www.hilfswerk.at***
- MAS Alzheimerhilfe: ***www.alzheimerhilfe.at***
- Österreichisches Rotes Kreuz: ***www.roteskreuz.at***
- Volkshilfe Österreich: ***www.volkshilfe.at***