



Nr. 31 Freitag, 2.8.2024

**Ich will nach Hause – vom Hin- und Weglaufen**

Die Aufregung ist groß, wenn Menschen mit Demenz allein und orientierungslos unterwegs sind. Wo wollen sie hin? Was könnte ihnen zustoßen? Wie finden sie wieder nach Hause? Nicht nur die Angehörigen geraten in Aufruhr, sondern oft auch die ganze Umgebung. Nicht selten muss sich die Polizei – mit hohem Aufwand – an der Suche beteiligen.

Aber ab wann muss man sich Sorgen machen? Was muss man jetzt unternehmen? Wie hätte das Weglaufen vielleicht verhindert werden können? Fragen über Fragen, mit denen man sich am besten rechtzeitig beschäftigen sollte.

**Umgang und Kommunikation**

Bei Menschen mit einer Demenz ist in aller Regel insbesondere das Kurzzeitgedächtnis beeinträchtigt. Neue Informationen aufzunehmen und zu behalten, fällt den Betroffenen zunehmend schwer.

Menschen mit Demenz haben deshalb im Verlauf ihrer Erkrankung zunehmend Schwierigkeiten, Situationen und Gespräche richtig einzuordnen. Sie sind angewiesen auf präzise, pointierte Aussagen in wertschätzender Atmosphäre und einem überschaubaren, ruhigen Umfeld ohne Ablenkung. Ist das nicht gegeben, führt das fast zwangsläufig zu einer heillosen Überforderung des Menschen mit Demenz mit der Folge, dass ‚nichts mehr klappt‘ und alle Beteiligten unzufrieden und gestresst sind. Konflikte sind vorprogrammiert.

Sprechen Sie deshalb einfach und eindeutig.

Unterstützen Sie Möglichkeiten zur Teilhabe: Mit dabei sein! Zum Beispiel bei unserem offenen Mittagstisch in Kusterdingen.

**Viele weitere Informationen und Beratung** erhalten Sie auch bei der Gerontopsychiatrischen Beratung der Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige in Tübingen, Telefon 07071 22498 oder [info@altenberatung-tuebingen.de](mailto:info@altenberatung-tuebingen.de) und auf der Homepage des Netzwerk DEMENZ in Stadt und Landkreis Tübingen [www.netz-demenz.de](http://www.netz-demenz.de)

Informieren Sie sich über Angebote und Möglichkeiten – es lohnt sich!

Text und Logo: Birgit Romanowicz, SABE

**Senioren und Bürgerengagement****SABE**

Senioren und Anlaufstelle  
Bürgerschaftliches Engagement

Ansprechpartnerin: Birgit Romanowicz  
Tel. 07071 367153, mobil 0163 7775935

E-Mail: [seniorenarbeit@kusterdingen.de](mailto:seniorenarbeit@kusterdingen.de)

Sie wollen sich engagieren? Sie wollen gerne in Ihrer Freizeit etwas Sinnvolles tun? Sie suchen ein Engagement, das zu Ihnen passt und Ihnen auch Spaß und Freude macht? Es gibt auf den Härten vielfältige Initiativen und „Einsatzfelder“.

Die SABE berät auf der Grundlage des Katalogs der Möglichkeiten. Er wurde 2020/2021 erstellt und wird laufend ergänzt und aktualisiert. Den Katalog der Möglichkeiten kann man sich jetzt auch auf der Gemeindehomepage ansehen.

Unter [https://www.kusterdingen.de/de/Unsere-Gemeinde/Senioren-und-Engagement/Katalog\\_der\\_Moeglichkeiten](https://www.kusterdingen.de/de/Unsere-Gemeinde/Senioren-und-Engagement/Katalog_der_Moeglichkeiten) finden Sie in fünf Bereichen verschiedene Einrichtungen und Initiativen verzeichnet. Gehen Sie online – es lohnt sich!

**Demenz braucht dich!**

„Demenz braucht dich!“ – so lautet das Motto der bundesweiten Aufklärungsinitiative Demenz Partner der Deutschen Alzheimer Gesellschaft.

Auch im Netzwerk „Sorgende Gemeinschaft Senioren Härten“ befassen wir uns mit dem Thema Demenz und der Frage, wie es gelingen kann, Kusterdingen zu einer demenzfreundlichen Gemeinde zu machen.

Menschen mit Demenz begegnet man nicht nur in der Familie, sondern vielfach auch im Alltag, unter Freunden und Bekannten, in der Nachbarschaft, am Arbeitsplatz. Das familiäre und soziale Umfeld trägt entscheidend dazu bei, dass Menschen mit Demenz möglichst lange selbstbestimmt und sicher in ihrer vertrauten Umgebung leben können.



Logo: Birgit Romanowicz, SABE

**Härten Senioren  
gesellig & aktiv****Radtreff****Rückblick**

Mit einer Dreiergruppe fuhr Sepp nach Immenhausen, Hinterweiler, Nehren nach Mössingen.

Von dort ging es weiter zur Bergkirche in Talheim. Dann fuhren sie am Waldtrauf nach Öschingen und auf dem Weg von Bronnweiler Richtung Gomaringen lud Manne Schneck zu einem Umtrunk zu sich nach Hause in Immenhausen ein, wo sie mit Kaffee und Kaltgetränken verwöhnt wurden. Rückkehr in Kusterdingen nach rd. 47 km.

Bei Temperaturen um 33 Grad Celsius fuhr eine weitere Gruppe mit 6 Radlerinnen und Radlern mit Manfred durch den kühlen und schattigen Schönbuch nach Herrenberg in den Biergarten am Schlossberg. Bei kühlen Getränken und netter Unterhaltung genossen sie den herrlichen Ausblick über das Ammertal. Zurück ging es wieder durch den Schönbuch ca. 54 km.

Walter fuhr mit einer Gruppe nach Bebenhausen - Hohenentringen - Hagelloch und über das Ehrenbachtal wieder zurück. Einkehr im Westbahnhof.

**Herzliche Einladung zu unserem Radtreff. Wir treffen uns immer dienstags um jeweils 14.00 Uhr am Wasserturm in Kusterdingen.**

Gemäß unserem Motto: Gesellig und Aktiv machen wir gemeinsame Fahrradtouren. Es ist eine lockere Gemeinschaft, die offen ist für neue Teilnehmer, die herzlich willkommen sind. Wer Lust und Zeit hat, kommt einfach ohne Anmeldung oder Abmeldung zum Treffpunkt. Die unterschiedlichen Ziele werden zu Beginn der Tour vorgestellt und besprochen. Es ist immer auch ein Einkehrschwung zu einer zünftigen Wirtschaft oder einem Café geplant, damit das gemütliche Zusammensitzen nicht zu kurz kommt.

