Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 68 (2011)
Heft: 2: Demenz : wer kümmert sich um Mama-Papa?

Artikel: Wer kümmert sich um Mama-Papa?
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554223

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Wer kümmert sich um Mama-Papa?

Mehr als drei Viertel der Demenzkranken werden zu Hause von Familienmitgliedern betreut. Die Pflege ist anspruchsvoll und erfordert einen intensiven Zeit- und Energieaufwand. Angehörige, die über Jahre hinweg einen Demenzkranken pflegen, sind allzu oft überlastete und emotional erschöpfte Einzelkämpfer.

Ingrid Zehnder

Das Problematischste bei den ersten Symptomen einer Demenz ist, dass die Angehörigen, verständlicherweise, von dem Thema keine Ahnung haben. Bei mir war es auch so: Hätte ich zu Lebzeiten meines Vaters gewusst, was ich heute über die Demenzerkrankung, ihre verschiedenen Stadien und die jeweiligen Bedürfnisse eines Betroffenen weiss, wäre es für alle sehr viel stressfreier gewesen, und mein Vater hätte sich während der sieben Jahre gewiss oft viel besser in meiner Obhut aufgehoben gefühlt. So wie Angela Schröder* geht es vielen Angehörigen. Das Eingeständnis eines solchen nachträglichen Bedauerns soll künftig Betroffenen helfen, die Fachleute mit Fragen zu nerven und sich alle verfügbaren Infor-

mationen zu besorgen. Denn dies ist kein Einzelfall. Irene Weber* sagt: *Nach den ersten Symptomen ungewohnter Vergesslichkeit bei meiner 79-jährigen Mutter und daran anschliessenden Besuchen beim Hausarzt und Neurologen lautete die Diagnose Altersdemenz. Das Wort Alzheimer fiel nicht, und auch die Ursache der Demenz wurde nicht genannt. Die Aufklärung durch die Ärzte war insgesamt eher mangelhaft. Im Nachhinein mache ich mir zum Vorwurf, dass ich nicht mehr nachgefragt und mich nicht besser informiert habe.*

Frauen an der Pflegefront

In der Schweiz leben mehr als 100 000 mittel bis schwer erkrankte demente Personen (2007). In Deutschland sind es zirka 1,5 Millionen (2008). Im Jahr 2050 werden Schätzungen zufolge 300 000 Demenzkranke bzw. 2,6 Millionen zu betreuen sein. Demenz wird zur grössten Herausforderung der Gesellschaft werden, und die Kosten werden in alarmierende Höhen steigen. Da können sich Politik und Gesellschaft glücklich preisen, dass der grösste und preisgünstigste Pflegedienst (noch) funktioniert, denn für viele Angehörige ist die Betreuung und Pflege ihrer demenziell Erkrankten eine Selbstverständlichkeit. Heute werden in beiden Ländern gegen zwei Drittel der Demenzkranken zu Hause betreut. Nicht nur zwei Drittel der Patienten sind weiblich, auch über 70 Prozent der pflegenden Angehörigen sind Frauen. Ob Partnerin oder Partner, (Schwieger-)Töchter oder Söhne – für die Mehrzahl der Angehörigen wird die Bereitschaft, im Pflegefall für den anderen oder die Eltern einzustehen, nicht hinterfragt.

Aufgrund des demographischen Wandels und geänderter soziologischer Entwicklungen (Geburtenrate, Berufstätigkeit von Frauen, späterer Rentenbeginn) bezweifeln Fachleute, dass der Angehörigen-Pflegedienst in Zukunft so weiterbestehen wird.

Die Diagnose: ein Schock

Für die Erkrankten ist die Diagnose Demenz ein Horror. Manche versuchen zunächst, die Symptome zu ignorieren, reden sich ein, dass alles klappt wie gewohnt. Viele ziehen sich zurück, hängen nur noch zu Hause herum und werden depressiv. Für die Angehörigen ist die Diagnose ebenso schockierend. Doch sie müssen nun da sein, um Trost zu spenden, Mut zu machen und für eine angemessene Behandlung eventueller «Nebenwirkungen» wie Gemütsschwankungen und Depressionen zu sorgen. Mit Geduld, Zuneigung und Zärtlichkeit gelingt dies in den meisten Fällen recht gut.

Auch der Angehörige, der neben der zeitlichen Beanspruchung und den betreuenden Massnahmen mit den für ihn schmerzlichen Wesensveränderungen eines vertrauten Menschen fertig werden muss, braucht Lob, Dankbarkeit und Verständnis – nicht vom Kranken, der das nicht leisten kann, sondern von der Familie, den Freunden und Nachbarn.

Das nächste Stadium kommt bestimmt

Im Anfangsstadium braucht der Demenzkranke etwa vier Stunden täglich Betreuung. Diese wird häufig dem Familienmitglied aufgebürdet, das dem/der Kranken am nächsten steht, am nächsten wohnt oder nicht (mehr) berufstätig ist. Das bedeutet auch: Oft wird die Entscheidung, ein demenzkrankes Familienmitglied zu betreuen, unbewusst getroffen. Aber: Die Betreuenden sollten sich davor hüten, die Pflege aus reinem Pflicht- oder Schuldgefühl zu übernehmen. Dies führt unweigerlich zur Überforderung. Andererseits bedeutet die Übernahme einer Pflege nicht unbedingt, sich nur auf Schwierigkeiten einzurichten. Sie kann durchaus auch mit einer persönlichen Bereicherung einhergehen.

Das gesamte Umfeld muss sich aber darüber im Klaren sein: Die Herausforderungen an die Pflege werden wachsen. Bei mittelschwerer Demenz erfordert sie mehr als sechs Stunden täglich. Im fortgeschrittenen Stadium der Krankheit können die Betroffenen nicht mehr alleine gelassen werden. Sie benötigen

LESETIPP **Gesundheits-Nachrichten 9/2010**

In der September-Ausgabe 2010 der GN finden Sie Infos zum Thema Demenz:

- ★ Was bei Alzheimer/Demenz im Gehirn passiert,
- ★ wer gefährdet/betroffen ist,
- ★ wie die verschiedenen Krankheitsstadien verlaufen,
- ★ welche Medikamente/Therapien helfen.

* Namen von der Redaktion geändert.

rund um die Uhr Aufmerksamkeit, Ansprache und Orientierung.

«Vernünftige» Argumente nützen nichts

Angela Schröder schildert den Erkrankungsbeginn ihres Vaters so: *Als die ersten Anzeichen einsetzten, nahmen weder ich noch er sie besonders ernst, zumal man bei einem Achtzigjährigen mit Gedächtnislücken zu der Erklärung neigt: «Das ist nur eine normale Altersvergesslichkeit.» Diese Selbstbeschwichtigung griff nicht mehr, als der Senior zunehmend Dinge behauptete, die nicht stimmten, Ereignisse schilderte, die einfach nicht wahr sein konnten. Und dagegen versuchte ich es viel zu lange mit Logik, obwohl ihn diese unnötigen Diskussionen, wie ich später von Experten erfuhr, nur noch mehr verunsicherten.*

Auch Irene Weber* versuchte es mit unaufhörlicher Überzeugungsarbeit, als die demenzkranke Mutter ihren eigenen Enkel beschuldigte, sie bestohlen zu haben. *Ich ahnte nicht, wie nutzlos diese Diskussionen waren. Nach jedem intensiven Gespräch, das der Richtigstellung dienen sollte, nickte meine Mutter zustimmend und schien ihren Irrtum gegenüber dem geliebten Enkel einzusehen – doch noch Wochen und Monate danach kamen die gleichen unberechtigten Vorwürfe aufs Tapet. Merkwürdigerweise erinnern sich Demenzkranke in solchen Fällen gut.*

Demenzkranke in ihrer Welt abholen

Menschen mit einer Demenz entwickeln eine andere Art der Logik und manchmal erstaunliche Rechtfertigungen, um die durch ihre Krankheit entstandenen Defizite zu kaschieren. Sie finden Erklärungen, die für Aussenstehende nicht nachzuvollziehen sind, die aber eine Art «Rettungsanker» für die Betroffenen darstellen. Bettina Rath, Vorsitzende der Alzheimer-Gesellschaft Mittelhessen, rät, den Rettungsanker nicht wegzunehmen, sondern sich auf die ungewohnte Realität einzulassen. Auch andere Fachleute empfehlen immer wieder: Widersprechen Sie dem demenzkranken Menschen nicht und ignorieren Sie Beschuldigungen und sinnlose Behauptungen; wechseln Sie das Thema, um Konflikte zu vermeiden.

Auch Frau Schröder hat diese Erfahrung gemacht: *Ruhe bewahren, die Geschichten anhören und hinnehmen, auch wenn sie noch so absurd sind und beispielsweise imaginäre Einbrecher die Schlüssel verlegen. Wenn mein Vater sie oder die Brille, die Hörgeräte und vieles mehr suchte, wurde er immer zorniger, bis er nach dem Auffinden oft tieftraurig flüsterte: «Mit meinem Kopf stimmt etwas nicht, da drin geht etwas vor.»*

> Warum gibt meine Regierung doppelt so viel für die Aidsforschung aus wie für Alzheimer? Weil die Aidskranken irgendwann auf den Tisch gestiegen sind und Rabatz gemacht haben. Das sollten alle mit Demenz auch tun.
>
> Richard Taylor, an Alzheimer erkrankter US-Autor und Psychologe

Demenzkranke kramen und verräumen gern. Die sonst sehr sanftmütige Mutter von Irene Weber, wurde umso missmutiger und nervöser, je länger die Tochter etwas suchte: *Wenn ich Schubladen und Schranktüren öffnete, um nach der vermissten Handtasche mit dem Portemonnaie, den Schlüsseln oder wichtigen Unterlagen zu suchen, lief meine Mutter kontrollierend hinter mir her, und ich merkte, dass sie zunehmend ärgerlich und unglücklich wurde.*

Wie weit man mit Ablenkungsmanövern und Humor kommt, zeigt das Statement von Brunhilde Becker im deutschen Alzheimerblog: *Als letztens die Mutter wieder einmal ihre Zähne zum Putzen nicht hergegeben hatte, beugte sich die junge Pflegerin im Bett noch einmal liebevoll über sie und sagte: «Frau Enz, können Sie mir nicht mal Ihre Zähne geben, ich möchte so gern noch essen gehen.» Unsere Mutter schüttelte daraufhin verständnislos den Kopf, überreichte ihr aber bereitwillig das Gebiss, das gereinigt werden musste, was sie aber im Bad gerade noch verweigert hatte.*

1000 Fragen brauchen 1000 Antworten

Mit Demenzkranken braucht man Geduld und nochmals Geduld. Irene Weber schildert eine typische Situation: *Wenn meine Schwester zu Besuch kam, wurde sie x-mal gefragt: «Bist du gut gefahren? Wie lange warst du unterwegs?» Die ersten fünf Male beantwortete sie diese Fragen geduldig, beim zehnten Mal fiel das schon arg schwer. Das Falscheste aber*

wäre, Mama merken zu lassen: Das habe ich dir doch schon ein paar Mal gesagt. Denn die Kranke meint es ja nicht böse, sie kann sich einfach nicht erinnern. Auch bei nachlassendem Gedächtnis bleiben die Kranken sehr sensibel für gereizte Untertöne oder genervte Antworten. Die entsprechende Geduld aufzubringen, ist – gerade am Anfang, bis man sich mit dem ungewohnten Umgang mit seinem Angehörigen vertraut gemacht hat – anstrengend.

Vertauschte Rollen?

Der Ehemann führt den Haushalt seiner kranken Frau, die Tochter rasiert den Vater und wäscht ihm die Haare – fast immer führt die zunehmende Hilfsbedürftigkeit dazu, dass sich die Beziehungen innerhalb der Familie verändern.

Mehrere Untersuchungen weisen aus, dass es für die pflegenden Angehörigen am schwersten ist, mit ihrer neuen Rolle zurecht zu kommen. Ist es schon für Partner schwierig genug, so kommen Kinder noch viel stärker in Beziehungskonflikte.

Die Eltern bleiben die Eltern, aber oft fühlt es sich an, als ob sie Kinder wären, so verletzlich und hilfsbedürftig sind sie. Und manchmal so uneinsichtig und störrisch wie pubertierende Jugendliche. Verkehrte Rollen zwischen Fürsorge und Abhängigkeit, Verantwortung und Autorität.

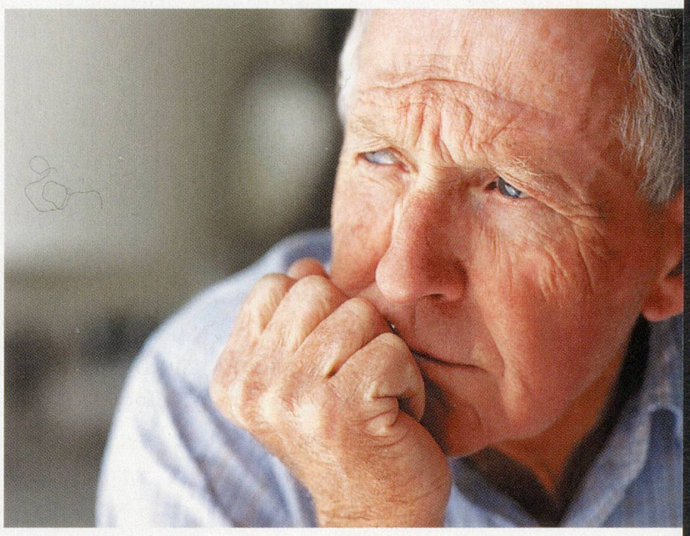
Balance zwischen Würde und Windel

Schwierig für die betreuenden Angehörigen ist vor allem, die Balance zu finden zwischen der Würde des alten Menschen und der Vermeidung von Gefährdungen, die einer gewissen Entmündigung gleichkommt. Blockiert man den Herd, wenn man abwesend ist? Nimmt man die Schlüssel weg, damit der Kranke nicht draussen herumirrt? Wann ist der Moment gekommen, an dem Orientierungshilfen, etwa Türbeschriftungen wie «Toilette», nützlicher als für den Kranken irritierend sind? Und dann: Wie bringt man der Mutter bei, dass fremde Hilfskräfte ihr beim Baden helfen? Wie macht man dem Vater klar, dass er besser in einem Pflegebett aufgehoben ist? Dass jetzt die Zeit der Windeln gekommen ist? Wo hört die Fürsorge auf, wo fängt die Entmündigung an?

Vom eigenen Haushalt zum Pflegeheim

Je länger die Krankheit dauert, desto eingeschränkter werden die Fähigkeiten des Erkrankten. Die berufstätige Angela Schröder berichtet weiter: *Überkam meinen Vater die Scham über etwas, woran er aufgrund seiner Krankheit ja völlig schuldlos war, versuchte ich ihn damit zu trösten, dass er sich doch immerhin noch selbst im Haushalt versorgen konnte. Aber je dementer er wurde, umso mehr Emotionen unterschiedlichster Art beherrschten ihn. Kam ich mittags zu ihm, sass er immer öfter unbeweglich und mit gesenktem Blick in seinem Sessel.*

Aus dieser traurigen Haltung konnte ich ihn zumindest eine Zeitlang mit zwei Fragen herausholen: Die



Demenz ist mehr als eine Gedächtnisstörung. Die Wahrnehmung, das Verhalten und die Erlebniswelt des Kranken verändern sich.

RECHTZEITIG VORSORGEN

Wer denkt schon gern über Krankheit und eine mögliche eigene Pflegebedürftigkeit nach? Meist wird das Thema verdrängt. Trotzdem sollten ältere Menschen unbedingt, eventuell mit Hilfe von Fachleuten oder von Familienmitgliedern, rechtzeitig vorsorgen. Patientenverfügung, Testament, Kontovollmacht, Bestimmung eines möglichen Beistands bzw. Vormunds etc. sind vielleicht unangenehme, aber dringend notwendige Vorsorgemassnahmen, denn sie helfen, spätere Ängste und Verunsicherungen zu vermeiden.

Den Angehörigen ist zu raten, von allen wichtigen Unterlagen Kopien zu machen und an einem sicheren Ort aufzubewahren.

Auch wenn der pflegende Angehörige meint, am besten zu wissen, was der Kranke braucht, kann er unmöglich über Jahre hinweg alle anfallenden Aufgaben allein schultern. Es ist wichtig, Verantwortung abgeben zu können und sich Hilfe zu suchen.

die Frage «Wollen wir ins Café gehen?» erhellte wie auf Knopfdruck seine Miene, denn er hatte auf seine alten Tage die Liebe zu Kuchen entdeckt. Eine andere Möglichkeit war die Anregung: «Komm, ich setze mich an den Computer, und Du diktierst mir Deine Erinnerungen?» Auch dann nickte er oft lächelnd, denn beim Diktieren genoss er das sonst so seltene Gefühl, die Dinge im Griff zu haben.

Damit hatte ich unwillkürlich das Richtige gemacht: «Leiblicher Genuss und das gezielte Wecken von Erinnerungen» gehören neben dem Anstoss zur Mobilisierung individueller Ressourcen wie Nähen, Kochen, Musizieren oder sogar Tippen auf einer Schreibmaschine exakt zu dem, womit man laut Aussage führender Gerontologen nachweislich positive Gefühle bei einem dementen Menschen wecken kann. Diese Möglichkeiten schrumpften bei meinem Vater jedoch mit zunehmendem Verlauf der Krankheit.

Er wollte seine vertrauten vier Wände nicht mehr verlassen, hatte etwa vor einem seit Jahren geplanten gemeinsamen Urlaub an einem ihm bekannten Ort nur noch Panik und wurde immer schwerer zugänglich. Zu den geschilderten Verhaltensweisen gesellten sich wachsendes Misstrauen und steigende Aggressivität. Er erkannte schliesslich nur noch meinen Bruder und mich, weil wir ständig bei ihm waren. Enkel, Freunde und Nachbarn dagegen waren in seinem Kopf verloren gegangen.

Die im fortgeschrittenen Demenz-Stadium angeheuerte Osteuropäerin ging mit ihm mangels jeglicher Erfahrung mit Demenzkranken falsch um, und mein Vater misstraute ihr zutiefst. So endete sein Leben in einer geschlossenen Einrichtung. Bevor er dort in einen Zustand versank, in dem er weit weg von der realen Aussenwelt zu sein schien, stand er am Anfang manchmal an der Glastür zum Treppenhaus, wenn ich wegging, und bat tieftraurig: «Nimm mich mit, nimm mich doch bitte mit.»

Hilfsangebote nutzen

Von Anfang an hat man mit bürokratischen, versicherungstechnischen und finanziellen Hürden zu kämpfen. Dabei sollte man Aufgaben delegieren oder sich wenigstens unabhängig beraten lassen.

Da Aussenstehende die Situation meist falsch einschätzen, ist es wichtig, dass die Pflegerin auf ihre Familie, den Hausarzt, Freunde oder Nachbarn zugeht, das Gespräch sucht und um Hilfe bittet.

Sie sollte entlastet werden, wenn es um Kontakte zur Kranken- oder Pflegeversicherung, Haftpflichtversicherung, Wohlfahrtsverbänden, um Betreuungs- und Hilfsangebote, Verhinderungspflege, Hilflosenentschädigung etc. geht.

Auch die Teilnahme bei einer Selbsthilfegruppe ist empfehlenswert, denn dort bekommt man meist gute Ratschläge und kann sich auch mal ungehemmt aussprechen.

Auch Frau Schröder hat ähnliche Erfahrungen gemacht und empfiehlt: *Holen Sie sich, wenn irgend möglich, eine geschulte Ehrenamtliche oder eine professionelle Helferin ins Haus, die Ihnen Tipps zum Umgang mit dem Patienten gibt. Die braucht man gerade dann, wenn einem als Partner, Tochter oder Sohn die nötige emotionale Distanz fehlt und man immer wieder ein schlechtes Gewissen hat, nicht genug zu tun und nicht liebevoll genug zu sein. Diese Hilfe sollte man sich so frühzeitig holen, dass*

der Betroffene noch in einem Stadium ist, in dem er Vertrauen zu einer fremden Person entwickeln kann. Man muss mal Zeit für sich selbst haben, abschalten und durchschnaufen können, um die nötige Nervenstärke und Geduld aufzubringen. Denn die Versuche, einen Angehörigen mit zunehmender Demenz in seinem Ich zu stärken, fressen die eigenen Reserven unweigerlich auf.

Der Geduldsfaden darf nicht reissen

Ein Thema, das leider nicht ausser Acht gelassen werden kann, ist mögliche Gewalt. Sie reicht von Nichtbeachtung, Unterlassen von Pflegeleistungen, Beleidigungen und Drohungen bis zu körperlicher Gewalt. Vereinzelt hörte man von Massnahmen in Pflegeeinrichtungen wie im Bett fixieren oder mit einer Überdosis von Psychopharmaka «ruhig» stellen. Ist der «Täter» ein Verwandter, ist die Entrüstung noch grösser. Betrachtet man die Situation genauer oder spricht mit dem vermeintlichen Täter, öffnet sich häufig ein Abgrund von Hilflosigkeit, Verzweiflung, Einsamkeit, selbstauferlegtem Leistungsdruck und nicht zuletzt auch finanziellem Druck, denn die Leistungen der Pflegeversicherung sind nur ein Tropfen auf einen heissen Stein.

Hinzu kommt, dass familiäre Gewalt oft nicht einseitig ist. Beleidigendes oder rabiates Verhalten des Pflegebedürftigen, das er natürlich nicht absichtlich zeigt, ist ein Risiko für entsprechendes Handeln des Angehörigen, der meist unter ungewöhnlichem Stress und psychischer wie physischer Überlastung steht. So weit darf es nicht kommen, man sollte sich rechtzeitig um Unterstützung kümmern, damit die Pflegeperson sich Auszeiten gönnen kann. Freie Stunden, freie Tage sind ein Muss!

Zuwendung geben, Aufregung vermeiden

Demenzkranke vor dem Fernseher zu parken – auch nur für kurze Zeit –, ist so falsch wie ihn als Babysitter für Kleinkinder zu missbrauchen. Ab einem bestimmten Stadium können sie der Handlung nicht mehr folgen und reagieren mit Unsicherheit, Angst oder nächtlichen Träumen. Besser geeignet sind speziell für Demente produzierte DVDs mit schönen, ruhigen Bildern und wenigen Worten (siehe S. 7).

Ein Kranker braucht das ausdrückliche und häufige Lob. Denn tief in seinem Inneren ist er ja entmutigt, verstört und schwach. Ein Lob – selbst für allerkleinste Erfolge – ermutigt ihn und tut ihm wohl. Auch ein Kompliment darf es mal sein: Wie weich seine Haut ist, wie hübsch sie aussieht, wie gut sie riecht etc.

Zuwendung und die Bestätigung, dass alles in bester Ordnung ist, sind so bedeutsam für die, die im Meer des Vergessens schwimmen. Der Verlust der Identität bringt es mit sich, dass sie sich überall fremd fühlen und ständig auf der Suche sind nach einem Zuhause, meistens nach dem ihrer Kindheit. Da kann es helfen, aus einem geliebten Kinderbuch vorzulesen, ein altes Volks- oder Schlaflied zu singen oder ein weiches Kuscheltier in die Hände zu legen.

Irene Weber berichtet: *Selbst im letzten Demenzstadium konnte ich ein Lächeln auf das Gesicht meiner Mutter zaubern, wenn ich ihr ein weiches Kissen auf den Schoss und ihre kalten Hände auf eine Wärmflasche legte.*

Gesunder Egoismus muss sein

Auch wenn das Wohl des Kranken an erster Stelle steht, macht die Aufopferung des Pflegenden bis zur totalen Erschöpfung keinen Sinn. Auch die Angehörige braucht genug Schlaf, Lebensfreude, Hobbys, Treffen mit Freunden. Dabei braucht sie kein schlechtes Gewissen zu haben – ganz im Gegenteil, niemandem ist gedient, wenn der pflegende Angehörige zusammenbricht oder krank wird. ■

SCHRIFTLICHE UND MÜNDLICHE BERATUNG

- ◇ Informative Broschüre: Mit neuem Mut Demenzkranke betreuen, **www.hirnliga.de**
- ◇ Informative Broschüren: **www.alz.ch**
- ◇ Informationen der Universität Witten/Herdecke für Betroffene, Angehörige und Pflegende: **www.patientenleitlinien.de**
- ◇ Professionelle Erstberatung und Hilfe in Ihrer Nähe: Alzheimer-Telefon Schweiz 024 426 06 06 (Mo. bis Fr. 8-12 und 14-17 Uhr).
- ◇ Alzheimer-Telefon Deutschland 030 259 37 95 (Mo. bis Do. 9-18 Uhr, Fr. 9-15 Uhr)
- ◇ Selbsthilfegruppen Schweiz: **www.kosch.ch**
- ◇ Infos, Selbsthilfeorganisationen und Internetforen: Deutsche Alzheimer Gesellschaft (DAlzG), **www.deutsche-alzheimer.de**