

Ein Buch für Menschen nach der Diagnose

Dieses Buch ist für Sie geschrieben

Als Beraterin erlebe ich, dass Menschen nach einer Demenz-Diagnose viele Fragen haben. Sie fühlen sich unsicher und befürchten, von anderen Menschen abhängig zu werden. Ein persönliches Gespräch in einer Beratungsstelle macht Mut, sich der neuen Situation zu stellen. Doch so manche Fragen kommen erst dann, wenn der Ratsuchende wieder zu Hause ist.

In der Beratungsstelle empfehle ich eigentlich gern ein passendes Sachbuch. Die meisten Bücher richten sich jedoch an die Angehörigen der Erkrankten. Nach einem Ratgeber für Betroffene musste man lange suchen. Dabei erkrankten in Deutschland Jahr für Jahr etwa 300.000 Menschen an Demenz. Gemeinsam mit dem Ernst Reinhardt Verlag entstand die Idee, einen Mut machenden Ratgeber für Menschen am Beginn der Erkrankung zu schreiben.

Wie Sie dieses Buch nutzen können

Beginnen Sie am Anfang. In Kapitel 1 „Aus den Kraftquellen schöpfen“ legen wir einen Grundstein für Ihr Wohlergehen. Sie finden Ihre persönlichen Mut-Sätze, die Ihnen Kraft für den Alltag und schwierige Situationen geben.

Anschließend lesen Sie etwas über die verschiedenen Demenzformen und über die Veränderungen, die im Verlauf der Erkrankung auftreten können. So sind Sie gut informiert und bekommen Hinweise, auf welche Veränderungen Sie sich einstellen sollten und wie Sie diesen Situationen begegnen können.

Danach können Sie dieses Buch ganz normal von vorne bis hinten durchlesen. Jedes Kapitel beschreibt eine typische Alltagssituation. Im Inhaltsverzeichnis finden Sie eine Übersicht über alle angesprochenen Situationen. Sie können auch direkt zu den Abschnitten gehen, die Sie am meisten interessieren.

Längere Kapitel beginnen mit einer kurzen Zusammenfassung. Damit wissen Sie, was Sie im folgenden Text erwartet. Einige Kapitel enthalten Tabellen oder Checklisten. Sie helfen Ihnen, unsere Vorschläge leichter umzusetzen.

Apropos Umsetzung. An manchen Stellen werden Sie denken: Wozu brauche ich das? Warum sollte ich mich da umstellen? In der Tat sind Sie im Moment noch in der Lage Ihren Alltag ohne Veränderungen zu meistern. Leider kann bei einer Demenzerkrankung niemand einschätzen, wie schnell oder wie langsam sich die geistigen Fähigkeiten verändern. Im Buch werden kleine, aber sehr wirksame Änderungen vorgeschlagen. Damit können Sie schon heute dafür sorgen, dass Sie auch in Zukunft noch gut zurechtkommen und sicher im eigenen Zuhause leben können.

Am Ende der Abschnitte finden Sie oft Zitate von Menschen mit Demenz. Diese Sätze sollen Ihnen Mut machen. Sie sind nicht allein. Anderen Menschen geht es ebenso. Die Zitate habe ich entweder in meinen Beratungen gehört oder in den Gesprächskreisen, die ich regelmäßig begleite. Einige Beispiele stammen von der Demenz-Aktivistin Helga Rohra, die Sie bereits im Vorwort des Buches kennengelernt haben.

Wenn Sie die wichtigen Stellen im Buch mit einem Farbstift anstreichen, finden Sie sie schnell wieder. Notieren Sie auch, welche Tipps Sie ausprobieren wollen. Falls Sie nicht ins Buch schreiben möchten, können Sie sich im Internet auf der Seite des Ernst Reinhardt Verlages unter www.reinhardt-verlag.de alle Vorlagen für die Tabellen und Checklisten ausdrucken.

Frauen und Männer sollen sich von diesem Buch gleichermaßen angesprochen fühlen. Deshalb verwende ich die weibliche und die männliche Form abwechselnd oder ich nenne beide Geschlechter. Wichtig ist mir, dass die gute Lesbarkeit erhalten bleibt.

Ich danke Ihnen dafür, dass ich Sie mit diesem Buch ein Stück auf Ihrem Weg begleiten darf. Ich wünsche Ihnen viel Kraft und Mut, vor allem aber Gesundheit.

Dresden, Juli 2020

Eva Helms