August 2018

Domicil

Domicil Zeitung

Die erste Zeitung für Leben und Wohnen im Alter

«Demenz erschüttert ein Leben»
Seite 4

«Nebelgrind» – ein Film der bewegt und berührt
Seite 10

In Würde leben mit Demenz
Seite 12

Geschichten über das Vergessen

«Small World»

von Martin Suter, 1999, Diogenes

Es beginnt mit Kleinigkeiten: Konrad Lang legt aus Versehen seine Brieftasche in den Kühlschrank. Bald vergisst er den Namen der Frau, die er heiraten will. Je mehr Neugedächtnis ihm die Krankheit Alzheimer raubt, desto stärker kommen früheste Erinnerungen auf. Und das beunruhigt eine millionenschwere alte Dame, mit der Konrad seit seiner Kindheit auf die ungewöhnlichste Art verbunden ist.

«Der alte König in seinem Exil»

von Arno Geiger, 2011, Hanser Verlag

Arno Geiger erzählt tief berührend von seinem Vater, der trotz seiner Alzheimerkrankheit mit Charme, Witz, Selbstbewusstsein und Würde beeindruckt. Die ehrliche Geschichte von einem Leben, das es immer noch zutiefst wert ist, gelebt zu werden, ist wunderbar poetisch und oft komisch.

So nah und doch so fern

© Peter Gaymann (D)

Diese Zahlen sollten wir uns ins Gedächtnis rufen

In der Schweiz leben rund **148 000 demenzkranke Menschen,** davon **20 380 im Kanton Bern.** Das Risiko einer Demenzerkrankung steigt mit zunehmendem Alter stark an. Von den **Menschen über 65** Jahren sind rund **9 Prozent** betroffen. Aber nur knapp die **Hälfte aller Demenzkranken** haben eine ärztliche Diagnose.

Quelle: Alzheimer Schweiz, www.alz.ch / Zahlen 2017

Edgar Studer
Geschäftsleiter Domicil Kompetenzzentrum Demenz Bethlehemacker

Wir wollen Menschen mit Demenz verstehen

In der Schweiz leben schätzungsweise 150 000 Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind. Jedes Jahr kommen gegen 30 000 Personen dazu. Diese Zahl wird weiter ansteigen, da es immer mehr ältere Menschen gibt. Die Betreuung und Pflege von demenzerkrankten Menschen dürfte uns zukünftig stark beschäftigen und herausfordern.

Der Verstand geht, die Emotionen bleiben. Menschen mit Demenz lassen sich stark von Gefühlen leiten. Wenn sie ihre emotionale Seite zum Ausdruck bringen können, ist ihr Alltag mit guten Momenten und manchmal sogar mit Glücksgefühlen verbunden. Lebensqualität und Demenz schliessen einander nicht aus. Es braucht jedoch innovative Konzepte und besondere Orte, die den Betroffenen Raum geben.

Die Bedürfnisse von demenzerkrankten Personen sind für Domicil ein Massstab für die Gestaltung der Angebote. In unseren Kompetenzzentren gibt es Erlebniswelten, wo Emotionen erfahrbar gemacht werden können. Dazu gehört unter anderem das preisgekrönte Projekt «Music & Memory», mit dem demenzerkrankte Menschen ihre Erinnerungsinseln erschliessen können. Oder eine Spielgruppe mit Kindern, die emotional einen leichten Zugang zu den Bewohnerinnen und Bewohnern finden.

Die Angebote von Domicil basieren auf neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen und die Mitarbeitenden bilden sich laufend weiter. Das allein reicht aber nicht. An erster Stelle steht der wertschätzende Umgang: Wir wollen Menschen mit Demenz verstehen und nehmen an ihrem Leben teil.

«Lebensqualität und Demenz schliessen einander nicht aus.»

«Demenz erschüttert ein Leben»

Wenn das Vergessen einen Namen bekommt, spricht man von Demenz. Die Zeit vor der Diagnose sei bei vielen Menschen mit grossem Stress verbunden, sagt Expertin Irene Bopp.

Dr. med. Irene Bopp-Kistler
Leitende Ärztin für Akutgeriatrie
im Stadtspital Waid/ZH

Vor 20 Jahren baute sie zusammen mit Brigitte Rüegger-Frey eine der grössten Memory-Kliniken in der Schweiz auf. Sie wirkt als Expertin bei der Entwicklung der Demenzstrategie Schweiz mit.

Frau Bopp, Sie beschäftigen sich seit 20 Jahren mit Demenz. Wie ist es dazu gekommen?
Eigentlich wollte ich Kinderärztin werden. Wie so oft im Leben kam es aber anders. Als ich mit 28 Jahren im Stadtspital Waid meine Arbeit auf der Rheumatologie aufnahm, fragte man mich, ob ich bei der Entwicklung der Geriatrie mitwirken wolle. Später bot sich mir die einmalige Gelegenheit, eine Memory-Klinik aufzubauen. Das Thema Demenz hat mich seither nicht mehr losgelassen.

Warum?
Demenz erschüttert ein Leben. Nach der Diagnose bricht für die meisten Betroffenen eine Welt zusammen und Beziehungen erfahren grosses Leid. Die Begleitung dieser Menschen ist mir sehr wichtig, und zwar nicht nur medizinisch, sondern ganzheitlich.

Sie sprechen von «Erschütterung»?
Ja, wobei man sagen muss, dass die Zeit vor der Diagnose wahrscheinlich noch schwieriger auszuhalten ist als die Diagnose selbst. Betroffene realisieren, dass sie sich nicht mehr auf ihr Gedächtnis verlassen können. Das löst unsäglichen Stress aus. Häufig kommt es zu depressiven Verstimmungen und bei Personen, die noch im Arbeitsprozess sind, zu Burnout. Ausserdem ist eine beginnende Demenz fast immer mit Konflikten in der Familie verbunden.

Wie kann geholfen werden?
Diese Menschen benötigen dringend professionelle Unterstützung, schliesslich lässt man Krebspatienten auch nicht allein. Es gibt in der Schweiz gute Beratungsstellen. Allerdings fehlt es in meinen Augen an Angeboten, um Betroffene und Angehörige individuell aufzufangen, denn häufig spielen sich hinter den Fassaden Dramen ab.

Welches sind erste Anzeichen von Demenz?
Nebst Vergesslichkeit gibt es auch andere Symptome. Häufig ziehen sich die Leute zurück, sie fühlen sich antriebslos und sind nicht mehr in der Lage, die gewohnten Leistungen zu erbringen. Sie laden ihre Freunde nicht mehr ein, weil das zu viel Denkarbeit erfordern würde. Wesentliches Merkmal von Demenz ist eine sehr subtile Veränderung der Persönlichkeit.

Buchtipp

Demenz verunsichert zutiefst. Die regelmässigen Meldungen von neuen, endlich wirksamen Medikamenten wecken Hoffnungen auf den medizinischen Durchbruch – doch nach wie vor gibt es keinen Wirkstoff, der diese Krankheit heilen kann. Im Buch kommen Experten zu Wort, und Betroffene sowie Angehörige berichten von «ihrer» Demenz und davon, was sie mit ihrem Leben macht.

Irene Bopp-Kistler (Hg.),
ISBN 978-3-907625-90-3

Worin liegt der Unterschied zwischen Vergesslichkeit und Demenz?
Menschen mit Demenz haben keine Möglichkeit, einen Sachverhalt zu rekonstruieren. Das heisst, wenn sie einen Gegenstand verlegen, gelingt es ihnen nicht, den Verlauf zurückzuverfolgen. Das Alltagsgedächtnis ist bereits in einem sehr frühen Stadium der Krankheit betroffen. Man weiss beispielsweise nicht mehr, was man am Vortag eingekauft oder gegessen hat.

Wie funktioniert eine Abklärung?
Die erste Adresse ist stets der Hausarzt oder die Hausärztin, mit welchen wir eng zusammenarbeiten. Wenn es zu einer Überweisung an die Memory-Klinik kommt, führen wir eine sorgfältige Anamnese mit interdisziplinärer Abklärung durch. Es kommt zu einer klinischen und neuropsychologischen Untersuchung sowie einer Bildgebung.

Wozu?
Kürzlich hatten wir einen Patienten, bei dem Alzheimer vermutet wurde. Im Rahmen der Abklärung entdeckte man einen Hirntumor. Das Verfahren ermöglicht eine genaue Diagnose.

Warum ist eine Demenz-Diagnose nötig?
Die Symptome bekommen endlich einen Namen. Angehörige und auch Betroffene erfahren – nebst grosser Trauer – Erleichterung, weil sie die Geschehnisse nun einordnen können. Auch der Stress nimmt ab, denn Demenz lässt sich mit der Zeit nicht mehr kaschieren.

Menschen mit Demenz funktionieren im Alltag nicht mehr so wie erwartet, was zu Stigmatisierung führt.
In meinen Augen ist das ein gesellschaftliches Problem. Hirnleistung und Effizienz stehen in unserem Kulturkreis über allem. Wer diese Hirnleistung nicht mehr erbringen kann, befindet sich im Abseits. Es gibt andere Kulturen, die der Ansicht sind, dass die Vergesslichkeit Teil des Lebens ist: Man gibt das Hirn an die nächste Generation weiter.

Wie kann die Lebensqualität von Menschen mit Demenz verbessert werden?
Betroffene haben die gleichen Bedürfnisse wie wir alle. Sie möchten akzeptiert sein, etwas Sinnerfülltes tun und geliebt werden. Ein wunderbares Mittel, das den Alltag von demenzkranken Personen erleichtert, ist die Musik. ■

Interview: Monika Bachmann

Diesen Tipp präsentiert Ihnen Simone Moser
Dipl. Pflegefachperson
Domicil Kompetenzzentrum
Demenz Bethlehemacker

So bleibt Ihr Gehirn auf Trab

Eines vorweg: Es gibt leider noch kein Erfolgsrezept gegen Demenz. Doch wer körperlich und geistig fit bleibt, vermindert das Risiko, an Demenz zu erkranken. Unsere fünf wertvollen Tipps zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Gehirn gesund halten können.

1 Kontakte pflegen

Wer sozial aktiv ist, erkrankt seltener an Demenz – davon sind Forscher überzeugt. Grund dafür ist, dass unser Gehirn im Gespräch mit Mitmenschen vielseitig angeregt wird und unsere Aufmerksamkeit dadurch ständig trainiert wird.
So kommen Sie unter die Leute: Pflegen Sie viel Kontakt zu Freunden und Familie und treffen Sie sich möglichst oft mit anderen Menschen – sei es auf einen Kaffee, einen Ausflug oder für einen Spieleabend.

2 Gesund leben

Neben der körperlichen und geistigen Fitness gibt es viele weitere Faktoren, die unsere Gesundheit – und damit auch das Demenzrisiko – beeinflussen.
So tragen Sie sich Sorge: Lassen Sie sich regelmässig vom Hausarzt checken, so erkennen Sie mögliche Risikofaktoren frühzeitig. Trinken Sie nur gelegentlich Alkohol und verzichten Sie aufs Rauchen. Achten Sie auf Ihr Körpergewicht und versuchen Sie, Stress zu vermeiden.

3 In Bewegung bleiben

Bewegungsmangel ist weit verbreitet. Doch zu wenig Aktivität schadet nicht nur dem Körper, auch das Gehirn leidet darunter. Je mehr Sie sich bewegen, desto besser wird Ihr Gehirn durchblutet, was die Zellbildung und -vernetzung fördert.
So bleiben Sie körperlich aktiv: Bewegen Sie sich einmal am Tag so ausgiebig, dass sich Puls und Atem beschleunigen. Dafür eignen sich zum Beispiel Haushalts- und Gartenarbeiten oder ein zügiger Spaziergang. Ob Turnen, Tanzen, Wandern, Velofahren oder Treppensteigen – bewegen Sie sich im Alltag so oft wie möglich.

4 Gehirn trainieren

Mit dem Erwachsenwerden ist unser Gehirn nicht ausgewachsen – es verändert sich ein Leben lang. Wenn Sie geistig aktiv bleiben, hat Ihr trainiertes Gehirn mehr Reserven und es kann Abbauprozesse besser ausgleichen.
So bleiben Sie geistig fit: Lesen Sie täglich – egal was. Und fordern Sie Ihr Gehirn spielerisch heraus mit Denksportaufgaben, Schach oder Jassen. Auch künstlerische Tätigkeiten wie Musizieren, Malen oder Basteln halten das Gehirn fit. Gehen Sie wissbegierig und interessiert durchs Leben.

5 Gesund essen

Unsere Gesellschaft isst tendenziell zu viel und zu fettig. Die Hinweise verdichten sich, dass sich unsere Essgewohnheiten nicht nur auf Krankheiten wie Diabetes auswirken, sondern auch das Risiko einer Demenzerkrankung erhöhen.
So ernähren Sie sich besser: Essen Sie abwechslungsreich und greifen Sie öfter zu Früchten, Gemüse, Fisch, Nüssen und Kräutern. Verzichten Sie dafür auf Fertiggerichte, rotes Fleisch, Rahm und Butter sowie auf zu viele Süssgetränke und Süssspeisen.

Verschiedene Broschüren zum Thema Demenz:
alz.ch/index.php/broschueren.html

Dieses Rezept präsentiert Ihnen Mirjam Wyden
Diätköchin
Domicil Cuisine

Ein Hauch Exotik

«Wichtig ist, dass alle Gerichte schmecken», betont die Diätköchin von Domicil Cuisine, Mirjam Wyden.

Das Pastagericht von Mirjam Wyden (Rezept auf dieser Seite) hat eine schöne, satte gelbe Farbe. «Das kommt vom Kurkuma», hält sie fest. Kurkuma, auch Gelbwurz genannt, stammt aus der Familie der Ingwergewächse und wird in den Tropen angebaut. Dem Gewürz wird heilsame Wirkung für allerlei Krankheiten zugeschrieben. Mirjam Wyden schätzt es vor allem der schönen Farbe wegen. Zudem: «Es gibt den Gerichten einen Hauch Exotik.» Der Geschmack sei erdig und von einer sanften Schärfe, sagt sie. Das Pastagericht, das sie hier vorstellt, «soll vor allem aber schmecken und es soll leicht zu kochen sein».

Domicil Cuisine

Mirjam Wyden absolvierte im Zieglerspital eine dreijährige Kochlehre und anschliessend eine Zusatzausbildung zur Diätköchin. Seit vier Jahren arbeitet sie bei Domicil Cuisine. Hier werden pro Woche rund 7500 Mahlzeiten zubereitet. Sie werden an interne Einrichtungen, an externe, z.B. die Pro Senectute, und Private geliefert. Gekocht wird mit frischen Produkten nach vorgeschriebenen Rezepturen, damit die Qualität immer gewährleistet ist. Der Speiseplan ist äusserst vielfältig. Aber etwas ist besonders wichtig, sagt Mirjam Wyden schmunzelnd: «Der Sonntagsbraten muss sein.» ■ *ab*

Kurkumanudeln

Zutaten
(Vorspeise 4 Personen, Hauptgericht 2 Personen)

130 g	Weissmehl
130 g	Knöpflimehl
2	grosse Eier
1 EL	Olivenöl
1 EL	Wasser
10 g	Kurkuma frisch oder
3 g	Kurkuma getrocknet, gemahlen
wenig	Knöpflimehl zum Ausrollen der Nudeln
20 g	Butter
1	Frühlingszwiebel
1	Chilischote (nach Geschmack)
½	Limette, Saft und Zeste
1,5 dl	Vollrahm
	Salz und Pfeffer
200 g	Zucchetti
250 g bis 300 g	Eglifilet
wenig	Mehl
	Sonnenblumenöl

Vorbereitung

1. Die Mehlsorten mischen, auf die Arbeitsfläche geben und in der Mitte eine Mulde formen.
2. Eier, Olivenöl, Wasser und Kurkuma in die Mulde geben, Mehl nach und nach einarbeiten und zu einem elastischen Teig kneten. Ist der Teig zu trocken oder zu klebrig, etwas Wasser oder Mehl zufügen.
3. Den Nudelteig in Folie packen und mind. 30 Minuten kühlstellen.
4. Aus dem Teig breite Nudeln formen (mit der Nudelmaschine arbeiten oder den Teig dünn auswallen und von Hand schneiden).
5. Zucchetti mit dem Sparschäler in dünne, breite Streifen schneiden.
6. Frühlingszwiebel und Chilischote fein schneiden.

Zubereitung

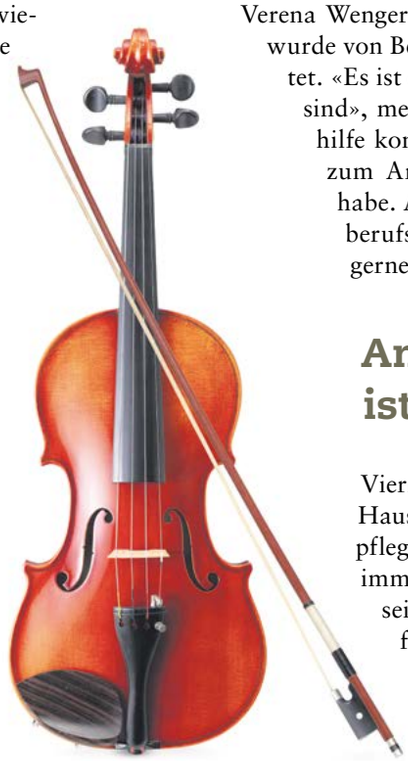
1. Butter in einer weiten Pfanne schmelzen, Frühlingszwiebel und Chili andünsten. Limettenzeste, Limettensaft und Rahm beigeben, aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden und im heissen Öl goldgelb sautieren, warmstellen.
3. Nudeln in gut gesalzenem Wasser 2–3 Minuten sieden.
4. Während der letzten Minute die Zucchettistreifen mitsieden.
5. Nudeln und Zucchettistreifen abschöpfen und mit der Sauce mischen.
6. Auf Tellern anrichten, die Fischfilets auf den Nudeln drapieren, mit etwas Frühlingszwiebelgrün garnieren.

cuisine.domicilbern.ch/mahlzeitendienst

Sie schenkt ihm einen Blick

Das Zusammenleben mit einer an Demenz erkrankten Frau erfordert Geduld, Gefühl und Geschick. Zu Besuch bei Verena und Otto Wenger.

Es passt nicht in Verena Wengers Welt, dass sie am Morgen zwei Tabletten schlucken muss. Sie spuckt die Medikamente manchmal wieder aus. Das strapaziert die Nerven von Ehemann Otto Wenger und er sagt zu ihr: «So geht das nicht!» Seine Stimme wirkt in diesem Moment aufgebracht. Doch das Verständnis überwiegt. «Ich bin mir bewusst, dass hinter diesem Verhalten keine böse Absicht steckt», sagt er. In schwierigen Situationen müsse er sich beherrschen. Solche sind im Alltag des Ehepaars keine Seltenheit. Die 90-jährige Verena Wenger leidet an Demenz. Im Jahr 2012 zeigten sich erste Anzeichen von Vergesslichkeit. Der Hausarzt veranlasste eine Abklärung: Alzheimer, so die Diagnose.



Einander verbunden

Seither sind sechs Jahre vergangen. Verena Wenger sitzt zu Hause in einem beigen Fauteuil. Mit geneigtem Kopf und geschlossenen Augen scheint sie weit weg von dem zu sein, was um sie herum geschieht. Doch wenn ihr Mann zu sprechen beginnt, huscht manchmal ein kurzes Lachen über ihr hageres Gesicht. Oder sie schenkt ihm einen Blick. Seit 50 Jahren wohnen die beiden in einem Einfamilienhaus in der Nähe von Bern. Gemeinsam zogen sie vier Kinder gross und bestellten den weitläufigen Garten. Otto Wenger war Lehrer, seine Frau Werklehrerin. Es gibt Verbindendes. «Wir sind seit langer Zeit verheiratet. Dass ich meine kranke Frau zu Hause betreue, hat viel mit Verantwortung zu tun», erklärt der 83-Jährige. Auch wenn er manchmal an Grenzen stosse.

Im Dorf verwurzelt

Am Anfang ging es recht gut. In der Zeit zwischen 2012 und 2015 unternahm das Paar noch einige Reisen. Dann stürzte Verena Wenger auf eisglattem Boden und erlitt einen Oberschenkelhalsbruch. Es folgte eine Kur in einer Rehabilitationsklinik. «Danach war sie zu Fuss wieder recht gut unterwegs», erinnert sich ihr Mann. Zu Beginn des folgenden Jahres wurde ihr Gang zunehmend unsicher. Die Vergesslichkeit nahm merklich zu. Sie fand sich plötzlich nicht mehr zurecht. Verena Wenger lief mehrmals von zu Hause weg und wurde von Bekannten im Dorf wieder zurückbegleitet. «Es ist ein Glück, dass wir hier gut eingebettet sind», meint Otto Wenger. Die Nachbarschaftshilfe komme regelmässig zum Tragen, wenn er zum Arzt müsse oder einen anderen Termin habe. Auch die vier erwachsenen Kindern, die berufstätig sind, springen dann und wann gerne ein.

Am Mittwoch ist Freitag

Viermal pro Woche kommt die Spitex ins Haus und kümmert sich um die Körperpflege von Verena Wenger. «Sie hat das nicht immer gern», bemerkt ihr Mann. Dennoch sei er für diese Unterstützung, und auch für die hauswirtschaftliche Hilfe, äusserst dankbar. Am Mittwochmorgen fährt er seine Frau jeweils ins Domicil Kompetenzzentrum Demenz Bethlehemacker, wo sie als Tagesgast am Alltagsgeschehen teilnimmt und von der Aktivierungstherapie profitiert. «Für mich ist das eine grosse Entlastung», betont Otto Wenger. Er erledigt während dieser Zeit den Wocheneinkauf und unternimmt wenn immer möglich etwas, das ihn aufmuntert. «Im Frühling habe ich mit einem Freund eine Jura-Wanderung gemacht und die blühenden Aprilglocken bewundert.» Die Gespräche mit nahestehenden Menschen, vor denen man keine Geheimnisse haben müsse, bezeichnet Otto Wenger als «Geschenk».

Das Fotoalbum wirkt verbindend: Verena und Otto Wenger

Eine Sprache finden

Der Austausch mit seiner Frau ist zeitweise nicht mehr möglich. «Gelegentlich erzähle ich ihr von einem aktuellen Ereignis aus der Tagesschau», sagt er. Sie antworte darauf meist mit dem Satz: «Ich weiss nicht …» Die gesprochene Sprache eignet sich nur noch begrenzt zur Verständigung. Andere Formen sind wichtig geworden. «Manchmal hören wir zusammen Musik», so Otto Wenger. Er spricht von Klassik am Radio und erwähnt die Namen «Mozart» und «Bach». In diesem Moment zucken Verena Wengers Augenlider. Die Töne fanden im Leben des Paares schon immer Anklang. Drei Jahrzehnte lang sangen die beiden in einem Chor. Otto Wenger steht auf, geht in ein Zimmer und holt seine Geige aus dem Kasten. Er setzt sich neben seine Frau und beginnt, eine Melodie zu spielen, worauf sie abrupt den Kopf zu ihm hindreht. Das Zusammensein habe auch schöne Seiten, sagt Otto Wenger nach dem Geigenspiel. Seine Stimme wirkt nicht besonders leicht, aber auch nicht sonderlich schwer. «Zu zweit unter einem Dach zu leben, ist schöner, als allein zu sein», meint er. ■ *mb*

Barbara Kulcsar
Filmregisseurin
und Drehbuchautorin

1971: geboren in Zürich. Schweizerische und ungarische Staatsbürgerschaft.
1991–92: Schauspielschule in Budapest.
1992–93: Studium spanischer Literatur an der Universität Barcelona.
1993–94: Studium Soziologie und Filmwissenschaften an der Universität Zürich.
1994–99: ZHdK (Zürcher Hochschule der Künste), Studienbereich Film/Video.
1999: Diplom ZHdK.

In eine andere Welt eintauchen

«Das Thema Demenz war mir als junge Regisseurin sehr fremd», gesteht Barbara Kulcsar.

Aber genau mit diesem Thema hat Barbara Kulcsar einen äusserst bemerkenswerten Film geschaffen. «Nebelgrind» beschönigt oder verharmlost nichts. Es ist eine scheinbar leichtfüssige Geschichte, die mit leisem Humor bewegt und berührt.

Unverhofft muss sich Bauer Jürg zwei Wochen allein um Kinder und Hof kümmern. Seine Frau Fränzi erteilt ihm eine Lektion und überlässt ihm die Pflege für seinen Vater Karli. Jürg ist nämlich der Ansicht, dass Karli einfach ein wenig abgegeben hat – das ist für ihn noch lange kein Grund, von Alzheimer zu reden …

Spuren hinterlassen

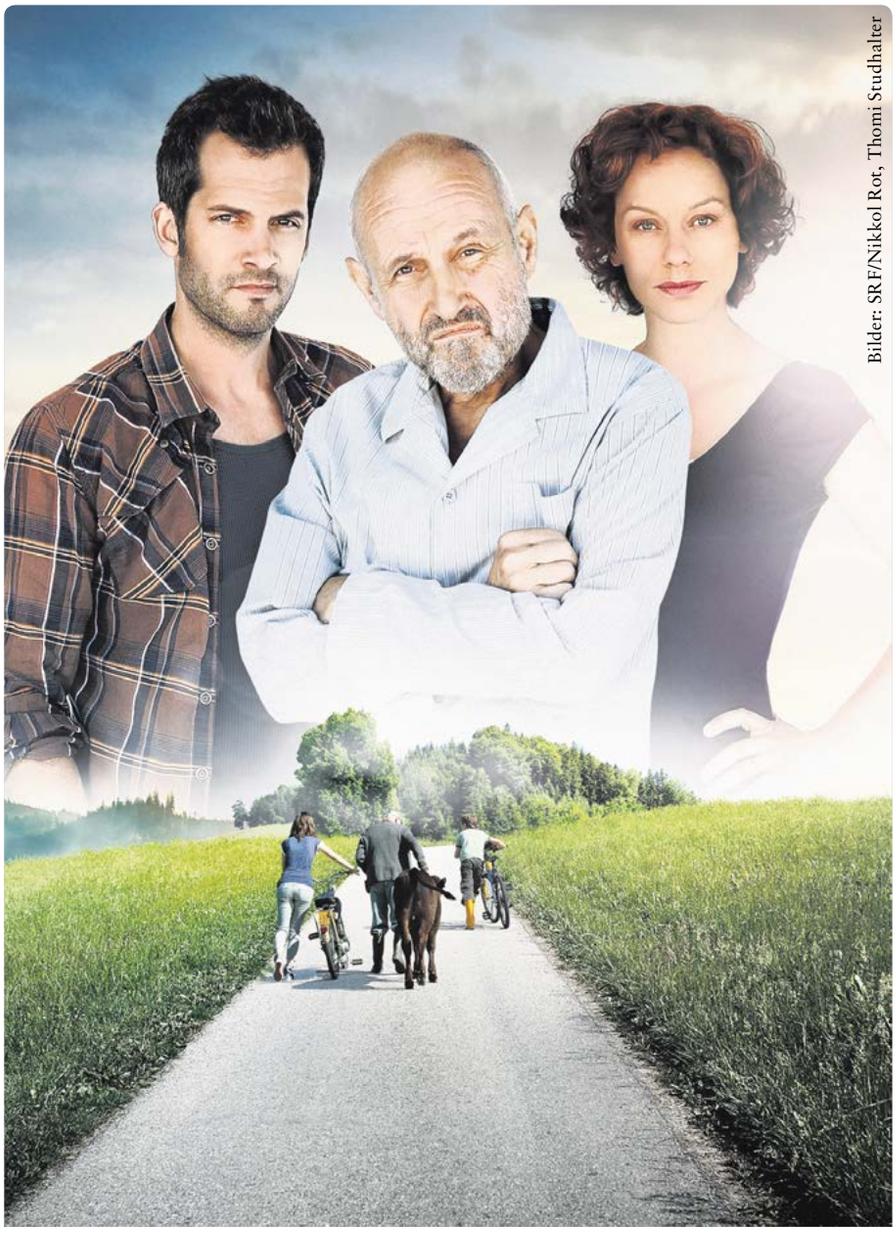
«Die Beschäftigung mit Demenz hat auch bei mir eindeutig Spuren hinterlassen», betont Barbara Kulcsar. «Einerseits stimmt das Thema sehr nachdenklich, andererseits wächst die Empathie für die Betroffenen, die Kranken wie auch ihre Angehörigen.» Und genau hier liegt die Stärke von «Nebelgrind». Die Regisseurin hat einen versöhnlichen Film gedreht, einen unterhaltsamen, der nicht nur Betroffene anspricht, sondern ein breites Publikum berührt und zum Nachdenken bringt. Mit engagierten, brillanten Schauspieler/innen hat sie die Figuren zum Leben erweckt und sie in eine andere Welt eintauchen lassen. «Wir haben versucht, die Nöte und Freuden der einzelnen Figuren ernst zu nehmen, ihnen nahe zu sein, sie menschlich zu zeigen. Ich glaube, wenn einem das gelingt, dann wird eine Geschichte auch glaubhaft», hält Barbara Kulcsar fest.

Leiser Humor

Mit Peter Freiburghaus als Karli hatte Barbara Kulcsar die Idealbesetzung, um leisen Humor in den Film zu bringen. «Durch unsere Recherche haben wir erfahren, dass eine Demenzerkrankung durchaus auch zu komischen Situationen führen kann» hält sie fest. «Diese bittersüsse Komponente wollten wir unbedingt in unserem Film haben. Zudem glaube ich, dass die schwierigen Situationen im Leben nur mit einer Prise Humor zu meistern sind.»

Neues erfahren

Barbara Kulcsar hat mit «Nebelgrind» einen bemerkenswerten, gesellschaftsrelevanten Spielfilm geschaffen. Sie tat das auch u.a. mit den Filmen «Zwiespalt» (2017) und «Kursverlust» (2013). «Mit jedem Film, den ich mache, bekomme ich die Chance, ein neues Universum zu betreten und mich mit Dingen zu beschäftigen, über die ich Neues erfahre», hält sie fest. «Hinter jedem Thema steht dann plötzlich ein Mensch und am Ende sieht man die Dinge immer ein bisschen anders, meistens komplexer. Ich empfinde dies als eine grosse Bereicherung.»



Bilder: SRF/Nikkol Rot, Thomi Studhalter

«Nebelgrind», eine Produktion von SRF, 2012. 89 Minuten. Regie: Barbara Kulcsar. Originalversion Schweizerdeutsch, Hörfilmfassung für Sehbehinderte. Untertitel Deutsch und Englisch. Die DVD kann über den Buchhandel, Ex Libris oder direkt bei SRF bezogen werden.

Zurzeit arbeitet sie an drei Folgen der neuen Staffel von «Der Bestatter» und an zwei Drehbüchern – das eine ist eine böse Gesellschaftskomödie, das andere eine historische Frauengeschichte. Und sie träumt davon, einen Film auf Spanisch zu drehen, und einen auf Ungarisch. «Diese beiden Sprachen gehören zu mir und haben ihre eigene Poesie und Musikalität, und das reizt mich sehr», sagt sie. Und: «Es gibt so einige wunderbare Schauspieler und Schauspielerinnen, mit denen ich wahnsinnig gerne einmal zusammenarbeiten würde.» Kein Zweifel – es wird ihr gelingen. ■ *ab*

Domicil Kompetenzzentrum Demenz

In Würde leben mit Demenz

Das Angebot des Domicil Kompetenzzentrums Demenz ist das Ergebnis aus 25 Jahren Erfahrung in der Begleitung, Betreuung und Pflege von Menschen mit einer mittleren bis schweren Demenzerkrankung.

Damit Menschen mit Demenz möglichst selbstbestimmt leben können, sind sie auf eine Umgebung angewiesen, die ihren Bedürfnissen entspricht. Die spezialisierten Häuser des Domicil Kompetenzzentrums Demenz bieten diese wichtige Voraussetzung: Hier sind das Angebot und die Tagesstruktur besonders umfassend auf an Demenz erkrankte Menschen ausgerichtet. Räumlichkeiten, Inneneinrichtungen und Gartenanlagen der Häuser sind entsprechend den aktuellen Erkenntnissen rund um Demenzerkrankungen gestaltet. Sie bieten die nötige Sicherheit, lassen aber auch viel Freiraum.

Individuelle Betreuung

Weil jede Demenzerkrankung anders verläuft, betreuen die Mitarbeitenden von Domicil die betroffenen Menschen ganz individuell nach deren Bedürfnissen. Dafür werden bewährte Methoden wie beispielsweise die Validation genutzt. Indem die Pflegefachpersonen die subjektive Realität von Menschen mit Demenz für gültig erklären, vermitteln sie ihnen ein Gefühl von Wertschätzung und Sicherheit. Auch die Videoanalysetechnik Marte Meo hat sich in der Praxis etabliert. Sie hilft, gelungene Momente der Kommunikation zu erkennen und im Alltag zu nutzen.

Forschung und Praxis

Um die Betreuung laufend zu optimieren, pflegt Domicil seit Jahren Kooperationen mit Organisationen aus der Forschung. Die Akademie-Praxis-Partnerschaft mit der Berner Fachhochschule etwa verfolgt das Ziel, gemeinsam neue Erkenntnisse über den Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen zu gewinnen. Ein weiteres Beispiel ist das Projekt «Music & Memory» mit der Universität Zürich. Es setzt Musik und Melodien ein, die auf die Biografie der erkrankten Personen abgestimmt sind und ihnen Wohlbefinden und Freude ermöglichen. Durch das Zusammenspiel zwischen Forschungserkenntnissen und 25 Jahren Erfahrung im Alltag ist Domicil zu einer führenden Institution geworden, die demenzkranken Menschen ein würdevolles Leben ermöglicht.

Beratung für Angehörige

Die Diagnose Demenz belastet nicht nur die betroffenen Menschen. Sie stellt auch Angehörige vor grosse Herausforderungen. Speziell ausgebildete Mitarbeitende von Domicil helfen Angehörigen, die anspruchsvolle Betreuung von Menschen mit Demenz besser zu bewältigen. Sie sind Gesprächspartner, geben konkrete Tipps und informieren über unterstützende Dienstleistungen. Zu unserem Angebot für Angehörige gehören zudem Kurse, Gesprächsgruppen und Infoveranstaltungen – so auch das nebenan beschriebene Demenz Forum.

Unsere Häuser stellen sich vor

Domicil Kompetenzzentrum Demenz Bethlehemacker
Unser «Haus der Emotionen» bietet ein sorgfältig abgestimmtes Licht- und Klangkonzept sowie verschiedene Erlebnisoasen.

Domicil Kompetenzzentrum Demenz Elfenau
Dieses familiär geführte Haus legt Wert auf sehr individuelle Betreuung. Hier gibt es Einzelzimmer und einen schönen Garten.

Domicil Kompetenzzentrum Demenz Oberried
In diesem offen gestalteten Haus mit grossem Sinnesgarten können Menschen mit Bewegungsdrang frei und selbstbestimmt verweilen.

Domicil Kompetenzzentrum Demenz Wildermettpark
Dieses altehrwürdige Haus mit prachtvollem Park bietet viel Freiraum in einer sicheren und vertrauten Umgebung.

Ausführliche Informationen zu allen Standorten finden Sie auf **domicilbern.ch/demenz**

Demenz Forum für Angehörige

Menschen mit Demenz zu betreuen, ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Mit unserem Forum für Angehörige, Freunde, Bekannte und Betreuungspersonen von an Demenz erkrankten Menschen möchten wir all jene unterstützen, die sich dieser Herausforderung stellen – und ihnen helfen, diese zu meistern. An unseren regelmässigen Abendanlässen vermitteln Ihnen erfahrene Fachpersonen wertvolles Wissen über die Krankheit und ihre Auswirkungen.

Diagnose Demenz
Was bedeutet Demenz für die Angehörigen?
Wie können Angehörige mit der Diagnose umgehen?
Was kommt auf die Angehörigen zu?

Datum	**Dienstag, 18. September 2018**
Zeit	18.30 bis 20 Uhr
Ort	Domicil Kompetenzzentrum Bethlehemacker Kornweg 17 3027 Bern
Anreise	Postauto Nr. 101 Richtung Kappelenring-Schlossmatt, Haltestelle Bethlehem Kirche; Tram Nr. 8 Richtung Brünnen Westside Bahnhof, Haltestelle Bethlehem Kirche
Kosten	CHF 10.– pro Person

Anmeldung und Infos
031 307 20 65 oder
beratung.demenz@domicilbern.ch

Weitere Veranstaltungen:
siehe
domicilbern.ch
unter Standorte, Veranstaltungen

Das Android-Smartphone als Navigationsgerät

Sind Sie gern unterwegs und möchten die Navigationsmöglichkeiten Ihres Android-Geräts nutzen, wissen aber nicht so recht wie? Auf jedem Smartphone können Apps zur Navigation installiert werden. Oft ist das dazugehörige Kartenmaterial sogar gratis und von sehr guter Qualität. Je nach verwendetem Verkehrsmittel stehen häufig spezialisierte Karten zur Verfügung, z.B. zum Wandern oder Velofahren.

In unserem Workshop erhalten Sie wertvolle Informationen und konkrete Tipps zu **«Google Maps»** und **«komoot»** für die Navigation unterwegs. Von einem erfahrenen Dozenten lernen Sie, wie Sie mit dem Android-Smartphone navigieren und was die beiden Apps können.

inkl. Fragerunde & Apéro

Ort	**Domicil Selve Park,** Scheibenstrasse 33, 3600 Thun
Datum	Dienstag, 25. September 2018
Zeit	17 Uhr bis ca. 20 Uhr
Anmeldung	bis spätestens 10. September 2018
Ort	**Domicil Lentulus,** Monreposweg 27, 3008 Bern
Datum	Dienstag, 20. November 2018
Zeit	17 Uhr bis ca. 20 Uhr
Anmeldung	bis spätestens 5. November 2018

DOCUPASS – Ihre Vorsorge für den Ernstfall

Man weiss nie, welche Wendungen das Leben nimmt. Sorgen Sie mit einer Patientenverfügung oder einem Vorsorgeauftrag für solche Fälle vor, damit Ihr Wille auch weiterhin zählt. Wir laden Sie herzlich zur Informationsveranstaltung DOCUPASS ein.

Frau Regula Wittwer, Sozialarbeiterin Pro Senectute Region Bern, gibt Ihnen einen Einblick in folgende Themen:

- Informationen zum Vorsorgeauftrag
- Patientenverfügung
- Todesfallregelung
- Verfügung verfassen und aufbewahren
- Registrieren
- Rechtsverbindlichkeit und Inkrafttreten der Verfügung
- Einbezug von Familie und Vertrauenspersonen

Sie beantwortet Ihre Fragen, auch während des anschliessenden Apéros.

Docupass – Das Dossier für Ihre persönlichen Vorsorgedokumente – PRO SENECTUTE

Datum	**Montag, 17. September 2018**
Zeit	17 Uhr bis circa 19.30 Uhr (inkl. Apéro)
Ort	Domicil Schwabgut, Normannenstrasse 1, 3018 Bern
Anmeldung	bis spätestens 3. September 2018 telefonisch unter 031 307 20 20 oder per E-Mail zeitung@domicilbern.ch Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt und vor der Veranstaltung schriftlich bestätigt.
Kosten	**Fr. 20.–,** bar vor Ort zu bezahlen. Der DOCUPASS kann zum Preis von Fr. 19.– an der Veranstaltung gekauft werden.

30 Jahre Domicil Steigerhubel – Feiern Sie mit!

Domicil Steigerhubel feiert ein grosses Jubiläumsfest. Es erwartet Sie ein buntes Programm mit Tanzeinlagen von 111tango escuela estudio, Musik der Dudelsack-Band Bärn-Pipes sowie Akkordeon und Gesang von Jean-Luc Oberleitner.

Programm

Ab 10.45 Uhr	Aperitif für geladene Gäste, Bewohnerinnen und Bewohner mit anschliessendem Mittagessen
13.15 Uhr	Begrüssung und Festansprache durch Franziska Teuscher, Gemeinderätin der Stadt Bern, sowie Andrea Hornung, CEO Domicil Moderation durch Prof. Dr. phil. nat. Peter Mürner alias Siderato
Ab 14.45 Uhr	Tanz und Musik

Zeit
10.45–16.00 Uhr

Ort
Domicil Steigerhubel
Steigerhubelstrasse 71
3008 Bern

Domicil Weiermatt, Münchenbuchsee

Moderne Wohnungen im Dorfzentrum zu vermieten

Im Alterszentrum Domicil Weiermatt in Münchenbuchsee entstehen 36 attraktive und altersgerecht ausgestattete Wohnungen, vom geräumigen 1½-Zimmer-Apartment bis zur 3½-Zimmer-Attikawohnung. Am Wohnkomplex ist eine Pflegeabteilung mit 62 Einzelzimmern angeschlossen. Ergänzt wird das neue Alterszentrum mit einem öffentlichen Restaurant und einer Hof- und Wiesenlandschaft.

Ihr neues Zuhause im Domicil Weiermatt

- Modernste Wohnqualität mit allem Komfort
- Professionelle Pflege- und Hotelleriedienstleistungen nach Mass
- Gepflegtes Ambiente
- Abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm
- Naherholungsgebiet vor der Tür
- Ausgezeichnete Anbindung an den öffentlichen Verkehr
- Lebhaftes Dorfzentrum mit vielen Einkaufsmöglichkeiten, Geschäften und Restaurants

Das neue Alterszentrum Domicil Weiermatt öffnet Ende 2018 seine Tore. Melden Sie Ihr Interesse an und sichern Sie sich eine der schönen Wohnungen.

Domicil Spitalackerpark, Bern

Neue Wohnungen im «Breitsch» zu vermieten

Im beliebten Breitenrain-Quartier schaffen wir für Sie neuen Wohn- und Lebensraum. Es erwarten Sie 69 moderne und altersgerecht ausgestattete 1- bis 3-Zimmer-Wohnungen. Im Haus nebenan befinden sich die Pflegeabteilung mit 48 Einzelzimmern und ein öffentliches Restaurant.

Ihr neues Zuhause im Domicil Spitalackerpark

- Modernste Wohnqualität mit allem Komfort
- Professionelle Pflege- und Hotelleriedienstleistungen nach Mass
- Gepflegtes Ambiente
- Abwechslungsreiches Freizeit- und Kulturangebot
- Begehrte Lage in belebtem Quartier nahe dem Stadtzentrum
- Schöne Aussicht auf den grosszügigen Park und die grüne Umgebung

Die Wohnungen sind ab Frühling 2019 bezugsbereit.

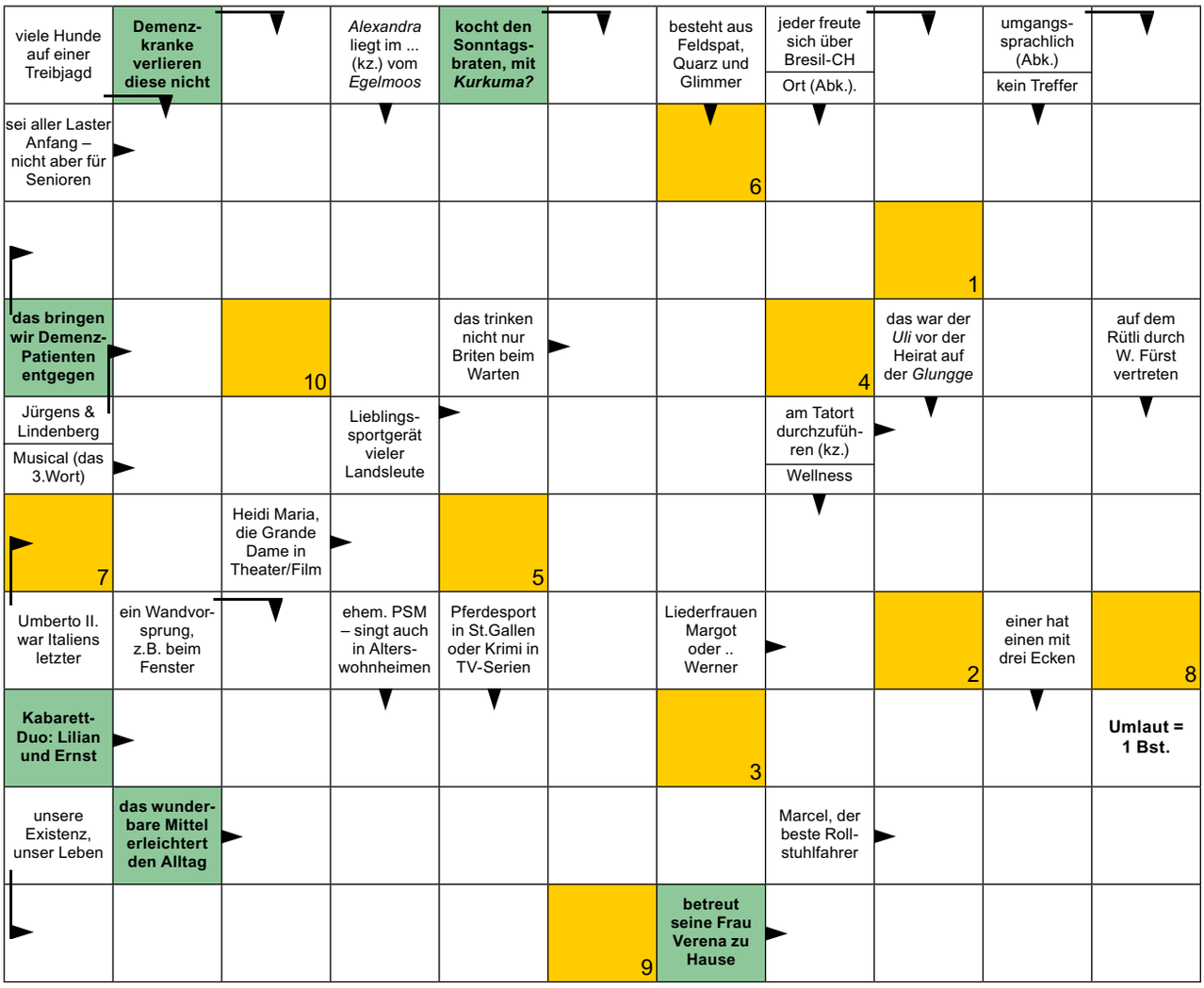
Wir beraten Sie gerne

Das Domicil Infocenter ist während der Bürozeiten für Sie da.
Domicil Infocenter, Neuengass-Passage 3, 3011 Bern, Tel. 031 307 20 65, infocenter@domicilbern.ch, domicilbern.ch

Impressum

Herausgeber: Domicil, Engehaldenstrasse 20, Postfach, 3001 Bern, Telefon 031 307 20 20, www.domicilbern.ch, Gesamtverantwortung Esther Flückiger. Redaktionskommission: Monika Bachmann, Angelika Boesch, Caroline Bühler, Federica Castellano, Simone Ensslin, Esther Flückiger, Brigitta Gasche, Marcel Rancetti. Texte: Monika Bachmann (mb), Angelika Boesch (ab). Gestaltung: Polyconsult AG, Bern. Fotos: Adrian Moser, Andrea Campiche. Bildarchiv Domicil. Druck: Mittelland Zeitungsdruck AG (AZ Print). Mediendaten: 235 000 Exemplare. Erscheint dreimal jährlich.
Die Inhalte der Domicil Zeitung dürfen nicht ohne schriftliche Genehmigung der Herausgeberin vervielfältigt oder verbreitet werden.

2× Orell-Füssli-Geschenkkarten im Wert von je 150.– zu gewinnen!



Rätselautor: Edy Hubacher

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Mit etwas Glück gewinnen Sie eine von **zwei Geschenkkarten von Orell Füssli im Wert von je Fr. 150.–.**

Lösungswort der August-Ausgabe «MUSIK IST LEBEN»

Senden Sie das richtige Lösungswort bis am **5. Oktober 2018** per Post oder E-Mail an:

Domicil
Domicil Zeitung
Engehaldenstrasse 20
Postfach
3001 Bern

zeitung@domicilbern.ch

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Es wird keine Korrespondenz geführt und der Rechtsweg ist ausgeschlossen.