

Demenz. Das Wichtigste.

Ein kompakter Ratgeber
für Angehörige und Menschen
mit beginnender Demenz
in Kühlungsborn Region.

**JETZT
INFORMIEREN!**



*„Menschen mit Demenz vergessen
vielleicht, was du gesagt hast –
aber sie vergessen nie, wie sie
sich bei dir gefühlt haben.“*

Maya Angelou



Vorwort

Vorwort von Stefanie Drese

Demenz betrifft in Mecklenburg-Vorpommern bereits etwa 40.000 Menschen. Das sind nicht nur Zahlen. Das sind Opas, Omas, Väter, Mütter, Brüder, Schwestern, Freunde. Menschen mit Geschichten, mit Erfahrungen, mit Wünschen. Bis 2060 wird sich die Zahl der Betroffenen verdoppeln. Diese Entwicklung ist unumkehrbar. Aber wie wir damit umgehen – das können wir beeinflussen.

Wir dürfen Demenz nicht als individuelles Schicksal betrachten, das „andere“ betrifft. Demenz ist eine Herausforderung für uns alle – eine soziale Frage, eine Frage des Miteinanders, eine Frage des gesellschaftlichen Zusammenhalts.

Umso wichtiger sind niedrigschwellige Informations- und Unterstützungsangebote. Dieser Ratgeber ist ein wertvoller Beitrag für mehr Aufklärung, Verständnis und gegenseitige Hilfe. Durch viele engagierte Akteurinnen und Akteure vor Ort werden Räume geschaffen, in denen Menschen mit Demenz gesehen werden. Gehört werden. Teil sein dürfen.

Ich danke dem Verein 3 Möwen e.V. und allen Beteiligten herzlich für ihr Engagement. Gemeinsam gestalten wir ein gutes Leben mit Demenz – in Kühlungsborn und darüber hinaus.

Ihre Stefanie Drese

Ministerin für Soziales, Gesundheit und Sport MV

„Wir dürfen Demenz nicht als individuelles Schicksal betrachten, das „andere“ betrifft.“

Demenz ist eine Frage des Miteinanders, eine Frage des gesellschaftlichen Zusammenhalts.“



Vorwort von Olivia Arndt

Demenz ist ein Thema, das viele Familien betrifft – auch bei uns in Kühlungsborn. Es verändert das Leben der Betroffenen, aber ebenso das der Angehörigen. Umso wichtiger ist es, gut informiert zu sein und passende Unterstützung zu finden. Als Stadt möchten wir dazu beitragen, dass Menschen mit Demenz ein würdevolles und so lange wie möglich ein selbstbestimmtes Leben führen können – mitten in unserer Gemeinschaft. Dieser Ratgeber soll Mut machen, Orientierung geben und zeigen: Sie sind nicht allein. Mein herzlicher Dank gilt allen, die sich mit Wissen, Zeit und Herzblut für ein demenzfreundliches Kühlungsborn einsetzen.

Ihre Olivia Arndt

Bürgermeisterin Stadt Kühlungsborn

„Ich bin stolz, dass Kühlungsborn sich mit so viel Herz für Betroffene und Angehörige einsetzt.“



Kapitel 1

Verstehen beginnt mit Zuhören

Demenz verändert vieles – im Kopf, im Alltag, im Miteinander. Manchmal ist es schwer, den geliebten Menschen noch zu erreichen. Worte fehlen, Erinnerungen verblassen, Routinen geraten durcheinander.

Und doch bleibt so viel: Gefühle, Bilder, Gesten. Wer sich darauf einlässt, kann Momente der Nähe schaffen – auch ohne viele Worte. Ein kleines Beispiel für eine geeignete Kommunikation. Dies nennen wir Validation: Wir nehmen die Gefühlswelt von Menschen mit Demenz ernst. Statt sie zu berichtigen oder in unsere Realität zurückzuholen, steigen wir ein in ihre Sichtwelt. So entsteht Nähe, Sicherheit – und oft ein Moment der Ruhe.

„Ahoi, Kapitän“

Mein Vater läuft unruhig durchs Wohnzimmer. Immer wieder bleibt er vor dem Bild stehen – er, auf seinem alten Fischkutter Maria. Er wirkt fahrig, seine Augen wandern suchend. Als würde er losmüssen, aber nicht wissen, wohin. Ich stelle mich neben ihn, schaue mit auf das Bild und beginne leise zu sprechen:

„Das bist du, auf deinem Kutter Maria.“

„Früh am Morgen geht's raus aufs Meer.“

„Die See ist stürmisch.“

„Du weißt, wie man Hering, Dorsch, Flunder fängt.“

„Die Arbeit ist schwer, aber du hast geschickte Hände.“

„Und zu Hause wartet die Familie auf frischen Fisch.“

Mein Vater hört zu. Seine Bewegungen werden ruhiger, seine Schultern sinken. Er nickt. Ganz leicht – aber ich sehe es.

Ein kleines Lächeln.

Ich sage:

„Ich muss jetzt los. Darf ich später wiederkommen?“

Er sieht mich an.

„Ahoi, Kapitän. Bis später.“

Ich begleite ihn ein paar Schritte – dann verlassen wir gemeinsam das Zimmer.

EIN KURZER MOMENT – ABER ER ZÄHLT.



In dieser Broschüre ...

... möchten wir Ihnen Mut machen, Wege zeigen und ganz praktische Tipps geben. Für den Alltag mit Demenz. Für Sie. Für Ihre Lieben.

Wer einen nahestehenden Menschen mit Demenz begleitet, steht oft vor vielen Fragen – und manchmal auch ganz alleine da. Aus diesem Grund haben wir, der Verein 3 Möwen e.V., gemeinsam mit engagierten Partnern diesen Ratgeber entwickelt: verständlich, alltagsnah und mit Blick auf die Region, in der wir leben.

Viele der Inhalte basieren auf Gesprächen mit Betroffenen, mit Angehörigen und mit Menschen, die tagtäglich begleiten, betreuen und unterstützen. Unser Ziel ist es, Orientierung zu geben, Hilfestellung zu leisten – und vor allem: zu ermutigen.

Lassen Sie uns gemeinsam an einer demenzfreundlichen Gemeinschaft arbeiten, in der zu jeder Zeit jeder Mensch zählt.

Herzlich Jörg Wolter

Vorsitzender 3 Möwen e.V.



Liebe Leserinnen und Leser,

Menschen haben das Bedürfnis nach primärer Bindung, Trost, Einbeziehung, Liebe und Identität. Dieses gerät, durch eine Demenzerkrankung aus dem Gleichgewicht.

Es ist wichtig zu wissen, dass Identität nicht vollständig an Denkprozesse gebunden ist, sondern auch von Erleben und Fühlen abhängt.

Deshalb brauchen Menschen mit Demenz besondere Unterstützung durch die Familie und fachliche Begleitung.

Ich wünsche mir, dass unser Ratgeber eine hilfreiche Unterstützung und in wirklichen Begegnungen mit Demenzerkrankten, ein guter Begleiter wird.

Bärbel Kaminski

Ehrenamt 3 Möwen e.V.

Kapitel 2

Demenz – was ist das?

Wenn sich ein geliebter Mensch immer häufiger nicht mehr erinnert, Namen verwechselt oder sich in vertrauter Umgebung nicht mehr zurechtfindet, kann das auf eine Demenz hindeuten.

Der Begriff Demenz steht für eine Reihe von Erkrankungen, bei denen das Gehirn nach und nach wichtige Funktionen verliert – zum Beispiel das Denken, Erinnern, Sprechen oder die Orientierung. Auch das Verhalten und die Persönlichkeit können sich verändern.

Demenz ist keine normale Alterserscheinung.

Zwar tritt sie meist im höheren Lebensalter auf, doch sie ist eine Erkrankung, die das gesamte Leben beeinflusst – bei den Betroffenen ebenso wie bei den Angehörigen.

Zu Beginn sind es oft kleine Dinge, die auffallen: Termine werden vergessen, Gespräche fallen schwerer, vertraute Wege scheinen plötzlich fremd. Auch Stimmungsschwankungen oder ein verändertes Verhalten können erste Hinweise sein.

Typische Anzeichen können sein:

- zunehmende Vergesslichkeit z. B. von Namen oder Erlebnissen
- Schwierigkeiten beim Verstehen und Sprechen
- Orientierungslosigkeit, auch in vertrauter Umgebung
- Unsicherheit im Alltag, z. B. beim Umgang mit Geld, beim Kochen, beim Suchen von Gegenständen
- verändertes Verhalten oder Stimmung, z. B. Ängstlichkeit, Reizbarkeit, Rückzug,
- Hinlauftendenz, der Betroffene möchte z.B. in sein „altes Zuhause aus der Kindheit“ oder zur „Arbeit“

Die häufigste Form ist die Alzheimer-Krankheit – sie macht etwa zwei Drittel aller Demenzen aus. Es gibt aber auch andere Formen, etwa die vaskuläre Demenz (durch Durchblutungsstörungen im Gehirn) oder Mischformen.

Wichtig ist: Demenz verläuft bei jedem Menschen anders. Und auch wenn vieles schwieriger wird – es gibt Wege, um damit zu leben und trotz der Krankheit gute gemeinsame Zeiten zu erleben.



Kapitel 3

Ursachen, Risiken und Vorbeugung

Die genauen Ursachen für Demenz sind noch nicht vollständig erforscht. Es gibt aber inzwischen viele Hinweise darauf, was im Gehirn passiert – und welche Faktoren das Risiko erhöhen können.

Bei der häufigsten Form, der Alzheimer-Krankheit, entstehen im Gehirn bestimmte Eiweißablagerungen. Diese stören die Kommunikation zwischen den Nervenzellen. Nach und nach gehen wichtige Gehirnfunktionen verloren – etwa für Gedächtnis, Sprache oder Orientierung.

Bei der vaskulären Demenz liegt die Ursache in einer schlechten Durchblutung des Gehirns. Kleine Schlaganfälle oder Gefäßverengungen können dazu führen, dass Hirnzellen nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden.

Zu den bekannten Risikofaktoren gehören unter anderem:

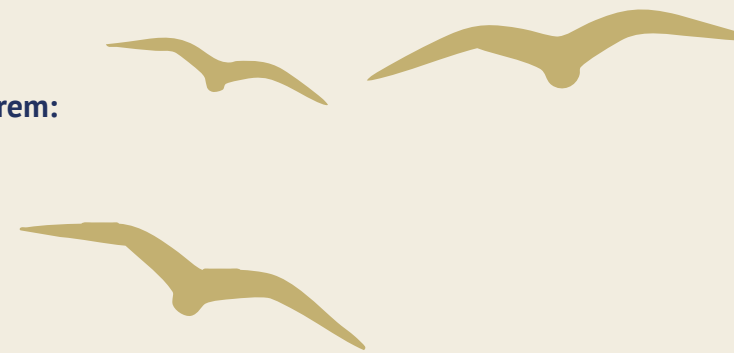
- ein höheres Lebensalter
- Bluthochdruck oder Diabetes
- Bewegungsmangel
- Rauchen
- Übergewicht
- dauerhaft hohe seelische Belastung
- soziale Isolation und Einsamkeit

Nicht alle Risiken kann man beeinflussen – aber vieles lässt sich im Alltag aktiv tun, um das eigene Gehirn lange fit zu halten.

Zur Vorbeugung empfehlen Fachleute:

- Bewegung: Spaziergehen, Radfahren, Beweglichkeits- und Krafttraining, Tanzen – ideal sind 30 Minuten täglich.
- Gesunde Ernährung: Viel Gemüse, Fisch, Vollkorn – möglichst frisch und bunt.
- Gehirntaining: Lesen, Rätseln, Musizieren, Visualtraining (Augentraining), Neues lernen.
- Soziale Kontakte: Gespräche, Treffen, gemeinsames Lachen.
- Sinnesshilfen nutzen: Gutes Hören und Sehen entlasten das Gehirn.

Wichtig ist: Es ist nie zu spät, etwas für sich zu tun. Auch kleine Schritte können viel bewirken – für Körper, Seele und Geist.



Kapitel 4

Demenz erkennen – wie verläuft die Erkrankung?

Eine Demenz entwickelt sich langsam. Oft beginnen die Veränderungen schleichend und werden zunächst als normale Alterserscheinung abgetan. Doch mit der Zeit werden die Anzeichen deutlicher – im Denken, in der Wahrnehmung und Verhalten.

Die Erkrankung verläuft in mehreren Phasen, die bei jedem Menschen unterschiedlich lange andauern können.

Wichtig ist: Auch wenn sich vieles verändert – der Mensch bleibt und verdient Respekt, Geduld und Zuwendung.

Frühphase (Beginn der Demenz)

In dieser Phase zeigen sich erste Gedächtnisprobleme:

- Namen und Termine werden vergessen
- Gespräche machen Mühe
- vertraute Wege wirken plötzlich fremd
- deutliche Unsicherheiten bei Entscheidungen

Die Betroffenen merken oft selbst, dass „etwas nicht stimmt“. Viele versuchen, die Veränderungen zu überspielen oder ziehen sich zurück.

Mittlere Phase

Die Orientierung nimmt weiter ab. Alltägliche Aufgaben wie Kochen, Anziehen oder der Umgang mit Geld werden zunehmend schwieriger.

- Es kommt häufiger zu Verwirrung
- Die Sprache verändert sich
- Stimmungsschwankungen oder Misstrauen treten auf
- Betroffene benötigen Unterstützung im Alltag

Späte Phase

In der letzten Phase sind viele körperliche und geistige Fähigkeiten stark eingeschränkt.

- Sprache und Beweglichkeit lassen weiter nach
- Die Orientierung ist meist ganz verloren
- Der Mensch braucht rund um die Uhr Hilfe

Trotzdem können kleine Momente der Nähe – ein Blick, ein Lied, eine Berührung – viel bedeuten.



Vier Stadien des Ich-Erlebens

Ein bekanntes Modell von Cora van der Kooij beschreibt den inneren Zustand von Menschen mit Demenz mit vier Stadien:

1. Bedrohtes Ich – Die Betroffenen spüren: Etwas stimmt nicht. Sie versuchen, sich zu orientieren.
2. Verirrtes Ich – Realität und Erinnerung vermischen sich. Gefühle sind oft stark.
3. Verborgenes Ich – Der Rückzug nimmt zu. Vieles wirkt wie „weggetreten“, doch das Erleben geht weiter.
4. Versunkenes Ich – Der Mensch wirkt kaum noch ansprechbar. Doch Musik, Gerüche oder Berührungen können ihn noch erreichen.

Gut zu wissen: Auch wenn das Gedächtnis schwindet – Gefühle bleiben. Menschen mit Demenz spüren Nähe, Wärme und Zuwendung.



Wie wird die Diagnose gestellt?

Wenn sich Gedächtnis, Sprache oder Orientierung verändern, kann das viele Ursachen haben. Nicht immer steckt eine Demenz dahinter. Deshalb ist es wichtig, frühzeitig Klarheit zu schaffen – durch Ausschluss von anderen Krankheiten und eine ärztliche Abklärung.

Eine Demenz-Diagnose besteht aus mehreren Schritten. Ziel ist es, herauszufinden, ob wirklich eine Demenz vorliegt, um welche Form es sich handelt und welche Unterstützung sinnvoll ist.

1. Der erste Schritt: Hausarzt oder Hausärztin

Der Weg beginnt meist mit einem Gespräch in der Hausarztpraxis. Hier werden die Beschwerden geschildert und erste Fragen gestellt:

- Wie lange bestehen die Probleme schon?
- Was fällt im Alltag auf?
- Gibt es Vorerkrankungen oder Medikamente?

Auch Angehörige können wichtige Beobachtungen einbringen.

2. Gedächtnistests

In der Praxis werden einfache Tests durchgeführt, um das Denk- und Erinnerungsvermögen zu prüfen. Dazu zählen:

- Uhrentest: Die Aufgabe, eine Uhr mit einer bestimmten Zeit zu zeichnen.
- Mini-Mental-Test: Fragen zu Orientierung, Konzentration, Sprache und Erinnerung.

Diese Tests geben Hinweise – ersetzen aber keine ärztliche Diagnose.

3. Überweisung zur Fachärztin oder zum Facharzt

Wenn der Verdacht auf eine Demenz besteht, erfolgt meist eine Überweisung zu:

- einer neurologischen Praxis
- einem Gedächtniszentrum oder einer geriatrischen Ambulanz

Dort finden weitere Untersuchungen statt – z. B. Bluttests, neurologische Checks und Gespräche mit Spezialist:innen. Ziel dieser Untersuchungen ist gleichfalls andere Erkrankungen auszuschließen z.B. Veränderungen nach einer Operation.

4. Bildgebung

Um andere Ursachen auszuschließen, wird oft ein Bild vom Gehirn gemacht:

- CT (Computertomografie) oder
- MRT (Kernspintomografie)

Diese Verfahren zeigen, ob Veränderungen im Gehirn vorliegen – z. B. bei Alzheimer oder vaskulärer Demenz.

Eine frühzeitige Diagnose ist wichtig:

Sie schafft Klarheit, ermöglicht gezielte Unterstützung und kann helfen, das Fortschreiten der Erkrankung zu verlangsamen. Auch Angehörige können sich besser vorbereiten und entlastende Angebote nutzen.



Welche Unterstützungsangebote gibt es?

Eine Demenz betrifft nicht nur die erkrankte Person – auch das Umfeld steht vor vielen Herausforderungen. Umso wichtiger ist es zu wissen: Es gibt Hilfe. In unserer Region und darüber hinaus stehen verschiedene Angebote bereit, die entlasten, informieren und begleiten können.

Beratungsangebote

Ein guter Anfang ist ein Gespräch mit einer neutralen Anlaufstelle. Pflegestützpunkte oder spezialisierte Beratungsstellen helfen, die Situation einzuschätzen und die nächsten Schritte zu planen.

Sie informieren zu Pflegegraden, Anträgen, Hilfsmitteln und regionalen Angeboten. Dazu gehören z.B.: Zahlungen für Pflegedienste, Entlastungsbetrag sowie Zuschüsse für Tages- oder Kurzzeitpflege.

Tipp: Pflegestützpunkt Bad Doberan – Adresse siehe Infobereich.

Finanzielle Unterstützungsangebote

Pflegebedürftige Menschen mit Demenz haben oft Anspruch auf Leistungen der Pflegeversicherung – auch schon bei einem niedrigen Pflegegrad (ab Grad 1). Dazu gehören z. B.: Pflegegeld, Entlastungsbetrag, Zuschüsse für Tages- oder Kurzzeitpflege, Zahlungen an ambulante Dienste. Angehörige können auch durch Rentenpunkte, Freistellungen oder Pflegezeitregelungen unterstützt werden.

Medizinische Behandlungsmöglichkeiten

Eine Demenz ist bisher nicht heilbar. Aber es gibt Medikamente, die den Verlauf verlangsamen oder Symptome lindern können – z. B. bei Alzheimer oder Parkinson-Demenz. Diese Medikamente werden vom Hausarzt oder einem Facharzt (z. B. Neurologe, Psychiater) verordnet. Eine regelmäßige Kontrolle ist wichtig.

Nicht-medikamentöse Behandlungen

Gerade im Alltag helfen oft auch andere Methoden – ganz ohne Tabletten. Dazu zählen z. B.:

- Musiktherapie
- Bewegung und Ergotherapie
- Präventionsprogramme z.B. für Koordination-Kognition-Sturzverhinderung
- Biographiearbeit z. B. mit alten Fotos
- Validation oder Basale Stimulation
- Tanz, Spiele oder Gartenarbeit

Diese Angebote fördern Selbstwertgefühl, Kommunikation und Lebensfreude.

Unterstützungs- und Entlastungsangebote

Auch Angehörige dürfen nicht alles allein tragen. Entlastung bieten z. B.:

- Tagespflegeeinrichtungen – Betreuung für einige Stunden am Tag
- Ambulante Hilfen – z. B. für Haushalt oder Spaziergänge
- Betreuungsgruppen – gemeinsame Aktivitäten in geschütztem Rahmen
- Hausbesuche durch Demenzbegleiter:innen oder Ehrenamtliche

Tipp:

Fragen Sie frühzeitig nach – viele Angebote lassen sich kombinieren.

Kapitel 5

Leben mit der Diagnose – was jetzt wichtig ist

Die Diagnose Demenz verändert vieles – bei den Betroffenen und in der Familie. Nach dem ersten Schreck ist es wichtig, den Alltag neu zu ordnen, Schritt für Schritt. Auch wenn manches schwieriger wird: Ein gutes Leben mit Demenz ist möglich. Im Vordergrund steht nicht, was nicht mehr geht – sondern das, was noch möglich ist. Viele Menschen mit einer beginnenden Demenz können weiterhin vieles selbst tun, wenn sie dabei unterstützt werden.

Tagesstruktur schaffen

Ein klarer Tagesablauf gibt Sicherheit und Orientierung.

- Feste Zeiten für Aufstehen, Essen, Spazierengehen
- Wiederkehrende Abläufe – z. B. Frühstück immer am gleichen Platz
- Orientierungshilfen - z.B. Kalender mit Symbolen

Schon kleine Routinen helfen, den Tag als sinnvoll zu erleben.

Bekannte Rituale pflegen

Was über viele Jahre vertraut war, gibt auch in der Demenzphase Halt.

- Das Lieblingslied hören
- Jeden Sonntag gemeinsam Kaffee trinken
- Den Garten pflegen oder ein Kreuzworträtsel lösen
- Religiöse Traditionen leben

Diese Rituale sind wie Anker im Alltag – sie wecken Erinnerungen und stärken das Gefühl von Zugehörigkeit.

Sicherheit im Alltag organisieren

Ein sicheres Umfeld schützt und erleichtert vieles.

- Stolperfallen beseitigen - z. B. Teppiche, lose Kabel
- Türen, Schränke und Geräte markieren
- Medikamente und wichtige Dinge übersichtlich anordnen
- Notfallnummern sichtbar platzieren

Hilfsmittel wie ein GPS-Armband oder eine Orientierungshilfe an der Haustür können zusätzliche Sicherheit geben.



Kontakte und Fähigkeiten erhalten

Soziale Kontakte sind wichtig – auch und gerade bei Demenz.

- Gemeinsam mit anderen etwas unternehmen
 - Gewohnte Aufgaben übernehmen lassen - z. B. Tisch decken
 - Hobbys anpassen, aber nicht aufgeben
 - Bewegung fördern - z. B. durch Spaziergänge oder Tanzangebote
- Was Freude macht und gelingen darf, stärkt Selbstwert und Lebensqualität.

Wichtig:

Veränderung braucht Zeit. Nehmen Sie sich diese Zeit – und holen Sie sich Unterstützung, wenn es allein zu viel wird. Niemand muss diesen Weg allein gehen.

Was können Angehörige für Menschen mit Demenz tun?

Einen nahestehenden Menschen mit Demenz zu begleiten, ist eine besondere Aufgabe – oft erfüllt von Liebe, aber auch von Sorgen, Unsicherheit und Erschöpfung. Viele Angehörige wachsen im Laufe der Zeit in diese Rolle hinein – und stoßen dabei auch an Grenzen.

Wichtig ist: Sie müssen diesen Weg nicht allein gehen. Es gibt Unterstützung – und es ist kein Zeichen von Schwäche, sie anzunehmen. Ganz im Gegenteil: Nur wer selbst Kraft hat, kann auch gut für andere da sein.

Hilfe annehmen – das dürfen wir lernen

Vielen Menschen fällt es schwer, Unterstützung anzunehmen – aus Gewohnheit, aus Stolz oder aus dem Wunsch, niemandem zur Last zu fallen. Doch genau darin liegt Stärke: Hilfe anzunehmen bedeutet, auf die eigenen Kräfte zu achten und damit auch langfristig für andere da sein zu können.

Ob durch professionelle Pflege, Beratung oder ehrenamtliches Engagement – scheuen Sie sich nicht, rechtzeitig Hilfe zu suchen. Schon kleine Entlastungen im Alltag können viel bewirken und neue Kraft schenken.

Familienkonferenz – gemeinsam Lösungen finden

Wenn mehrere Angehörige beteiligt sind, kann eine Familienkonferenz helfen: Wer übernimmt welche Aufgaben? Welche Unterstützung ist möglich? Was braucht die betroffene Person – und was brauchen wir selbst? Ein solches Treffen schafft Klarheit, fördert die Zusammenarbeit und entlastet Einzelne.

Sich austauschen – und offen reden

Eine Demenzdiagnose betrifft nicht nur den Einzelnen, sondern das ganze Umfeld. Umso wichtiger ist es, nicht zu schweigen. Sprechen Sie offen mit Ihrer Familie, mit Freunden oder Nachbarn über die Veränderungen – das schafft Verständnis, Vertrauen und oft unerwartete Unterstützung.

Auch der Austausch mit anderen Angehörigen kann entlasten. In Gesprächsgruppen oder Online-Foren finden viele Menschen Trost, hilfreiche Tipps und das beruhigende Gefühl: Ich bin nicht allein. Andere machen ähnliche Erfahrungen – und gemeinsam lässt sich vieles leichter tragen.

Pausen für sich selbst schaffen

Gönnen Sie sich Zeiten, in denen Sie nicht nur „Angehörige“ sind.

- Ein Spaziergang
- Ein Treffen mit Freunden
- Eine Stunde mit einem guten Buch
- Präventionsangebote ihrer Krankenkassen nutzen z. Bsp. Entspannungskurse

Auch kurze Auszeiten helfen, neue Kraft zu schöpfen. Sie sind kein Luxus – sie sind notwendig.



Hinweis: Ab Pflegegrad 2 können Kosten für eine Tages- oder Kurzzeitpflege übernommen werden – so gewinnen pflegende Angehörige Zeit zum Durchatmen.

Informationen nutzen

Wissen gibt Sicherheit. Je besser Sie verstehen, was in der Erkrankung passiert, desto leichter fällt der Umgang im Alltag. Nutzen Sie Ratgeber, Infoveranstaltungen sowie Angehörigen-schulungen. Beratungsstellen wie der Pflegestützpunkt oder Ihr Hausarzt helfen gerne weiter.

Lachen darf sein

Auch wenn der Alltag mit Demenz oft herausfordernd ist: Ein Lächeln, ein kleiner Scherz, gemeinsames Lachen – das kann vieles leichter machen. Humor schafft Nähe, entlastet emotional und hilft, den Blick auf das Schöne nicht zu verlieren.

Denken Sie daran:

Auch Sie verdienen Unterstützung. Es ist keine Schwäche, um Hilfe zu bitten – sondern ein Zeichen von Fürsorge. Für Ihren Angehörigen. Und für sich selbst.



Adressliste mit lokalen Akteuren

BERATUNG - ANBIETER

Demenzkompass M-V liefert Ansprechpartner für Beratung, Selbsthilfe, Diagnose und Therapie, Tages- bzw. Kurzeitpflege sowie individuelle Unterstützung im Alltag.
<https://alzheimer-mv.de/demenzkompass>

BERATUNG - BERATUNGSSTELLEN

Pflegestützpunkt Bad Doberan

August-Bebel-Str. 3, 18209 Bad Doberan
Telefon: 03843-75550426
E-Mail: Pflegestuetspunkt-Bad-Doberan@lkros.de
www.pflegestuetspunkt-mv.de

MEDIZINISCHE VERSORGUNG – HAUSÄRZTE

Hausarztpraxis Katja Marwede

Hermannstraße 21a, 18225 Kühlungsborn
Telefon: 038293-17369
E-Mail: kontakt@hausarztpraxis-kuehlungsborn.de
www.hausarztpraxis-kuehlungsborn.de

Hausarztpraxis Breitsprecher

Fischersteig 4, 18225 Kühlungsborn
Telefon: 038293-16400
E-Mail: info@praxis-breitsprecher.de
www.praxis-breitsprecher.de

Praxis Ralf Brau

Am Karpfenteich 4a, 18225 Kühlungsborn
Telefon: 038293-6167
E-Mail: praxis@praxis-brau.de
www.praxis-brau.de

Dr. med. Christiane Fink & Ralf Ilchmann

Strandstraße 10, 18225 Kühlungsborn
Telefon: 38293-7174

Dr. med. Lars Keller

Poststraße 4, 18225 Kühlungsborn
Telefon: 38293-7339



Dr. med. Werner Matrisch

Dünenstraße 19b, 18225 Kühlungsborn
Telefon: 038293-72 88

Praxisgemeinschaft Schulze & Burmeister

Poststraße 4, 18225 Kühlungsborn
Telefon: 038293-7181

MEDIZINISCHE VERSORGUNG – DIAGNOSTIK

Gedächtnissprechstunde Rostock

Gehlsdorfer Str.20, 18147 Rostock
Tel.: 0381-4949480
E-Mail: katharina.schweder@dzne.de
www.gedaechtnissprechstunde-rostock.de

MemoClinic Stralsund - Gedächtnisambulanz

Rotdornweg 12 | HAUS 3, 18439 Stralsund
Tel.: 03831-3569060
E-Mail: pia.hst-haus3@uhlenhaus.de
www.memoclinic.de

PFLEGERISCHE VERSORGUNG - PFLEGEBERATUNG

Pflegeberatung „Pflegef Freundin“

Wiesengrund 3a, 18225 Kühlungsborn
Telefon: 01577-3804818
E-Mail: mail@pflegeberatung-pflegef Freundin.de
www.pflegeberatung-pflegef Freundin.de

PFLEGERISCHE VERSORGUNG – BETREUUNGSLEISTUNGEN

Helfende Hände – Alltagsunterstützung

Cubanzestr. 29, 18225 Kühlungsborn
Telefon: 0157-57388900
E-Mail: helfende-hand@mail.de
www.helf-ende-hand.de

Alltagshölp – Alltagsunterstützung

Neue Reihe 102, 18225 Kühlungsborn
Telefon: 0151-51812221
E-Mail: info@alldagshoelp.de
<https://www.alldagshoelp-kuehlungsborn.de>

PFLEGERISCHE VERSORGUNG – AMBULANTE PFLEGEDIENSTE

AWO Sozialstation Kühlungsborn

Hermannstr. 26, 18225 Kühlungsborn
Telefon: 038293-16592
E-Mail: sozialstation@awo-doberan.de
www.awo-doberan.de/pflege/sozialstation

DRK Sozialstation Bad Doberan

Seestraße 12, 18209 Bad Doberan
Telefon: 038203-75015
E-Mail: sst-dbr@drk-dbr.de
www.drk-dbr.de

Häusliche Krankenpflege Andreas Callies

Zur Asbeck 14, 18225 Kühlungsborn
Telefon: 038293-13080
E-Mail: callies@krankenpflege-kuehlungsborn.de
www.krankenpflege-kuehlungsborn.de

Alten und Pflegedienst Schwester Heidi

Poststraße 2, 18225 Kühlungsborn
Telefon: 038293- 60919
E-Mail: info@schwesterheidi.de
www.schwesterheidi.de

Sozialstation Bad Doberan der Volkssolidarität

Maxim-Gorki-Platz 5, 18209 Bad Doberan
Telefon: 038203-7756402
Email: sozialstation-dbr@volkssolidaritaet.de
www.volkssolidaritaet.de

PFLEGERISCHE VERSORGUNG – TAGESPFLEGE

Diakonie Tagespflege „Kiek mol rin“ - Tagespflege

Bürgerweg 3, 18225 Kühlungsborn
Telefon: 038293-477200
E-Mail: tagespflege.kuebo@diakonie-nordnordost.de
www.diakonie-nordnordost.de/angebote/
senioren-und-pflege/tagespflege



PFLEGERISCHE VERSORGUNG – STATIONÄRE EINRICHTUNGEN

AWO Seniorenresidenz „Strandhaus“ Kühlungsborn

Hermannstr. 5, 18225 Kühlungsborn
Telefon: 038293-48950
E-Mail: hl.sr@awo-doberan.care
www.awo-doberan.de/pflege/sozialstation

PflegeWohnPark Kühlungsborn

Ernst-Wittholz-Ring 1, 18225 Kühlungsborn
Telefon: 0381-81722700
E-Mail: sabine.stoll@rostocker-heimstiftung.de
www.rostocker-heimstiftung.de

Seniorenpflegeheim „Amalie Sieveking“ Kühlungsborn

Neue Reihe 19, 18225 Kühlungsborn
Telefon: 03829-20433112
E-Mail: regina.schmidt@diakonie-nordnordost.de
www.diakonie-nordnordost.de

PFLEGERISCHE VERSORGUNG – HOSPIZDIENSTE

Hospizdienst Kühlungsborn

Ostseeallee 1b, 18225 Kühlungsborn
Telefon: 038293-430039
E-Mail: hospiz-kuebo@caritas-im-norden.de
www.caritas-mecklenburg.de

OstseeHospizDienst gUG

Ernst-Rieck-Str. 8, 18225 Kühlungsborn
Telefon: 0151-28838755
E-Mail: koordination@ostseehospiz.de
www.ostseehospiz.de



FREIZEIT

AWO Seniorentreff

Hermannstr. 26, 18225 Kühlungsborn

Telefon: 038293 / 41351

E-Mail: sozialstation@awo-doberan.de

www.awo-doberan.de/seniorentreff



SONSTIGES

3 Möwen e.V.

Angehörigenschulung – im Aufbau

Nachbarschaftshilfe – im Aufbau

Friedrich-Borgwardt-Straße 3, 18225 Kühlungsborn

E-Mail: kontakt@3moewen.de

www.3moewen.de

Gesundheitshaus Kühlungsborn – Physiotherapie & Präventionsprogramme

Hermann-Häcker-Straße 16, 18225 Kühlungsborn

Telefon: 0170-8055513

E-Mail: info@gh-kb.de

www.gesundheitshaus-kuehlungsborn.de

Vital-Aktiv Kühlungsborn

Cubanze Str. 19b, 18225 Kühlungsborn

Telefon: 038293 – 473-960

E-Mail: kuehlungsborn@vitalaktiv.fit

www.vitalaktiv.fit

Ernährungsberatung Christine Haaks

Schloßstraße 19, 18225 Kühlungsborn

Telefon: 0160-97651574

E-Mail: kontakt@ernaehrungsberatung-haaks.de

www.ernaehrungsberatung-haaks.de

11 Begriffe einfach erklärt

1. Demenz

Eine Krankheit, bei der das Gedächtnis und andere Fähigkeiten nachlassen.

2. Alzheimer

Die häufigste Form von Demenz – beginnt oft schleichend mit Vergesslichkeit.

3. Pflegegrad

Ein Wert, der zeigt, wie viel Unterstützung ein Mensch im Alltag braucht.

4. Pflegestützpunkt

Eine Beratungsstelle für Pflegebedürftige und Angehörige.

5. Tagespflege

Ein Ort, an dem Menschen mit Demenz tagsüber betreut werden.

6. Validation

Eine Gesprächstechnik: Man geht auf Gefühle ein – ohne zu widersprechen.

7. Entlastungsbetrag

Geld von der Pflegekasse, das Angehörigen helfen kann - z. B. für Haushaltshilfe.

8. Kurzzeitpflege

Vorübergehende Betreuung in einer Pflegeeinrichtung – z. B. nach dem Krankenhaus.

9. Betreuungsverfügung

Ein Dokument, das regelt, wer Entscheidungen treffen darf, wenn man es selbst nicht mehr kann.

10. Alltagsassistentz

Hilfe bei kleinen Aufgaben wie Einkaufen oder Spaziergehen.

11. Nicht-medikamentöse Hilfe

Hilfen ohne Medikamente – z. B. Musik, Bewegung oder Gespräche.



11 Fakten zum Verständnis der Erkrankung



1. Demenz ist eine Krankheit, keine Charakterschwäche.



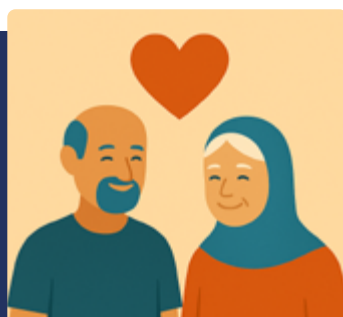
2. Betroffene spüren oft selbst, dass etwas nicht stimmt.



3. Jede Demenz verläuft anders.



4. Gefühle bleiben oft erhalten, auch wenn Worte fehlen.



5. Menschen mit Demenz können Glück empfinden.



6. Die Diagnose ist kein sofortiges „Aus“.



7. Vertraute Rituale geben Halt.



8. Frühe Hilfe macht vieles leichter.



9. Auch mit Demenz sind situative Willensbekundungen möglich.



10. Geduld ist wichtig.

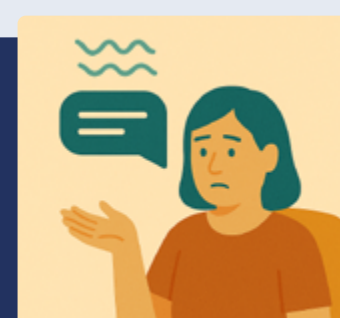


11. Lachen darf sein.

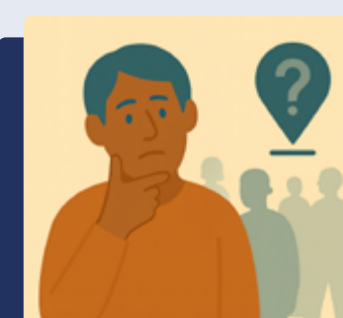
11 Warnsignale für Demenz



1. Gedächtnisstörungen.



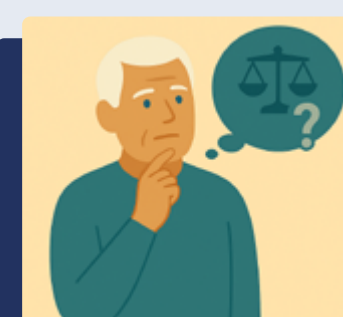
2. Gespräche nicht mehr folgen können.



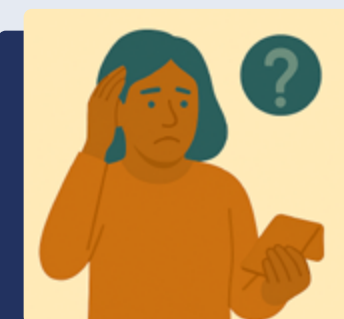
3. Fehlende Orientierung zur Zeit und an fremden Orten.



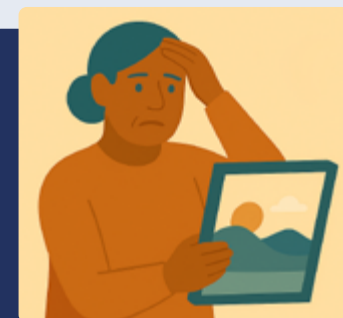
4. Fehlende Worte im Gespräch.



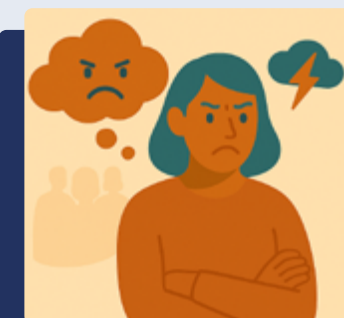
5. Schlechtes oder vermindertes Urteilsvermögen.



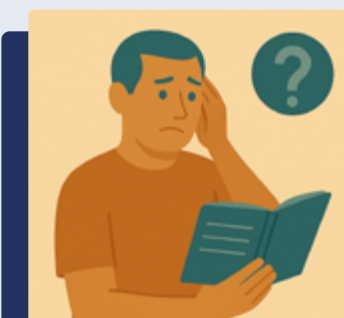
6. Verlegen von Dingen.



7. Probleme mit der räumlichen Wahrnehmung.



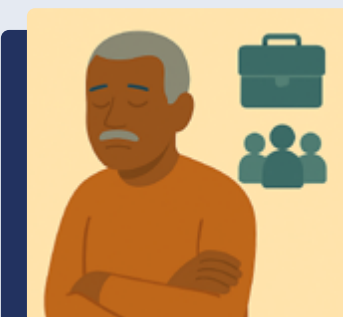
8. Veränderungen der Stimmung oder/und des Verhaltens.



9. Probleme, den Überblick zu behalten.



10. Schwierigkeiten mit alltäglichen Aufgaben.



11. Rückzug von der Arbeit oder sozialen Aktivitäten.

11 Tipps zur besseren Verständigung



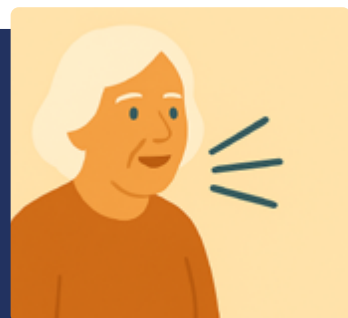
1. Blickkontakt halten.



2. In einfachen, kurzen Sätzen sprechen.



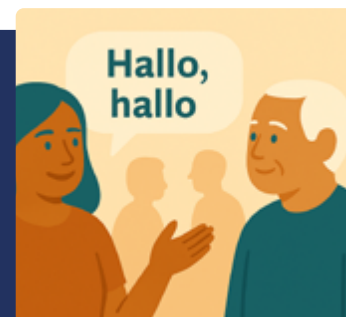
3. Eine Frage nach der anderen stellen.



4. Deutliche, ruhige Stimme.



5. Geduld zeigen.



6. Häufige Wiederholungen zulassen.



7. Vertraute Worte verwenden.



8. Gespräche in ruhiger Umgebung führen.



9. Mimik und Gestik einsetzen.



10. Auf Gefühle eingehen, nicht nur auf Worte.

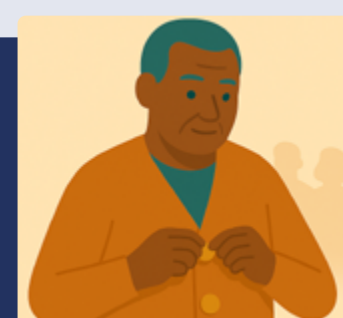


11. Fehler nicht korrigieren, sondern begleiten.

11 praktische Tipps für Angehörige



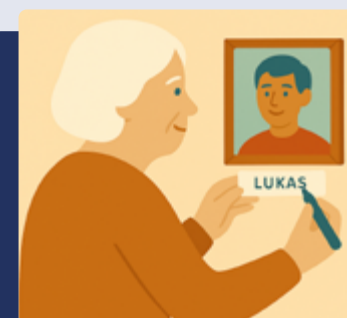
1. Tagesplan sichtbar machen.



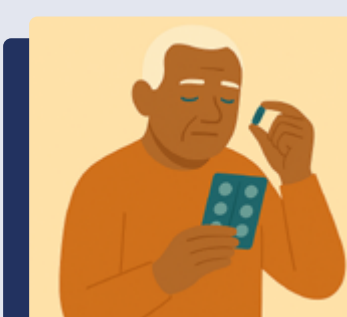
2. Kleidung mit großen Knöpfen wählen.



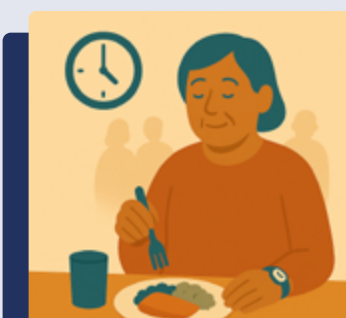
3. Stolperfallen entfernen.



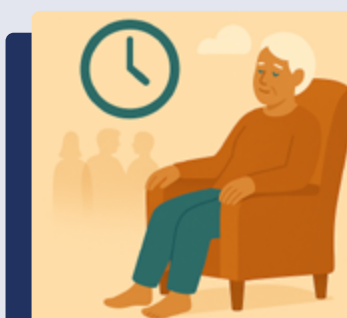
4. Fotos und Namen beschriften.



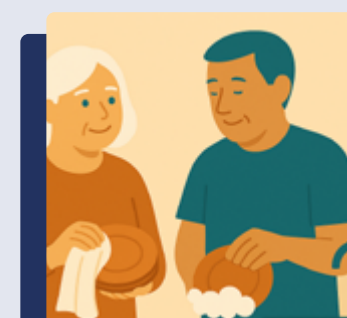
5. Medikamente kontrollieren.



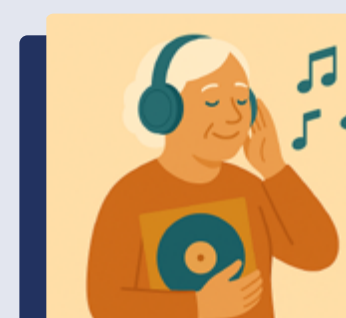
6. Feste Essenszeiten einhalten.



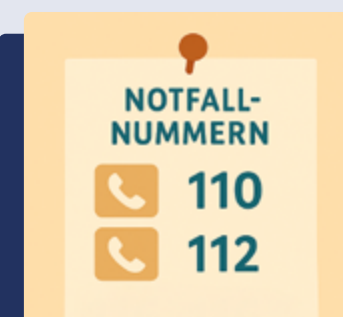
7. Ruhephasen einplanen.



8. Aufgaben gemeinsam machen.



9. Lieblingsmusik bereithalten.



10. Notfallnummern sichtbar platzieren.



11. Eigene Kraftquellen pflegen.

11 Ernährungstipps für Menschen mit Demenz



1. Regelmäßige Mahlzeiten anbieten.



2. Leicht kaubare Kost bevorzugen.



3. Fingerfood nutzen.



4. Auf ausreichendes Trinken achten.



5. Keine überfüllten Teller.



6. Starke Gewürze vermeiden.



7. Feste Sitzordnung.



8. Lieblingsgerichte einplanen.



9. Gemeinsames Essen pflegen.



10. Nicht drängen oder beeilen.

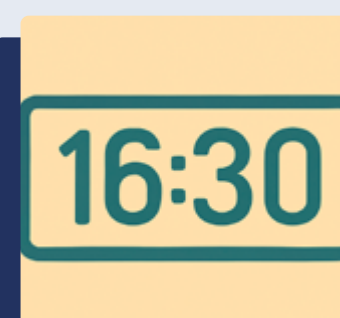


11. Auf Allergien und Unverträglichkeiten achten.

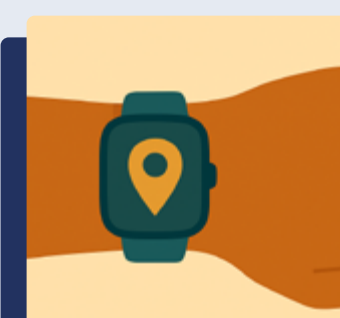
11 sinnvolle Hilfsmittel für Menschen mit Demenz



1. Großer Kalender mit Symbolen.



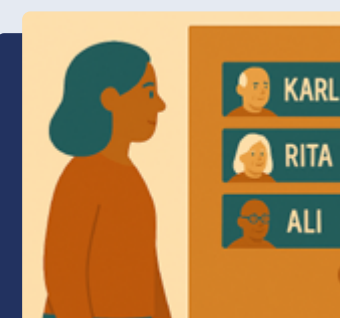
2. Digitale 24-Stunden-Uhr.



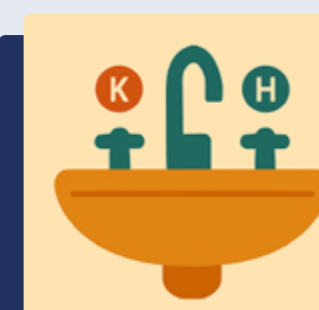
3. GPS-Ortungsur.



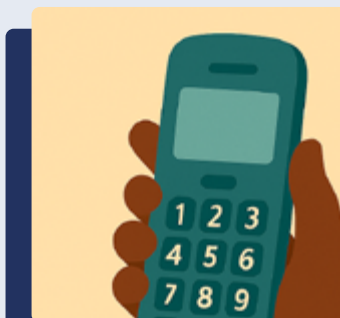
4. Signallichter im Bad.



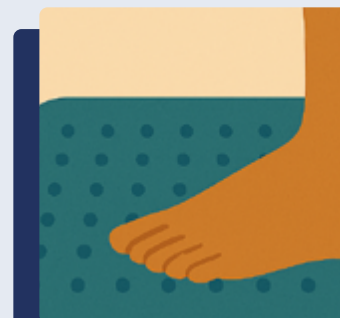
5. Fotos mit Namen an Türen.



6. Markierungen für Wasserhahn kalt/warm.



7. Einfach bedienbare Telefone.



8. Anti-Rutsch-Matten.



9. Erinnerungsbox mit Alltagsgegenständen.



10. Musikspieler mit wenigen Knöpfen.



11. Notiztafel für wichtige Hinweise.

Impressum

Herausgeber

Stadt Kühlungsborn

in Kooperation mit

3 Möwen e.V.

kontakt@3moewen.de

www.3moewen.de

Redaktion

3 Möwen e.V.

unter Mitwirkung engagierter Ehrenamtlicher und
Fachakteur:innen aus Kühlungsborn und Umgebung

Gestaltung

farbenlieb

Fotos

Michael Hagedorn

Förderung

Die Produktion dieser Broschüre wurde durch die Stadt Kühlungsborn
ermöglicht.

**Ein besonderer Dank gilt auch zwei privaten Spendern,
die das Projekt mit großem Herzen unterstützt hat.**

Stand: August 2025



Stadt Ostseebad
Kühlungsborn

