



# Wunschliste an Freunde und Bekannte



alzheimer  
St. Gallen/beider Appenzell

# Ich begleite, betreue, pflege meine Frau, meinen Mann mit Demenz zu Hause.

## Was bedeutet das?

Es ist eine grosse Aufgabe und ein herausfordernder Alltag, wenn man einen nahen Menschen, der an Demenz erkrankt ist, zu Hause betreut oder sogar die Pflege übernimmt. Man begleitet eine geliebte Person, die aufgrund der Erkrankung im Alltag immer mehr an Grenzen stösst, stetig Fähigkeiten verliert, die Welt nicht mehr versteht und immer abhängiger und abhängiger von einem wird.

Zu Beginn, gleich nach der Diagnose, kann man sich noch gar nicht vorstellen, was das konkret bedeutet. Doch über die Zeit und mit zunehmenden Symptomen und Einschränkungen wird deutlich, wie einschneidend diese Krankheit für die ganze Familie ist – insbesondere für die Personen, die mit dem an Demenz erkrankten Menschen zusammenleben.

Es ist ein 24-Stunden-Job an 7 Tagen die Woche und 52 Wochen im Jahr, begleitet von all den konfusem Gefühlen, die der verwirrende Abschieds- und Loslass-Prozess in einem auslöst.

## Was Du tun kannst um mich / uns zu unterstützen

**Bleib im Kontakt mit uns – mit dem an Demenz erkrankten Menschen und mit uns Angehörigen, denn wir brauchen Dich.**

---

Wenn Du mir sagst, «ruf einfach an, wenn ich etwas tun kann», dann ist das von Herzen gut gemeint, das weiss ich. Aber in all' meinen täglichen Aufgaben und Verpflichtungen schaffe ich das einfach nicht.

**Es hilft mir und uns, wenn Du Dich immer mal wieder meldest, wenn Du uns anrufst oder einfach spontan vorbeikommst und uns ein konkretes Angebot machst, z.B. «Lass uns doch morgen auf einen Spaziergang treffen, wann passt es für Euch?»**

---

---

Ich weiss, es ist nicht einfach, die eigene Hilflosigkeit auszuhalten. Es ist schwer, nah dabei zu sein und nichts gegen diese Krankheit tun zu können.

**Es ist so wertvoll, wenn Du trotzdem nah bei uns bleibst und mit uns zusammen aushältst, was nicht zu ändern ist. Nur schon das hilft uns enorm!**

---

Ich bin dankbar, wenn Du mich auf Angebote oder Hilfestellungen, die Dir beugen, aufmerksam machst.

**Was mir aber nicht hilft, sind all die gut gemeinten Tipps und Ratschläge im Sinne von «Du solltest...»... «Du musst halt...», denn das weiss ich selber. Aber es gibt Gründe, warum ich es anders mache.**

---

**Für mich ist es ein Riesengeschenk, wenn Du mit der an Demenz erkrankten Person Zeit verbringst. Einen Abend lang, ein paar Stunden an einem Nachmittag oder vielleicht sogar einen ganzen Tag. Dieser Freiraum, den Du mir damit schenkst, hilft mir mehr als tausend Worte.**

---

Als naher Angehöriger einer Person mit Demenz kommt man über kurz oder lang an die Grenzen der eigenen Belastbarkeit. Dies bringt mit sich, dass man mit Gefühlen wie Wut, Ungeduld, Angst, Hass, Hilflosigkeit, Erschöpfung und grosser Trauer kämpft und dies auch zeigt. Du bist in diesen Momenten für mich wertvoll und wichtig, denn diese Gefühle sind da, sie gehören dazu und müssen auch Platz und Raum haben.

**Danke für Dein Dasein, Dein nicht urteilendes Zuhören und Dein Verständnis. Damit gibst Du mir Kraft, wieder fürsorglich meinen Weg weitergehen zu können.**

---

Ja, und es kann sein, dass man von aussen bestimmte Entscheidungen nicht nachvollziehen oder verstehen kann, z.B. die Entscheidung, die an Demenz erkrankte Person in ein Heim zu geben, oder die Entscheidung, dies nicht zu tun.

**Ich bin Dir dankbar, wenn Du meine Entscheidungen akzeptierst und uns weiter begleitest, egal ob Du damit einverstanden bist oder nicht. Danke!**

---

Diese «Wunschliste an Freunde und Bekannte» ist entstanden in der Angehörigengruppe «Jung an Demenz erkrankt» von Alzheimer St.Gallen/beider Appenzell. [alzsga.ch](http://alzsga.ch)

Die Gruppe trifft sich einmal monatlich zu einem gemeinsamen Austausch in St.Gallen. Sie wird organisiert und begleitet von Fachpersonen des Vereins mosa!k. [mosaik-demenz.ch](http://mosaik-demenz.ch)

/ Alzheimer St.Gallen / beider Appenzell  
Rorschacherstrasse 94 · 9000 St.Gallen

Telefon 071 223 10 46  
[info.sga@alz.ch](mailto:info.sga@alz.ch) · [alzsga.ch](http://alzsga.ch)

**Jetzt mit TWINT  
spenden!**



QR-Code mit der  
TWINT App scannen



Betrag und Spende  
bestätigen

