

Ich und wir brauchen von Anfang an MUTmach-Botschaften.

Das Buch motiviert, mich meinen Symptomen zu stellen, an mir zu arbeiten und die Angebote der verschiedenen Träger anzunehmen. Danke für den Mut, mir auch nicht-medikamentöse Wege zu zeigen und den Mut, mich immer noch als Mensch zu sehen mit all meiner Würde! Danke für die sehr realistische Einschätzung meines Endes auf meiner Demenzreise.

Mein Angehöriger, mein Begleiter, wird als essentieller Teil meines Lebens gesehen und die angesprochenen Bereiche, wie Ernährung, Bewegung und Kreativität werden auch sein Leben positiv verändern. Persönlich berührend finde ich die Kapitel der Beziehungen. Was verändert sich in meinem Leben, in dem ich jetzt tagtäglich von einer Demenz (für mich ist es die Dame Demenz) begleitet werde? Was bedeuten Berührungängste und wie begegnet

mir mein Umfeld? Auch wenn ich konkrete Ansprechpartner suche – hier finde ich sie.

Ob es um Sicherheit in meinem Haushalt geht, um Versicherungen, um alles, was auch ein völlig „normales“ Leben benötigt – hier in diesem Ratgeber ist alles! Und wieder weiß ich: Ich bin immer noch ich – trotzDEM! Danke, Eva Helms, für diesen ansprechenden, nützlichen Ratgeber für uns! Danke für die Stimme von uns Menschen mit Demenz, der du zugehört hast und die du zitierst! Und ich sage Danke an meine Freunde, denen dieser Ratgeber auf ihrer Reise Orientierung geben kann.

Juli 2020

Helga Rohra (Autorin & Demenzaktivistin)

# 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 erkranken 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.