

Beratung für Angehörige und Erkrankte bei Demenz, Depression, Sucht und Wahnerkrankungen im Alter

ambet e.V. | Gerontopsychiatrische Beratungsstelle | Triftweg 73 | 38118 Braunschweig
gb@ambet.de | 0531 25657 - 40 | www.ambet.de/beratung

Liebe Leser*innen,

es ist schon eine verrückte Zeit, in der wir uns gerade befinden. Täglich erreichen uns neue Informationen zur Covid-19 Pandemie und inzwischen gibt es in Deutschland ein Kontaktverbot. Was macht das mit uns? Wie verändert sich dadurch der Alltag der Menschen mit gerontopsychiatrischen Erkrankungen und welche Herausforderungen ergeben sich für pflegende Angehörige?

Während es so viel zu tun gibt, um die körperliche Gesundheit zu schützen, möchte ich daran erinnern, dass auch Ihr geistiges und emotionales Wohlbefinden Aufmerksamkeit verdient. Gerade wenn Sie scheinbar keine einzige Minute für sich haben.

Gerne stehen wir für entlastende Gespräche oder Emails weiterhin unter (0531) 2565740 oder gb@ambet.de zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie mit allem was Sie erleben Zeit finden für sich zu sorgen und sich selbst und Ihren Liebsten etwas extra Liebe zu schenken.

Im Sinne der Selbstfürsorge: Was ist eine Sache, die Sie für sich diese Woche priorisieren möchten? Mögen Sie alles haben, was Sie brauchen und gesund bleiben!

Herzlichst Ihre Carolin Teller und das Team der Gerontopsychiatrischen Beratungsstelle

Informationen zum Thema Coronavirus für die Stadt Braunschweig

- Wer Symptome hat, in einem Risikogebiet war oder Kontakt zu einer infizierten Person hatte, wendet sich bitte telefonisch an seinen Hausarzt oder außerhalb der Sprechzeiten an den ärztlichen Bereitschaftsdienst
Tel.: 116 117

- Hörgeschädigte wenden sich über E-Mail an: buergertelefon@braunschweig.de

- Hotline des Gesundheitsamtes Braunschweig zu Fragen rund um den Corona Virus:
Tel.: (0531) 470 7000

- Für Braunschweiger*Innen mit psychiatrischen Problemen und in psychischen Krisen: Sozialpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamtes

Tel.: 0531 470-7272 (Mo-Do 08:30 bis 16:00 Uhr, Fr 08:30 bis 13:00 Uhr),

- Psychosozialer Krisendienst des Gesundheitsamtes

Tel.: 470-7777 (Fr-Sa 15:00 bis 22:00 Uhr, So 15:00 bis 20:00 Uhr)

- Einkaufsdienste für ältere Menschen organisieren die Braunschweiger Nachbarschaftshilfen. Die für ihren Stadtteil zuständige Nachbarschaftshilfe finden Sie [auf der Internetseite der Stadt Braunschweig](#).

Generation Rock

Generation Rock ist ein tolles Projekt der Landesarbeitsgemeinschaft Rock in Niedersachsen. Das sechsmonatige Musikprojekt richtete sich an im Herzen junggebliebene Rocker*innen und Menschen, die immer schon mal so richtig rock-musikalisch Gas geben wollten. Zur Zielgruppe gehören ausdrücklich auch Menschen mit Demenz.



Das Bild zeigt die zwei „Generation Rock“ Musikerinnen Johanna Andres und Frauke Hohberger bei einer Mitmachaktion für die Teilnehmer*Innen der Tagung „Psychisch krank und Alt“ der Akademie Loccum.

Generation Rock geht in Seniorenheime und bringt Menschen unterschiedlicher Generationen zusammen. Grundlage der Aktionen ist, dass die Teilnehmer*innen die Musik selber machen!

Die Einrichtungen konnten dabei zwischen 3 Varianten wählen:

Rockband: Gründung einer Rockband - Die gesamte Ausrüstung wird gestellt

Rockchor: Gründung eines Chores der Klassiker aus der Rockmusik singt

Percussion und App-Musik: Der Klang von Percussion-Instrumenten wird mit digitalen Sounds aus Tablet-Apps verbunden

Das diese Versuche gelungen sind, können Sie in der [Dokumentation \(PDF\)](#) nachlesen und in einem [amüsanten Film sehen und hören](#).

Generation Rock hat den Musikvermittlungspreis 2017 von Musikland Niedersachsen und der Niedersächsischen Sparkassenstiftung gewonnen.

iFightDepression Tool

Das iFightDepression Tool wird von der Deutschen Depressionshilfe zur Verfügung gestellt. Es richtet sich an Menschen, die von einer leichteren Depression betroffen sind und selbst etwas unternehmen wollen, um aus der Depression herauszukommen. Das Tool ist eine Möglichkeit, sich über die Erkrankung zu informieren und sich aktiv an der Genesung zu beteiligen.



Das iFightDepression Tool ist ein internetbasiertes und begleitetes Selbstmanagement-Programm für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren.

Normalerweise setzt iFightDepression eine Begleitung durch einen Arzt oder Psychologischen Psychotherapeuten voraus – Studien belegen, dass Online-Programme dann besonders wirksam sind.

Da jedoch viele Patienten durch das Corona-Virus zuhause bleiben müssen und Hausärzte an ihre Belastungsgrenzen stoßen, ist das Programm nun für 6 Wochen auch ohne Begleitung zugänglich. Betroffene können sich formlos über die E-Mail-Adresse ifightdepression@deutsche-depressionshilfe.de für das Programm anmelden und werden innerhalb von 24 Stunden freigeschaltet. Mehr Infos gibt es auf der Webseite der Depressionshilfe.

App KrisenKompass

Die TelefonSeelsorge Deutschland startet mit dem KrisenKompass eine rein digitale Hilfe für Menschen in einer suizidalen Krise. Mit der App werden vor allem folgende Gruppen angesprochen:

- Menschen in der suizidalen Krise
- Angehörige, Kollegen und Freunde, die unterstützen möchten
- Angehörige, die eine Person durch Suizid verloren haben.



„Wir haben die App entwickelt, um jene zu unterstützen, die sich nicht trauen mit uns zu sprechen oder uns zu schreiben. Wir hoffen, dass dieses niederschwellige Angebot das Rüstzeug an die Hand gibt, einen Krisenfall besser zu meistern“

Dorothee Herfurth-Rogge (Vorsitzende der Evangelischen Konferenz für TelefonSeelsorge und Offene Tür e.V.)

Informationen und Download der App auf der [Webseite der Telefonseelsorge](#).

Einkommensgrenze für Elternunterhalt erhöht

Kinder müssen für die Pflegekosten ihrer Eltern aufkommen, wenn deren Rücklagen und das Einkommen nicht für die Finanzierung der Pflegekosten ausreichen. Das zuständige Sozialamt kümmert sich darum, die Zahlungen von den Kindern einzufordern.

Mit Beginn des Jahres 2020 hat der Bundestag das Angehörigen-Entlastungsgesetz beschlossen. Viele Kinder die sich derzeit noch an den Pflegekosten ihrer Eltern beteiligen müssen, werden finanziell entlastet. Seit dem 01.01.2020 sind Kinder ihren Eltern erst ab einem Jahresbruttoeinkommen von 100.000 Euro zum Unterhalt verpflichtet.

Entscheidend für die Prüfung der Einkommensgrenze ist nur das Einkommen des Kindes, nicht das seines Ehepartners. Muß kein Unterhalt für die Eltern gezahlt werden, oder reicht der gezahlte Unterhalt nicht aus, bekommen die Eltern Sozialhilfe.

Die Einkommensgrenze gilt für:

Kinder, die Elternunterhalt an ihre pflegebedürftigen Eltern zahlen müssen

Eltern, die Unterhalt an ihre pflegebedürftigen Kinder zahlen müssen

Das Gesetz gilt nicht für Enkelkinder, Geschwister, Cousins, Cousinen, Onkel und Tanten oder wenn Ehegatten sich untereinander Unterhalt zahlen müssen.

Herausgeber:

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle ambet e.V., Triftweg 73, 38118 Braunschweig. Alle Angaben im Newsletter erfolgen ohne Gewähr. Möchten Sie Neuigkeiten oder Termine aus ihrer Institution hier veröffentlichen, senden sie eine Mail an: michael.baumgart@ambet.de

Wenn sie diesen Newsletter nicht weiter erhalten wollen, senden sie bitte eine Mail an: michael.baumgart@ambet.de

Bluttest zu Alzheimer Diagnostik

Ein neuer Labortest für Morbus Alzheimer könnte ein Screening auf die häufige Demenzerkrankung beim Hausarzt ermöglichen. Mit dem neuen Bluttest können Spuren von Beta-Amyloid im Blut nachgewiesen werden.

Schon seit einiger Zeit ist es möglich, die Alzheimer Erkrankung zu diagnostizieren, bevor es beim Patienten zu kognitiven Einschränkungen kommt. Dieses geschieht bislang mit einer Positronen-Emissions-Tomographie (PET) oder durch eine Punktion mit Liquor Entnahme. PET und Liquorpunktion erscheinen für die Früherkennung jedoch nicht geeignet, da die PET-Geräte nur an wenigen Zentren vorhanden sind und die Liquorpunktion für Patienten schmerzhaft ist.

Eine sichere Diagnose erlaubt der neue Bluttest jedoch nicht. Der Test sagt nur aus, dass sich im Gehirn Beta-Amyloide abgelagert haben, die auf eine Alzheimererkrankung hindeuten können. Diese kommen aber auch bei gesunden älteren Menschen vor. Er könnte jedoch die Zahl der Patienten senken, bei denen eine PET oder eine Liquoruntersuchung zur Diagnose durchgeführt werden muss. (Quelle: Ärzteblatt, Deutsche Alzheimer Gesellschaft)