

Wohlfühltag für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

Zeit für Dich!

Am 17.09.2025 wurden anlässlich des diesjährigen Welt-Alzheimertages Angehörige von an Demenz erkrankten Menschen vom Aktionsbündnis Demenz Singen/Hegau zu einem Wohlfühltag in das Pflegezentrum St. Verena in Rielasingen-Worblingen eingeladen. Unter dem Motto „Zeit für dich“ kamen 52 Angehörige zusammen und genossen einen Nachmittag voller Leckereien und Vorträgen mit Übungen und Tipps zu Achtsamkeit und Selbstpflege.

Beginnend mit einem Vortrag zur progressiven Muskelentspannung durch Frau Dr. Andrea Oppermann, erhielten die Anwesenden einen theoretischen Input über unsere „Körperprogramme“ Aktion, Mobilisierung und Regeneration. In der darauffolgenden praktischen Anwendung der gelernten Theorie wurde sich zum Ziel gesetzt, in den Zustand der Regeneration zu gelangen. Durch den theoretischen Input und die praktische Umsetzung der Übungen, die ausnahmslos alle Besucher aktiv mitmachten, gab Frau Oppermann den Anwesenden sehr hilfreiche Tipps für ihre Selbstpflege mit.

Frau Christina Möhrle, Lachyogalehrerin, zeigte anschaulich, wie wichtig Lachen für unseren Körper ist. Lachen ist eine Übung für unseren Körper. Er schüttet Glückshormone aus und fördert die Durchblutung und positive Gedanken. Mithilfe praktischer Übungen konnten die Anwesenden die wohltuende Wirkung des Lachens am eigenen Leib erfahren. Dies schaffte eine sehr angenehme Atmosphäre unter den Anwesenden und zeigte ihnen auf, dass selbst Lachen ohne einen dafür sinnhaften Grund einen Sinn hat und man sich hierdurch selbst fördert. Dies mag zu Anfang etwas befremdlich wirken, aber es schafft tatsächlich ein gutes Gefühl. Die Anwesenden durften von Frau Möhrle Inspirationen für zu Hause sammeln und lernen, wie sie ihrem Lachen auch im Alltag einen angemessenen Raum geben können.

Herr Hans-Georg Lauer, Humor- und Pflegepädagoge s.e. & o.D., zeigte den Anwesenden die wohltuende Wirkung von Humor auf. Wie wichtig es ist, lustige Dinge im Alltag zu entdecken, den eigenen Humor leben zu lassen, zu lächeln und die Welt mit Humor zu betrachten, veranschaulichte Herr Hans-Georg Lauer den Anwesenden durch viele passende Beispiele. Der Humor ist ein „Trotzdenken“, eine „Trotzmacht“ und kann trainiert und gepflegt werden, wie Herr Lauer erklärte. Durch die Anregungen von Herrn Lauer erfuhren die Anwesenden, wie sie ihren Humor auch in den Pflegealltag einbinden können, womit der Tag in seiner Fülle perfekt abgerundet wurde.

Ein sehr gelungener Nachmittag für die Angehörigen, aber auch für das Aktionsbündnis Demenz Singen/Hegau, bei dem die Angehörigen von Menschen mit Demenz sehr viel lachen und gleichzeitig einen großen Methodenkoffer zur Achtsamkeit und Selbstpflege mit nach Hause nehmen konnten.

Die Botschaft, wie man beim Pflegen auch selbst gesund bleiben kann, ist angekommen: Zeit für Dich!

19.09.2025
Marco Sicken
Aktionsbündnis Demenz Singen-Hegau