

V.l.n.r.: Felicitas Maurer, Angela Lehner,  
Stefanie Auer, Doris Otte

# Gut Leben trotz Demenz

**Von 27. bis 28. April 2023 veranstaltete die Universität für Weiterbildung Krets eine Konferenz zum Thema Demenz und einen Research Summit zum Thema „Brain Health - Moving towards strategic solution“. Die Volkskrankheit Demenz wird durch die demographischen Veränderungen weiter zunehmen, werden doch 2050 bereits 57 Prozent der Menschen über 65 Jahre alt sein. Diesen Herausforderungen gilt es entschlossen und evidenzbasiert zu begegnen.**

Während der erste Teil der Veranstaltung neuesten Erkenntnissen aus der Forschung gewidmet war, wurde der Research Summit #6 um 15 Uhr von Rektor Mag. Friedrich Faulhammer, Vizerektorin Univ.-Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Viktoria Weber und Vizedekanin Univ.-Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Stefanie Auer eröffnet und stellte in weiterer Folge in Vorträgen von ExpertInnen partizipative Ansätze, transdisziplinäre Kooperationen und europäische Netzwerke in der Forschung zu Hirngesundheit und Demenz in den Mittelpunkt. Den Abschluss des Research Summit bildete eine Podiumsdiskussion, die Ausblicke auf die Zukunft der Forschung zu Hirngesundheit und Demenz werfen sollte und weitere Möglichkeiten der europaweiten Zusammenarbeit beleuchtet wurden.

**Einfach Natur genießen**



**evi**  
ST. PÖLTEN

Naturkost, Naturwaren  
und Restaurant

Kremser Landstraße 2  
3100 St. Pölten



„Die Frage „WAS BRAUCHE ICH VON DER GESELLSCHAFT, UM DIE ANGST VOR DEMENZ ZU VERRINGERN“ wurde im Rahmen der Konferenz in Kleingruppen diskutiert. Es wäre an der Zeit, aus dem negativ besetzten Tabuthema Demenz ein öffentlich positives Interesse zu wecken. Eine wesentliche Voraussetzung dazu ist es, Mut zu machen und aufzuklären. Anstatt Defizite in den Vordergrund zu stellen, sollte jeder wissen, dass trotz Demenz noch vieles möglich ist. Ein besseres Miteinander auf der Basis der Inklusion kann die Lebensqualität sowohl der Betroffenen als auch deren Angehörigen wesentlich erhöhen. Dazu gehört natürlich verstärktes mediales Interesse, um die Lücke zwischen Angst und Rückzug durch Aufklärung über die Krankheit überwinden zu können. Helga Rohra, eine selbstbetroffene Aktivistin, als Sprachrohr für alle Betroffenen, ruft seit Jahren dazu auf „NICHTS ÜBER UNS OHNE UNS“. Je mehr wir über diese Krankheit wissen, umso besser lernen wir damit umzugehen. Der rege Austausch und das gegenseitige Ermutigen im geschützten Rahmen einer Selbsthilfegruppe erleichtern den Alltag der TeilnehmerInnen,“ erläutert Mag.<sup>a</sup> Felicitas Maurer, Leiterin der Selbsthilfegruppe „Vergiss mein nicht“.

Und Mag.<sup>a</sup> Maurer weiter „Begeistern wir Menschen, die Hirngesundheit zu erhalten. Zeigen wir aber auch Wege auf, welche Möglichkeiten es nach einer Erstdiagnose gibt. Ermutigen wir alle, Barrieren abzubauen. Menschen mit Vergesslichkeit brauchen Sicherheit. Stärken wir ihr Selbstbewusstsein und fördern wir vorhandene Fähigkeiten. Es gibt noch so viel, das die Lebensfreude erhalten kann. Eine gewisse Entschleunigung in einer sehr hektischen Zeit kann viel Positives bewirken. Natürlich sind ein gesunder Lebensstil, bewusste Ernährung, Hobbys, Bewegung und gesellschaftliche Aktivitäten schon zur Vorbeugung und umso mehr nach einer Diagnose wesentlich. Weiters erleichtern der rege Austausch und das gegenseitige Ermutigen im geschützten Rahmen einer Selbsthilfegruppe den Alltag der Teilnehmer.“

Es wurden auch im Rahmen des Kongresses demenzkompetente Gemeinden in Österreich zertifiziert. Da die Zahlen der Erkrankungen laufend steigen, ist es das Ziel, dass möglichst viele Gemeinden demenzkompetent werden. Dazu gibt es online Schulungen, damit Menschen mit Demenz nicht ausgegrenzt werden. Univ.-Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Auer und ihr Team, wie auch der Dachverband Demenz Selbsthilfe Austria können die Gemeinden dabei unterstützen.

An der Internationalen Demenzkonferenz an der Donau Universität Krets nahmen auch Mitglieder der Selbsthilfegruppe „Vergiss mein nicht“ teil.