

«Gleiches Leid kann helfen tragen»

Die Alzheimervereinigung beider Basel veranstaltet Gedächtnistrainings für Betroffene der Krankheit Demenz. Der Autor war vier Mal dabei und berichtet hier von seinen Erlebnissen.

«Den wievielten haben wir heute?» Christine Ferrari, eine der Leiterinnen, blickt in die Runde. Die älteren Menschen scheinen nachzudenken. Ein Mann antwortet: «Den 11. Dezember.» «Sehr gut. Und in wie vielen Tagen ist Weihnachten?» Wieder ist es eine Weile still. Darauf antwortet eine Frau: «Noch 14 Tage.» Die Leiterin nickt anerkennend: «Das haben Sie sehr gut gemacht.» Die älteren Menschen am grossen Tisch tuscheln eine Weile miteinander. Es wird viel gelacht.

Was ist Demenz eigentlich?

Die Demenz ist laut internationaler Definition ein Krankheitsbild, das meist als Folge einer chronischen Erkrankung des Gehirns auftritt (Quelle: www.alz.ch). Sie äussert sich vor allem als Störung verschiedener Hirnleistungsbereiche wie Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Lernen und Sprache. Der langsam fortschreitende und immer schlimmer werdende Verlust des Gedächtnisses ist die bekannteste Auswirkung der Demenz. Während anfangs vor allem das Kurzzeitgedächtnis schlechter wird, gehen irgendwann auch viele Erinnerungen verloren. Auch die schönen.

Demenz ist der Oberbegriff für verschiedene mögliche Krankheitsbilder. Es gibt Demenzformen, die teilweise oder ganz geheilt werden können. Dies ist bei Stoffwechselerkrankungen wie beispielsweise

einer Schilddrüsenunterfunktion der Fall. Es gibt allerdings auch die unheilbaren, sogenannten irreversiblen Demenzformen. Die häufigsten sind die Alzheimerkrankheit und die vaskuläre Demenz.

Die Alzheimervereinigung beider Basel, seit 1989 tätig, ist zwar nach nur einer Demenzform benannt, aber bei jeglicher Art von Demenz fachkundig. Sie organisiert für Demenzbetroffene Gedächtnistrainings. Ein solches habe ich viermal besucht, um in dieser Reportage meine Erlebnisse und Gedanken zu schildern.

Wichtige Erfolgserlebnisse

Zum ersten Termin des Gedächtnistrainings erscheine ich bereits etwas früher, um mich mit den beiden Leiterinnen zu unterhalten. Ann-Helén Elström und Christine Ferrari empfangen mich herzlich und erklären mir noch Dinge, die ich beachten soll. So raten sie mir beispielsweise davon ab, die Teilnehmenden auf ihre Krankheit anzusprechen. In diesem Stadium der Demenz ist vielen nicht mehr bewusst, dass sie an der Krankheit leiden. Schon bald erscheinen die acht Teilnehmenden. Nachdem die Leiterinnen den Grund meiner Anwesenheit erklärt haben, werde ich freudig begrüsst.

Demenz ist eine schwere Krankheit. Entsprechend bin ich überrascht, wie fröhlich es in der Gruppe zugeht. Von Trauer



Ein Smiley markiert den Raum, in dem das Gedächtnistraining stattfindet.

ist fast keine Spur. Es wird gesungen und gelacht. Der Spass kommt in der Gruppe nicht zu kurz, doch das Hauptziel des Gedächtnistrainings ist es, den Teilnehmenden Erfolgserlebnisse zu ermöglichen. Beim Memory-Spielen beispielsweise gibt es keine Verlierer. Wer nicht weiss, wo eine Karte liegt, bekommt sofort Hilfe. Es gibt keine Gegner, sondern es wird gemeinsam gespielt. Angeregt unterhalten sich die Teilnehmenden und schwelgen in Erinnerungen. Es ist offensichtlich, dass sie sich die ganze Woche auf das Gedächtnistraining und die Gruppe gefreut haben. Auch mich beziehen sie in ihre Diskussionen ein.

Der Herr neben mir ist sichtlich fasziniert von einem Hubschrauber, der auf dem Dach des Spitals landet. Begeistert unterhält er sich mit mir darüber, was der Hubschrauber wohl dort macht. Auch sonst ist mir aufgefallen, dass sich die Menschen mit Demenz über Kleinigkeiten freuen können, die für uns gar nichts Besonderes mehr sind. Das hat mich beeindruckt. Die wenigsten Menschen wissen heute noch die kleinen Wunder zu schätzen. Eigentlich ist das schade.

Mir fällt auch auf, wie viel jeder Teilnehmer über gewisse Themen weiss. Der Herr neben mir erzählt mir von der Bergbauergangenheit seines Vaters und kann mir auch genau erklären, wie der Abbau funktioniert hat. Andere sprechen über ihre Zeit im Militär und haben noch überraschend viel in ihrer Erinnerung behalten. Es ist auch erstaunlich, welch riesiges Allgemeinwissen trotz der Erkrankung noch verfügbar



Leiterin Christine Ferrari (Mitte) erklärt die nächste Aufgabe.

ist. Doch stelle ich auch fest, dass sie ihre Aussagen ab und zu wiederholen, ohne es zu merken. Das Zeitgefühl scheint ebenfalls unter der Krankheit zu leiden. So sagt eine Teilnehmerin, als das baldige Weihnachtsfest zur Sprache kommt: «Jetzt war gerade erst Ostern, und jetzt ist schon wieder Weihnachten.» Aber auch mir kommt dieser Zeitraum manchmal kurz vor. Das will also wahrscheinlich nicht viel heissen.

Die Demenzbetroffenen sind sichtlich erfreut, wie ich auf sie eingehe. Und beim zweiten Treffen erkennen sie mich sofort wieder und begrüssen mich herzlich.

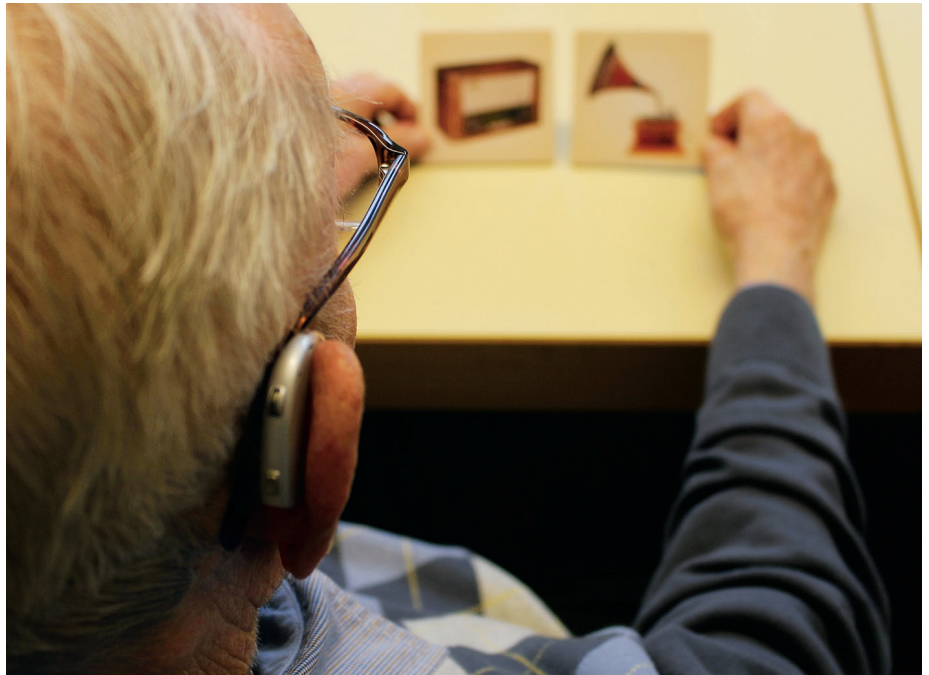
Stärkung des Selbstwertgefühls

Viele Programmpunkte im Gedächtnistraining dienen dazu, alte Erinnerungen zu wecken. Es wird darauf geachtet, Themen zu wählen, die den Teilnehmenden bekannt sind, damit sie mitreden können. So wird über den Zirkus, den Herbst, Weihnachtstraditionen und vieles mehr gesprochen. Alle haben etwas dazu zu sagen. Das kommt einem der Ziele des Gedächtnistrainings zugute: Stärkung des Selbstwertgefühls.

Da sich an Demenz erkrankte Menschen oft alleine fühlen, wird im Gedächtnistraining auch sehr viel Wert auf das Gruppengefühl und den Zusammenhalt gelegt. Bei den Spielen gibt es keine Konkurrenz. Wenn jemand Schwierigkeiten hat, nehmen die anderen Gruppenmitglieder oder die beiden Leiterinnen sich seiner an. Ob beim Memory, Dart oder anderen Spielen, jedem Teilnehmer werden seine Erfolgserlebnisse vergönnt. So wird garantiert, dass alle mit gestärktem Selbstbewusstsein nachhause gehen können.

Es zählt der gute Moment

Die Teilnehmenden wirken sehr aufgeweckt und lebensfroh. Trotzdem stehen die munteren Treffen für mich im Schatten der Krankheit. Woher schöpfen die beiden Leiterinnen eigentlich die Zufriedenheit mit ihrer Arbeit, wenn es den Menschen im Verlauf der Krankheit immer schlechter geht? «Man kann ihnen eine Momentzufriedenheit mitgeben», meint Ann-Helén Elström. «Die Zufriedenheit der Angehörigen und der Betroffenen sind letztlich der Lohn für unsere Bemühungen.» Christine Ferrari betont: «Im Lächeln und der sichtlichen Freude kommt auch etwas zurück. Die Menschen mit Demenz geben einem etwas Wunderschönes.» Ich kann das nur



Beim Spielen gibt es keine Verlierer, alle haben ihr Erfolgserlebnis.

bestätigen. Selten habe ich Leute so oft mit einem glücklichen Lächeln gesehen wie in dieser Gruppe.

Ich habe die beiden Leiterinnen noch über ihre Zusammenarbeit mit den Angehörigen befragt. «Der Kontakt mit den Angehörigen ist mir sehr wichtig», erzählt Christine Ferrari. «Bei Problemen und Anliegen stehen wir immer für einen hilfreichen Rat zur Verfügung.» Ann-Helén Elström ergänzt: «Bei einigen Angehörigen muss man aktiv nach Kontakt suchen, da diese manchmal nicht von selbst auf einen zukommen.» Stets macht sich die Krankheit in den Gedächtnistrainings bemerkbar. So erzählt eine Teilnehmerin, die schon seit vielen Jahren nicht mehr Ski gefahren ist: «Das ist das erste Mal, dass ich nicht mehr Skifahren gehe. Es sagt mir inzwischen gar nichts mehr.»

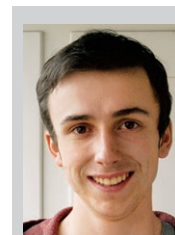
Auch gibt es Schwierigkeiten, vollständige Sätze zu bilden. Manchmal werden sie nicht beendet, beim Sprechen und beim Schreiben. Auf meine Bitte, die eigene Meinung zur Gruppe aufzuschreiben, entstehen zum Teil ziemlich zusammenhangslose Sätze. Aber es kommt auch hier zum Ausdruck, wie wichtig die soziale Funktion ist. «Gleiches Leid kann helfen tragen», lautet eine Aussage.

Bei den Rückmeldungen zur Gruppe, die in der letzten Sitzung des Jahres vorgebracht werden sollen, wird die Krankheit ebenfalls erkennbar. Ein Teilnehmer, der schon lange dabei ist, sagt: «Das ist das erste Mal, dass

ich an einer solchen Gruppe teilgenommen habe. Und ich hoffe, es wird nicht das letzte Mal gewesen sein.» Dieser Kommentar macht mir noch einmal die Folgen dieser Krankheit schmerzlich bewusst.

Doch es scheint, diese Menschen können auf ein erfülltes Leben zurückblicken, das sie in vollen Zügen gelebt und genossen haben. Und das Gedächtnistraining der Alzheimervereinigung beider Basel trägt einen wichtigen Teil dazu bei.

Michael Kabus



Michael Kabus (20) ist Schüler an der Fachmaturitätsschule (FMS) in Basel mit dem Schwerpunkt Kommunikation/Medien. Im Rahmen des Unterrichts hatte er die Aufgabe, eine Reportage zu schreiben. Als Thema wählte er das Gedächtnistraining der Alzheimervereinigung beider Basel. Seinen Text und seine Fotos stellt er dem Alzheimer-Bulletin zur Verfügung.