

Reden über das, was ganz

Eine Demenzkrankheit verändert das Leben der Betroffenen und deren Angehörigen grundlegend. Oft sind sie isoliert und werden allein gelassen. In 12 Angehörigengruppen, organisiert durch Pro Senectute Kanton Luzern und Alzheimer Luzern, können sie sich austauschen, gegenseitig unterstützen und erhalten Infos zur Lebensgestaltung.

VON MONIKA FISCHER

Dem wachsenden Bedürfnis entsprechend wurden in den letzten Jahren in verschiedenen Regionen Gesprächsgruppen für Partnerinnen und Partner, für Angehörige, die nicht im Pensionsalter sind, sowie für Töchter und Söhne aufgebaut. Daneben gibt es auch Gesprächsgruppen für jung von Demenz betroffene Menschen sowie das Café TrotzDem, wo Betroffene und Angehörige gemeinsam teilnehmen können.

Die Pflegefachfrau und Gerontologin SAG Cornelia Müller-Herger, Leiterin Entlastungsdienst Rotes Kreuz, findet diese Spezialisierung wichtig. «Es stellen sich andere Fragen, ob der Partner oder die Partnerin, die Mutter oder der Vater von der Krankheit betroffen sind und ob jemand noch mitten im Berufsleben steht oder bereits pensioniert ist.»

Sie leitet seit einem Jahr die zweite Angehörigengruppe für Töchter und Söhne in der Region Luzern und freut sich über die offenen Gespräche. «Es ist für mich eindrücklich, wie die Teilnehmerinnen einander zuhören und von den Erfahrungen der andern profitieren. Sie erleben, dass sie nicht allein sind mit ihren Problemen im Alltag. Es wird gelacht und manchmal auch geweint. Alles hat Platz.» Die Teilnahme an einem Gesprächsabend macht deutlich, wie sehr eine Demenzkrankheit die Angehörigen belasten kann. «Ich bin oft total am Anschlag und kann den Alltag nur noch mit Unterstützung bewältigen»,

erzählt eine der Frauen, die in der Nähe der Mutter wohnt. Ihre Beziehung zur Mutter sei früher als Einzelkind sehr gut gewesen. Doch habe sich diese durch die Krankheit verändert. Die Mutter rufe ständig an, sei wütend und schimpfe über sie, weil sie die Spitex geholt habe. Seit diese jeden Abend vorbeikommt und der Mutter die nötigen Medikamente gibt, ist die Tochter entlastet.

Die Abwehr gegenüber Hilfe von aussen und insbesondere der Spitex ist auch bei anderen ein Thema. Die an Demenz erkrankten Menschen lassen ihre Emotionen häufig an der Person aus, die ihnen am nächsten steht. «Ich muss es wohl aushalten, ab und zu die Böse zu sein», meint eine Frau. Eine andere hält die Beschimpfungen manchmal nicht mehr aus und geht eine Zeitlang auf Distanz. Die Anwesenden erzählen vom Hin- und Hergerissensein zwischen schlechtem Gewissen, Bedauern mit dem kranken Elternteil



Foto: Monika Fischer

und der nötigen Selbstfürsorge. «Wenn mir die Mutter Vorwürfe macht, kommt auch viel von der Kindheit herauf, was mich erschreckt und zusätzlich belastet», so eine weitere Erfahrung.

Cornelia Müller-Herger hört aufmerksam zu und zeigt auf, dass Älterwerden unabhängig vom Gesundheitszustand immer auch mit der Verarbeitung des Lebens verbunden ist. Angesichts der Überforderung rät sie den Frauen, herauszufinden, was ihnen guttut, und sich entsprechend zu organisieren. Das kann z. B. heissen, Widerstand betreffend einer Medikamenteneinnahme mit der Spitex oder dem behandelnden Arzt zu besprechen und sich so Hilfe und Unterstützung zu holen.

Obwohl jede Situation anders ist, sind manche Erfahrungen ähnlich. Es verunsichert, wenn die kranke Person den Tag mit Suchen verbringt und in

Anlaufstelle Demenz

Im Kanton Luzern leben schätzungsweise 6570 Personen, die an einer Form von Demenz erkrankt sind. Voraussichtlich wird sich diese Zahl bis 2050 verdoppeln, denn der grösste Risikofaktor ist das Alter. 67 Prozent der Betroffenen sind Frauen. Rund 5 Prozent aller Menschen mit Demenz erkranken vor dem 65. Lebensjahr. Pro erkrankte Person sind eine bis drei Angehörige mitbetroffen. Infos zu Fragen rund um Alzheimer und Demenz und zu den Gesprächsgruppen:

Infostelle Demenz, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern, Telefon 041 210 82 82, E-Mail: infostelle@alz.ch

anders ist



In der Pause weist Cornelia Müller-Herger (Mitte) die Teilnehmerinnen auf hilfreiche Unterlagen und Projekte im Zusammenhang mit der Demenzkrankheit hin.

Angst lebt. «Meine Mutter hatte geradezu eine paranoide Angst vor Einbrüchen, sodass sie sogar das Schlafzimmer abschloss und bei der Wohnungstür den Schlüssel stecken liess. Das war alles sehr belastend, sodass ein Eintritt ins Pflegeheim nötig wurde», berichtet eine weitere Frau. Eine alleinstehende Berufsfrau möchte sich rechtzeitig vor Überforderung schützen. Sie erarbeitet deshalb für ihre Mutter, die in einer kleinen Wohnung mit Dienstleistungen lebt, in Absprache mit dem Bruder eine geregelte Wochenstruktur. Da sich die Mutter von sich aus nicht beschäftigt, sucht sie nach einer geeigneten Tagesstätte für Menschen mit Demenz. Sie wird die Mutter vor vollendete Tatsachen stellen. Bisher habe sie Glück, dass die Mutter mitmacht, meint sie.

Respekt vor Selbstbestimmung

«Ist deine Mutter immer noch mit dem Velo unterwegs?» Die Frage zeigt, wie gut sich die Frauen und deren Lebenssituationen kennen. Die Angesprochene bejaht. Sie möchte den Drang nach Bewegung und Selbstbestimmung trotz dem damit verbundenen Stress so lange wie möglich zulassen – auf die Gefahr hin, dass einmal etwas passieren könnte. «Ich bin immer wieder erstaunt über die Mischung von Verrücktsein, Klarheit und Sturheit, die mit einer

Demenzkrankheit verbunden sein kann.» Lachend erzählt die Tochter, wie sich ihre Mutter auch in Gesellschaft und im öffentlichen Raum ungeniert ihren Platz sucht, was für die Angehörigen manchmal peinlich werden kann.

Die Gruppe ist sich einig: «Demenz ist immer noch ein Tabuthema in der Gesellschaft, das unbedingt aufgebrochen werden muss, damit die Leute mehr Verständnis haben für ein auffälliges Benehmen.» Denn demenzkranke Menschen dürfen nicht isoliert werden, sind ein Teil unserer Gesellschaft.

«Wie weit mische ich mich ein, wenn noch beide Elternteile leben? Zuwarten, bis der gesunde Partner sein Bedürfnis nach Hilfe selber anmeldet?» In der Diskussion wird klar, dass die Eltern nicht alleingelassen werden dürfen. Es gelte gut zu beobachten, wann der gesunde Elternteil Unterstützung braucht. Das sei oft schwierig. «Ich unterstütze meine Mutter darin, dass es okay ist, wenn sie Entlastung annimmt», berichtet eine der Frauen und erzählt: «Wir haben die Eltern auch schon vor vollendete Tatsachen gestellt und jede Woche eine Familienaktivität organisiert. Wenn wir der Mutter Zeit schenken wollen, müssen wir gleichzeitig dafür sorgen, dass jemand den Vater betreut. Doch es ist belastend, wenn er jede halbe Stunde nach der Mutter fragt.» Sie denkt viel an die Mutter und hat das Gefühl, zu wenig für sie zu machen. «Ich bin oft in einer Sandwichposition, muss meine Rolle immer wieder neu finden.»

Cornelia Müller-Herger fragt nach, erklärt, gibt Hinweise auf Fachstellen, Entlastungsangebote und Websites und nimmt Anregungen entgegen. Dazu gehört, dass mehr Anlässe und Kurse für pflegende Angehörige auch am Abend stattfinden könnten. «Es tat so gut, miteinander reden zu können», sind sich die sechs Frauen beim Abschied einig.



Machen Sie mit!

Gemeinsame Interessen

Möchten Sie Zeit und Hobbies mit gleichgesinnten Menschen teilen?

Treffen

- 27.9./18.10./22.11. Sprach-Treff Spanisch, Maihof Luzern
- 28.9./26.10./23.11. Sprach-Treff Englisch, Maihof Luzern
- 28.9./26.10. NEU: Sprach-Treff Italienisch, Maihof Luzern
- 5.10./2.11. Spazier-Treff, Bahnhof Luzern
- 6.10./3.11. Gespräche am runden Tisch, Barfüesser Luzern
- 11.10./8.11. Single Lunch, Guggi Luzern
- 19.10./23.11. Digi-Treff, Maihof u. Guggi Luzern
- 19.10./16.11. Tanznachmittag, Südpol Kriens
- 20.10./17.11. Sprach-Treff Französisch, Maihof Luzern
- 20.10./17.11. Jass-Treff, Militärgarten Luzern
- 21.10./18.11. Denk-Fitness-Treff, Maihof u. Guggi Luzern
- 25.10./29.11. NEU: Trauer-Café, Guggi Luzern

Touren

- 29.9. Wanderung «Axalp Hinterburgsee»
- 29.9. MTB-Tour «Obwalden»
- 4.10. Velotour «Herzroute ab Willisau»
- 5.10. Wanderung «Vierwaldstättersee»
- 12.10. Wanderung «Menzingen Sihlbrugg»
- 13.10. MTB-Tour «Rund um den Ägerisee»
- 27.10. Wanderung «Bürgenstock»
- 3.11. Wanderung «Eschenbach»
- 8.11. Abschluss Velotouren, Murmatt Luzern
- 9.11. Wanderung «Solothurn»
- 10.11. MTB-Tour «Littau»
- 16.11. Jahresrück und -ausblick Wandern, Maihof
- 23.11. Wanderung «Luzerner Kapellenweg»

Weitere Informationen:

lu.prosenectute.ch/Gemeinsame-Interessen
Telefon 041 226 11 99

Durchführungsentscheide unter:
lu.prosenectute.ch/Sportgruppen

