

## Café TrotzDem: «Ein Nachmittag unter Gleichgesinnten»

**Trotz Demenz am öffentlichen Leben teilnehmen – das Café TrotzDem von Alzheimer Luzern ist ein niederschwelliger Treff für Betroffene und ihre Angehörigen. Die regelmässigen Nachmittage im ganzen Kanton werden sehr geschätzt.**

Seit gut zwei Jahren besucht Ruth Obrist mit ihrem demenzkranken Mann Rolf das Café TrotzDem in Sursee und Willisau. «Das Café TrotzDem ist eine schöne Abwechslung, wo wir Leute ausserhalb des gewohnten Umfelds treffen.» Es ist keine Anmeldung notwendig und bleiben kann man die ganzen 2,5 Stunden oder auch nur eine Kaffeelänge. So, wie es am besten passt. Der erste Schritt ins Café war für Obrists trotzdem nicht ganz einfach. Aufgrund der anfänglichen Skepsis des Mannes ging Ruth Obrist deshalb beim ersten Mal allein hin. Rolf Obrist liess sich nach ihrem ersten Besuch und den positiven Erzählungen motivieren und besucht das Café TrotzDem seither sehr gerne. «Es ist stets ein schöner Nachmittag unter Gleichgesinnten, wo auch mein Mann den Plausch hat», sagt Ruth Obrist.



*Das gesellige und unkomplizierte Beisammensein steht im Café TrotzDem im Mittelpunkt (Symbolbild).*

## Demenz soll kein Tabu mehr sein

Als Angehörige schätzt sie den Austausch, den sie als grosse Bereicherung bezeichnet. «Ich sehe, dass ich auf dem rechten Weg und nicht allein bin mit dem Schicksal.» Schwere Themen würden weniger behandelt, «ich gehe stets zufrieden und nicht mit grübelnden Gedanken nach Hause.» Denn anders als etwa die Gesprächsgruppen oder Kurse für Angehörige von Alzheimer Luzern dienen diese niederschwelligen Treffs einzig dem Austausch und der Vorbeugung von Einsamkeit. Zum Konzept gehört es, dass die Café TrotzDem im öffentlichen Raum stattfinden. Die Betroffenen und ihre Angehörigen sollen nicht in einen separaten Saal «abgeschoben» werden. Dadurch kommt es zu schönen Begegnungen. «Manchmal setzt sich jemand dazu, weil

er im Café ein freies Plätzchen sucht und kommt mit uns ins Gespräch», erzählt Jürg Lauber. Er arbeitet bei Alzheimer Luzern und hat das Café TrotzDem 2018 im Kanton Luzern lanciert. Es kann aber auch passieren, dass eine Betroffene unter den Augen der anderen Restaurantbesucher den Weg vom WC nicht mehr zurückfindet. «Das ist die Realität und das ist Teil unserer Gesellschaft», erklärt Jürg Lauber, dem es wichtig ist, das Tabu Demenz zu brechen und die allgemeine Befangenheit gegenüber dem Thema zu reduzieren.

## Humor ist im Café TrotzDem wichtig

Ruth Obrist hat gelernt positiv mit der Erkrankung ihres Mannes umzugehen. Sie haben von Anfang an offen kommuniziert. Oftmals beobachtet sie aber anfängliche Versteckspiele. «Dabei tut das Reden gut und man kommt weiterhin aus dem Haus.» Auch den Besuch eines Café TrotzDem empfiehlt sie aus vollster Überzeugung. «Am besten geht die oder der Angehörige zuerst allein hin und schaut, wie es ist», gibt Ruth Obrist als Tipp auf den Weg. Für fachliche Fragen ist in jedem Café jeweils eine Fachperson von Alzheimer Luzern vor Ort – beispielsweise eben Jürg Lauber. «Wenn ein Thema gewünscht wird, geben wir fachliche Inputs dazu. Wer kommt, bestimmt den Inhalt», sagt er. In vielen Fällen wird aber einfach geredet. Und es wird viel gelacht, wie Ruth Obrist und Jürg Lauber beide bestätigen. «Die Betroffenen und Angehörigen sollen mit einem besseren Gefühl nach Hause gehen als sie gekommen sind», sagt Jürg Lauber. Obrists sind das beste Beispiel dafür, dass dies bei jedem Besuch des Café TrotzDem so ist.

## Café TrotzDem – Treffpunkt für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

*Die von einer Fachperson betreuten Café TrotzDem sind Orte, an denen sich Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen und weitere Interessierte treffen und gemeinsam einen geselligen Nachmittag in entspannter Atmosphäre verbringen. So entsteht die Möglichkeit, sich über ausgewählte Themen zu informieren und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Die Teilnahme ist kostenlos und steht allen Interessierten offen. Die Konsumation erfolgt auf eigene Rechnung. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.*

Die Café TrotzDem-Treffs finden an folgenden Orten statt:

- Luzern
- Rothenburg
- Willisau
- Entlebuch
- Sursee
- Hochdorf

Die aktuellen Daten finden Sie auf der Webseite von [Alzheimer Luzern](#).