



## Mit Gesprächen aus der Isolation ausbrechen



Ein Teil der Gesprächsgruppe bei der Kaffeepause mit der Moderatorin Judith Häller (Dritte, von rechts). Foto mf

**WELTALZHEIMERTAG** Am Freitag, 20. September, wird die Gesprächsgruppe für jüngere Menschen mit Demenz mit dem Fokus-Anerkennungspreis ausgezeichnet. Die von einer Demenzkrankheit betroffenen Frauen und Männer treffen sich regelmässig, tauschen sich aus und setzen sich unter fachlicher Leitung aktiv mit ihrer neuen Lebenssituation auseinander.

von **Monika Fischer**

Sieben Frauen und Männer zwischen 55 und 65 Jahren haben sich zum Gespräch versammelt. «Wir sind nicht krank, wir

haben nur eine Diagnose», meint einer der Anwesenden scherzhaft und fährt fort: «Aufgeben kann man bei der Post, die Diagnose allerdings nicht.» Diese bedeutet für die Anwesenden einen markanten Einbruch im Leben. Deshalb schätzen sie das Zusammensein in der Gruppe, wo sie Wertschätzung und Respekt erfahren und mit anderen Betroffenen offen reden und austauschen können.

### Gegenseitige Unterstützung

Eine der Frauen berichtet, wie ihr die Diagnose Demenz «grausam um die Ohren geschlagen wurde» mit dem Hinweis, man könne nichts machen. Sie stand damals mitten im Berufsleben, es war für sie ein grosser Schock. Doch liess sie sich nicht unterkriegen. Viel-

mehr dachte sie, es müsste doch in einer solchen Situation eine Nachbetreuung und Begleitung geben. Sie wurde selber aktiv und suchte nach entsprechenden Angeboten und Möglichkeiten, ist sie doch überzeugt: «Wir müssen selber erarbeiten, was wir wünschen und brauchen.» Umso mehr schätzt sie das in Luzern vor einem Jahr aufgebaute Angebot der Gesprächsgruppe. «Wir sind eine gute Gruppe, verstehen uns und haben dank unserer Leiterin Judith Häller eine gute Gesprächskultur. Wir können offen reden, uns gegenseitig ermutigen und unterstützen», sind sich die Anwesenden einig. Zum Beispiel darüber, was es heisst, die Berufsarbeit aufgeben zu müssen, nicht mehr Auto fahren zu können, mit weniger Geld zurechtzukommen. Häufig drehen



sich die Gespräche um ganz praktische Sachen. «Es sind Kleinigkeiten, die für uns sehr wichtig sind.»

### Informationen und Tipps

Einer der Anwesenden erzählt von einem besuchten Seminar über technische Hilfsmittel. Er hat sich auf seinem Handy eine App eingerichtet, die immer zeigt, wo er sich bewegt. Wenn er sich an einem Ort nicht mehr zurechtfindet, kann er eines seiner Kinder anrufen, das ihm dann weiterhilft. Eine der alleinstehenden Frauen ist nun regelmässig im Altersheim, weil sie nicht mehr selber kochen kann. Einer der Männer berichtet von seiner Mühe, sich in einem grossen Geschäft zurechtzufinden. Deshalb ist für ihn

die Begleitung durch eine Person vom Rotkreuzdienst eine wertvolle Unterstützung. Ein weiterer Mann hatte bei einem früheren Treffen sein Bedauern ausgedrückt, dass er nicht mehr wie früher für seine Gäste kochen könne. Die andern hatten ihm geraten, doch gemeinsam mit den Gästen zu kochen. «Das funktioniert bestens», meint er lachend und ist dankbar für den guten Tipp.

### Sensibilisieren und Vorurteile abbauen

Die Gruppe freut sich über die bevorstehende öffentliche Verleihung des Fokus-Preises. Dies trage dazu bei, die Gesellschaft für die Situation und die Bedürfnisse von jüngeren Demenz-

betroffenen zu sensibilisieren, Verständnis zu schaffen und Vorurteile abzubauen. Judith Häller bespricht mit der Gruppe den Ablauf und die Organisation der Feier. Sie spricht in klaren und kurzen Sätzen und versichert sich immer wieder, ob sie von allen verstanden wurde. Die Anwesenden warten geduldig, wenn jemand Zeit braucht, um die richtigen Wörter zu finden oder zweimal dasselbe sagt. Da die meisten nach zwei Stunden nicht mehr wissen, was sie besprochen haben, schreiben sie auf, wann sie am Freitag den Zug nehmen müssen und wann sie sich am Bahnhof für die Busfahrt treffen. Neben einer leichten Anspannung freuen sich alle sichtlich auf die bevorstehende Preisverleihung.

**Der Fokus-Anerkennungspreis** würdigt herausragende Engagements von und zugunsten von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen und ist mit 2000 Franken dotiert. Zur Preisverleihung am Freitag, 20. September, 17 Uhr, im Seminarraum Viva Luzern Dreilinden, sind alle Interessierten herzlich eingeladen.

An der Feier wird Erwin Koch einige seiner Beiträge aus «Reporta-

gen» Sonderausgabe von Alzheimer Schweiz vorlesen. Der Anlass wird musikalisch durch das Duo Balladin umrahmt; der anschliessende Apéro bietet die Möglichkeit zum Austausch und Gespräch.

**Die Gesprächsgruppe** für jüngere Menschen mit einer Demenz ist eine Dienstleistung von Alzheimer Luzern in Kooperation mit Pro Infirmis Luzern, Ob- und Nidwalden.

**Treffpunkt:** In der Regel am zweiten Donnerstag im Monat, 14 bis 16 Uhr. Da die Gruppe ausgebucht ist und bereits eine Warteliste mit sechs Personen besteht, ist Alzheimer Luzern daran, eine zweite Gesprächsgruppe für Jungbetroffene aufzubauen.

Kontakt für weitere Fragen und Auskünfte: Infostelle Demenz, Telefon 041 210 82 82, E-Mail: infostelle@alz.ch.