



Das Thema Demenz betrifft uns alle



Der Besuch im Café TrotzDem bringt Abwechslung und Freude in den Alltag. Foto **Monika Fischer**

von **Monika Fischer**

WILLISAU Im Café TrotzDem verbringen Menschen mit und ohne Demenz einen gemütlichen Nachmittag. «Es ist mir wichtig, mit anderen über meine Krankheit zu reden und soziale Kontakte zu pflegen.

Ich gehe immer zufrieden nach Hause.» meinte ein Besucher.

Bei der dritten Durchführung des Café TrotzDem haben sich gegen 30 Personen in der Cafeteria des Alterszentrums Zopfmatte eingefunden. Neben einigen Bewohnerinnen und Bewohnern kommen die meisten Gäste von auswärts. Es ist nicht ersichtlich, wer von ihnen an einer Demenzkrankheit leidet.

Die Gesangs- und Gitarrengrup-

pe Luzerner Hinterland eröffnet den Nachmittag mit altbekannten Liedern: «Ein bisschen Liebe, ein bisschen Freude» oder «An den Ufern des Mexiko Rivers». Einige der Anwesenden singen mit oder wiegen sich im Takt zu den Melodien. Heimleiter Guido Hüsler begrüsst die Gäste mit den Worten: «Das Thema Demenz betrifft uns alle früher oder später, sei es persönlich oder in unserem Umfeld.» Sein besonderer Willkommensgruss gilt den Angehörigen. «Sie leisten sehr wichtige und sinnvolle Arbeit, man darf sie nicht vergessen.»

Schulung für Angehörige

Die in Zell aufgewachsene Ursula Weibel-Döbeli, Leiterin der Tagesstätte Pilatusblick in Horw und Vorstandsmitglied Alzheimervereinigung Luzern, stellt den

von ihr geleiteten Kurs für Angehörige vor. Sie zeigt die mit einer Demenz verbundenen Herausforderungen für die Betroffenen und die Angehörigen auf. Es sei eine widerspenstige Krankheit, verbunden mit Veränderungen. Man könne unterschiedlich damit umgehen: in eine

Depression und Verzweiflung geraten oder offen und zuversichtlich bleiben. «Wissen kann helfen, etwas besser zu verstehen und besser damit umzugehen. Das erleichtert das Leben.»

Die Fachfrau stellte die drei grossen Themen der Schulung vor: Ursachen und Auswirkungen der Krankheit, Kommunikation und Verständigung, Selbstschutz, damit die Krankheit nicht überfordert. Der Kurs für fünf bis zehn Teilnehmende umfasst zehnmal



zwei Stunden. Es geht jeweils um die eigene Befindlichkeit, theoretische Infos und Möglichkeiten der Umsetzung. Ein nächster Kurs in Luzern beginnt am 18. März. In Planung ist ein weiterer Kurs im Oktober in Willisau.

Verständnis und Unterstützung dank offener Kommunikation

An den verschiedenen Tischen entstehen spontane Gespräche. Da und dort ertönt ein Lachen. Zum Beispiel an jenem Tisch, wo eine Frau Geburtstag feiert. Sie hat gewünscht, dass ihre Gäste mit ihr das Café TrotzDem besuchen. An einem anderen Tisch berichten Hansruedi, Rosi und ihr Partner Ueli von ihren Erfahrungen. «Wir haben gemerkt, dass es einfacher ist, wenn wir offen sagen, dass Ueli an einer Demenz leidet», erklären Rosi und ihr Partner übereinstimmend, «wir erfahren von den Menschen sehr viel Verständnis, Mitgefühl und Unterstützung.» Rosi befürchtete nach der Diagnose, alles sei viel schlimmer, erlebt doch das

Paar neben schwierigen Phasen gemeinsam viel Schönes. «Wir können noch vieles zusammen machen, Sport treiben, Lesen, Fernsehen, über Sendungen diskutieren.» Es ist ihnen deshalb wichtig, das Tabuthema Demenz aufzubrechen und die Leute zu sensibilisieren für eine Krankheit, die alle treffen kann. «So kann es Verständnis geben, wenn sich ein Mensch krankheitsbedingt in der Öffentlichkeit anders verhält.»

Ein ausgefülltes Leben ist wichtig

«Der Erfahrungsaustausch mit Menschen mit einem ähnlichen Schicksal ist wichtig. Man lernt immer wieder etwas», meint Hansruedi. Bei seiner Frau ist die Krankheit rasch fortgeschritten. Sie lebt im Heim, weil sie kaum mehr aufsteht. Nach der Diagnose bei der 64-Jährigen hat er sich vorzeitig pensionieren lassen und seine Frau vier Jahre zuhause betreut. «Die Situation hat sich mehr und mehr zugespitzt. Sie kochte mit leerer Pfanne. Plötzlich war ich

ihr Vater, sie meine Tochter. Ich musste viel Fantasie entwickeln, um meine Frau in ihrer Welt abzuholen.» Das Lesen über die Krankheit half ihm, diese besser zu verstehen. In all den Jahren war es ihm wichtig, verschiedene Hobbys zu pflegen. «Ich habe sogar gelernt, Alphorn zu spielen», freut er sich.

Es tut gut, sich mit anderen auszutauschen

Ebenfalls Rosi ist es wichtig, genug Zeit für sich selber zu nehmen und sich mit anderen auszutauschen, sei es in der Angehörigengruppe oder im Café TrotzDem. «Man merkt, dass man mit der Situation nicht allein ist.» Ueli ist das erste Mal sogar allein ins Café TrotzDem gegangen und meint: «Hier treffen sich Menschen, die noch nicht so schwer betroffen sind. Nicht alles im Kopf ist kaputt, manches ist noch da. Wir können uns noch mit anderen austauschen, miteinander reden und Kontakte pflegen. Das ist für mich wichtig.»

Café TrotzDem

WILLISAU Nächstes Café TrotzDem: Donnerstag, 12. März, 14.00 bis 16.30 Uhr. Alterszentrum Zopf-matt, Willisau. Als Input erzählt Rita Rölli, Hergiswil, kurze Sagen. Eingeladen sind neben Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen alle, die sich für die Thematik interessieren und einen geselligen Nachmittag in entspannter Atmosphäre verbringen möchten. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Konsumation erfolgt auf eigene Rechnung. Das Café TrotzDem wird von Alzheimer Luzern organisiert und vom Gesundheits- und Sozialdepartement und von Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt. Es findet jeden zweiten Donnerstag im Monat statt. Infos: Alzheimer Luzern, Tel. 041 500 46 86, luzern@alz.ch