

## Presseinformation

### Das Herz wird nicht dement

#### Schon reden hilft in der neuen Demenz-Selbsthilfegruppe des SkF Lüdinghausen/Angst vor dem Alleinsein/Dankbar für Alltägliches

**Lüdinghausen (cpm).** Von ihren großen Plänen in der Zeit nach der Arbeit haben Ulla und ihr Mann Abschied genommen, keine Reisen, keine gemeinsamen Fahrradtouren mehr. Stattdessen freuen sie sich am blauen Himmel, den blühenden Sträuchern und den Begegnungen auf ihren Spaziergängen. Ulla hat die Pflege ihres vor rund sieben Jahren an Demenz erkrankten Mannes angenommen, sich mit dem Notwendigen arrangiert. Wenn Sie in der Demenz-Selbsthilfegruppe berichtet, dass sie es jetzt schon zweimal geschafft hat, allein kleine Radtouren zu unternehmen, wird spürbar, wieviel Kraft es sie gekostet hat und täglich braucht. Etwas davon bekommt sie wie die weiteren neun Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Gruppe, die Beate Bröker vom Sozialdienst katholischer Frauen (SkF) in Lüdinghausen gegründet hat.

Immer mehr Fragen zu Demenz und Pflege von erkrankten Angehörigen werden Beate Bröker in der Beratung gestellt. Spürbar ist der Wunsch, sich untereinander auszutauschen, Leid und Freude zu teilen, dabei Tipps und hilfreiche Adressen zu bekommen. Groß werben musste die SkF-Mitarbeiterin nicht. Wöchentlich treffen sich die Teilnehmenden dienstags in einem Schulraum in räumlicher Distanz, aber emotionaler Nähe. Unterschiedlich sind die familiären Konstellationen, aber gleich die Erfahrung, dass die Begleitung eines Demenzkranken an die persönlichen Grenzen führt und manchmal überschreitet.

Ulla pflegt ihren Mann, Rosita ihren 92jährigen Vater, Claudia ihren Schwiegervater, die Mutter und eine Tante und Theo seine Frau, die mittlerweile im Altenheim gut untergebracht ist. "Wir haben alle fünf Pflegegrade vertreten," erklärt Beate Bröker. Die Krankheit schreitet unaufhaltsam voran. Wobei der Anfang, wenn die Selbsterkenntnis darüber noch möglich ist, die schwierigste Phase ist. "Im fortgeschrittenen Stadium wird es leichter" sagt Rosita, die auch über berufliche Expertise im Umgang mit älteren und damit auch dementen Menschen verfügt.

So schwer der Alltag in der Regel ist, so gibt es auch die schönen Erfahrungen. Rositas Vater freut sich jeden Tag neu darüber, dass er das Essen von ihr bekommt. Zu erklären, dass das doch immer so ist und selbstverständlich "hilft nicht". Also einfach den Dank annehmen und sich daran freuen.

"Vertrautheit ist ein wichtiger Boden", benennt Beate Bröker eine wichtige Grundlage für einen möglichst entspannten Alltag miteinander. Denn "das Herz wird nicht dement." Ulla und ihr Mann sind da gut eingespielt. Ihre lange Ehe, in der sie soviel gemeinsam ge-

schafft und erlebt haben, ist die Basis dafür. "Wenn er mich nicht sieht, ruft er", berichtet sie: "Und wenn ich mich dann melde, ist alles gut". Das Gefühl, allein zu sein, mache Angst.

"Allein" ist ein gutes Stichwort im Gruppengespräch. Die Erfahrung, dass sich Freunde, Angehörige, Nachbarn zurückziehen, teilen alle. "Soziale Isolation" droht, weiß Beate Bröker. Die Umwelt ist verunsichert, weiß nicht mit dem dementiell Erkrankten umzugehen. Was hilft, ist Offenheit. "Wir gehen jeden Tag durchs Dorf", sagt Ulla. Anfangs sei das ihrem Mann schwer gefallen, habe er Angst gehabt, dass man ihm seine Krankheit ansehen könnte. Jetzt genießen sie die Begegnungen. Die Bekannten, die sie treffen, haben gelernt mit der Situation umzugehen, kommen von der anderen Straßenseite herüber und sprechen sie an.

Es bleibt immer das unterschwellige Problem, beim "Verfall zuzugucken", sagt Claudia: "Das kostet Kraft". Davon etwas zu bekommen, erhofft sie sich von der Gruppe, "sich einmal die Sorgen von der Seele zu reden" und zu erfahren, wo man Hilfe bekommen kann. Die liefert vor allem Beate Bröker unter anderem zu rechtlichen Aspekten und externen Hilfsangeboten. Die ersten zehn Wochen begleitet sie die Gruppe und versucht die Struktur dafür zu schaffen, dass sie selbständig weiter bestehen kann. Es soll eine offene Gruppe sein, in der Mitglieder ausscheiden, aber auch neue hinzukommen können.

Am 17. August ist das letzte begleitete Treffen geplant, aber natürlich werde sie auch dann noch im Hintergrund mit Rat und Tat bereit stehen, versichert Beate Bröker. Erst einmal sieht es gut aus, dass genügend Vertrauen aufgebaut ist, um sich weiterhin vertrauensvoll auszutauschen. Es werden schon gemeinsam Pläne geschmiedet, ob man nicht einen Chor gründen oder zumindest mal ein Offenes Singen organisieren könnte. Nicht alles verschüttet die Demenz, gerade die Erinnerung an Musik und Lieder bleibt. Ein heiterer Moment mehr scheint möglich im Kraft zehrenden Pflegealltag.

Aus der guten Erfahrung wird der SkF Lüdinghausen im Herbst oder Winter eine weitere Gruppe für Angehörige demenzkranker Menschen anbieten. Mit Teilnehmenden aus der aktuellen Selbsthilfegruppe wird Beate Bröker am 21. September, dem Welt-Alzheimer-Tag, auf dem Lüdinghauser Marktplatz informieren und für Fragen zur Verfügung stehen.

064-2021 (hgw) 10. August 2021