

STIFTUNG

Stiftung Sonnweid unterstützt Gipfeltreffen

Im Rahmen der Gipfeltreffen kommen Menschen mit Gedächtnischwierigkeiten wöchentlich für einen Nachmittag zusammen. Begleitet von Fachpersonen diskutieren sie, tauschen sich aus, bewegen sich in der Natur, spielen, rätseln, oder gehen kreativen Beschäftigungen nach. Auftakt zum Treffen ist jeweils ein gemeinsames Mittagessen.

Die Gestaltung der Stunden richtet sich nach den Interessen und Ressourcen der Teilnehmenden. Das Angebot unterstützt damit die Erhaltung der Fähigkeiten und die Stärkung des Selbstbewusstseins. Es gibt die Gipfeltreffen an sechs Orten im Kanton Zürich. Ein Eintritt in die Gruppen ist jederzeit möglich. Auf Initiative von Präsident Urs Fischer unterstützt die Stiftung Sonnweid die Gipfeltreffen mit einem Beitrag von 25 Franken pro Teilnehmer und Veranstaltung. Jährlich ergibt dies einen Beitrag von rund 35 000 Franken. Alzheimer Zürich unterstützt die Gipfeltreffen ebenfalls. (mm)

www.alz-zuerich.ch

www.stiftung-sonnweid.ch

www.praxis60plus.ch

INTERVIEW

«... und mit- ten im Satz ist plötzlich alles weg»

Gipfeltreffen sind Aktivierungs- und Gesprächsgruppen für Menschen mit Demenz. Ingrid W.* aus dem Kanton Zürich ist Teil einer dieser Schicksalsgemeinschaften. Einmal pro Woche trifft sie sich mit den anderen in der Praxis einer Therapeutin. Im Interview spricht Ingrid über Krankheit und Ängste.

Von Marcus May

Die Therapeutin stellt mich der Gruppe vor und erzählt von meinem Wunsch, ein Interview zu machen. «Wer hätte Lust, mit Marcus zu plaudern?» Ingrid* fällt mir sofort auf. Sie wirkt lebendig, ihr ansteckendes, raues Lachen passt nicht zu ihrer zierlichen, attraktiven Erscheinung. Die 60-Jährige ist vor drei Jahren mit der Diagnose Demenz konfrontiert worden.

Ich war bereits vor einer Woche hier, um die Details des Gesprächs mit der Therapeutin zu klären; auch da hatte sich Ingrid spontan gemeldet, woran sie sich heute aber nicht mehr erinnert. Wir ziehen uns in die Küche der Praxis zurück, trinken ein Glas Wasser und beschliessen, uns zu duzen.

Wie geht es dir?

Ingrid: Eigentlich ganz gut, ich bin etwas nervös.

Mache ich dir Angst?

(Sie schüttelt den Kopf und lacht.) Das sehen wir dann ... Mal schauen, ob das ein Krimi wird ...

Ich bin auch nervös. Was macht eure Gruppe heute?

Im Moment schlafen einige, es ist Mittagspause, andere machen ein Spiel oder schauen sich Hefte an — so wie ich.

Wo wohnst du?

(Sie überlegt lange.) ...nicht weit von hier.

Wie steht es mit deinem Gedächtnis?

(Sie zögert, es arbeitet in ihr.) Es kommt darauf an. Wenn ich im Stress bin, geht es nicht so gut. Dann muss ich mir selbst sagen: nur alles mit der Ruhe ... Ich will es immer perfekt machen, und wenn es dann nicht läuft, werde ich etwas lö-lö-lö ... (Sie greift sich an den Kopf und macht eine schüttelnde Handbewegung.) Dann sage ich mir: runterfahren, ruhig werden.

Funktioniert das?

Mhmm. (Sie nickt und flüstert.) Ich sehe es auf weite Sicht hinaus ... (Sie wird lauter.) Meine Augen sind schlecht, ich habe alle Brillen ausprobiert, da hilft nichts.

* Name von der Redaktion geändert

Mir kommen immer wieder die Tränen... Zum Glück besucht mich meine Schwester. Wir unternehmen etwas zusammen, gehen fort... Weisst du, es kommt darauf an, wer mein Gegenüber ist. Mit ihr kann ich über alles reden. Sie nimmt mich so, wie ich bin, und fragt nicht ständig «Warum siehst du dies oder jenes nicht...». ... So etwas will ich nicht.

Wann hast du gemerkt, dass etwas nicht stimmt mit dir?

Ich bin einmal in den falschen Zug eingestiegen, in eine andere Richtung gefahren... Ich weiss nur noch «Altdorf». Diese Aussetzer begannen sich zu häufen. Ich glaube, es war meine Tochter, sie hat es auch bemerkt. Ich ging zum Arzt, weil mir auch schwindlig war. Sie haben alles an mir untersucht... (Sie scheint mit den Gedanken abzuschweifen, schaut mich dann traurig an.)

«Aber hallo, ich bin doch noch jung»

Was haben sie gefunden?

(Sie sagt lange nichts, mustert mich und sagt fast flüsternd): ... eine Demenz. Der Anfang einer Demenz, sagten sie. (Sie wird lauter.) Aber hallo, ich bin doch noch jung, das geht doch nicht. (Sie kämpft mit den Tränen.) Das komme halt vor, sagten sie mir. Das hat mich so sehr erschreckt. Ich sehe noch eine meiner Töchter vor mir, wie sie im Hintergrund weint. (Sie unterdrückt ein Schluchzen.) Ich habe die Welt nicht mehr verstanden: warum ich? Niemand sonst in der Familie ist betroffen, und ich habe eine grosse Familie... nur meine Mutter, sie hatte auch Probleme mit den Augen. (Sie schweigt lange.)

Wie hast du gelernt, damit zu umzugehen?

Ich mache weiter, so gut es geht. Ich war immer spontan. Wohin gehen wir? Machen wir etwas zusammen? ... Heute ist das anders, ich frage mich ständig: Geht das, oder geht das nicht? Merkt sie etwas? Oder merken die anderen etwas, wenn wir zusammensitzen? Ich

fange an zu reden, und mitten im Satz ist plötzlich alles weg — das ist neu, das habe ich noch nicht lange — und dann frage ich mich ... häh? ... was ist jetzt wieder passiert? ... Das macht mir Angst.

Versuchst du es zu verbergen?

Ja, manchmal, dann sage ich einfach nichts. Die anderen müssen das doch merken? ... Gut, fröhlich sein kann ich immer noch. Aber eigentlich fehlt das jetzt. Es behindert mich vor allem beim Schreiben, da muss ich immer nachschauen, ständig Pausen machen... wegen den Augen (sie flucht leise vor sich hin). Es sind vor allem die Augen, mit dem Körper ist sonst alles okay.

«Ich bin sehr streng mit mir»

Und dein Gedächtnis, ist das noch in Ordnung?

Ja, das Gedächtnis ist gut.

Wenn ich mit dir rede, wirkst du fröhlich und lustig ...

Das ist es eben, die anderen sagen auch: Du bist ja noch fit, du lachst, und ich denke: häh? — ich bin sehr streng mit mir. In mir drin sieht es ganz anders aus.

Lebst du in einer Beziehung?

Ja, ich lebe mit meinem Freund.

Unterstützt er dich?

Ja, er hilft mir. Am Anfang hatte er schon Mühe, das habe ich sofort gespürt. Ich liess ihn so gut es ging in Ruhe damit, ich wollte nicht... (sie verliert den Faden) ...

Wart ihr schon vor der Diagnose zusammen?

Ja, ja, und er hilft mir auch beim Putzen und Einkaufen, manchmal gehen wir zusammen fort. Aber mit ihm rede ich nicht über die Krankheit, das macht ihm nur Angst... Und ich fürchte mich davor, dass er mich irgendwann verlassen wird (sie kämpft mit den Tränen).

Was machst du gern?

(Ihr Gesicht hellt auf, die Freude kehrt zurück.) Tanzen! Ich habe immer gern getanzt, ich war auch

auf der Bühne, und alle sagten mir, wie gut ich es mache. Und Musik! Sobald ich ein Stück höre, das mir gefällt, tanze ich.

Wohnen deine Töchter in der Nähe?

Ja, eine wohnt in Wallisellen, die andere in... (sie überlegt lange)... wo war das schon wieder? ... in Gossau. (Sie flüstert.) Siehst du, jetzt musste ich so lange überlegen, das ist so schlimm, es kommt mir einfach nicht mehr in den Sinn...

Das hätte mir auch passieren können...

Meinst du? Ich bin viel zu streng mit mir. Es muss immer alles sofort kommen.

Gibt es schlechtere Tage?

Ja, klar, ich merke das an den Augen. Das kommt von der Demenz, sagen die Ärzte. Ich sehe gewisse Dinge nicht, weil die Information im Hirn nicht ankommt. Und dann ist mir schwindlig.

«Im Wald finde ich meinen Frieden»

Und wenn es dir gut geht?

Dann gehe ich ins Jazz-Tanzen oder auf den Vita-Parcours (sie strahlt). Auch im Wald bin ich gern, mit den Bäumen und den Vögeln, da kann ich einfach für mich allein sein und die Ruhe geniessen. Dort finde ich meinen Frieden... Das weiss mein Freund nicht, für ihn gehe ich einfach in den Wald und fertige.

Hast du Angst vor dem, was auf dich zukommt?

Manchmal schon. Was soll ich machen, wenn es mir schlechter geht? Dann will ich nicht mehr hier sein, das ist beschissen... (Sie schluchzt leise, wischt eine Träne ab.) Ich will zum Beispiel ausgehen: Statt zu gehen, frage ich mich, ob ich es wagen kann, weil ich Angst habe, mich zu verlieren... Weisst du, wenn ich nichts mehr allein machen kann, dann bin ich gefangen, total abhängig... (sie sagt lange nichts, dann schaut sie mich wieder an).

Was hilft dir, wenn die Angst
zu stark wird?

Wenn ich es etwas lockerer nehmen kann, locker vom Hocker, dann geht es besser. Wenn ich angespannt bin, wird es schlimmer. Wenn ich aber laut und fröhlich sein darf und alles leichter nehme, und überhaupt: fertig, Schluss damit! sagen kann — dann gelingt es mir loszulassen; tief durchatmen (sie macht es vor), einfach loslassen. Ich darf nicht so streng mit mir sein, wenn ich etwas nicht sehe, oder nachfragen muss. Das spielt doch keine Rolle, weil ... (sie zögert, sucht nach Worten). Es ist schwierig, denn schon rege ich mich wieder auf, weil ich ein Wort nicht mehr finde ...

Unsere Zeit ist um. Das Gipfel-
treffen ist in vollem Gang, es
herrscht eine aufgeräumte Stimmung. Ich verabschiede mich und bekomme noch mit, wie Ingrid die Therapeutin fragt, wer ich sei.