

## Vergiss mein nicht. Leben mit Demenz.

In Deutschland sind fast 1,5 Millionen Menschen demenziell erkrankt. Mit Vergesslichkeit geht es los, dazu kann Orientierungslosigkeit kommen, manchmal auch Depression. Der Übergang ist nicht ab sofort merkbar, schleichend. Man vergisst nach dem Kochen die Herdplatte auszuschalten, man weiß nicht mehr, wozu ein Kamm da ist oder erinnert sich nicht mehr an die eigene Adresse. Dabei ist Verunsicherung ständiger Begleiter. Bin ich dement oder nur alt?!

Nicht nur Erkrankte, sondern auch Angehörige stellen sich tausende von Fragen rund um Hilfe und Betreuung. Was hilft Dementen: So lange wie möglichst zu Hause wohnen – oder kommt doch ein Pflegeheim infrage?!

Diese Themen haben mich seit Langem beschäftigt, darum fand ich die Möglichkeit, mich in dem Bereich auszuprobieren, toll.

Ich hatte ein nettes Wohnpflegehaus (AWO) gefunden, wo ich die Chance bekam, Bewohner mit Demenz zu erleben und zu beobachten. Wenn man nah drankommt, ändert man eigene Meinungen und Vorstellungen von vielen Lebensbereichen. Demenz kann jeden treffen. Egal, ob man vorher einen Job mit großem Kopfeinsatz hatte oder ob man mit viel Körpereinsatz gearbeitet hat. Demenz macht keinen Unterschied.

Wer die andere Welt erkennt, erfährt auch mehr über eigene Ängste und Nöte. So kann ich meine Gefühle und Erfahrungen beschreiben, die ich bei meinem Einsatz erlebt habe. Erst nach längerer Zeit und Beobachtung konnte ich die für mich wichtigste Frage beantworten: Warum habe ich genau diesen Bereich gewählt? Aus Angst! Um Angehörige und mich selbst. Wir machen uns selten Gedanken, was uns eventuell in der Zukunft erwartet. Bei der Begleitung der Wohngruppe waren alle möglichen Szenarien sehr nah. Die Menschen mit Demenz leben in der Vergangenheit. Man kann sie mit Hobbys und Interessen (Musik, Lesen, bestimmte Ausflüge) aus ihren Depressionen und aus ihrer Aggressivität herausholen.

Angehörige sind oft verunsichert, setzen sich aber auch unter Druck, inwieweit sie ihre dementen Verwandten betreuen müssen und fragen sich weniger nach dem können. Die Verzweiflung von Angehörigen und Betroffenen, die Orientierungslosigkeit und Aggressivität, das Gefühl, verloren zu sein. Solche Erlebnisse ändern die eigene Wahrnehmung und Vorstellung komplett.

Zuerst war ich skeptisch gegenüber meiner Aufgabe im „Do it!“-Seminar. Jetzt freue ich mich, dass ich mitgemacht habe, da ich viel Neues, Interessantes und Hilfreiches über besondere Themen und über mich selbst gelernt habe.