

Hamburger Abendblatt, 27. Oktober 2018

42 Hamburger Abendblatt

VON MENSCH ZU MENSCH

Sonn

Gemeinsam gegen das Vergessen

In einer **Selbsthilfegruppe** kann man eine frühe Demenz positiv beeinflussen und zudem Ängste offen aussprechen. Von Peter Wenig

Behutsam tastet Klaus Vogt (Name geändert), die Augen geschlossen, über den mit Filz bezogenen Holzwürfel. Die aufgedruckte Ziffer, eine Drei, kann der 78-Jährige erst sehen, als Therapeutin Gabriele Harloff alle Teilnehmer bittet, die Augen wieder zu öffnen. Vogt soll sich die Kombination Filz und Drei merken. Mit Erfolg. Problemlos identifiziert der pensionierte Lehrer die nächste Drei in dem Zahlenkasten. Jeden zweiten Donnerstag trifft sich Vogt in einem Raum der Tagespflege St. Georg mit Menschen, die das gleiche Problem haben wie er. Ihr Gedächtnis lässt nach, sie zeigen erste Symptome einer beginnenden Demenz. „Wir wollen nach vorne schauen, aber auch über Ängste sprechen dürfen, den Humor nicht verlieren und Perspektiven schaffen“, sagt Gabriele Harloff, die als Pflegefachkraft und Gedächtnistrainerin die Selbsthilfegruppe der Diakonie Alten Eichen leitet.

Die Krankheit zu verdrängen, ist der falsche Weg

Oberarzt Holger Jahn,
Demenz-Experte am UKE

Angst, Humor, Perspektive – ein schwieriger Dreiklang, erst recht in dieser Situation. Denn das Quartett, das sich an diesem Nachmittag im sonnigen Wintergarten versammelt, hat eine Reise angetreten, deren Verlauf und Tempo niemand prognostizieren kann. Am Ende wird sie, sofern sich die Diagnose bestätigen wird, in das Land des Vergessens führen, in dem nach Schätzungen der Alzheimer Gesellschaft in Deutschland 1,7 Millionen Menschen leben. Jahr für Jahr treten mehr als 300.000 Neuerkrankungen auf. Durch die demografische Entwicklung wird die Zahl der Erkrankten kontinuierlich zunehmen – bis auf drei Millionen im Jahr 2050, sofern kein Durchbruch in Prävention und Therapie gelingt.

Wie lange wird ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden noch möglich sein? Was bedeutet die Krankheit für die Familie, für den Freundeskreis? Natürlich macht sich jeder Teilnehmer der Selbsthilfegruppe seine Gedanken. Auch Klaus Vogt, der diesmal von seiner Frau Monika (70) begleitet wird, um mit dem Abendblatt über die beginnende Demenz zu reden. „Ich habe irgendwann gespürt, dass ich mir Termine nicht mehr so gut merken konnte. Aber wenn ich mir die Daten in den Kalender eintrage, komme ich gut klar“, sagt Vogt. Seine Frau schmunzelt: „Naja, du fragst mich trotzdem dreimal am Tag, was jetzt ansteht. Und am Telefon erkennst du manche Bekannte auch nicht mehr.“ Ihr Mann kontert: „Petze.“ Und lacht.

Man muss kein Paartherapeut sein, um zu erkennen, dass die beiden sich sehr gern haben. Sie reisen viel, die nächste Kreuzfahrt ist schon bereits gebucht. Vor allem hat das Ehepaar durch die fünf Kinder, 17 Enkel und vielen Freunde ein dichtes soziales Netz. Forschungen zeigen, dass dies gerade für

Demenzranke wichtig ist. Wer einsam die Reise ins Land des Vergessens antreten muss, hat es noch viel schwerer.

Ansonsten gilt für die Vogts: Das Jetzt genießen, sich nicht zu viel mit der Zukunft beschäftigen. „Bei der Untersuchung wurde sichtbar, dass es in einem Teil meines Gehirns so einen kleinen grauen Fleck gibt“, sagt Klaus Vogt. Früher konnte er die Bahn-Fahrpläne fast auswendig. Jetzt muss er manchmal dreimal kontrollieren, von welchem Gleis der Zug fährt. Aber deshalb nicht mehr in den Urlaub fahren? Nein, das kommt nicht infrage. „Ändern können wir es ja sowieso nicht“, sagt Monika Vogts. Sorgen machen ihr derzeit mehr die 104 Stufen in die Wohnung im vierten Stock ohne Fahrstuhl, zumal Klaus Vogt mit seiner künstlichen Hüfte nicht mehr so gut gehen kann. Aber die Suche nach einer neuen Heimat mit Fahrstuhl blieb bislang vergebens. Die Gedanken an die Zukunft beschäftigen auch die anderen Teilnehmer. Eine sagt, dass ihr oft der Titel eines Theaterstücks nicht mehr einfallt, auch die Rechtschreibung („da hatte ich nie Schwierigkeiten“) bereite ihr jetzt Probleme: „Ich habe Angst, dass sich das verschlimmert. Deshalb mache ich hier mit.“

Gabriele Harloff bittet zur Gymnastik auf dem Stuhl. Konzentriert ver-

schränken die Teilnehmer ihre Finger, genau nach Anweisung, was die Aufmerksamkeit und Motorik schult. Eine Studie der Heidelberger Uni-Klinik hat gezeigt, dass körperliches Training die Leistungsfähigkeit von Patienten mit leichter bis mittelschwerer Demenz deutlich verbessert.

Die Gedächtnistrainerin wechselt in das politische Fach, sie geht die Liste der Senatorinnen und Senatoren durch. Peter Tschentscher, den Bürgermeister, kennen alle, Ties Rabe, den Schulsenator auch. „Und wer verantwortet in Hamburg den Bereich Soziales?“ Eine Frau, da ist sich die ältere Dame ganz sicher. „Melanie Leonhard“ klärt Gabriele Harloff auf. „Wirklich schlimm war ja dieser Richter Gnadenlos“, sagt ihr Sitznachbar. „Sie meinen Ronald Schill“, sagt die ältere Dame. „Den hat doch Ole von Beust rausgeschmissen“, ergänzt Klaus Vogt.

In solchen Momenten wird deutlich, dass alle Teilnehmer in einer ganz frühen Phase der Erkrankung sind. Was vor allem eines beweist: Mut, ganz viel Mut. Denn viele Betroffene versuchen so lange es geht, erste Symptome zu verheimlichen. In der Gedächtnisprechstunde des UKE, wo man sich bei Verdacht auf Demenz testen lassen kann, reisen manche Patienten sogar

aus Süddeutschland an. „Sie wollen unter allen Umständen vermeiden, dass man sie erkennen könnte“, sagt Holger Jahn, Oberarzt am UKE und einer der führenden Demenz-Experten in Hamburg. Und immer wieder beobachtet er, dass Patienten aus Scham erst kommen, wenn sie bereits am Uhrentest scheitern, also nicht mehr das Zifferblatt mit einer vorgegebenen Zeit zeichnen können. Jahn fände es besser, wenn sich Betroffene, wie die Teilnehmer der Selbsthilfegruppe, schon bei den ersten Problemen untersuchen lassen: „Die Krankheit zu verdrängen, ist der falsche Weg. Je früher die Therapie einsetzt,

desto besser können wir den Krankheitsverlauf beeinflussen.“ Auch dank neuer Medikamente könnten Alzheimer-Erkrankte mitunter noch Jahre ohne große Einschränkungen autark leben. Wer die Diagnose erfährt, braucht neben Pillen vor allem ein Netz, in dem er aufgefangen wird. Wie die Selbsthilfegruppe in St. Georg. Denn mit Betroffenen über die Ängste zu reden, ist leichter als das Gespräch mit der Familie. „Ich konnte mit in der Gedächtnisprechstunde die gezeigten Gegenstände nur sehr schlecht merken“, sagt eine Seniorin. Das habe sehr wehgetan. Und man spürt, wie gut es ihr tut, dass sie darüber reden kann, ohne dass ein Angehöriger direkt fragt: „Und was wird jetzt aus dir?“

Nach zwei Stunden verabschiedet Gabriele Harloff die Runde, in zwei Wochen werden sie sich wieder im Wintergarten treffen. Zur Gymnastik, zum Spielen – und vor allem zum Reden. Klaus Vogt wird jedoch fehlen: „Wir gehen jetzt auf Flusskreuzfahrt.“

Die Selbsthilfegruppe für Menschen mit beginnender Demenz trifft sich jeden zweiten Donnerstag von 16.30 bis 18.30 Uhr in der Tagespflege St. Georg, Alexanderstraße 24, Eingang über Stiftstraße 65. Nähere Informationen bei Gabriele Harloff 0152/52 34 68 38.



Therapeutin Gabriele Harloff übt mit den Teilnehmern der Selbsthilfegruppe für Menschen mit beginnender Demenz Knoten und trainiert das Gedächtnis. Andreas Laible

Pflegeberater

Mit der Situation der Pflege in der Hansestadt beschäftigt sich ausführlich „Der große Hamburger Pflegeberater“ von Peter Wenig. Erhältlich ist das Buch für 19,95 Euro in der Hamburger Abendblatt-Geschäftsstelle, Großer Burstah 18–32. Es ist zudem bestellbar unter www.abendblatt.de/shop oder per Tel. 040/33 36 69 99 (Preis zuzüglich Versandkosten).