

„Sie sind meine Hände und Beine“

Weltweit sind 35 Millionen Menschen an Demenz erkrankt. Am 21. September soll auf ihr Schicksal aufmerksam gemacht werden **VON ROCCO THIEDE**

NACHGEFRAGT

Man kann helfen, wenn man weiß, wie



Gerald Zimmer (Foto: Thiede) ist Rentner und seit gut zwei Jahren als ehrenamtlicher Helfer für demenzkranke Menschen aktiv. Er ist einer der wenigen Männer in diesem Bereich. Rocco Thiede hat ihn befragt.

Fast immer trifft man auf Frauen, die ehrenamtlich im Helferkreis mitmachen. Wie fing für Sie alles an, Herr Zimmer? Ich bin durch meine Frau dazugestoßen. Sie macht das schon länger. Weil sie damals eine Zeit im Ausland war, habe ich sie vertreten. Da hat die Gruppe wohl mitbekommen, dass ich alles ganz gut hinbekomme. So haben sie mich beackert und überzeugt, weiterzumachen. Dann habe ich einen Lehrgang besucht, wo Grundlagen vermittelt wurden. Den Rest brachte dann die Praxis hier in den Gruppen beim Kochen, dem Singen oder Spielen sowie bei der Einzelbetreuung.

Wie erleben Sie die Stunden hier in der Gruppe?

Das, was wir hier machen, ist eine schöne Gelegenheit, den an Demenz erkrankten Menschen Freude zu bereiten und gleichzeitig auch ihre Angehörigen zu entlasten und unterstützen. Wenn ich die freudigen Reaktionen der Menschen hier sehe, dann macht es mir auch Spaß. Aus meiner Sicht ist noch eine große Distanz beim Thema Demenz in der Gesellschaft vorhanden. Das trifft auch auf meinen Bekanntenkreis zu. Immer wenn ich von dem Ehrenamt hier erzähle, dann schauen mich viele ungläubig an, weil sie die gesamte Problematik noch nicht verinnerlicht haben.

Wie erklären Sie sich das?

Demenz ist eine ganz normale Erkrankung. Man kann den Menschen helfen, wenn man weiß, wie man damit umgehen muss. Als wir einmal mit unserer Demenz-Gruppe bei unserem Kegelverein waren, reagierten einige erst mit Unverständnis. Aber wenn man es den Menschen erklärt, dann macht es bei vielen „Klick“. Und wenn sie Demenz verstehen, ändern sich ihre Meinungen schnell.

Peter Didoff bewegt sich gern. Deshalb fährt der großgewachsene und noch immer sportlich wirkende ältere Herr einmal die Woche zum Schwimmen. Doch er fährt nicht allein in die Schwimmhalle der Lübbenauer Neustadt, sondern in Begleitung: Denn Peter Didoff ist an Demenz erkrankt.

„Wir beide – das passt gut zusammen – er passt auf mich auf“, sagt Peter Didoff und sein Begleiter, Joachim Ziegenbalg ergänzt: „Das geht wirklich ganz prima mit uns.“ Nur manches Mal, wenn im Schwimmbad Wettkämpfe sind, fällt das wöchentliche Training aus.

Joachim Ziegenbalg ist gelernter Instandhaltungsmechaniker. Nach der Wende war er bei der Berufsfeuerwehr, doch als bei ihm Diabetes festgestellt wurde, musste er zum Bürokaufmann umschulen. Mittlerweile ist er selbst schwerbehindert. Doch das hindert ihn nicht, sich für andere zu engagieren.

Vor einiger Zeit nahm er an einer Weiterbildung als Alltagsbegleiter teil. Die 40 Stunden des „Qualifizierungskurses für ehrenamtliche Helfer in Betreuungsgruppen sowie in der Betreuung zu Hause für Menschen mit Demenz und deren pflegende Angehörige“, der von der Alzheimergesellschaft angeboten wird, absolvierte er binnen Wochenfrist. „Hier lernte ich den Umgang mit Demenzkranken – die verschiedenen Typen und Stadien der Krankheit sowie rechtliche Rahmenbedingungen und Handlungskompetenzen in Bezug auf das Einfühlen in die Erlebniswelt und im Umgang mit herausforderndem Verhalten“, erläutert Joachim Ziegenbalg.

Seitdem betreute er sieben Betroffene, meist Männer. Für seine Arbeit erhält er eine Aufwandsentschädigung von fünf Euro pro Stunde. Er begleitet sie zum Arzt, geht mit ihnen einkaufen oder spazieren, fährt zusammen Rad oder geht mit ihnen schwimmen, wie heute wieder mit Peter Didoff. Nach zwei Stunden Planschen im warmen Nichtschwimmerbecken, Duschen und Ankleiden gibt es noch Tee. Bevor dann beide starten, schaut Joachim Ziegenbalg noch einmal in die blaue Trainingstasche von Peter Didoff, ob auch die Badehose, Handtuch und Duschgel dabei sind.

Auch Ann-Christin Raban ist gern unter Menschen, bei Heimatfesten, Musikveranstaltungen, im Museum oder Theater. Die Frau in mittleren Jahren hat einen offenen, wachen Blick. Nur allein kann sie nicht dorthin, wohin sie gerne möchte: Auch sie braucht die Unterstützung von anderen, denn Ann-Christin Raban sitzt im Rollstuhl. Sie hat Multiple Sklerose (MS). „Gott sei Dank gibt es Barbara Linke. Sie sind meine Hände und Beine“, sagt Ann-Christin Raban und blickt dabei dankbar auf Barbara Linke. „Ohne sie hätte ich weder in der vorigen Woche zum traditionellen Kahncorso am Lübbenauer Hafen in der Altstadt gekonnt, noch zum Volksfest mit den schottischen Musikern vor einigen Monaten.“ Beide sind mittlerweile befreundet und weit über das Ehrenamt hinaus in der Woche unterwegs. Barbara Linke hat sechs Jahre in der Pflege gearbeitet. Sie kennt sich also aus mit Menschen, die ohne fremde Hilfe nicht mehr allein am Leben partizipieren können.

Seit November gehört sie zum Kreis der ehrenamtlichen Helfer des AWO Begegnungs- und Beratungsbüros für zu pflegende Menschen, das von Andrea Richter geleitet wird. „Ich bin ein Heimatrückführer“, sagt die gelernte Bauzeichnerin Barbara Linke, die länger in Paderborn lebte, aber ursprünglich aus dem Spreewald bei Lübbenau stammt. Als Pflegehelferin und zertifizierte Gedächtnistrainerin kann sie einfache Techniken vermitteln, bei denen es gelingt, sich anhand von Bildern Dinge besser zu merken. Das Engagement von Barbara Linke habe auch etwas mit dem Thema „In der Gesellschaft gebraucht werden“ zu tun, meint sie. „Wenn Menschen Beschäftigung haben, dann blühen sie auf – das betrifft die Helfer, aber auch die zu Betreuenden“, berichtet sie aus Erfahrung.



Aktives Erleben: Peter Didoff (vorne) und Joachim Ziegenbalg im Schwimmbad. Foto: Thiede

„Wir besuchen mit den zu betreuenden Personen Konzerte und Ausstellungen, organisieren Städtereisen mit ihnen, gehen gemeinsam in Restaurants, machen Kahnfahrten und nehmen an verschiedenen Aktivitäten teil – ganz nach ihrem Wunsch“, skizziert Barbara Linke die niederschwellige Angebote. Hier ist die Erhaltung und Verbesserung der vorhandenen Fähigkeiten der zu Betreuenden wichtig. Es ginge nicht darum, Arbeit abzunehmen, sondern unterstützende Hilfe anzubieten und Aufgaben gemeinsam zu erledigen. „Für uns Ehrenamtliche sind diese alltagsbegleitenden Tätigkeiten eine Art ‚Wohlfühlstunde‘ mit Blick auf die zu betreuenden Menschen“, sagt sie. „Wenn wir uns treffen, stehen ihre persönlichen Wünsche und Neigungen im Vordergrund und wir Ehrenamtliche versuchen sie weitestgehend zu erfüllen.“ Sie unterstützt auch gern im Haushalt, „aber nur gemeinsam wedeln wir Staub oder räumen auf, denn wir sind keine Putzhilfen“.

„Wichtig ist, dass Betroffene, Angehörige und die Helfer einen ‚guten Draht‘ zueinander finden“, sagt dazu die AWO-Case Managerin Andrea Richter. Das kann auch Barbara Linke nur bestätigen: „Ja, da braucht man oft Fingerspitzengefühl. Ich

war sogar schon mit einem älteren demenzkranken Herrn bei der Volks- und Blasmusik, obwohl ich sowas eigentlich überhaupt nicht mag. Aber am Ende hatten wir beide Freude.“

Andrea Richter hat selbst 16 Jahre in der vollstationären Pflege gearbeitet und kennt viele Krisensituationen bei Überforderung der zu pflegenden Angehörigen. Nun ist sie seit zwei Jahren in der Pflegeberatung tätig und leitet unter anderem derzeit 14 ehrenamtliche Helfer in Altdöbern, Calau und Lübbenau an. Ihr Helferkreis sei noch im Aufbau. Mindestens einmal im Monat treffen sie sich zum Austausch. Neben dem Austausch seien auch die praxisbezogenen Schulungen für die Ehrenamtlichen und die Auffrischkurse sehr wichtig, sagt sie: „Hier gibt es neue Informationen zu

den gesetzlichen Rahmenbedingungen, wie Anregungen zum alltäglichen Miteinander zwischen Betroffenen und ihren Helfern.“ Die vielen Gespräche mit den Betroffenen, Angehörigen und Ehrenamtlichen bestätigten und motivierten sie, auf einem guten Weg zu sein. „Immerhin sind wir das erste Brückenglied, wenn es darum geht, Hilfe anzunehmen, den Verbleib im vertrauten Wohnumfeld zu ermöglichen und Angehörige zu entlasten. Und wir begleiten auch am Lebensende und darüber hinaus, wenn es gewünscht wird.“

Ann-Christin Raban lebt schon fast zwei Jahrzehnte mit ihrer Krankheit. Die gelernte Zahntechnikerin schulte später auf Ergotherapeutin um, doch eine Sehnenentzündung verhinderte, dass sie auch diesen Job weiter ausüben konnte. Erst wurde sie berufs- und erwerbsunfähig und heute ist sie in hohem Maß auf Pflege und Unterstützung angewiesen. „Ich habe lange in meinen eigenen vier Wänden gesessen und von Gott und der Welt nichts gesehen“, schildert sie ihre jahrelange trostlose Situation. Heute sei sie froh, im „Gepflegt Wohnen“ in Lübbenau ein kleines Apartment zu haben und Menschen um sich zu wissen, die ihr bei der Bewältigung des Alltags hilfreich zur Seite stehen.