



WENN VERGESSEN ZUR KRANKHEIT WIRD



Sabine Loher arbeitet seit 2019 als MAS Demenztrainerin und hilft Betroffenen, ihre Fähigkeiten so lange wie möglich zu behalten. »Seite 7

„Miteinander wissen wir eigentlich eh noch alles“

MAS Demenztrainerin Sabine Loher (48) hilft Betroffenen, Fähigkeiten und Stärken so lange wie möglich zu erhalten

VON ELISABETH ERTL

RIED. Wo sind die Schlüssel? Hab ich das Licht ausgeschaltet? Was stand eigentlich auf dem Einkaufszettel, der zuhause auf dem Tisch liegt? Fragen wie diese und eine gewisse Schusseligkeit kennt jede(r). Ist sie allerdings so ausgeprägt, dass sie einen normalen Alltag erschwert, wird Vergesslichkeit zur Krankheit – zur Demenz. Die gelernte Krankenschwester und ausgebildete Demenztrainerin Sabine Loher beschäftigt sich seit mehreren Jahren intensiv mit jenen, die von dieser Krankheit betroffen sind. In kleinen Gruppen und bei Einzeltrainings hilft ihnen die 48-Jährige, Fähigkeiten, Stärken und Selbstständigkeit so lange wie möglich zu erhalten – und ihren Selbstwert.



„Kommunikation ist das Tor zu unseren Mitmenschen. Wer nicht mehr kommuniziert, zieht sich zurück. Dem wollen wir mit gezieltem Training entgegenwirken.“

Sabine Loher, MAS Ressourcen- (Demenz), Gedächtnis- und Kommunikationstrainerin

„Das Wichtigste im Umgang mit an Demenz Erkrankten ist Wertschätzung, echtes Interesse an den Menschen, man sollte Fingerspitzengefühl haben und ihnen zu jeder Zeit ein positives Gefühl vermitteln. Nach dem Motto: Schau, was du noch alles kannst. Und natürlich braucht es auch eine Portion Humor“, sagt Loher, die seit 2019 für die MAS Alzheimerhilfe in Ried arbeitet. In den vergangenen Jahren hat sie „ihre Leute“ kennengelernt und weiß, was sie gerne machen, was sie interessiert. „Daran orientieren sich häufig die Themen unserer Trainings. Ich überlege mir jeden Montag, wenn ich frei habe, ein Thema und gestalte die passenden Übungen dazu“, erklärt die Innviertlerin. Meist ist es eine Mischung aus Gedächtnistraining, Wortfindungsübungen, kurzen Bewegungseinheiten, Training der Alltagsfunktionen und Konzentrationsübungen. „Dabei sprechen wir auch über Aktuelles. Als zum Beispiel die Queen gestorben ist,



Sabine Loher arbeitet seit 2019 als Demenz- bzw. Ressourcentrainerin. (sf-Fotografie)

haben wir uns mit England beschäftigt. Das ist wichtig, um an Alltagsgesprächen teilnehmen zu können. Denn Kommunikation ist das Tor zu unseren Mitmenschen“, ist Sabine Loher überzeugt.

Erfolgsergebnisse schaffen

Vor allem bei den zweistündigen Gruppentrainings (daran nehmen zwischen vier und acht Personen teil), die einmal wöchentlich stattfinden, geht es mitunter recht lustig zu. Nicht nur in der Kaffeepause, die nach einer Stunde gemacht wird. „Während der Trainings wird schon mal beim Nachbarn geschaut, was der so auf den Zettel schreibt. Das macht aber nichts, wir sind ja nicht in der Schule. Bei uns darf zusammengeholfen werden – ganz ohne Druck. Erst vor Kurzem hat eine meiner Gruppen festgestellt: ‚Zusammen wissen wir eigentlich eh noch fast alles.‘ Im Grunde geht es darum, die Übungen so zu gestalten, dass die Teilnehmer zwar gefordert, aber nicht überfordert werden. Es sollen Er-

folgsergebnisse geschaffen werden, sodass sie am Ende des Trainings mit einem positiven Gefühl nach Hause gehen“, sagt Loher, die ihre Gruppen liebevoll als kleine „Mini-Stammtische“ bezeichnet. „Die Menschen bringen ihre Lebensgeschichten mit und erzählen gerne davon. Auch dafür ist Zeit. Jeder und jede soll und darf sich so einbringen, wie er oder sie will. Oft ergibt dann eins das andere und es entstehen unterhaltsame Gespräche.“

Aufblühendes Publikum

„Es sei eine schöne Arbeit“, sagt Sabine Loher. Eine mit dankbarem Publikum und überwiegend positiven Erlebnissen. „Die Leute kommen gerne – manche schon seit vielen Jahren – und das freut mich. Sie sagen mir auch, dass es wertvoll ist, was ich mache. Erst kürzlich meinte ein Mann zu mir: ‚Uns geht es wie den Blumen in deinem Büro – wir blühen bei dir auf.‘ Diese kleinen Momente sind es, die meine Arbeit so schön machen.“