

GLAUBEN & WISSEN

Tief durch-atmen, bitte

In Bad Ischl können Angehörige mit ihren an Demenz erkrankten Liebsten urlauben und vor allem endlich entspannen.



Während Angehörige sich in dieser Woche über die Erkrankung informieren oder an Selbsthilfegruppen und Therapien teilnehmen können, werden ihre PartnerInnen mit Aktivitäten gefördert.

An einem Dienstagnachmittag sitzen im Hotel Royal in Bad Ischl Frauen zusammen an einem Tisch neben der Bar, um bei Kaffee oder Tee über ihre Gefühle zu sprechen. Sie sind sich fremd, und dennoch verbindet sie eines: Ihre Männer leben in einer anderen Welt als sie, einer Welt, zu der sie keinen Zugang haben, und sie können nur mutmaßen, wie es dort aussieht. Die Frauen wissen, dass diese Welt ihre Männer immer mehr auffrisst, bis sie sie eines Tages ganz verschlingt. Die Männer werden vergessen, ihre Frauen je gekannt zu haben, und sie werden bloß Fremde für sie sein, die sie durch diese andere Wirklichkeit leiten. Die Erinnerungen an ihre gemeinsame Zeit, die schönen und die schlechten, werden in ihren Köpfen immer mehr verblasen wie alte Fotos, bis nur mehr ein Einheitston übrig ist, ohne Farbe und Konturen.

Ihre Männer sind an Demenz erkrankt. Hier im Hotel, das an die Eurotherme Bad Ischl grenzt, wollen die Frauen auf ihrem Weg eine Rast einlegen und tief Luft holen, bevor es weitergeht. Denn es erfordert viel

Geduld, Empathie, Verständnis und Kraft, wenn man jemanden durch eine Umgebung führt, die man selbst nicht kennt, niemand da ist, den man nach der Richtung fragen kann, und derjenige, den man begleitet, vertraut sein sollte, sich aber fremd anfühlt. „Es ist eine Krankheit, die die Angehörigen trifft“, sagt eine der Frauen. Kopfnicken bei den anderen. „Es ist so zermürbend, mein Mann schläft zu Hause nur, er will nichts unternehmen“, sagt eine andere. Zustimmunges Gemurmel. „Es ist wichtig, über die eigenen Gefühle und Belastungen zu sprechen“, bestärkt eine andere Frau die Gruppe. Sie ist Trainerin vom Verein MAS Alzheimerhilfe und leitet das Gespräch. In dieser angeleiteten Unterhaltung können sich die Angehörigen von Demenzerkrankten mit anderen austauschen, die den Weg zwar selbst nicht kennen, aber über dieselben Hürden gestolpert sind und sich an ähnlichen Ecken und Kanten verletzt haben. Man spürt sofort, dass die Scham der Frauen groß ist, über ihre Empfindungen zu sprechen, während ihre Männer ein paar Räume weiter sitzen und mit Demenz-TrainerInnen

Fotos: Christina Gräßl



Für Betroffene wird eine individuelle Förderung angeboten. Es wird zusammen musiziert, das Gedächtnis trainiert oder ein Spaziergang unternommen, während Angehörige Entlastung erfahren sollen.

und PflegerInnen üben, ihr Gedächtnis zu stärken. Keine der Frauen prescht im Gespräch nach vorn, jede wählt ihre Worte mit Bedacht. Denn über jemanden, der nicht da ist, redet man nicht schlecht, vor allem nicht über einen kranken Angehörigen. Es muss sich für sie anfühlen wie der Verrat an ihren Ehemännern. In diesem Fall ist es aber notwendig, zu reden, um unter der Last der Aufgabe nicht zusammenzubrechen.

Den Kummer von der Seele reden

„Alzheimerurlaub“ nennt sich das Angebot des Vereins MAS Alzheimerhilfe in Bad Ischl, das Angehörige von Demenzerkrankten buchen können. Zur Auswahl stehen sechs Wochen übers Jahr verteilt, an denen sie mit ihren kranken PartnerInnen hierher reisen und in der Atmosphäre eines Viersternehotels urlauben können, als seien sie ein ganz normales Paar, das ganz gewöhnlich Ferien macht. Die Angehörigen sollen in dieser Woche Entlastung finden. Den Gästen stehen in ihrer Urlaubswoche

„Angehörige können nicht immer verständnisvoll sein.“

PflegerInnen zur Verfügung, die sie unterstützen. Angehörige haben tagsüber die Möglichkeit, an Vorträgen über Demenz, Gruppengesprächen oder Therapien teilzunehmen, während ihre PartnerInnen und PflegerInnen musizieren, Übungen machen oder spazieren gehen. So wie gerade die Ehepartner der Frauen, die sich in der Eingangshalle ihren Kummer von der Seele reden. Sie kommen von einem Spaziergang, sitzen nun zusammen in einem Saal und wollen gleich gemeinsam Musik machen. „Wo ist meine Frau?“, fragt einer der Männer in die Runde. „Die ist weg, sie kommt später wieder“, antwortet ein anderer. „Ach so.“ Er nickt und senkt den Kopf. „Wo ist meine Frau?“, fragt er zwei Minuten später erneut.

Fotos: Christina Gräßl

Hilfe für Angehörige

Acht von zehn Demenzerkrankten werden zu Hause betreut. Auch ihre Angehörigen leiden. Um mit Menschen, die an Alzheimer-Demenz erkrankt sind, richtig umgehen zu können, ist es wichtig, sich so früh wie möglich Hilfe zu holen und sich über die Erkrankung und die Bedürfnisse von Betroffenen zu informieren. Ein Verein, der hilft, ist die MAS Alzheimerhilfe in Bad Ischl.

Alle Informationen über den Verein, Urlaub und Tipps für Angehörige: alzheimerhilfe.at

„Weg“, sagt der andere. „Die kann sich etwas anhören, wenn sie wieder da ist. Wir sind immer zusammen.“ Es zeigt das Dilemma dieser Krankheit, den Druck und die Verantwortung der Angehörigen, stets für die PartnerInnen da zu sein, aber auch, wie sehr die Erkrankten in dieser fremden Welt leiden, in der sie niemals sein wollten und die nicht nur sie wie ein ausgehungertes Tier gierig verschlingt, sondern mit ihnen auch alle Aufmerksamkeit, Zeit und Energie der Angehörigen.

Auch nur Menschen

Angehörige sind keine SuperheldInnen, die mit übernatürlichen Kräften Angriffe abwehren, Hindernisse und Bösewichte aus dem Weg räumen können. Sie sind meist stille HeldInnen, die Attacken und Verletzungen ertragen müssen und wissen, dass sie den Übeltäter niemals ausschalten werden können. In erster Linie sind sie aber Menschen mit normalen Gefühlen. „Es ist nicht möglich, immer nur lieb und verständnisvoll zu sein“, sagt Felicitas Zehetner, Gründerin des Vereins MAS Alzheimerhilfe. Sie kennt die Herausforderungen und den Schmerz der Angehörigen, denn sie war selbst eine von ihnen. Ihr Mann, ein angesehener Dermatologe mit großem Allgemeinwissen, hatte irgendwann angefangen, in diese andere Welt zu verschwinden. „Ihr Mann hat vaskuläre Demenz“, diagnostizierte der Arzt damals, nach Morbus Alzheimer die zweithäufigste Form der Demenz.

Das war vor 40 Jahren. Nach dieser Diagnose stand sie alleine da. Wissen über die Erkrankung und Hilfsangebote für Angehörige gab es zu diesem Zeitpunkt kaum. Da war niemand, der ihr sagte, was das ist, das ihrem Mann das Gedächtnis raubt, und was auf sie und ihren Mann zukommen würde. Da war lediglich ein Kran-



Amélie Seidl (42) ist die neue Leiterin des MAS Alzheimerurlaubs. Ab nächstem Jahr gibt es das Angebot auch im Hotel Magerl in der Keramikstadt Gmunden von 7. bis 14. April 2024.

Felicitas Zehetner (85) ist Vorsitzende des Vereins MAS Alzheimerhilfe. Sie ist in Linz geboren und lebt heute in Bad Ischl. Ihr Mann erkrankte an vaskulärer Demenz. Er starb vor 27 Jahren.



kenpfleger, der ihre Verzweiflung erkannte und ihr ein Buch über die Erkrankung in die Hand drückte. Felicitas Zehetner musste sich alleine durchkämpfen, sich von dem Leben, das sie gewohnt war und liebte, verabschieden, genauso wie von ihrem geliebten Mann, der nicht mehr er selbst war. Neben der Trauer, die das mit sich brachte, stand die Unwissenheit darüber, wie man sich jemandem gegenüber richtig verhält, der Demenz hat. Vieles hätte sie gerne früher gewusst.

Weil es anderen besser ergehen sollte als ihr, gründete Felicitas Zehetner nach dem Tod ihres Mannes den Verein in Bad Ischl als Anlaufstelle für Angehörige. Seither klärt sie auch in der Öffentlichkeit über die Erkrankung auf, um sie zu entstigmatisieren. Heute gibt es Servicestellen des Vereins in ganz Oberösterreich. Eine große Vision war es für Zehetner, ein Urlaubsangebot für Angehörige und Betroffene zu schaffen. Seit zwei Jahren gibt es den „Alzheimerurlaub“ bereits. In Zukunft soll das Angebot erweitert werden. Für ihr Tun wurde Zehetner kürzlich von der Stadt Bad Ischl mit dem Ehrenpreis für Soziales Engagement geehrt. So brachten ihre schlimmsten Lebensjahre schlussendlich doch noch viel Gutes. //



Lesen Sie mehr zum Thema:
welt-der-frauen.at/alzheimer

