

# Demenz – dem Rückzug entgegenwirken

Wenn das Umfeld unverständlich wird: Das »Café Memory« ist für Sie da

Eleonora Vecs nimmt einen großen, weichen Ball in die Hand. »Mein Name ist Eleonora«, sagt die 54-Jährige und schupft den Ball zur Dame im Rollstuhl, die ihr im Sesselkreis gegenüber sitzt. Die fängt den Ball nicht, dafür aber Gerda Maler, die dicht neben ihr sitzt. »Neben mir sitzt Frau Richter\* und ich bin Gerda.« Sie will gerade den Ball weiterschupfen, da hebt die eigentlich immer regungslose Frau Richter die Arme und stößt den Ball von ihrem Schoß ein paar Meter weit in die Mitte des Sesselkreises. »Genau so, Frau Richter!«, bekräftigt Gerda Maler und tauscht einen Blick mit Eleonora Vecs, die ihr zuzwinkert.

**Wichtig ist das Gefühl, selbstbestimmt dazugehören, mitzumachen und gefordert zu sein.**

»Das sind natürlich besondere Momente im ‚Café Memory‘, wenn Betroffene nicht nur dabei sind und sich wohlfühlen, sondern auch überraschend über sich hinauswachsen«,

erklärt Vecs, die die Aktivgruppe im Café Memory« – in der evangelischen Pauluskirche im 3. Bezirk leitet. In dieser Aktivgruppe werden Menschen mit Vergesslichkeit oder mit Demenz spielerisch und motorisch gefördert und gefordert. »Das ist ein schmaler Grad,

aber gemeinsam mit den Freiwilligen, die jedem und jeder Betroffenen zur Seite stehen, gelingt das gut. Die Betroffenen bringen sich so ein, wie es die Tagesverfassung und Laune zulässt und die Freiwilligen übernehmen das Übrige, so dass sie gemeinsam an allen Übungen teilnehmen. Die Freiwilligen unterstützen mal mehr, mal weniger. Sei es beim Basteln, beim Singen, bei Qi Gong-Übungen oder in der Gesprächsrunde.« Wichtig sei die Gemeinschaft. Das Gefühl, selbstbestimmt dazuzugehören, mitzumachen und gefordert zu sein.

Das betreffe nicht nur Menschen mit Vergesslichkeit, sondern auch körperlich eingeschränkte Menschen, fügt Vecs hinzu. »Eine regelmäßige Besucherin ist nicht vergesslich, aber sieht, hört und geht schlecht. Sie kommt gern ins Café Memory, weil hier das Tempo auf unsere Gäste abgestimmt wird. Sie müssen nicht ‚funktionieren‘ wie in anderen Situationen des Alltags, denen sie sich dann lieber entziehen.«

»Eine Demenz bedeutet meist Rückzug – für Betroffene wie für ihre Angehörigen. Die Betroffenen finden sich nicht mehr zurecht, verhalten sich nicht mehr adäquat und ziehen sich in sich zurück. Und mit ihnen tun das die Angehörigen, die viel Zeit und Kraft für die Betreuung aufbringen«, erklärt Katharina Schoene, Psychotherapeutin sowie evangelische Krankenhaus- und Pflegeheimseelsorgerin in Wien. Sie arbeitet seit mehr als zehn Jahren mit Menschen mit Demenz.

Das Projekt »Café Memory« der Evangelischen Kirche in Wien wirkt dem entgegen. Zum einen mit der Aktivgruppe für Betroffene, zum anderen mit der Angehörigengruppe, die zeitgleich im Nebenraum stattfindet. »Entlastung und Austausch stehen in der Angehörigengruppe im Mittelpunkt«, erklärt Karin Landauer, die sich seit Jahren für die Eingliederung von Menschen mit Demenz einsetzt – sei es auf Bezirksebene oder in der Pfarrgemeinde. »In den eineinhalb



## Einladung ins Café Memory

**14-tägig von 15 bis 17.30 Uhr:** Jause, Aktiv- und Angehörigengruppe, gemeinsamer Abschluss.

**In der Pauluskirche** (Sebastianplatz 4, 1030), Anmeldung bei Karin Landauer unter 0664/44 200 06, karin.landauer@gmx.at

**In der Johanneskirche** (Dr.-Andreas-Zailer-Gasse 10, 1230) Anmeldung bei Christian Kikuta unter 0669/104 90 500, kikuta@evang-liesing.at

Stunden, in denen die Betroffenen in der Aktivgruppe gefördert und gefordert werden, können Angehörige Erledigungen machen oder sich in der Gruppe austauschen«, erklärt Landauer. Sie leitet die Angehörigengruppe, bringt dort die neuesten Informationen und verschiedene Ansprechstationen ein und – das ist ihr das Wichtigste – regt den Austausch untereinander an. »Sätze wie ‚Das ist bei uns auch schon passiert‘ oder ‚Ich habe dieses oder jenes ausprobiert, das kann ich nur empfehlen‘ fallen immer wieder. Und genau darum geht es: um eine Gemeinschaft, die deine Herausforderungen im Alltag wirklich versteht, die gleiches durchmacht. Das tut den Angehörigen richtig gut.«

»Wenn Menschen an Demenz erkranken, dann ändert sich alles. Natürlich auch für die betreuenden Angehörigen. Demenzielle Veränderungen sind nicht heilbar und liegen außerhalb des eigenen Einflussbereichs. Das Gefühl von Kontrollverlust trifft die Betroffenen wie die Angehörigen. Gleichzeitig müssen die Herausforderungen, die daraus erwachsen, individuell, persönlich und alltäglich gelöst werden. Das ist eine existentielle Krise, durch die Vieles und Grundsätzliches in Frage gestellt wird«, erklärt Expertin Katharina Schoene.

Rückzug und Abgrenzung seien natürliche Reaktionen auf Krisen, so Schoene. »Doch die gilt es zu hinterfragen. Denn gleichzeitig bleiben Bedürfnisse nach Zugehörigkeit, Kompetenz und Autonomie – für die Betroffenen wie für die Angehörigen.« Das sei auch in anderen Krisen so.

Eine hilfreiche Bewältigungsstrategie in Krisen sei das Aktiv-Werden, erklärt Schoene. »An der Gesamtsituation lässt sich aus der Sicht des Einzelnen nichts ändern, aber im eigenen Umfeld kann ich aktiv werden, was mir hilft, die gefühlte Ohnmacht aufzulösen. Wenn ich dann noch Zugehörigkeit und Gemeinschaft erlebe und spüre, anderen geht es ähnlich wie mir, dann fördert das Aktiv-Werden nicht nur meine Selbstwirksamkeit, sondern hilft mir umso mehr aus der Lähmung oder dem Gedankenkarussell, das die Krise in mir auslöst, auszubrechen.« Nicht allein zu sein mit den Problemen und Sorgen sei ein wichtiges, stabilisierendes Gefühl. »Aus diesem Grund tut mir als gläubiger Mensch übrigens auch das Gespräch und die Beziehung mit Gott gut.«

Im Café Memory ist die Gemeinschaftserfahrung der springende und wohltuende Punkt: »Wir starten mit einer gemeinsamen Jause im Gemeindesaal: Sie kommen rein und sehen eine gemütliche Runde aus verschiedenen Menschen«, erklärt Vecs. Während der Jause gesellen sich die Freiwilligen zu den Betroffenen und den Angehörigen, um sich vertraut zu machen. »Angehörige« können übrigens auch angestelltes Pflegepersonal oder Verwandte beziehungsweise Freund\*innen sein, die nicht mit den

Betroffenen in einem Haushalt leben.

Nach der Jause gehen die Angehörigen in einen separaten Raum in ihre eigene Gruppe und kommen zum Schluss der Aktivgruppe wieder dazu. »Regelmäßigkeiten sind wichtig: die gleichen Menschen, der gleiche Ort, die gleichen Rituale zu Beginn und zum Schluss«, so Vecs. Zum Abschluss wird eine Aktion aus der Aktivgruppe mit allen wiederholt – sei es ein Lied, eine Bewegung oder ein Spiel. »Am wichtigsten ist mir, dass alle sich wohlfühlen: Betroffene, Angehörige und Freiwillige«, betont Vecs. »Dass alle ein gemeinsames Beisammensein leben und erleben.«

»Das Café Memory ist einfach ein spannungsfreier, heiler Raum«, bringt es Psychotherapeutin Schoene auf den Punkt.

**Weitere Informationen:** [www.evangelium-wien.at/cafe-memory](http://www.evangelium-wien.at/cafe-memory)

## Freiwillige gesucht

- Sie haben Freude in der Begegnung mit älteren Menschen?
- Sie finden es bereichernd, jeden Menschen so zu nehmen, wie er oder sie ist?
- Sie haben grundsätzlich alle 14 Tage einen Nachmittag lang Zeit?
- Sie nehmen – nach einem Hineinschnuppern in das Ehrenamt – gern an der Fortbildung »Demenzkompetenz« (Schulung über 3 Monate) teil.

**Dann melden Sie sich bei Eleonora Vecs unter [e.vecs@a1.net](mailto:e.vecs@a1.net)**

