spuren

BLICKE AUF DEMENZ

AUSGABE 01 | JANUAR 2015

01991 08015

Ein gutes Gedächtnis
ist nicht so gut, wie
ein bisschen Tinte.

Editorial

Die Geschichte der Alzheimer-Krankheit ist über 100 Jahre alt. Sie beginnt 1901 mit der Einlieferung von Auguste Deter in die „Anstalt für Irre und Epileptische“ in Frankfurt am Main. Die Patientin leidet unter Vergesslichkeit und Wahnvorstellungen.

Es markiert den Forschungsbeginn einer Krankheit, die unter dem Namen des Psychiaters in die Medizin einging: Alois Alzheimer. Ob über die Medien oder durch persönliche Erfahrung mit Freunden und Angehörigen: Das Thema Alzheimer und Demenz ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Auch die Sorge darum, selbst einmal dement zu werden, ist mittlerweile weit verbreitet.

Ein Magazin über Demenz und Alzheimer? Als wir uns in der Redaktion fragten, ob das ginge, schienen zwei Dinge schnell klar: Erstens: Sehr wichtiges Thema! Zweitens: Kann man nicht machen. Zu traurig, zu negativ, liest keiner. Doch dann entdeckten wir immer neue Facetten dieses Themas. Packendes, überraschend - und gar nicht so düster. Bei unseren Begegnungen mit Erkrankten und ihren Familien fanden wir Geschichten von Trauer, Scham und Angst, aber auch von Liebe und Optimismus. Und wir stellten fest, dass die meisten Menschen ab vierzig solche Geschichten zu erzählen wissen, ab sechzig sowieso. Wir übrigens auch. Und in Zukunft werden es noch viel mehr sein. Grund genug also, sich damit zu beschäftigen.

SPUREN ist ein Magazin über das Leben mit Demenz aus unterschiedlichen Blickwinkeln, für Betroffen und Angehörige. Auch nach der Diagnose hält das Leben Freude, Individualität, Würde bereit. Wir kämpfen für einen anderen Blick!

Das Spuren–Team wünscht Ihnen viel Spaß beim Lesen.

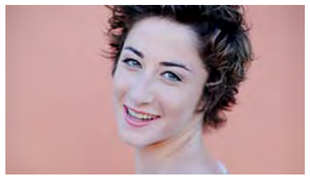
Sophie Mehlhart
Redaktionsleitung

MITARBEITER

Viel Spass beim Lesen

Sophie Mehlhart
DESIGN

Das besondere am SPUREN Magazin ist nicht nur sein Inhalt, sondern auch das liebevolle und reduzierte Design. Der viele Weißraum verleiht dem Magazin einen offenen und freundlichen Charakter. Es bildet ein ruhiges Gegenstück zu dem wirren und aufgeladenen Alltag vieler Demenz Patienten. Das SPUREN Team hat viele Ideen für die nächste Ausgabe und freut sich auf ein Wiedersehen im Frühling. //



Marie Krutmann
PRAKTIKANTIN

Von Dezember bis Mai unterstützte Marie als Praktikantin das SPUREN Magazin. Nach einem Auslandssemester in Ungarn war ihre Sehnsucht nach echten Themen so groß, dass sie sich bei uns bewarb. Neben ihrer Leidenschaft für SChreiben und Fotografieren hat sei eine Schwäche für Jazz und dänisches Design. In dieser Aussgabe verrät sie unter anderem die News rund um das Thema Demenz. //

Ricardo Santos Luis
FOTOGRAF

Ricardo ist ein 47 Jahre alter Fotograf aus Portugal. Seine ersten Fotostrecken machte er mit 16 Jahren, seine erste Kamera bekam er schon im Alter von sieben Jahren. Es war die Rolle seines Vaters, die sein Leben schwer beeinflussen sollte. Heute tingelt er zwischen Lissabon und Berlin hin und her und fotografiert hauptsächlich Menschen in ihrem Alltag und was sie bewegt. //

Hendrik Witt
CHEFREDAKTION

Hendrik sitzt am liebsten mit einer Tasse Kaffe auf einer Bank in seinem Garten und genießt die Natur. Als Chefredakteur des SPUREN Magazins hat er viel zun tun und ist immer auf der Suche nach neuen Themen. Als Sohn eines Demenz kranken Vaters kennt er die schwierigen Seiten der Krankheit. Er erfährt jedoch immer wieder aufs Neue, welche Bereicherungen und Freuden sie auch mit sich bringen kann. //

Inhalt

NEWS
Alle Neuigkeiten im Überblick
S. 6

INTRO
Fit im Alter
S. 9

WISSEN
In den Wolken – Sprachverlust
S. 10

INTERVIEW
Fotografin Sibylle Fendt im Gespräch
S. 12

BILDREPORTAGE
Gärtners Reise
S. 14

LEBEN
Humor ist wenn man trotzdem lacht
Lachen als Therapie
S. 25

BERICHT
Graue Festung
Was passiert mit dementen Häftlingen?
S. 29

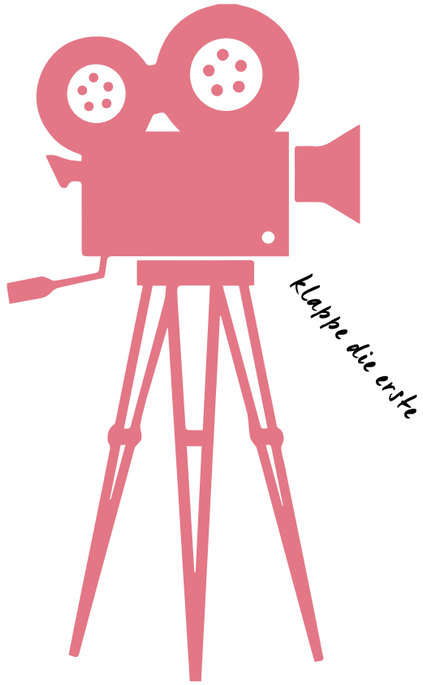
FAKTEN
Gedächtnisambulanz
S. 32

PERSÖNLICHKEIT
Gedankenflug. Ich bin ich, nur neu.
S. 34

IMPRESSUM
S. 38

weiter >

KINO



Honig im Kopf

REGISSEUR:
Til Schweiger
SCHAUSPIELER:
Dieter Hallervorden, Emma Schweiger, Til Schweiger

Die junge Tilda (Emma Schweiger), liebt ihren Großvater Amandus (Dieter Hallervorden), der bereits den herbst seines Lebens erlebt, über alles. Der erkrankt jedoch an Alzheimer, wodurch er zunehmend vergesslicher wird und sich zuhause nicht mehr zurecht zu finden scheint. Für das in die Jahre gekommene Familienoberhaupt stehen daher alle Zeichen auf Seniorenheim. Niko (Til Schweiger), der Vater von Tilda und Sohn von Amandus, hält es für das Beste, den alten Mann in Betreuung zu geben. Doch die elfjährige Tilda akzeptiert diese Entscheidung keineswegs. Stattdessen macht sie deutlich, dass sie auch noch ein gewichtiges Wort bei der Amandus betreffenden Zukunftsgestaltung mitzureden hat. Kurzerhand entführt Tilda den verdutzten Opa, der so gerne noch einmal sein geliebtes Venedig sehen würde. Eine spannende, turbulente und prägende Reise nimmt ihren Lauf…

FILMSTART:
25.01.2015

LAUFZEIT:
139 Minuten

Alzheimer nimmt als Thema viel Raum ein in dem Film, der auf sehr direkte und unverblümte Weise um Verständnis wirbt. Aber auch die kriselnde Ehe der Eltern des Mädchens, gespielt von Til Schweiger und Jeanette Hain, spielt eine wichtige Rolle. Wie zwei Menschen wieder Vertrauen zueinander fassen, weil das Abenteuer, ihre Tochter wieder zu finden, sie zusammenschweißt, spiegelt Schweigers ungebrochenes Vertrauen in die Macht der Liebe.

Wer im Alter allein lebt und sich einsam fühlt, hat ein doppelt so hohes Risiko, an Alzheimer zu erkranken. Je öfter Menschen zusammenkommen, desto mehr bewegen sie sich und bleiben auch geistig fit.

Fischig

ESSEN

Eine ausgewogene und insbesondere fischhaltige Ernährung tut dem Gehirn gut. Wer durchschnittlich mindestens zehn Gramm Firsch pro Tag verspeist, kann Denkaufgaben besonders schnell lösen. Ob Fischverzehr auch vor Demenz schütz, ist noch unbewiesen.

ERNÄHRUNG

eating design

Es gibt viele Gründe dafur, warum an Demenz erkrankte Menschen immer weniger Nahrung zu sich nehmen. Eine Studie hat jedoch kürzlich herausgefunden, dass Demenzpatienten bis zu 25 Prozent mehr verzehren, wenn sie das Essen auf farbigen Tellern serviert bekommen. Einen Versuch ist es auf jedenfall wert.

SPIEL

Memory Mal Anders

Demenzkranke Menschen können sich im Verlauf der Krankheit an immer weniger erinnern. Spiele, die vor allem das Gedächtnis ansprechen, können dabei helfen, dem Vergessen entgegen zu wirken. Das Assoziations Spiel basiert auf dem Memorie Spiel und erfordert volle Konzentration von allen Beteiligten. Grundidee: Die Spieler müssen Vergleiche zwischen verschiedenen Illustrationen ziehen.

ROMAN

„Der alte König in seinem Exil“

ARNO GEIGER

KUNST

Malen zählt zu den musischen Herausforderungen, welche bei Demenzkranken noch gut funktioniert und den Menschen neue Wege eröffnen kann.

INFOS

HILFE

Anrufer erhalten medizinische Informationen und Tipps zum Umgang mit der Krankheit von der Deutschen Alzheimergesellschaft. Zudem können Sie kostenlos Broschüren zum Thema Demenz telefonisch und über das Internet bestellen. Melden Sie sich bei uns!

TELEFON: *018 03 17 10 17*
(9 Cent pro Minute aus dem deutschen Festnetz)

BERUF

Hirnjogging

Ein langes Berufsleben lohnt sich nicht nur in finanzieller Hinsicht, es verhilft den Beschäftigten auch zu einem Aufschub, falls sie eines Tages an Demenz erkranken sollten. Auf diesen Zusammenhang sind Forscher vom Institute of Psychiatry London gestoßen, als sie die beruflichen Werdegänge von 382 an Alzheimer erkrankten Männern untersuchten. Wer später in Rente gegangen war, der erkrankte auch später. Ein ausgefülltes Leben als Rentner kann jedoch einen ähnlichen positiven Effekt haben.

MUSIK

Volkslieder

Sängerin Wiebke Hoogklimmer ist Tochter einer seit 2000 an Alzheimer erkrankten Mutter, die seit 3 Jahren nicht mehr spricht. Sie hat eine CD aufgenommen, die aus ihrer Erfahrung mit ihrer Mutter entstanden ist, die beim Vorsingen der Volkslieder wieder verbal kommunizieren konnte. Schon seit einigen Jahren wird über den positiven Einfluss der Musik auf Demenz geforscht. Die Lieder von Wiebke Hoogklimmer wurden mit tiefer Stimme und großer Textverständlichkeit aufgenommen. Die CD ist für 17,90 € im Handel erhältlich.

Seilathlet

Im Alter dement zu sein ist eine Angst, die viele Menschen teilen. Einen garantierten Schutz vor Alzheimer und Demenz gibt es zwar nicht, aber wer sich regelmäßig bewegt, kann das Alzheimer- und Demenzrisiko beträchtlich verringern.

FIT IM ALTER

TEXT TOM KEHL
FOTO STEPHANIE SCHMIDT

Unser Lebensstil beeinträchtigt auch in hohem Maße, wie fit unser Gehirn im Alter ist. So haben Studien gezeigt, dass Rauchen, Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes das Alzheimerrisiko deutlich vergrößern können. Entsprechend kann man davon ausgehen, dass bei normalgewichtigen Nichtrauchern ohne Diabetes die Wahrscheinlichkeit für Alzheimer deutlich geringer ist. Einer aktuellen Studie zu Folge ist aber Bewegung der wichtigste Faktor, um das Gehirn gesund zu halten. Jede fünfte Demenz könnte mit Sport verhindert werden.

Grundsätzlich haben Studien in der Vergangenheit gezeigt, dass das Alzheimerrisiko durch verschiedene Faktoren erhöht wird. Es ist ja oft so, dass Menschen mit Übergewicht eher zu Bluthochdruck und Diabetes neigen ebenso wie auch das Rauchen den Blutdruck erhöht. Und wer sich zu wenig bewegt, erhöht das Risiko für alle Faktoren, die sich letztendlich negativ auf die Gesundheit des Gehirns auswirken können.

Britische und US-amerikanische Forscher haben deshalb nun versucht, die Risikofaktoren voneinander zu trennen und jeden einzelnen mit einem erhöhten Alzheimerrisiko in Verbindung zu setzen. Dazu nahmen sie das Alzheimerrisiko aus verschiedenen Studien und setzten es mit den wichtigsten Lebensstilfaktoren eines Menschen in einen Zusammenhang.

Diese Faktoren sind: Übergewicht, Bewegung, Diabetes, Depressionen, Bluthochdruck, Rauchen und Bildung. In der Folge versuchten sie herauszufinden, wie viele Erkrankungen sich theoretisch verhindern ließen, wenn sich der Betroffene anders verhalten hätte. Insgesamt stellten die Forscher fest, dass mit einer höheren Bildung die meisten Alzheimerfälle hätten verhindert werden können. Laut den Studienergebnissen wären 19 Prozent der Fälle vermeidbar gewesen. Dieser Faktor ist aber nur so stark, weil global betrachtet die Bildung in vielen Entwicklungsländern so gering ist. Mit Rauchen könnte man immerhin noch 14 Prozent der Erkrankungen vermeiden.

Auf Platz drei kommt die Bewegung. Laut den Wissenschaftlern um Dr. Sam Norton könnten mit mehr Bewegung rund 13 Prozent der Alzheimerfälle verhindert werden. Auf den weiteren Plätzen folgen Depressionen (8%), Hypertonie (5%), Diabetes (3%) und Übergewicht (2%). Addiert man diese Zahlen könnten rund die Hälfte aller Alzheimererkrankungen durch einen gesunden Lebensstil verhindert werden. Um auch im Alter noch ein fittes Gehirn zu haben, raten die Forscher daher, sich mehr zu bewegen. So hätten rein rechnerisch im Jahr 2010 rund 1,5 Millionen Alzheimerfälle in Europa verhindert werden können. Also ran an das Sprungseil. //

SPRACHVERLUST

TEXT PROF. DR. ROLF HIRSCH

Beeinträchtigungen von Sprache und Sprechen, von Lesen und Schreiben gehören zu den möglichen Störungen der Hirnleistungen bei einer Demenz. Sprachstörungen können die Verständigung zwischen dem Kranken und seiner Umwelt empfindlich stören. Leider beschäftigen sich erst wenige Sprachforscher und Sprachtherapeuten gezielt mit diesem Problembereich. Vieles ist noch unerforscht. Sprachstörungen und Sprachbehinderungen sind Leitsymptome von zwei Unterformen aus der Demenzgruppe frontotemporale Lobärdegenerationen.

Bei der progredienten Aphasie (PNFA) kommt es, anfangs relativ isoliert, zu einer langsam, aber stetig zunehmenden Erschwernis der Sprachproduktion, unter anderem mit Lautentstellungen und Telegrammstil. Untersuchungen zeigen, dass bei PNFA meist Nervengewebe in den vorderen Sprachregionen des Gehirns, den unteren Windungen des linken Stirnlappens, betroffen ist und dass der fortschreitende Untergang von Nervenzellen mit krankhafter Einlagerung des Eiweißkörpers Tau-Protein zusammenhängt.

Die so genannte semantische Demenz führt bei den Erkrankten zu einem langsam zunehmenden Verlust des Wissens darüber, was Worte bedeuten und bezeichnen. Hier spielt sich der Krankheitsprozess an der vorderen Spitze des linken Schläfenlappens ab. Bei der Untersuchung findet man die Einlagerung des Proteins TDP-43 in Nervenzellen, die offensichtlich dadurch geschädigt werden, und so einen Schwund an Gehirnsubstanz bedingen.

Als dritte Form der neurodegenerativ bedingten Sprachstörungen wurde in den letzten Jahren die logopenische Aphasie herausgearbeitet. Sprachäußerungen sind langsam und von langen Pausen unterbrochen. Grammatik und Aussprache sind meist erhalten, aber das Sprachverständnis ist B beeinträchtigt, insbesondere auch das Nachsprechen ganzer Sätze. Betroffen sind vor allem die seitlichen Teile des Scheitel- und Schläfenlappens und man findet Alzheimer-typische Gewebeveränderungen.

Für alle drei Formen von “Sprachdemenz” gibt es bis jetzt keine gesicherten Behandlungsverfahren. Medikamentös wird man die Behandlung mit einem Cholinesterase-Hemmer versuchen. Logopädie ist sinnvoll, sollte sich aber auf allgemeine Kommunikationsstrategien und das Arrangement des Betroffenen und seiner Angehörigen mit der sprachlichen Behinderung verstärkt konzentrieren.

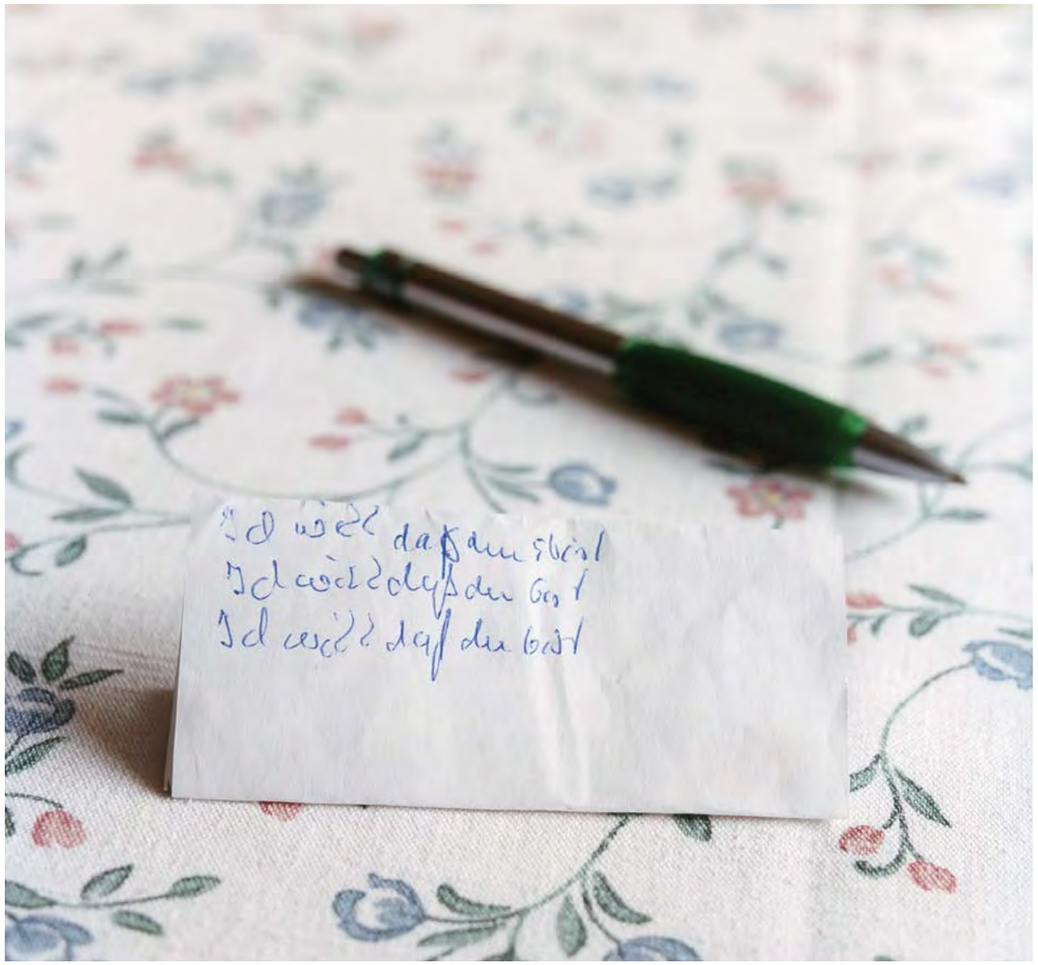
Ein schulisches Üben von Sprachaufgaben sollte man vermeiden. An der Ludwig-Maximilians-Universität München beschäftigt sich eine Forschungsgruppe mit Sprachstörungen bei Demenz und erhält seit 2008 eine Förderung aus Finanzmitteln der Exzellenz-Initiative (Projekt “Aufbau und Abbau von sprachlichen Musterbildungen”). Mitarbeiterin der Münchner Gruppe ist auch Frau Dr. Christina Knels, deren Dissertation zum Thema ?Klinische Linguistik der primär progredienten Aphasie? durch ein Promotionsstipendium der Deutschen Alzheimer Stiftung gefördert worden war. //

In den Wolken

GRAFIK SOPHIE MEHLHART

Hin und Zurück

INTERVIEW ELISA BILKO
FOTOS SIBYLLE FENDT



Sibylle Fendt ist eine bemerkenswerte Fotografin. In ihren dokumentarischen Fotoserien widmet sie sich Menschen, die sich in einer extremen Phase ihres Lebens befinden. Wir haben die Fotografin getroffen und stellen ihr aktuelles Projekt vor.

Sibylle, mit deiner aktuellen Arbeit Gärtners Reise wie auch in deinen vorhergegangenen Arbeiten kommst du Menschen. Du hast gesagt, dass das einerseits aus Interesse und andererseits aus Angst so ist. Kannst du darauf näher eingehen?
Eigentlich habe ich erst mit meiner Abschlussarbeit damit angefangen, mich Menschen stark zu nähern. Ich habe mein ganzes Studium lang ganz anders gearbeitet, und war dann ein bisschen angeödet von meiner distanzvollen Fotografie, die immer etwas ironisch war. Durch Zufall bin dann auf das Messie-Thema gestoßen, was dann zu meiner Diplomarbeit wurde. Ich habe sehr schnell gemerkt, dass ich mit krassen Schicksalen zu tun habe und nicht von oben herab fotografieren kann. Ich fühlte mich den Menschen sehr nah. Da habe ich gemerkt, dass das eine wesentlich interessantere Arbeit ist als alles was ich vorher gemacht habe. Ich bin dann hängen geblieben bei Geschichten von Menschen, die irgendwie in einer Sackgasse geraten sind.

Und die Angst, was spielt sie für eine Rolle?
Naja, wer hat kein Angst davor süchtig oder krank zu werden. Aber ich war nie ein ängstlicher Mensch. Und ich glaube, es ist auch wichtig sich seinen Ängsten zu stellen.

Das heißt die Kamera dient dir auch als Schutzschild?
Ja klar. Als Fotojournalist erhält man sowieso ganz viele Einblicke, die man ohne Kamera nie bekommen würde. Da ist es auch ganz egal ob du Paparazzi, Sportfotograf, Kriegsfotograf oder was auch immer bist. Du lernst viele Menschen kennen, gerätst in viele Situationen, in die du ohne deine Kamera nicht geraten würdest. Ich bin auch jemand, dem es schwer fällt im Freundeskreis zu fotografieren. Obwohl es viel naheliegender wäre. Ich habe da keinen Auftrag und könnte in meinem Freundeskreis nur fotografieren, wenn ich ein Projekt daraus machen würde. Auch im Urlaub mache ich keine Fotos, habe nie meine Kamera dabei.

Ist es für Sie "einfacher" fremde Menschen zu fotografieren?
Ich finde schon. Vielen geht es nicht so. Ich unterrichte ja auch an der Ostkreuzschule für Fotografie und da erlebe ich ganz oft das Gegenteil. Was ich auch total schön finde und viel normaler als das was ich mache. Mir fällt es komischerweise leichter mit Fremden eine Intimität herzustellen. Manche offenbaren sich mir ja auch wahnsinnig. Ich bin interessanterweise ein Mensch, dem andere vertrauen, bei dem andere ein gutes Gefühl haben. Ich erzeuge nicht soviel Misstrauen.

Welche deiner Geschichten hat dich am meisten mitgenommen?
Mich haben definitiv die Messies am meisten mitgenommen. Aber das liegt auch daran, dass ich damals neues Terrain betreten habe. Ich bin ins kalte Wasser gesprungen und wusste gar nicht worauf ich mich einlasse. Ich habe mich wahnsinnig schwer damit getan die Kamera auszupacken. Ich fühlte mich wie ein Voyeur, wie jemand, der geil ist auf kranke Bilder und der dann wieder abhaut. Ich hatte mit der Arbeit auch viel Erfolg. Das war doppelt gemein: Während diese Menschen in ihrem Müll sitzen geblieben sind, wurde ich immer erfolgreicher. Ich habe eine Art Freundschaft mit den Leuten aufgebaut ohne dann auch klar sagen zu können, dass das dann auch wieder irgendwann ein Ende hat. Heute kann ich viel professioneller damit umgehen.

Gibt es schon ein neues Projekt?
Ja, mein zweites Kind (lacht). Gerade mache ich noch eine Arbeit über Geduldete in Berlin. Das sind Flüchtlinge, die in Berlin gelandet sind und weder abgeschoben werden noch Asyl bekommen, und sich in einer Art Schwebezustand befinden. Zu dem Thema porträtiere ich eine handvoll Leute.

Sibylle, vielen Dank für das Gespräch. //

Im Sommer 2008 beschloss Lothar Gärnter, mit seiner Frau Elke eine letzte große Reise zu wagen. Ihr gemeinsames Leben lang hatten sie Europa mit dem Wohnwagen bereist.

Elke hatte zwei Jahre zuvor die Diagnose erhalten, dass sie dann Demenz erkrankt war. Lothar wollte sie so lange wie möglich in ihrem gemeinsamen Haus pflegen und auf ihrem Weg begleiten.

Auf dem Campingplatz „Park Sonata“ in Harsz, Polen

Straße an der Daugava, Lettland

Im März 2008 begann ich, Lothar und Elke in ihrer Heimat zu fotografieren. Im August und September 2008 begleitete ich sie dann auf ihrer letzten Reise durch Polen, Litauen, Lettland, Estland bis nach Sankt Petersburg und zurück. Die dabei entstandenen Bilder sind keine Reisedokumente. Sie sind Symbole für eine Reise in unbekanntes Terrain. SIBYLLE FENDT

Auf einem Campingplatz im Nationalpark Aukštaitija in Litauen

Am Fluss Nemunas, Litauen

Pilzesammeln im Birkenwald in Harsz, Polen

Elke verstarb völlig unerwartet im Februar 2009 in Folge eines Sturzes.

Humor ist wenn man trotzdem lacht

GRAFIK SOPHIE MEHLHART

LACHEN ALS THERAPIE

TEXT PROF. DR. ROLF HIRSCH

„Es ist mir oft alles zu kompliziert. Meine Tochter müht sich so. Muss ich das alles noch begreifen?“ fragt mich eine ältere Dame mit Demenz. Auch wir klagen oft, dass vieles so kompliziert geworden ist und wir manches nicht mehr verstehen. Doch, um mit Einstein zu sprechen, muss man die Welt nicht verstehen, um in ihr leben zu können. Wir fragen nach Normen, Regeln, Leitlinien und evidenzbasierten Interventionen, um „optimal“, „richtig“ und „ökonomisch“ Menschen mit Demenz zu begegnen.

Zweifelsohne sind wir oft erschüttert über die Auswirkungen der Krankheit auf die Betroffenen und ihre Angehörigen. Doch ist unser Blick etwas zu starr auf die Krankheit gerichtet und auf ihren angeblich schicksalhaften Verlauf. Kann man, darf man da noch lachen? Haben da Heiterkeit und Humor noch Platz? Jeder Mensch verfügt bis zum letzten Atemzug über Ressourcen und Fähigkeiten, die von den Auswirkungen einer Demenz überschattet sind, aber nie ganz verlöschen. Heiterkeit und Lachen, Frohsinn und Sinn für Humor sind Fähigkeiten, die einem mehr oder weniger in die Wiege gegeben sind und während des Lebens gepflegt werden müssen.

In der ersten Zeit meiner Tätigkeit begegnete ich einer bettlägerigen Frau mit schwerer Demenz, die mich bei Berührungen oder Ansprache kurz anblickte und dann mit verschmitzten Augen vor sich hin kicherte. Diese Heiterkeit wirkte ansteckend! Jan Wojnar, ein mit Humor ausgestatteter Gerontopsychiater, berichtet, dass er eines Tages eine Patientin überreden wollte, ihre Medikamente zu nehmen. „Sie schaden mit Sicherheit nicht. Haben sie kein Vertrauen zu mir?“ „Pappalapapp!“ antwortete ihm diese. „Wenn Sie ein echter Arzt wären, würden Sie kranke Menschen behandeln, anstatt eine gesunde Frau zu belästigen!“ Barbara Romero stimme ich uneingeschränkt zu, wenn sie meint, dass Menschen mit Demenz unsere Lehrmeister sein können! Man muss nur hinsehen, fühlen und verstehen! Auch Lachen kann man von ihnen lernen!

Da Demenz nicht nur eine organische Erkrankung ist, sondern auch von psychosozialen Faktoren abhängt, besteht eine Vielzahl von Möglichkeiten, Humor als Lebenselixier oder Therapeutikum einzusetzen. Der Sinn für Humor bleibt bei den meisten Kranken noch lange erhalten. Herzhaftes Lachen, das zudem ansteckt, ist keine Seltenheit. Zu beobachten ist, dass sich die soziale Atmosphäre durch Humorinterventionen verbessert.

Sinnvoller Weise sind eher nonverbale Humorinterventionen (in Form von Gestik, Mimik, Körperhaltung, Sprachmelodie) einzusetzen und weniger sprachliche. Voraussetzung ist, dass Angehörige und Professionelle über eine gute Portion Humor verfügen und diesen pflegen. Humor ist in Beziehungen eine „Trotzmacht“ gegen Aggression! Wer lacht, dämmert nicht vor sich hin! Klinik-Clowns, auch „Geri-Clowns“ genannt, verändern oft in erstaunlicher Weise das Verhalten von Menschen mit Demenz. Herausforderndes Verhalten verringert sich, Aufmerksamkeit und Interesse an der Umwelt erhöhen sich, und das Klima wird offener und heiterer. Auch Mitarbeiter profitieren davon. Eigentlich sollte in keinem Pflegeheim ein Klinik-Clown fehlen. Diese Künstler des Scheiterns verbünden sich in kreativer Weise mit den Menschen mit Demenz und fördern so ein freundliches, fröhliches Klima. Menschen mit Demenz singen und tanzen gern!

Angehörige können lernen, komische Situationen zu erfassen und sich mit Humor gegen die Alltagsschwierigkeiten zu wappnen. Ein besonderes Mittel kann hierbei die „Rote Nase“ sein. Sie kann Erinnerungen an Fröhlichkeit, Offenheit und Verstehen auslösen und so tragische Situationen verringern. Es reicht nicht aus, mit Karl Valentin zu klagen „Mögen hätten wir schon wollen – aber trauen haben wir uns nicht dürfen!“ Menschen mit Demenz sollten wir nicht ständig nur wie „Pflegebedürftige“ behandeln, sondern wie Menschen, die auch ein Recht auf Humor haben. //

Mut
wo
egal
ZUHAUSE
Angst
ALT
Liebe
wirr
familie
Scham
ALT
Mut
alter
FREUNDE
nein
HALT
DA
ZUHAUSE
wo
halten
LOS
DA
Liebe
nein
wo
wohin
Spuren
ausdauner
Schutz
ZUHAUSE
Liebe
freude
Liebe
EMOTION
name
wir
allein
nutzlos
LOS
allein
Licht
wirr
ALT
EMOTION
hilfe
DA
wo
heim
DA
wo
hier
suchen
HALT
hilfe
Suche
ZUHAUSE
laachen
wo
denken
Angst
Liebe
wohin
ausdauner
DEMENZ
DA
Licht
freude
WUNDER
familie
wo
Scham
Angst
laachen
Scham
DEMENZ
sein
HALT
wirr
weg
hilfe
Leben
weg
vergessen
DA
DEMENZ
nein
Kopf
DA
LOS
warum
hier
DA
wohin
ZUHAUSE
sein
FREUNDE
vergessen
ZUHAUSE
weiter
DEMENZ
ZUHAUSE
sein
laachen
Schutz
EMOTION
nein
ALT
freude
DA
Suche
hilfe
Scham
Schutz
ALT
weg
ausdauner
ZUHAUSE
wohin
DEMENZ
heim
nein
weiter
ich
LOS
EMOTION
vergessen
DA
neu
Angst
egal
ALT
egal
LOS
alter
egal
Scham
allein
hier
allein
Angst
nein
weg
DA
Gedanken
Liebe
Wille
nein
hilfe
DEMENZ
familie
weg
WO
wo
EMOTION
Vergebung
weg
Trauer
DEMENZ
wirr
ALT
Liebe
laachen

GRAUE FESTUNG

Was passiert mit dementen Häftlingen?
Ein amerikanisches Gefängnis geht neue Wege.

Es begann schleichend. Die anderen merkten es erst gar nicht, er selbst vielleicht am allerwenigsten, und eines Tages schien er ein anderer Mensch zu sein. Zuerst legte er beim Pokern so seltsame Blätter ab oder machte beim Schachspiel so anfängerhafte Fehler, als folge er seinen ganz eigenen Regeln. Dann stellte er immer häufiger dieselben Fragen, nur um die Antworten darauf manchmal schon Augenblicke später wieder zu vergessen. Eines Abends kippte er im Speisesaal die Milch über sein Essen und bemerkte lächelnd, es sei allerhöchste Zeit, die Blumen nun endlich zu gießen. Und dann wollten ihn die anderen Häftlinge sogar dabei beobachtet haben, wie er im Duschraum auf einem Stück Seife kaute, anstatt sich damit zu waschen. Mittlerweile glaubt Montgomery, den alle nur siezen und Mr. Montgomery nennen, weil er seinen eigenen Vornamen vergessen hat, in einem riesigen Vergnügungspark zu leben und nicht in einem Hochsicherheitsknast. »

In Amerikas Gefängnissen kommen mehr Langzeithäftlinge denn je ins Rentenalter und viele leiden an Demenz. Ein Hochsicherheitsgefängnis in Kalifornien wagt ein ungewöhnliches Modell: Es bildet Insassen zu Pflegern aus. Walter Gregory erinnert sich noch sehr genau daran, wie er vor mehr als 30 Jahren seine eigene Freundin mit einem Klappmesser tötete. Ein Dutzend Mal stach er auf sie ein. An manchen Tagen erzählt Gregory so präzise davon, als wäre es erst gestern gewesen. Und manchmal kann sich der 69-Jährige morgens schon Minuten nach dem Aufstehen nicht mehr merken, welcher Schuh an welchen seiner Füße gehört. Auch die Nummer seiner Zelle und die Namen seiner Knast-Kumpanen vergisst er immer häufiger. Gregorys Langzeitgedächtnis ist noch intakt, doch sein Kurzzeitgedächtnis gleicht einem Sieb, dessen Löcher von Tag zu Tag größer werden. Er leidet an Alzheimer.

In der California Men's Colony, einem amerikanischen Hochsicherheitsgefängnis bei San Luis Obispo, ist er damit keine Ausnahme. Hier sitzen mit Vergewaltigern, Mördern und Erpressern vor allem Schwerverbrecher ein. Und wie in vielen Haftanstalten der USA hat ein Großteil der Langzeithäftlinge mittlerweile das Rentenalter erreicht. Aufgrund des demografischen Wandels hat sich seit 1998 die Zahl der über 60-jährigen Häftlinge landesweit verdoppelt, und so häufen sich längst auch typische Alterserkrankungen. Nur: Wie man mit immer mehr dementen Häftlingen umgehen soll, darauf haben die meisten Gefängnisse noch keine Antwort.

„Wenn man einen Demenzkranken hinter Gittern angemessen betreuen will, kostet das eine Menge Geld", sagt Cheryl Steed, Psychologin und Ärztin der California Men's Colony. Jeder gesunde Häftling schlage für den Staat mit etwa 8000 Dollar im Jahr zu Buche, jeder pflegebedürftige mit bis zu zehnmal so viel. Bislang ist New York der einzige US-Bundesstaat, der sich für die Pflege dementer Gefängnisinsassen professionelle Hilfe und eine krankheitsgerechte Betreuung leistet. Allerdings mit jährlichen Kosten von bis zu 90.000 Dollar pro Häftling - ein Aufwand, den andere Bundesstaaten angesichts immer neuer Patienten nicht bezahlen können oder wollen. Die Männer in normale Pflegeeinrichtungen zu überweisen, sei keine Lösung. „Es gibt fast keine Heime, die dazu bereit sind, verurteilte Mörder oder Vergewaltiger bei sich aufzunehmen", sagt Steed. „Nicht einmal dann, wenn ihre Taten lange zurückliegen und sie heute offensichtlich krank und hilfsbedürftig sind." Als der California Men's Colony die Gelder ausgingen, verfielen Steed und die Leiter der Anstalt deshalb aus der Not heraus auf eine Idee, die vielleicht genauso ungewöhnlich wie eigentlich doch naheliegend war: Um demente Insassen nicht komplett sich selbst zu überlassen, bildeten sie mit deren Häftlingsgenossen einfach jene Männer zu Pflegern aus, die sowieso rund um die Uhr bei den Erkrankten waren. Sie folgten damit einem bewährten Modell der Hochsicherheitsanstalt Angola in Lousiana, einem der größten Gefängnisse der USA, wo bereits vor einigen Jahren ein Hospiz eingerichtet wurde, in welchem Häftlinge ihre todkranken Mitgefangenen bis zu deren Lebensende pflegen.

In der California Men's Colony wird der demente Walter Gregory von Samuel Baxter betreut, einem Mann, der zu lebenslanger Haft verurteilt wurde, weil er 1993 im Streit einen Arbeitskollegen erschoss. Baxter, 46, ein etwas untersetzter, aber austrainierter Kerl mit Strickmütze, ist einer von rund einem Dutzend Häftlingen, die sich von morgens bis abends um ihre erkrankten Mitinsassen kümmern. „Gold Coats", Goldjacken, werden sie aufgrund der gelben Hemden genannt, welche sie von den normalen Häftlingen unterscheiden sollen.

Es ist Nachmittag, als Baxter im Aufenthaltsraum der Anstalt sitzt, um gemeinsam mit dem dementen Gregory ein Bild zu malen. Um sie herum spielen andere „Gold Coats" mit kranken Häftlingen Karten oder Tischtennis. „Die Jungs müssen wach bleiben und sich bewegen", sagt Baxter. „Wenn man sie immer wieder animiert und irgendwie ihren Kopf herausfordert, dann fühlen sie sich besser."

Baxter hat sich zum Pfleger ausbilden lassen, weil er nicht mitansehen will, wie seine dementen Mitinsassen, von denen ihn viele schon die längste Zeit seiner Haft begleiten, unbeachtet in ihren Zellen verkümmern. Sobald Gregory das Bild an diesem Tag fertiggemalt hat, wird Baxter ihm das Essen in kleine Häppchen schneiden und ihm das Wasser dazu in einer Plastiktasse anreichen. Er wird Gregory einhaken und mit ihm eine Stunde lang über den Gefängnishof spazieren. Sie werden über das Wetter sprechen und über Sportnachrichten. Gregory wird alles davon nur Minuten später wieder vergessen. Am Abend wird Baxter ihn wieder in seine Zelle bringen und darauf achten, dass Gregory sich nur auf seiner Toilette erleichtert und nicht im Bett. Dann wird er ihn zudecken wie einen Jungen und darauf warten, bis am nächsten Morgen wieder alles von vorn beginnt.

TEXT CLAAS RELOTIUS
FOTOS SILKE BAHL

Für Baxter ist das Routine, der tägliche Job. Es sei gut, hier drinnen eine richtige Aufgabe zu haben, sagt er. „Das ist das Beste, was ich je gemacht habe."

In den USA leiden heute 5,5 Millionen Menschen an Demenz, bis 2040 werden es laut Experten doppelt so viele sein, und in Gefängnissen wie der California Men's Colony, wo Häftlinge über Jahrzehnte kaum geistig beansprucht werden, dürfte sich die Zahl der Erkrankten gar verdreifachen. Steed, die Psychologin, kennt diese Zahlen. Ihr Büro ist ein karger Raum im zweiten Stock des Verwaltungstrakts der California Men's Colony, nur hundert Meter Luftlinie von den Zellenflügeln entfernt. Durch das doppelt verglaste Fenster fällt der Blick auf den mit Gras bewachsenen Innenhof des Gefängnisses, wo gegen Mittag Hunderte Häftlinge in der Sonne liegen, in kleinen Gruppen spazieren gehen oder Gewichte stemmen. „Die meisten Männer sollten eigentlich gar nicht mehr hier sein", sagt Steed. Dass es mittlerweile unmöglich sei, alle Häftlinge zu versorgen, habe vor allem damit zu tun, dass die obersten Gerichte in den siebziger und achtziger Jahren auch lebenslange Freiheitsstrafen für nichtgewaltsame Verbrechen vergeben hatten. „Straftäter sollten in der Zelle darben, bis sie sterben - Hauptsache, die Gesellschaft schien geschützt."

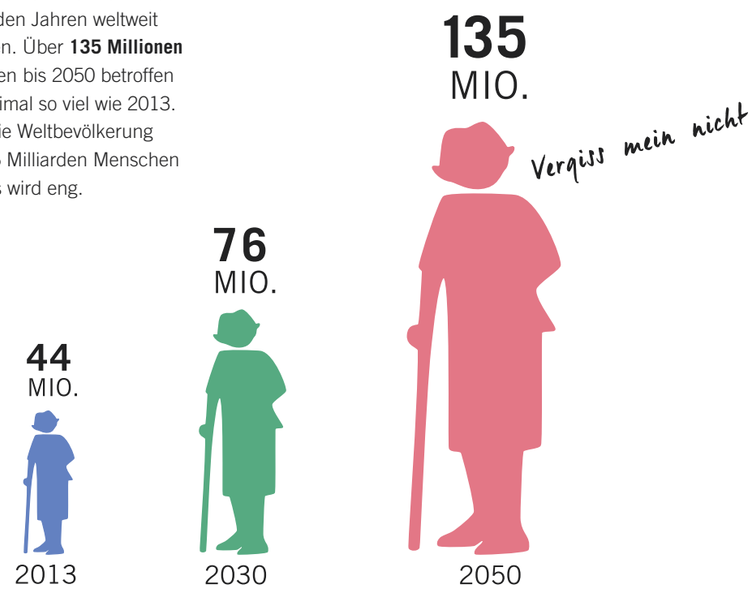
Nur dass sich das Justizsystem damit eines Tages auch die Betreuung zahlloser alterskranker Menschen aufhalsen würde, das habe damals keiner bedacht. Auch die „Goldjacken" der California Men's Colony erscheinen wie ein Tropfen auf den heißen Stein, das weiß Steed. Aber sie nennt es einen Anfang und sie hofft darauf, dass irgendwann weitere Haftanstalten der California Men's Colony folgen. Schon zwei Dutzend Justizvertreter anderer Bundesstaaten hätten mittlerweile das Gefängnis besucht, um sich selbst ein Bild zu machen und abzuwägen, ob das Programm auch für ihre Anstalt die Lösung sein könnte. „Es wäre möglich", sagt Steed, „dass ihnen irgendwann gar nichts anderes mehr übrig bleibt." Auf dem Bild, das der demente Gregory an diesem Nachmittag im Aufenthaltsraum malt, ist etwas zu sehen, das wie eine große, graue Festung oder Burg aussieht. Vor dem Eingang stehen blaue und gelbe Männchen, die sich an den Händen halten. Dem Erkrankten bekomme die Zuwendung der „Gold Coats" den Ärzten zufolge gut. Seitdem andere Häftlinge wie Samuel Baxter sich kümmerten, sei er viel ruhiger und ausgeglichener, brauche deutlich weniger Medikamente. Die Krankheit lasse sich nicht aufhalten, aber man könne sie deutlich langsamer voranschreiten lassen - auch im Gefängnis. //

GEDÄCHTNIS AMBULANZ

GRAFIK SOPHIE MEHLHART
TEXT BERND PAHL

Demenz und Alzheimer greift wie eine Epidemie um sich.
Einige Fakten rund um die Krankheit.

Die Anzahl der Demenzkranken wird in den kommenden Jahren weltweit signifikant steigen. Über **135 Millionen** Menschen werden bis 2050 betroffen sein, dies ist dreimal so viel wie 2013. Insgesamt soll die Weltbevölkerung bis 2050 auf 9,6 Milliarden Menschen anwaschsen - es wird eng.

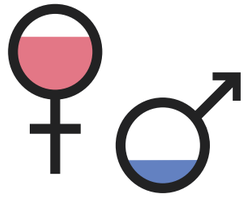


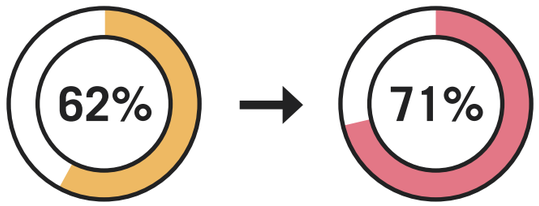
WARN ZEICHEN

1. *Gedächtnisverlust*
2. *Schwierigkeiten bei alltägliche Aufgaben*
3. *Schwierigkeiten beim Sprechen*
4. *Disorientierung bei Zeit und Orten*
5. *Verringertes Urteilsvermögen*
6. *Probleme bei abstrakten Gedankengängen*
7. *Verlegung von Gegenständen*
8. *Rasche Gemütsveränderungen*
9. *Veränderungen der Persönlichkeit*
10. *Verlust der Unternehmungslust*

2/3

Frauen befinden sich im Epizentrum der Krankheit. Mehr als **2/3** der Betroffen sind Frauen, besonders die über 60 Jährigen leiden vermehrt darunter.

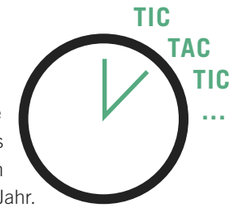




Ein großer Teil der Demenzerkrankten lebt in Ländern, in denen das Durchschnittseinkommen und das BIP pro Kopf sehr gering ist. Bis **2015** wird sich dieses Ungleichgewicht noch verschärfen. Mehr als **71%** der weltweit Demenzkranken wird in armen Ländern leben.

2050 wird jede dritte Person über **65** Jahre alt sein. Laut einer Studie haben im Moment drei von vier Personen noch nicht einmal eine Diagnose erhalten.

Alle **4** sec erkrankt weltweit eine Person an Demenz. Das sind **21.100** Fälle am **Tag** und **7.701.500** pro Jahr.



Die führenden Teilnehmen des G8 Demenz Gipfels wurden aufgefordert unverzüglich Maßnahmen zu ergreifen, um gegen die Demenz Epidemie vorzugehen.

Demenz hat eine internationale gesundheitspolitische Priorität, welche mit einem gemeinsamen globalen Aktionsplan in Angriff genommen werden muss.

Es muss ein innovatives Finanzierungsmodell geschaffen werden für Forschung, Pflege und Prävention.

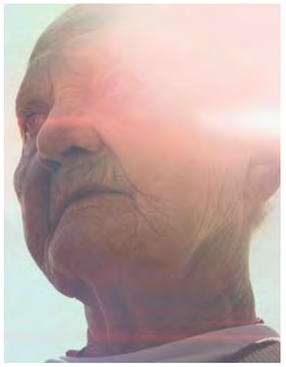
Arme Länder mit wenig Einkommen müssen unterstützt werden.

Angemessene Pflegestandards und Unterstützung müssen bestimmt werden.

Gedankenflug

Verlieren Demenzkranke ihre Persönlichkeit? Unter Philosophen gibt es eine rege Diskussion, ob Menschen mit Demenz die Persönlichkeit abhanden kommt und sie daher nicht mehr als Person betrachtet werden können. Nein, sagt nicht nur das SPUREN Magazin.

ICH BIN ICH NUR NEU



FOTOS SØLVE SUNDSBØ
TEXT PETE SMITH

Menschen mit Demenz „büßen ihr Selbst ein“, „lösen sich auf“, „verlieren ihre Identität, ihre Persönlichkeit“. Umschreibungen so wie jene, von Laien ebenso geäußert wie von Experten, legen nahe, dass der Mensch mit dem Verlust seines Gedächtnisses abhanden kommt. Die aus der philosophischen Tradition abgeleitete Verknüpfung des Personenbegriffs mit Rationalität und Geist wird jedoch zunehmend in Frage gestellt - auch oder gerade im Hinblick auf Demenzkranke. Der Philosoph und Psychiater Professor Thomas Fuchs setzt den traditionellen Anschauungen das Konzept der Leibphänomenologie entgegen, nach dem jedes Erleben auch einen Eindruck in unserem Körper hinterlässt, der auch mit dem fortschreitenden Verlust unseres Gedächtnisses existent bleibt.

„Die Freiheit der Person ist unverletzlich“, heißt es im Grundgesetzes. Was ist unter einer Person zu verstehen? Der englische Empirist John Locke beispielsweise definierte eine Person als ein „denkendes, verständiges Wesen, das Vernunft und Überlegungen besitzt und sich selbst betrachten kann“.

Nach Immanuel Kant gründet unsere Würde als Person auf der uns eigenen Vernunft, die uns zur Selbstbestimmung fähig macht. Daraus leitet Kant seinen kategorischen Imperativ ab: „Handle so, dass du die Menschheit sowohl in deiner Person, als in der Person eines jeden anderen jederzeit zugleich als Zweck, niemals bloß als Mittel brauchst.“ Kants Selbstzweckformel wiederum bildet die Grundlage für das im Grundgesetz verankerte Recht, von anderen Menschen oder staatlichen Institutionen nicht als Objekt herabgewürdigt werden zu dürfen. Vor allem Kants Unterscheidung zwischen dem Vernunftwesen Mensch, der zu moralischem Handeln fähig ist, und den Naturwesen, die Sachen gleichzustellen sind, wird oft herangezogen, wenn es darum geht, Demenzkranken das Personsein abzusprechen.

Für den US-Philosophen Jeff McMahan von der Rutgers Universität in New Brunswick sind schwer Demenzkranke nur noch „Post-Personen“, und der australische Philosoph Peter Singer nennt sie „ehemalige Personen“, woraus Singer ableitet, dass Demenzkranke nicht denselben Anspruch auf Leben haben wie eine (geistig gesunde) Person.

Thomas Fuchs, Leiter der Sektion Phänomenologische Psychopathologie und Psychotherapie an der Psychiatrischen Uniklinik Heidelberg, wendet sich strikt dagegen, den Personen-Begriff allein an die Geistigkeit zu binden und so Körper und Geist zu trennen. „Genauso wie wir, wenn wir gehen können, nicht immer gehen, sondern manchmal liegen oder schlafen und die Beine dann ruhen, genauso müssen die geistigen Funktionen, das Selbstbewusstsein und die Reflexionsfähigkeit keineswegs immer aktiviert sein. Trotzdem heißt die Einheit des Lebewesens Mensch, die ihre Fähigkeit aktivieren kann, zu Recht Person.“ Fuchs hält jenen, die die Person an Vernunft und Rationalität binden, sein Konzept der Leibphänomenologie entgegen.

„Leibphänomenologie geht davon aus, dass wir als Personen, als Subjekte immer und in erster Linie leibliche Wesen sind, dass wir nicht nur einen Körper benutzen, was selbstverständlich ist, weil wir keine reinen Geistwesen sind, sondern dass wir in allem, was wir tun, erleben, denken in unserer Leiblichkeit eingesenkt sind“, erläutert der Heidelberger Psychiater und Philosoph.

„Gerade weil Demenzkranke im kognitiven Bereich solche Schwierigkeiten und Schwächen haben, reagieren sie besonders sensibel auf der emotionalen Kontaktebene. Sie reagieren auch mit ihrem leiblichen Gedächtnis, mit den ganzen gespeicherten leiblichen Erfahrungen, die man im Lauf eines Lebens gemacht hat, auf vertraute Melodien, vertraute Geschmacks- und Geruchsempfindungen, vertraute Kontakte, vertraute Berührungen.“

Für die Angehörigen berge diese Erkenntnis enorme Möglichkeiten, da sie sich dem Patienten auf vielfältige Weise neu nähern könnten. Studien belegen, dass es neben dem kognitiven Gedächtnis tatsächlich ein Leibgedächtnis gibt, das sich in der Therapie von Demenzkranken aktivieren lässt. So haben Alexander Rösler von der Goethe-Universität Frankfurt am Main und Kollegen aus Freiburg und Basel schon vor zehn Jahren in einer Studie mit Alzheimer-Patienten nachgewiesen, dass Demenzkranke beim (Walzer-) Tanzen durchaus neue Bewegungsmuster einstudieren und abspeichern können und das bereits mittels weniger Tanzstunden. //

Ich bin doch noch jung, keine 70. Ich war doch immer fit, topfit, ein Fußballer eben. Und jetzt Alzheimer. Warum gerade ich? Assauer, frage ich mich, warum du? Will man den dicken Max machen, nach außen stark sein, dann sagt man gerne: Ich kenne keine Angst. Doch wenn es eine Sache, wenn es eine Sache in meinem Leben gibt, vor der ich immer Angst hatte, so richtig Scheiss auf gut Deutsch, dann Alzheimer. Bloß nicht diese Nummer. Nein bloß nicht dement werden im Alter, das schwirrte mir im Kopf herum. Erst meine Mutter, dann mein Bruder, nun

WWW.SPUREN.COM

Auf unserer Spuren Website finden Sie ausgewählte Artikel und Reportagen, die wichtigesten Nachrichten und weitere Informationen rund um Demenz und Alzheimer.

CHEFREDAKTEUR
Sophie Mehlhart

REDAKTION
Suzanne Lenz

VERLEGER
Constantin Olsmeyer

HERAUSGEBER
Linda Klemming

ÜBERSETZUNGEN
Kristina Zinke

ART DIRKETION
Sophie Mehlhart

MAGAZIN

Rosenheimer Str. 23
80331 München
Tel + 49 (0) 8 501 642 05
Fax + 49 8 442 09 81
www.spuren.com
facebook.com/spurenmagazin

LESERSERVICE

Press Up GmbH
Postfach 17 14 11
D–22013 Hamburg
Tel + 49 (0) 40 62 44
Fax + 49 (0) 40 62 50
abo@spuren.com

RECHTE

Die Zeitschrift und alle darin erhaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Veröffentlichungen sind nur mit Genehmigung des Verlages zulässig.

Vielen Dank an Sibylle Fendt für ihre ausdruckvollen Fotografien.

DEUTSCHLAND **6,90 €**
ÖSTERREICH **8,20 €**
SCHWEIZ **11,50 CHF**