



ASAA

Vincenzina Braghini: Verstehen lernen

von Ulrich Seitz

„Wenn ich an die Zeit vor meiner Begegnung mit der Alzheimervereinigung Südtirol ASAA denke, sehe ich mich wie in einem Tunnel ohne Ausgang. Erst als ich zum ersten Mal in der Selbsthilfegruppe mit Anderen über meine Situation sprechen konnte, sind mir vor Erleichterung die Tränen gekommen.

Das Wichtigste: Meiner Mutter geht es jetzt viel besser. Seit ich ihre Situation begriffen habe und weiß, welche Haltung ich ihr gegenüber einnehmen soll, ist es auch ihr besser gegangen. Während der regelmäßigen Gespräche in der Gruppe habe ich nämlich gelernt, mich ihr gegenüber richtiger zu verhalten. Und das hat mir einen großen Vorteil verschafft.

Inzwischen tut es mir als Tochter nicht mehr so weh, wenn mich meine Mutter nicht mehr erkennt, auch wenn ich jeden Tag bei ihr und für sie da bin. Sie lebt in ihrer ganz eigenen Welt, eben nicht in derselben Realität wie ich. Diese Sensibilisierung hat mir Kraft gegeben, dadurch kann ich mich auch besser in ihre Lage einfühlen.

Sie litt schon fünf Jahre lang an Alzheimer. Der Krankheitsverlauf hat anfangs eine sehr rasche Verschlechterung mit sich gebracht. Ich musste immer öfter bei ihr und für sie da sein und verstand nicht, was mir selbst dabei passierte. Ich konnte mir auch keine Lösung für mein Problem vorstellen. Durch reinen Zufall erfuhr ich von der Alzheimer-Vereinigung Südtirol ASAA. Damals war ich offenbar sehr angespannt, weil ich schon rund drei Jahre lang ganz allein meine Mutter betreute.

Bei fast allen, die zum ersten Mal in unsere Gruppe kommen, erkennt man deutlich, was für ein großer Stein ihnen vom Herzen fällt: Sie können von den Problemen, die alle gemeinsam haben und aus Erfahrung kennen, hören und selber erzählen und



Vincenza Braghini

schließlich auch mithelfen, diese zu lösen. Bei jedem zweiten Treffen nehmen bei Bedarf auch Fachleute aus verschiedenen Bereichen teil: Ärzte, Psychologen, Altenpfleger, Rechtsanwälte, denen wir unsere Fragen stellen können. Alle nützen wir gern diese Möglichkeiten“-

Selbsthilfegruppen: Gegenseitige Unterstützung

Wenn man fragt, welchen Zweck die Selbsthilfegruppen der Alzheimervereinigung Südtirol haben und was sie leisten, bekommt man von den Teilnehmer/innen immer dieselbe Antwort: Erleichterung. Das heißt vor allem Erleichterung der eigenen psychischen Situation, denn die Tatsache, dass man sich endlich einmal bei Leuten aussprechen kann, die ähnliche Erfahrungen machen oder gemacht haben und daher genau kennen, tut gut und ist hilfreich.

Schon die Erkenntnis, dass man nicht allein ist mit den eigenen Problemen, dass die Isolation, in der man sich gefangen fühlt, durchbrochen werden kann, ist ein großer, wichtiger Schritt, der hilft, die eigene Situation zu verbessern.

Da sind Menschen, die aktiv zuhören können, die Probleme und die Gefühle bestens kennen, die eine/n belasten, die Tipps geben, wie sich diese abbauen und verbessern lassen, damit die Situation in der Hauspflege nicht eskaliert. Ulrich Seitz, der Präsident der Alzheimer-Vereinigung Südtirol betont in diesem Sinne, dass eines ganz klar ist: nicht nur die

Kranken brauchen Hilfe, sondern auch diejenigen, die sie betreuen, und das immer mehr. Seitz, der letzthin, gerade am Abend, am Wochenende oder an den Feiertagen selbst Auskünfte über die Grüne Nummer 800660561 gibt, betont, dass die Betreuung für viele Betroffene extrem anstrengend ist. Sie kostet demnach nicht nur Zeit und Kraft, sondern auch Nerven, so Seitz, auch beim besten Willen und bei entsprechenden Voraussetzungen. Und da die Krankheit sehr lang dauern kann, überfordert sie pflegende Angehörige, die sich allein zu viel zutrauen.

Wie viel Verzweiflung, wie viel Schuldgefühle gerade solche Frauen mit sich herumtragen (zum Großteil sind nämlich die Pflegenden Frauen), erfahren die Koordinatorinnen in den Selbsthilfegruppen immer wieder – und es ist für sie sehr befriedigend, wenn sie miterleben, wie sich die Lage zunehmend beruhigt, wie sich die Ratschläge entspannend auf das Pflegeverhältnis auswirken. Das dauert seine Zeit, aber es funktioniert und macht allen Mut, die damit in Kontakt kommen!

Info-Box:

Aktive Mitglieder von Alzheimer Südtirol Alto Adige ASAA führen seit vielen Jahren ehrenamtlich eine deutsche und eine italienische Selbsthilfegruppe für Angehörige Demenzkranker in Bozen (letzter bzw. erster Montag im Monat, Seniorenzentrum Grieser Platz 18, 15.30-17.30 Uhr); zudem werden Selbsthilfegruppen in Meran, Klausen, Sterzing und Innichen angeboten; im Passeier und im Vinschgau sind solche gerade in Vorbereitung (s. unsere Homepage alzheimer.bz.it: Alzheimer > Angebote der ASAA > Selbsthilfegruppen für Angehörige).

Hauptziel ist dabei, die Sorgen und Zweifel, die Angehörige in ihrem Pflegealltag beschäftigen, im Gespräch mit einschlägig erfahrenen Partner/innen zu lindern bzw. auszuräumen.