

Apropos 16.10 2016 RBB

Honig im Topf - Kochen und Musik für Menschen mit Demenz

Von ROCCO THIEDE

O-Ton 1: Musik – Szene – Gesang:

„Der Kuckuck und der Esel die hatten einen Streit Na das am frühen Morgen, so ein tolles Konzert, das ist ja phantastisch“,

Autor 1: ... sagt die ehrenamtliche Helferin Claudia Veit, die für die Strausberger Beratungsstelle - für Menschen mit Demenz und deren Angehörige mehrmals im Monat tätig ist. Sie möchte von den Teilnehmern wissen:

O-Ton 2: „Wer hatte denn im letzten Monat Geburtstag, der darf sich jetzt ein Lied wünschen. Ich war gestern zum Geburtstag, ich habe Zwillingsschwestern, die sind gestern 55 geworden. Oh 110. 110 richtig Herr Kaufmann! Dass haben sie aber schnell raus gekriegt. Zwei Mal 55. Wer hat denn ein Lieblingslied? ...Es grünt so grün, mein Gott jetzt hat Sies“

Autor 2: Fröhlich und entspannt klingt der Gesang begleitet von Mundharmonika und Pfeifen. Gut zwanzig betagte Sängerinnen und Sänger haben sich an diesem Vormittag im evangelischen Gemeindehaus in Eggersdorf im Landkreis Märkisch-Oderland zu einem Musikvormittag eingefunden. Sie sitzen um einen liebevoll dekorierten Tisch. Manches Mal werden die Sänger auch von einem Gitarrenspieler begleitet, der die Lieder aus einem Heft mit bekannten Volksmelodien anstimmt. Der ehemalige Musiklehrer kommt wie Claudia Veit aus der Gegend und ist regelmäßig für diese besondere Runde da. Einmal im Monat treffen sie sich zum gemeinsamen Singen unter dem Dach der evangelischen Kirche.

O-Ton 3 MUSIK-Szene: „ Es grünt so grün, wenn Spaniens Blüten blühen

Autor 3: Später wird der Musiklehrer weitere Akkorde auf seinem Instrument anschlagen. Er summt dabei die Melodie von „Über den Wolken“, von Reinhard Mey. Beim Refrain „Über den Wolken, muss die Freiheit wohl grenzenlos sein, alle Ängste alle Sorgen sagt man, blieben darunter verborgen ...“ singen fast alle mit.

MUSIK: „Über den Wolken – Originalmusik R. Mey“ (15 Sekunden)

Autor 4: Viele der Demenzkranken haben beim Lied ein Lächeln auf den Lippen oder nicken im Takt mit dem Kopf. Mit Reinhard Mey hat der Gitarrist offensichtlich nicht nur den Geschmack der Gruppe getroffen, sondern auch ein Lebensmotto der hier Sitzenden ausgemacht. Denn Ängste und Sorgen bestimmen oft das Leben der älteren Frauen und Männer – ob sie nun selber an Demenz erkrankt sind, oder der Partner oder die Partnerin. Auch die ehrenamtlichen Helfer sind oft belastet. Doch Ängste und Sorgen sollen das Leben der Betroffenen nicht permanent dominieren. Es braucht solche Momente, wo Sorgen und Ängste einfach verschwinden – hinter den Wolken eben.

MUSIK: „Über den WOLKEN“ (30 Sekunden)

Autor 5: Im Landkreis Märkisch-Oderland im Osten Brandenburgs sind gegenwärtig über 4000 Menschen an einer Demenz erkrankt. Schon in weniger als fünf Jahren werden es nach offiziellen Schätzungen mehr als 5000 Menschen sein. Die Ursachen für Demenz sind vielfältig und noch nicht ausreichend wissenschaftlich erforscht. Durch eine Demenz – meist in Form der Alzheimererkrankung – gehen die Denkfähigkeit und das Orientierungsvermögen verloren. Im fortgeschrittenen Stadium können einfache Alltagstätigkeiten wie Essen oder sich selbst Anziehen nicht mehr verrichtet werden. Vertraute Menschen und Familienangehörige werden irgendwann nicht mehr erkannt. Die Betroffenen benötigen fremde Hilfe. Zwei Drittel der Demenzerkrankten werden von ihren Familien zu Hause begleitet und gepflegt - zum Teil alleine oder mit Unterstützung professioneller Dienste. Viele Angehörige reiben sich bei dieser Hilfe so auf, dass sie eines Tages selbst Unterstützung und Entlastung benötigen, um nicht selbst krank zu

werden. Diese Entlastung kann von speziellen Beratungsstellen für Menschen mit Demenz und deren Angehörige vermittelt werden. Dazu gehören auch alltagsunterstützende Angebote, wie der monatliche Musikvormittag oder das gemeinsame Kochen in Eggersdorf. Claudia Veit berichtet, wie sie zu ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit im evangelischen Gemeindehaus kam:

O-Ton 4: „Ich bin zur Demenzarbeit vor vier, fünf Jahren gekommen. Hab so ein Lehrgang besucht. Ich bin Krankenschwester von Haus aus und habe jetzt in der Altenhilfe noch gearbeitet, die letzten 20 Jahre. Dass man die Zeit, die man hat mit den Menschen verbringt. Ich gehe auch ehrenamtlich ins Heim bei uns. Ich komme aus Neuenhagen. Sie müssen gar keinen Text haben. Und wenn ich dann in die Runde gucke – es ist nur schön. Das ist Belohnung genug.“

Autor 6: Und unter dem Dach der Kirchengemeinde wird nicht bloß gesungen – und die alten Menschen bleiben auch nicht unter sich.

O-Ton 5: „Einmal im Monat Kochen und einmal im Monat Singen. Kinder sind ja ein Traum mit älteren Menschen. Also da versuchen wir gemeinsam mit den Kindern, zum Beispiel „Drei Chinesen mit nem Kontrabass“, das können wir auch alle singen – Jung und Alt – dass man auch mal gemeinsam was singt, das finde ich persönlich auch eine schöne Sache.“

Autor 7: Die Kinder von der benachbarten Kindertagesstätte singen gern gemeinsam mit den Älteren. Einige der Kleinen sagen auch Gedichte auf, die sie vorher mit ihren Erzieherinnen zur Freude der alten Menschen einstudieren. Zum Hintergrund des Kochkurses berichtet Frau Veit:

O-Ton 6: „Wir versuchen schon solche Gerichte zu machen, wo man auch vorher vorbereitet. Dass sie auch merken, die Köchin kocht mit Liebe und dann wird dann nachher schön gespeist. Meist ist es Gemüse. Erstmal ist es gesund und ein Eintopf für so viele Menschen schmeckt immer gut. Sie macht es auch toll, die Frau Zillsdorf heißt sie, die da kocht immer ganz wunderbar. Sie bereitet alles vor, kauft ein, weiß ungefähr wie viele Leute kommen und dann kocht sie in der Zeit. Wir

gehen meist so ein bisschen raus spazieren, wenn sich das Wetter gut anlässt immer hier drüben zu den Enten und machen dann eine kleine Ballrunde oder machen irgendein Spiel und dann singen wir: wir haben Hunger, haben Hunger und dann wird hier schön gespeist.“

Autor 8: Der ländliche Raum in Brandenburg stellt an alte Menschen, die an Demenz erkrankt und pflegebedürftig sind besondere Herausforderungen bereit. Trotz schwacher Infrastruktur: gelegentliche Auszeiten und Ferien für die demenzkranken Menschen sind ungeheuer wichtig:

O-Ton 7: „Ich war voriges Jahr mit Frau Zinn, da gibt es einmal im Jahr auch so einen Aktivurlaub. Und da war ich mit ihr beieinander und da lag sie mal abends in meinem Bett. Und ich sag Frau Zinn, können wir mal tauschen? Das muss man einfach mit akzeptieren.“

Autor 9: Als ehrenamtliche Helferin ist Frau Veit sehr erfahren und hat ebenso die betroffenen Angehörigen und deren Bedürfnisse fest im Blick:

O-Ton 8: Die Angehörigen, dass sie einfach auch mal wissen, ich bin nicht alleine mit meinem Schicksal. Manchmal denkt man, oh was ist mir passiert in der Familie. Und die Angehörigen, dass man die stärkt und man sagt: ihr seid nicht allein, ihr könnt euch da auch austauschen, wie macht ihr das? Zum Beispiel sagt Frau Schulz, ihr Mann lässt sich nicht mehr waschen. Was macht sie dann? Jetzt hat sie einen netten Herrn zu Hilfe geholt und dann geht das.

Autor 10: Viele kommen auf Empfehlungen zu den Treffen. Und die Helfer werden von den Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen heiß geliebt. Sie schenken das Kostbarste: ihre Zeit. Die ehemalige Krankenschwester Claudia Veit hat mittlerweile sogar schon ihren Mann überzeugt, bei den Treffen dabei zu sein:

O-Ton 9: „Und mein Mann macht jetzt och schon mit. Wir haben neulich eine Radtour gemacht, und ich hab gesagt, komm doch mit. Er sagt das ist so schön, einfach mit den Menschen zusammen zu sein.“

MUSIK: R. Mey – Über den Wolken (30 Sekunden)

Autor 11: Gerald Zimmer aus Petershagen ist einer der wenigen Männer, die bei den ehrenamtlichen Helfern für demenziell erkrankte Menschen aktiv sind. Er macht auch beim gemeinsamen Kochen unter dem Motto „Lirum, larum Löffelstil“ mit. Fast immer trifft man in Deutschland auf Frauen, die ehrenamtlich in Helferkreisen zum Wohle der Kranken mitwirken. Gerald Zimmer berichtet, wie er zu dieser Gruppe stieß:

O-Ton 10: „Ich glaube ich bin der Exot im Augenblick. Seit zwei Jahren. Bin durch meine Frau zugestoßen. Die macht das ja schon länger. Und ich musste sie mal vertreten, weil sie ein Viertel Jahr im Ausland war. Und das hat dann die Gruppe mit bekommen, dass ich das ganz gut hinkriege und da haben sie mich beackert und überzeugt und deswegen bin ich in dieser Gruppe gelandet. Durch die Frau, die hat eine Patientin betreut, die leicht dement war, dann aber sehr stark dement erkrankte und da habe ich vieles mitbekommen, auch in der Betreuung und der Umgang damit und dann kam noch ein Lehrgang hinzu, wo wesentliche Grundlagen vermittelt worden sind und das in Kombination mit der Praxis und der Theorie hat mich diesem Thema nahe gebracht und auch das Verständnis geweckt dafür.“

Autor 12: Warum engagiert sich ein Mann wie Gerald Zimmer für Menschen mit Demenz?

O-Ton 11: „Ich war jahrelang in Behörden tätig. Habe studiert früher und bin seit drei Jahren zuhause, also in Rente und brauchte auch ein neues Betätigungsfeld um die knappe Freizeit, die trotzdem knapp bemessen ist gut aus zu füllen und da ist das eine schöne Angelegenheit, anderen

Menschen Freude zu bereiten und auch den Angehörigen Unterstützung zu geben. Und wenn dann die Gegenreaktion positiv ausfällt, macht's auch Spaß.“

Autor 13: Herr Zimmer würde auch seinen Freunden und Nachbarn empfehlen, sich hier ehrenamtlich zu engagieren, obwohl er weiß:

O-Ton 12: „Es ist noch eine große Distanz da in der Gesellschaft auch in meinem Bekanntenkreis. Also wenn ich von dieser Tätigkeit erzähle, gucken mich viele ungläubig an, weil viele dieses Problem noch nicht so richtig verinnerlicht haben, dass die Demenzerkrankung eine ganz normale Erkrankung ist und dass man den Menschen doch auch helfen kann. Man muss nur wissen, wie man mit ihnen umgehen muss. Man stößt aber, wenn wir jetzt auch mit den Betroffenen zum Beispiel in unserem Kegelveerein mal aufgetreten sind, dann merkt man doch dass die anderen erst einmal mit Unverständnis reagiert haben. Wenn man es ihnen erklärt, dann macht's mal Klick und dann ist ein ganz anderer Ton da, ein anderer Umgang da – dann versteht man es auch. Aber da ist noch viel Arbeit notwendig.“

Autor 14: Der fitte und rüstige Pensionär Gerald Zimmer ist nicht nur beim Kochen sondern auch beim Musikvormittag regelmäßig dabei. Offen gibt er zu, was ihm persönlich dabei mehr Spaß macht:

O-Ton 13: „Kochkurs. Selber singen kann nicht besonders. Da habe ich auch früher nie – außer bei der Armee die Marschlieder – ja aber im Interesse der Betroffenen, macht man's gerne mit. Ich koche auch zu Hause gern. Also da habe ich schon Freude dran.“

Autor 15: Die verantwortliche Chefköchin stellt sich und ihre Arbeit gleich selber vor:

O-Ton 14: „Ich bin Cornelia Zillsdorf und habe die Leitung dieser Kochgruppe. Wir haben ein Projekt das heißt aktiv und inklusiv für Menschen mit Demenz. () die Dementen zusammenbringen, dass wir gemeinsam miteinander was machen und dass auch die Demenz auch anerkannt wird im normalen Leben. Und da koche ich und gehe einkaufen. Ich weiß immer ungefähr wer kommt. Es wird auch noch einmal angerufen, wenn jemand nicht kommt. Wenn einer Lust hat kann er mitkochen. Diese Kochgruppe ist entstanden 2012. Wir haben das jetzt übernommen, weil wir die Gemeinde mit dazu einladen wollen und das in unser Projekt mit einbezogen.“

Autor 16: Ein kleiner Unkostenbeitrag ist beim gemeinsamen Kochen von jedem Teilnehmer zu stellen:

O-Ton 15: „Ja, drei Euro - für dieses kaufe ich ein. Es bleibt dann auch noch mal was übrig, wo man dann wieder neue Platten kauft, neue Messer oder Tee.“

Autor 17: Ausgebildete Köchin ist Cornelia Zillsdorf nicht:

O-Ton 16: „Ich koche gerne. Und bin von Beruf Krankenschwester und habe dieses Ehrenamt seit 2010 gemacht und habe auch betreut, die Demenzerkrankten und dann sind wir auf die Idee gekommen, wir müssen ja noch ein bissl mehr anbieten. Da wurde denn die Musikgruppe gegründet und auch das Kochen.“

Autor 18: Die Nachfrage nach der Gruppe für Demenzkranke im Evangelischen Gemeindehaus in Eggersdorf ist groß. Hier funktioniert die Zusammenarbeit zwischen einem vom Land Brandenburg geförderten Verein und der evangelischen Kirche vorbildlich. Bald könnte ein Ausbau der Aktivitäten erfolgen:

O-Ton 17: „Sie sehen, ja das wird immer mehr. Wahrscheinlich, wenn es noch mehr sind als 15 sollte man das auf zwei Mal im Monat – ich habe Zeit, ich bin jetzt Frührentner seit Herbst und ich könnte es auch zwei Mal im Monat machen.“

Autor 19: Auf dem Tisch stehen Säfte, Wasser und einige Knabbereien. Aber nicht das Essen und Trinken dominiert die aus mehreren Tischen zusammengestellte Tafel, um die sich die Gruppe nun gesetzt hat, sondern die auffallende Dekoration mit einem hellblauen transparenten, langen Tuch auf der Tischmitte, auf dem sich verschiedene Muscheln, Schwemmholz, kleine Leuchttürme, ein Fischerboot und zwei brennende Teelichter in einem Kerzenhalter befinden. Zum Abschied singen die Demenzkranken und ihre ehrenamtlichen Betreuer das bekannte Volkslied von der Vogelhochzeit und Herr Schulze, einer der Demenzkranken, begleitet das Ganze beinahe schon professionell auf seiner Mundharmonika:

O-Ton 18: MUSIK: „Wie sie alle lustig sind Amsel, Drossel Fink und Star“

ENDE