

„Ich kann noch viel ...“

„... aber mit Unterstützung kann ich mehr.“ Eine von Demenz Betroffene spricht über ihr Leben und ihre ehrenamtliche Arbeit für Alzheimer Austria.

PFLEGE
Jetzt handeln!

Angela Pototschnigg im Interview mit Ingrid Korosec.

Vor zwei Jahren wurde bei Ihnen eine demenzielle Erkrankung festgestellt. Welche Symptome hatten Sie zu Beginn?

2011 haben meine Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme begonnen. Ich erhielt die Diagnose Burnout und bald danach mein erstes Demenzmedikament. Bis zu einer validen Diagnose war es aber noch ein langer Weg – die bekam ich nämlich erst 2019.

Sie reagierten auf Ihre Erkrankung nicht mit Rückzug in die eigenen vier Wände, sondern sind bei Alzheimer Austria aktiv. Warum und was tun Sie genau?

Bei Alzheimer Austria (AA) fand ich Unterstützung durch Beratung und Gespräche. Man sah nicht nur meine Verluste, sondern auch das, was möglich ist, und da-

rauf konnte ich aufbauen und neue Strategien für mein Leben finden. Heute biete ich bei AA eine Peer-Beratung für Menschen an, denen es ähnlich ergeht wie mir. 2018 wurde ich nominiert, Österreich bei Alzheimer Europe in einer Arbeitsgruppe von Menschen mit Demenz (EWGPWD) zu vertreten.

Wie organisieren Sie Ihren Alltag?

Ich muss Ordnung halten und vieles aufschreiben. Am Ende eines jeden Tages bereite ich mich akribisch auf den nächsten vor, bei großen Entscheidungen unterstützen mich meine Töchter. Bei meinen Aktivitäten als Selbstvertreterin bekomme ich Assistenz von Alzheimer Austria.

Demenz ist eine sehr verstörende Diagnose. Was raten Sie Angehörigen?

Natürlich ist die Diagnose erschreckend! Ich habe mich entschieden, über meine Ein-

schränkungen zu sprechen, aber auch darüber, was noch alles möglich ist. Und das sind nicht die traurigen Bilder, welche die Gesellschaft oft vermittelt bekommt. Für mich ist diese Erkrankung eine andere Form, das Alter zu erfahren. Den Angehörigen rate ich: Informieren Sie sich über die Krankheit, besuchen Sie Selbsthilfegruppen, gehen Sie respektvoll und geduldig mit uns um!

Was stört Sie an der öffentlichen Diskussion über Demenz besonders? Die Erkrankten selbst kommen ja nur selten zu Wort, meist wird nur über sie gesprochen.

Ja, so ist es! Oft entscheiden sogenannte Experten über Angebote für uns, doch nur wir wissen, wie es sich anfühlt, mit dieser Erkrankung zu leben, und welche Sorgen und Bedürfnisse wir haben. Das Wort Demenz finde ich stigmatisierend, und ich weiß, dass es vielen Men-

schen Angst macht – wer möchte schon als „weg vom Geist“ bezeichnet werden?

Im Rahmen der Taskforce Pflege ist Demenz ein großes Thema, auch, da die Menschen immer älter werden. Haben Sie hier konkrete Wünsche an die Politik?

Unterstützung unmittelbar nach der Diagnosestellung, wo man mit Informationen und Hilfestellungen aktiv an uns herantritt und uns eine Zeit lang begleitet! In Schottland gibt es das. Auch Assistenz ist ein wichtiges Thema, damit wir länger aktiv und beteiligt sein können.

Redaktion: Karin Podolak

Der gemeinnützige Verein „Alzheimer Austria“ engagiert sich für Menschen mit Demenz und deren Angehörige.
www.alzheimer-selbsthilfe.at
Kontakt: Johanna Püringer,
☎ 0676/636 29 73;
johanna.pueringer@gmail.com



Foto: Alzheimer Austria

Es ist eine andere Art, das Alter zu erfahren.

Angela Pototschnigg, Alzheimer Austria

Wie sich die Krankheit anfühlt

So betitelt René van Neer sein Buch, in dem er den Verlauf seiner Demenz über vier Jahre beschreibt. Berichte von Betroffenen sind selten, meist sprechen andere, seien es Angehörige oder Mediziner, über sie. Van Neer durchbricht dieses Schweigen ebenso wie Angela Pototschnigg. Sie berichtet im nebenstehenden Interview über ihr Leben mit Demenz.

Es kostet große Überwindung, darüber zu reden, wie man sich verändert. Doch tragen Menschen wie sie viel dazu bei, dass die Krankheit von der Umgebung besser verstanden werden kann. Und zu erkennen, was in einem Erkrankten vorgeht, ist die Voraussetzung, ihm in seine Welt folgen zu können. Dieses Sich-einfühlen ist wiederum die weitere Voraussetzung, einen Patienten so zu unterstützen, wie er/sie es braucht. Denn, wie Van Neer schreibt: „Ein Mensch allein kann das nicht ertragen“.

Das Gedächtnis zu verlieren, heißt nicht, keinen eigenen Willen oder keine Vorstellung davon, was das Leben gut



UNSERE EXPERTIN

LAbg. Ingrid Korosec, Präsidentin des Österreichischen Seniorenbundes

macht, zu haben. Gerade deshalb ist es wichtig, den betroffenen Menschen, gut zuzuhören.

Nur so lassen sich im Rahmen der geplanten Reform der Pflege und Betreuung passende Angebote entwickeln. Das Leben mit Demenz stellt auch Angehörige oder Mitarbeiterinnen in Heimen oder mobilen Diensten vor große Herausforderungen. Sie können besser arbeiten, wenn sie die Angst, die Verwirrung, die Orientierungslosigkeit nachempfinden, die mit der Krankheit einhergeht. Aggression mit Respekt zu begegnen muss gelernt werden.

René van Neer fasst am Ende seines Buches seine Forderungen an die Politik zusammen. Seine Wünsche decken sich mit denen von uns allen: selbstbestimmt leben zu dürfen.