



Aus der digitalen in die reale Welt

Demenz-Buddies haben sich auf Gut Schörghof getroffen

Normalerweise tauschen sie sich online aus. Beim Demenz-Buddies Live-Treffen haben sie sich jetzt auch persönlich kennengelernt: Aus ganz Deutschland reisten die 14 jungen Menschen zwischen 18 bis 26 Jahre in Zügen und in Fahrgemeinschaften an, um ein erlebnispädagogisches Wochenende im schönen blauen Land auf Gut Schörghof mit Blick auf Ammersee und Zugspitze zu verbringen.

Die jungen Leute aus Hamburg, Berlin, Ulm, Hannover oder Stuttgart besuchen eine der drei Demenz-Buddies-Gruppen. Die Online-Angehörigenseminare von Desideria richten sich speziell an junge Menschen, die einen Angehörigen mit Demenz haben. Monatlich treffen sie sich in einer systemisch angeleiteten Selbsthilfegruppe, um Themen aus ihrem Alltag zu besprechen. Da sie unterschiedliche Gruppen besuchen und sich daher zum Teil vorher noch nicht kannten, gab es zum Warm-Up am ersten Abend eine Spaghetti Party mit den beiden Familientherapeutinnen Anja Kälin und Christine Schönemann-Swetlik, die die Online-Gruppen leiten. Zeit für tiefergehende Gespräche war dann beim Spaziergang unter dem Motto Walk & Talk zum nahegelegenen Dietlhofer See.

Am Samstag gestalteten die Demenz-Buddies eine Fotowand mit ihren Herzensmenschen, also ihrem nahestehenden Angehörigen mit Demenz. Meist ist es ein Elternteil. An lauschigen Plätzen in der Natur hatten sie dann Gelegenheit, in Open Space Workshops Themen zu besprechen, die sie beschäftigen. In kleinen Gruppen tauschten sie sich unter anderem zu Selbstfürsorge, eigenen Kapazitäten und Grenzen, demenzfreien Inseln, Therapie für sich, Beschäftigungs- und Aktivierungsideen für Menschen mit Demenz, Entlastung des Hauptpflegenden (gesundes Elternteil), körpernahe Pflege, Abschiede, Gentest, Autonomie und Selbstbestimmung des Erkrankten aus. Gemeinsam erörterten sie Fragen wie „Wie lebe ich fürsorgliche Autorität?“, „Wie kann ich Fürsorgearbeit so gestalten, dass sie nicht als übergriffig empfunden wird?“, „Wie schaffe ich Erinnerungen, für die Zeit, wenn mein Herzensmensch nicht mehr da ist?“

Bei einer richtig langen Mittagspause hatten die Teilnehmenden Raum, sich weiter auszutauschen und auch über andere Aspekte in ihrem Leben zu reden. Abends kamen sie dann wieder in der großen Runde zusammen und sprachen über die

Themen aus den Kleingruppen, um alle an den Inhalten, Erkenntnissen und Strategien, die sie erarbeitet hatten, teilhaben zu lassen. Beim Grillabend an der Lagerfeuerstelle genossen die jungen Menschen gemeinsam mit den beiden Coaches den Ausklang eines inspirierenden und stärkenden Tags. „Wir haben gegrillt, geredet, Stockbrot gemacht. Und was auch sehr wichtig ist: viel gelacht. Diese Leichtigkeit, trotz des schweren Themas, war einfach schön“, erzählt Anja Kälin.

Zum Abschluss gab's am nächsten Morgen noch eine „warme Dusche“ für alle. Jeder schenkte jedem liebe Worte und hob hervor, was ihm oder ihr am Gegenüber besonders gefallen hat, welche Bereicherung er oder sie ist. Mit diesem Geschenk ging es dann für alle wieder zurück nach Hause. „Es war einfach schön zu sehen, wie sich die Demenz-Buddies gutgetan und ihre eigene Situation bei den anderen wieder erkannt haben. In diesem gegenseitigen Verständnis fanden sie die Möglichkeit, auch Humor reinzubringen und über schwere Situationen zu lachen“, resümiert Anja Kälin das sehr gelungene Wochenende. Auch die Demenz-Buddies blicken positiv auf das Treffen. So sagt ein Teilnehmer: „Hier kann ich meine Gefühle anders und echter zum Ausdruck bringen als beispielsweise unter Freunden zu Hause. Der Austausch macht nachdenklich und mich persönlich sehr emotional. Aber er hilft mir enorm und ich fühle mich sicher und gut aufgehoben. Die Online-Treffen und auch das Live-Treffen jetzt sind so etwas wie mein Safe Space.“