

## „Engagement“

## Vogelsbergkreis

Dienstag, 11. April 2017 - 86 - Seite 21

## Verständnis für das Anderssein

Die Vogelsberger werden älter, die Zahl von Pflegeheimen nimmt ständig zu. Menschen mit Handicap mitten in die Gesellschaft zu holen, das strebt der Verein »Gelebte Inklusion« an. Dessen Motive und Ziele erläutert Claudia Reichenbacher im Gespräch. Die Sozialpädagogin begleitet seit zehn Jahren Menschen mit Demenz und bietet in ihrer Frauenferienpension auch »Reisen mit Demenz« an.

Von Joachim Legatis

*Haben Sie selbst Angst davor, einmal demenz zu werden?*

**Claudia Reichenbacher:** Ja natürlich. Aber wenn ich wüsste, dass mein Umfeld damit umgehen kann, ich die Unterstützung bekomme, die ich brauche und weiterhin Wertschätzung erfahre, wäre es mir viel leichter.

*Was machen Musik, Waldspaziergänge und Restaurantbesuche mit Demenz-Betroffenen?*

**Reichenbacher:** Es macht das, was es mit allen Menschen macht: Es bringt sie zum Strahlen und zum Entspannen. Ich habe meinem Vater zum 80. Geburtstag, als die Krankheit in einem fortgeschrittenem Stadium war, ein kleines Ständchen auf der Geige gespielt und er strahlte über beide Ohren. Das Geburtstagslied sang er fehlerfrei und textsicher mit, obwohl er kaum noch sprechen konnte. Musik ist gerade bei fortgeschrittener Demenz sehr gut. Waldspaziergänge sind entspannend und anregend für die Sinne, das gilt auch bei Demenztroffenen. Leider fehlen oft barrierefreie Waldwege. Restaurantbesuche haben den Charakter von etwas Besonderem, sich etwas Gutes tun, in der Gesellschaft sein, bedient werden, es ist ein kleines Highlight im Alltag. Das brauchen auch Menschen mit Demenz. Einfach mal aus dem Hamsterrad des Alltags raus. Zumal Essen, je weiter die Krankheit fortschreitet, zu einem wesentlichen Teil der verbleibenden Lebensqualität wird. Deswegen ist gutes und geschmackintensives Essen in einem schönen Rahmen förderlich und sollte frühzeitig gepflegt oder »zelebriert« werden.

*Weshalb ist es für die Gesellschaft wichtig, im Alltag mit Demenz-Betroffenen zusammen zu sein?*

**Reichenbacher:** Damit die Angst vor Demenz abnimmt. Je selbstverständlicher es ist, dass Menschen mit Demenz unter uns im Alltag sind, desto leichter fällt es, mit dieser Diagnose zu leben und damit etwas offener umzugehen, zum Beispiel aus dem Haus zu gehen und selbst einzukaufen. Ich begleite eine Seniorin dabei, die an manchen Tagen in jedem Geschäft die Verkäufer oder Verkäuferin fragt, welcher Tag heute ist. Das ist vielleicht etwas nervig, vor allem für mich, aber soweit ich dabei bin, erhält sie immer eine freundliche Antwort und die meisten lächeln dabei. Je mehr Menschen Erfahrungen mit demenziell erkrankten Menschen haben, desto mehr nimmt es den Schrecken.

*Welche Ziele hat der Verein »Gelebte Inklusion«?*

**Reichenbacher:** Wir möchten das Konzept der Vielfalt, wie Inklusion oft genannt wird, bekannter machen. Schwerpunkte unseres Vereins sind Klang, Musik, Freizeit, Wohnen. Viele denken bei diesem Thema an Menschen



mit Behinderung und ihre Integration in Schule oder Arbeit. Aber Inklusion ist viel mehr. Unsere Gesellschaft ist bunt und die Menschen haben unterschiedliche Voraussetzungen: Jung und Alt, Frauen, Männer, mit und ohne sicht- und unsichtbarer Behinderung, es gibt Demenz, Menschen verschiedener Herkunft und mit unterschiedlichem Familienstand. Wenn sich unterschiedliche Menschen begegnen, können sie Erfahrungen miteinander sammeln, voneinander lernen und erleben, dass die Verschiedenheit eine Bereicherung ist. Jüngere können von Älteren lernen genauso wie umgekehrt, sogenannte Menschen ohne Behinderung können von »Menschen mit Behinderung« lernen. Ebenso können gemeinsame Aktivitäten mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind, eine Bereicherung für alle sein. Wir wollen Räume für Begegnungen schaffen sowie Menschen, die wegen ihres Hilfebedarfs oft ausgeschlossen sind, zu gesellschaftlichen Ereignissen oder im Alltag begleiten. Konkret planen wir in Lauterbach ein großes Inklusions-Projekt mit drei Säulen: Ein Klang- und Musikzentrum, das Angebot »Frühe Hilfen bei Demenz« und ein generationenübergreifendes Wohnprojekt. Das Konzept sieht musikalische und



C. Reichenbacher

kulturelle Angebote, Ausflüge, Treffs, Begleitung und Beratung vor. So wollen wir zur Förderung der selbstverständlichen Teilhabe unterschiedlichster Menschen beitragen.

*Weshalb ist Ihnen persönlich die stärkere Einbindung von Menschen mit Demenz in die Gesellschaft so wichtig?*

**Reichenbacher:** Ich begleite seit vielen Jahren Menschen mit Demenz und erlebe immer, wie gut es ihnen tut, wenn sie unter Menschen und mittendrin in der Gesellschaft sind. Es hat mit Respekt und Wertschätzung zu tun, dass sie nicht ausgeschlossen oder schnell in ein Altersheim »abgeschoben« werden. Und ich glaube auch, dass es der Gesellschaft gut tut, wenn Menschen mit Demenz mittendrin leben. Mein Eindruck ist, dass das Thema »Demenz« wie ein Schreckgespenst über der Gesellschaft hängt, alle haben Angst davor. Und obwohl so viel darüber geredet wird, bleibt es fast ein Tabuthema. Gerade in der frühen Phase der Demenz ziehen sich die Menschen daher oft zurück, weil es ihnen peinlich ist, auch Angehörige reagieren oft irritiert und überfordert. Diese Schreckreaktion von allen Seiten ist das Gegenteil von dem, was Menschen brauchen, die die Diagnose Demenz erhalten haben beziehungsweise mit ihr leben. Sie brauchen eigentlich die Botschaft »du bist ein wertvol-

ler Mensch, du bist okay auch mit Demenz«. Du bekommst Hilfe und Unterstützung, damit du möglichst selbstständig weiterleben kannst und wenn später weitere Hilfen erforderlich sind, werden diese organisiert. Notwendig ist ein unaufgeregter Umgang mit der Krankheit und dass der Mensch weiter Dinge tut, die er gerne mag. Vielleicht singt er gerne, wandert oder geht gerne in ein Konzert. Solange er es kann, sollte er darin unterstützt und eventuell begleitet werden, es weiterhin zu tun, denn es wirkt positiv auf den Verlauf der Krankheit.

*Welche Berührungspunkte gibt es zwischen Inklusion und guter Pflege?*

**Reichenbacher:** Seniorenheime werben gerne damit, dass Ärzte, Friseure, Blaskapellen, Chöre, also »das Leben«, in die Heime kommt. Das ist schön, solange es kein Freifahrtschein ist, die Aktivitäten in die andere Richtung – aus dem Heim raus und ins Leben hinein – einzustellen. Das führt zur Ausgrenzung beziehungsweise Gettoisierung der alten Menschen und zur Deaktivierung der Sinne. Ältere Menschen mit und ohne Demenz, im Heim oder zu Hause lebend gehören zur Gesellschaft dazu. Es hat mit Würde zu tun, dass sie, wenn sie es möchten, auch mal ein Konzert oder ein Café besuchen oder an einem kulturellen Ereignis teilnehmen wie zum Beispiel den Lauterbacher Prämiemarkt. Das weckt Erinnerungen, viele Leute sind zu sehen, es gibt Musik und der Markt ist in einigen Teilen auch für Rollstuhlfahrer gut zugänglich. Zu guter Pflege gehören ab und zu ein Ausflug, ein Museumsbesuch oder ein andere Aktivität in der Gesellschaft definitiv dazu.

*Was ist Ihr Traum einer lebenswerten Gesellschaft?*

**Reichenbacher:** Mein Traum ist eine Gesellschaft, in der Vielfalt lebendig ist und die »Sprache des Herzens« gelernt wird. Das meint Mitgefühl, Empathie, ein offenes Herz sich selbst und den Mitmenschen gegenüber, ein verständnisvoller Umgang mit dem Anderssein und bei Hilfebedarf. Weniger Bewertungen und Verurteilungen. Dann müssten wir alle weniger Angst vor Demenz haben beziehungsweise vor dem Altwerden, vor Krankheit und Schicksalsschlägen.