

# Eine Frau sucht Hilfe – weil ihr Partner langsam die Welt um sich vergisst



Martina Sinner (rechts) kann sich im Gespräch mit Natalie Vandreier von ihrem anstrengenden Pflegealltag erholen und holt sich auch neue Tipps ab.

FOTO: NORBERT MIERZOWSKY

## IN ZAHLEN

### 65

**Jahre** ist das durchschnittliche Einstiegsalter bei der Demenzerkrankung. Die Quote liegt dann bei etwa 2 Prozent, betroffen sind in diesem Alter eher Frauen. Ab 85 Jahren steigt sie auf etwa 20 Prozent. Der jüngste bislang bekannte Patient erkrankte mit 27 Jahren und starb im Alter von 33.

### 60

**Prozent** der Demenzerkrankten haben die Alzheimer-Krankheit, die direkt auf Veränderungen im Gehirn zurückzuführen ist. Demenz selbst ist der Oberbegriff für eine Reihe von vergleichbaren Krankheitsformen.

### 1,3

**Millionen** Menschen sind in Deutschland derzeit an Demenz erkrankt, jährlich kommen rund 250 000 weitere Diagnosen hinzu.

Man freut sich auf den Ruhestand, doch plötzlich kommt die Diagnose: Demenz. Wie Martina Sinner seit sechs Jahren lernt, mit ihrem erkrankten Mann zusammenzuleben und wie wichtig gute Beratung ist.

Von Norbert Mierzowsky

Wenn es irgendwas Handwerkliches in Haus und Garten zu erledigen gibt, ist der Mann von Martina Sinner erste Wahl. „Er ist geschickt, sorgfältig und hat für jedes Problem eine Lösung“, erzählt die 58-Jährige. Dann hält sie inne, schluckt und korrigiert sich: „...war es, er war es.“

Vor sechs Jahren hat er die Diagnose Alzheimer erhalten. Damals war er 57 Jahre alt, hatte noch viele Pläne, gemeinsam mit seiner Frau. Heute, 63 Jahre alt, ist es schon ein guter Tag, wenn er ohne Hilfe im gemeinsamen Haus den Weg zur Toilette findet. An die Pläne in seinem Leben, und was er mit seiner Frau nach dem Ruhestand alles unternehmen wollte, kann er sich nicht mehr erinnern. Das war eine andere Welt.

Es war eigentlich viel zu früh, sagt Martina Sinner: „Er hatte die Anlage zu der Krankheit wohl in sich, aber sie hätte noch lange nicht ausbrechen müssen.“ Bis zu jenem Tag, an dem er diesen Arbeitsunfall hatte, einen Moment nicht aufgepasst, die Kontrolle über eine Schneidemaschine verloren und sich den Zeh gekappt. Damals hatten er und seine Frau über Jahre hinweg erfolgreich ein Serviceunternehmen für Haus und Garten aufgebaut, nachdem er mit 41 Jahren im Zuge der Fuba-Pleite seinen einst sicher geglaubten Arbeitsplatz verloren hatte.

Nach dem Unfall wurde der Zeh amputiert. Für den Handwerker eine Katastrophe. „Die Ärzte haben später erklärt, dass das Trauma die Krankheit ausgelöst hat“, erzählt Martina Sinner. Natalie Vandreier nickt. Sie arbeitet für Frida, ein Beratungsangebot des Vereins Alzheimer Gesellschaft Hildesheim. Martina Sinner hat erst viel später nach der ärztlichen Diagnose den Kontakt aufgenommen zu Frida. „Viel zu spät“, sagt sie, „das war ein Fehler.“

Warum, wird klar, wenn man ihr zuhört, wie das Leben nach dem Unfall weitergelaufen ist. Wie die Eheleute zunächst versucht haben, alleine mit der neuen Situation fertig zu werden. Zunächst fiel beiden im Alltag nichts Ungewöhnliches auf. Ihr Mann vergaß plötzlich, wo er seine Sachen abgelegt hatte. Doch er

überspielte es immer wieder: „Ich kleiner Schussel.“ Doch ihr schwante bald, dass etwas aus dem Ruder gelaufen war: „Er konnte seine Vergesslichkeit gut überspielen.“ Doch dann hat der Hausarzt empfohlen, einen Neurologen aufzusuchen. Der nächste Schritt war die Überweisung an die Gedächtnisambulanz im Henriettenstift in Hannover. „Damals gab es das noch nicht in Hildesheim“, sagt Martina Sinner.

Als das Ergebnis klar war, war es für die Eheleute ein Schock. Noch glaubten sie, an das alte Leben wieder anknüpfen zu können, trotz Amputation konnte ihr Mann ja arbeiten, hatte seine Fähigkeiten nicht verloren. Doch der Arzt riet ihnen davon ab: „Es sei besser, aus dem Beruf auszusteigen, weil der Stress die Krankheit verstärken könne.“ Für ihren Mann war das die Hölle: „Er musste immer etwas zu tun haben. Er konnte die Hände einfach nicht in den Schoß legen.“

Und er ist noch Auto gefahren. Drei Jahre lang. Sie saß neben ihm, immer häufiger schweißgebadet, weil die Situationen immer brenzlicher wurden. Bei Grün bremste er, bei Rot gab er plötzlich Gas. Irgend-

wann hat er dann seine Frau gebeten, das Steuer zu übernehmen. „Unter dem Vorwand, dass ich doch so gerne fahren würde“, sagt sie, „er wollte mir nicht eingestehen, dass es nicht mehr konnte.“ Manchmal setzt er sich zwar noch auf den Fahrersitz, wenn die beiden losfahren wollen, aber eher aus Versehen: „Er weiß eigentlich gar nicht mehr, wo er sitzt.“

Und dann noch die Sache mit dem Motorrad. Das hat er zwar in der Garage stehengelassen, doch er hat sich seine Maschine immer wieder gerne angeschaut. Als sie noch einmal in die Werkstatt sollte, hat er sie abgeholt, sie fuhr mit dem Wagen hinter ihm her. Zur Sicherheit. Doch dann fährt er plötzlich in den Gegenverkehr. „Ich konnte ihm nicht mehr folgen und musste zu Hause warten, bis er wiederkam. Ich habe vor Angst Rotz und Wasser gehaut“, erzählt die 58-Jährige.

Und irgendwie habe er das gespürt. Er hat ihr gesagt, dass er auf sein Motorrad verzichten wolle: „Ich will nicht, dass du Angst um mich hast, hat er mir gesagt.“ Martina Sinner hält kurz inne. Man spürt regelrecht, wie schwer die vergange-

nen Jahre an ihrer Seele hängen. Sie schluckt und spricht dann weiter: „Ich bin sein einziger Halt, und das weiß er.“

Wie lange noch, das ist ein Gedanke, der Martina Sinner zittern lässt. Zwar ist ihr Mann mit Medikamenten so gut eingestellt, dass er bislang nicht überaktiv geworden ist, was eine häufige Begleiterscheinung bei demenzerkrankten Menschen ist. Doch im Winter 2017 war er eines Nachts plötzlich spurlos verschwunden. In Schlafanzug und mit Pantoffeln bei Eiseskälte. „Ich habe Panik gekriegt“, sagt Sinner. Doch dann kam er wieder, durchgefroren, aber heile. Trotzdem hat sie danach die Haustür nicht abgeschlossen. Davor hängt nun eine dicke Gardine: „Er glaubt, dass es da nicht weitergeht, weil die Klinke fehlt.“ Eine einfache Veränderung, die aber gut funktioniert, erläutert Vandreier: „Das Gehirn hat bestimmte Dinge gespeichert, zum Beispiel wie eine Tür funktioniert, ist sie abgehängt, funktioniert die Erinnerung einfach nicht mehr.“

Noch kann Martina Sinner für wenige Stunden ihren Mann alleine zu Hause lassen. Trotzdem hat sie das Mobiltelefon immer bei sich. Falls Nachbarn anrufen. Mit Gesprächspartnerinnen wie Natalie Vandreier hat Martina Sinner seit Kurzem Menschen gefunden, die ihr Unterstützung und fachliche Hilfe bieten können. Und viele Tipps für den Alltag. So hat sie sich eine Ortungsapp auf ihr Handy geladen, um immer zu wissen, wo ihr Mann gerade ist.

Doch es gibt immer wieder neue Probleme, wenn die Krankheit voranschreitet. Wenn ihr Mann durch die Wohnung geht, aber die Toilette nicht findet. Wenn sie ihn fragt, ob er den Rasen mähen will, aber nach kurzer Zeit aufhört, im Glauben, er sei fertig mit der Arbeit: „Wenn ich ihm sage, das Stück musst du noch, sagt er mir, 'das habe ich schon gemacht'.“ Nachts schläft sie unruhig, hört auf jedes Geräusch. Sie will ihren Mann nicht im Stich lassen: „Bei meinem Vater hätte ich es nicht gemacht, aber bei meinem Partner...“, sie stockt wieder, „das ist etwas anderes.“ Sie hat die Hoffnung nicht aufgegeben, dass ihr Mann zu motivieren ist: „Ich will ihn ja auch fördern.“ Doch es wird immer weniger: „Das muss ich noch lernen.“

## Frida hilft Angehörigen von Demenzerkrankten

Mit dem Beratungs- und Betreuungsangebot Frida bietet die Alzheimer Gesellschaft Hildesheim im Christophorusstift neben einer Geschäftsstelle auch Räumlichkeiten, in denen sich an Alzheimer erkrankte Menschen treffen können. Für sie gibt es Erzähl-, Vorlese- oder Mitsingangebote. In der Zwischenzeit haben Angehörige oder Betreuer Zeit für sich. Die Gruppenangebote sind in der Regel dienstags und mittwochs. Dafür ist eine Anmeldung nötig. Für die pflegenden Angehörigen werden jeweils am ersten Montag im Monat von 16 bis 18 Uhr eine offene Selbsthilfegruppe angeboten.

Für pflegende Kinder und Schwiegerkinder gibt es jeden zweiten Montag im Monat ein ähnliches Angebot in der Zeit von 19 bis 20.30 Uhr. Außerdem gibt es auch die Möglichkeit, eine Einzelbegleitung im heimischen Umfeld zu bekommen.

Generell bietet Frida, ebenso wie die Alzheimer Gesellschaft eine telefonische und persönliche Beratung während der Öffnungszeiten an. Das Seminar „Hilfe beim Helfen“ informiert an sieben Abenden über das Krankheitsbild oder den Umgang mit den Behörden sowie der Pflegeversicherung und gibt auch Tipps für die jeweilig notwendige An-

tragsstellung. Einen zusätzlichen Kompaktkurs gibt es unter dem Titel „Leben mit dem Vergessen“ am 26. August und am 25. November. Neu ist eine psychosoziale Beratungsstelle. Ab 6. August beginnt dienstags von 16 bis 17 Uhr eine neue Entspannungs- und Achtsamkeitsgruppe.

Informationen sind über das Internet unter [www.alzheimer-hildesheim.de](http://www.alzheimer-hildesheim.de) möglich. Die Bürozeiten von Natalie Vandreier (Frida) sind montags von 17 bis 19, dienstags und mittwochs von 15 bis 17 und donnerstags von 10 bis 12 Uhr. Die Telefonnummer lautet 693-163.

Man kann nicht früh genug Hilfe suchen, wenn ein Angehöriger demenz wird

Natalie Vandreier  
Leiterin der psychosozialen Beratungsstelle von Frida.