

Angela POTOTSCHNIGG

Beitrag zum 4. Talk d. Demenzstrategie - 5.11.2020

Der 1. Lockdown war für mich trotz einiger schöner Momente keine angenehme Erfahrung. Ich hatte mich nicht vorbereitet auf eine Situation, die ganz anders war als mein bisher gewohntes Leben, das von vielen Kontakten geprägt war.

Ich musste feststellen, dass ich nur schwer mit dieser neuen Erfahrung der Isolation umgehen konnte: keine Treffen, keine Besuche, kein Gedächtnistraining, kein Austausch. Wir Älteren sollten uns möglichst nicht hinausbewegen und uns nur in den Morgenstunden im öffentlichen Raum bewegen (einkaufen gehen). Viel Unsicherheit begleitete mich.

Diesmal gibt es untermals keine zeitlichen Beschränkungen und das macht mich zuversichtlich, dass ich den Park von Schönbrunn oder den Lainzer Tiergarten für Bewegung nutzen kann und darf.

- Was hat sich am meisten verändert?

Durch das viele Alleinsein merkte ich, dass auch die Technik bei mir Platz haben muss. Ich kaufte mir einen Laptop der mir nun doch ermöglicht, an Videogesprächen im Notfall auch allein teilzunehmen. Ich habe eine Wochenzeitschrift abonniert, habe Menschen gebeten mir Bücher zu borgen und hoffe so, mir mehr Abwechslung verschaffen zu können.

Aber ich habe auch viel über meine Situation nachgedacht. So habe ich mir darüber Gedanken gemacht, wie denn meine Würde von meiner demenziellen Erkrankung abhängt. Wird meine Würde an meinen Fähigkeiten gemessen? Nimmt sie für mich oder Andere in meinem Umfeld ab, wenn ich Einbußen meiner Fähigkeiten in Kauf nehmen muss? Ein großes neues Feld, für das ich mich nun interessiere.

- Welche Schwerpunkte ergeben sich aus den Erfahrungen f d Umsetzung der Demenzstrategie?

Gesundheitsfachleute sollen uns als vollwertige Menschen ansehen, auch wenn wir im höchsten Maße vergesslich und umständlich sein können.

Ich wünsche mir, dass Menschen, die im Demenzbereich arbeiten - aber auch Psychologen und Psychotherapeuten - sich mit dem Thema Vergesslichkeit auch aus unserer Sicht beschäftigen, um uns Beratung und ein Repertoire zu den uns wichtigen Fragen anbieten zu können:

Wie kann ich mich gut im Alltag organisieren, wie kann ich mit meiner Vergesslichkeit besser umgehen, welche Gedächtnisstützen kann ich anwenden ...?

Kann ein Psychologe auf die Fragen und Gedanken die ich habe, eingehen? Ich weiß nicht, was auf mich zukommt - vielleicht brauche ich jemanden, der mir bei der Bewältigung von Stress und Ängsten behilflich ist. Z.B. dann, wenn folgende Fragen aktuell werden:

- Wie kann ich damit umgehen, wenn sich meine Beziehungen verändern? Es läuft nicht immer parallel was ich mir wünsche und was meine Kinder gerne hätten.
- Werde ich mich irgendwann ganz verlieren?
- Werde ich meine Lieben noch erkennen?
- Wie kann ich mit solchen Dingen fertig werden?

Deshalb wünsche ich mir, dass wir ein Recht auf kostenlose (oder leistbare) psychologische oder psychosoziale Beratung (Therapie) haben.

Besonders Frühbetroffene sind meiner Erfahrung nach ganz besonders auf der Suche nach wichtigen Informationen für sich.

Ich selbst bin zuversichtlich, diesen neuen Lockdown besser gestalten zu können und mein Gleichgewicht behalten zu können.