

Gedächtnistrainerinnen erzählen

„Ich schätze die Dankbarkeit der Teilnehmenden“

Jeannette Schläpfer ist nicht nur Gedächtnistrainerin, sie klärt mit ihrem Team auch ab, ob jemand an Demenz leidet. Zudem begleitet sie Angehörige, die an Demenz erkrankte Menschen betreuen.

Interview: Sibille Moor

Sie arbeiten in der Memory-Sprechstunde im Spital Limmatal. Was muss man sich darunter vorstellen?

Jeannette Schläpfer: Wir sind ein interdisziplinäres Team mit einem Neurologen, zwei Neuropsychologinnen und mir, einer Sozialarbeiterin. Gemeinsam klären wir ab, ob jemand an einer Demenz leidet und wie fortgeschritten diese ist.

Was ist dabei Ihre Aufgabe?

Ich erhebe die Fremdanamnese, das heisst, ich spreche mit den Angehörigen. Ich will dabei herausfinden, wie sich die betroffene Person verändert hat: Vergisst sie viel? Erzählt sie immer wieder das Gleiche? Kann sie plötzlich die Kaffeemaschine nicht mehr bedienen?

Und wenn bei jemandem eine Demenz diagnostiziert wird, kommt er zu Ihnen ins Gedächtnistraining?

Wenn wir es für sinnvoll halten, motivie-

ren wir diese Person ins Gedächtnistraining zu kommen. Ich leite zwei Gruppen für Menschen mit beginnender oder mit leichter Demenz, eine stärkere und eine etwas schwächere. Viele der Teilnehmenden kommen nun bereits seit ich vor zwei Jahren damit begonnen habe.

Ihre Arbeit umfasst aber noch mehr.

Genau. Ich leite eine Gruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz. Wir treffen uns einmal monatlich. Dabei tauschen sich die Angehörigen aus und geben sich gegenseitig Tipps. Man darf aber auch einmal seine Sorgen abladen oder über etwas lachen, das eine an Demenz erkrankte Person getan oder gesagt hat. Es geht darum, dass sich die Angehörigen stärken, aber vielleicht auch einmal ihre eigene Situation relativieren können. Schliesslich berate ich auch Angehörige und Menschen mit Demenz in Einzelgesprächen. Ich erkläre ihnen zum Beispiel, was die Diagnose

Demenz bedeutet, zeige ihnen Entlastungsangebote auf oder unterstütze sie mit Sozialversicherungs-Angelegenheiten wie der Hilflosenentschädigung.

Das sind viele verschiedene Bereiche. Gibt es einen, der ihnen am besten gefällt?

Nein, die Bereiche ergänzen sich so gut. Die Demenz-Abklärungen sowie die Beratungen sind für mich die Basis, ohne

"Schwierig ist, wenn
die Leute nicht
zusammen passen"

die ich das Gedächtnistraining nicht geben könnte.

Worauf achten Sie beim Gedächtnistraining mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind?

Ich mache fast keine Übungen zur Merkfähigkeit. Das würde für die Teilnehmenden nur Stress bedeuten. Ich lege den Fokus darauf, was sie können und Stärke damit ihren Selbstwert. Sprachlich sind die meisten noch gut, daher mache ich viele Übungen zur Wortfindung: Quiz, Wortgitter, Schüttelwörter, A-Z-Listen oder Texte lesen und darüber diskutieren oder Verbindungen zu früher herstellen. Singen oder Spiele mit dem Ball sind ebenfalls beliebt. Übungen mit viel Bewegung kann ich nicht integrieren, aber ich lasse die Teilnehmenden mindestens einmal

pro Lektion eine Übung im Stehen machen. Wichtig ist mir zudem, dass die Teilnehmenden miteinander Geduld haben, wenn jemand etwas langsamer ist.

Was gefällt Ihnen am Gedächtnistraining?

Ich schätze die Beziehungsarbeit und die Dankbarkeit der Teilnehmenden. Manchmal kommen sie und haben Angst, dass sie die Aufgaben nicht lösen können, aber dann geht es und sie freuen sich.

Gedächtnistrainerinnen
erzählen

In dieser Rubrik stellt Redaktorin Sibille Moor Gedächtnistrainerinnen und Gedächtnistrainer des SVGT Fragen zu ihrem Alltag, zu Schönerem und Schwierigem, aber auch zum persönlichen Werdegang. Die Rubrik lebt von den unterschiedlichen Persönlichkeiten. Ob Greenhorn oder alter Hase, selbstständig oder angestellt, im Alterszentrum, mit Kindern oder Erwachsenen tätig – jede und jeder hat Spannendes zu erzählen, Tipps zu geben oder Erfahrungen zu teilen. Also melden Sie sich, wenn Sie mitmachen möchten bei Redaktorin Sibille Moor, 078 689 78 29 oder sibille.moor@gmx.ch.

Gedächtnistrainerinnen erzählen

Es ist auch immer schön zu sehen, wie viel Wissen in einer Gruppe zusammen kommt. Die Teilnehmenden sind oftmals selber erstaunt über die Vielfalt und das sind immer wieder kleine und zugleich grosse Erfolgserlebnisse. Zudem bereite ich sehr gerne vor, weil ich es mag, kreativ zu sein. Bei meinem früheren Beruf

"Zumba ist
das beste
Gehirntraining"

in der Arbeitsintegration konnte ich weniger kreativ sein.

Das sind die schönen Seiten. Was finden sie schwierig?

Schwierig finde ich es, wenn in einer Gruppe die Leute nicht zusammen passen. Zum Beispiel, wenn die Niveaus

sehr unterschiedlich sind. Ebenfalls herausfordernd ist es, wenn es Personen gibt, die einen grossen Rededrang haben und so sehr viel Raum einnehmen. Als schwierig ist mir auch in Erinnerung, als eine Frau sich die Kurszeit nicht merken konnte. Sie kam immer wieder eine Stunde zu früh oder an einem falschen Tag und rief mich immer wieder an, um die Kurszeit zu erfahren. Verschiedene Unterstützungsstrategien nützten nichts und wir mussten ihre Teilnahme schliesslich abbrechen.

Was tun Sie selbst, um ihr Gehirn fit zu halten?

Ich trainiere mein Gehirn nicht spezifisch. Vielmehr versuche ich ausgewogen zu leben. Ich ernähre mich gesund, arbeite im Garten, lese Romane – am liebsten von Daniel Glattauer –, wandere und entspanne mich. Und ich mache Zumba, das ist das beste Gehirntraining: man muss sich Abläufe merken und mit Musik kombinieren.

Zur Person

Jeannette Schläpfer ist Sozialarbeiterin FH und arbeitet 60 Prozent in der Memory-Sprechstunde des Spitals Limmattal in Schlieren. Dort gibt sie zweimal wöchentlich Gedächtnistraining für Menschen mit beginnender oder leichter Demenz. Vor knapp zwei Jahren hat sie den SVGT-Grundkurs absolviert. Jeannette Schläpfer ist 49 Jahre alt, wohnt in der Stadt Zürich und hat eine knapp 12-jährige Tochter.

