

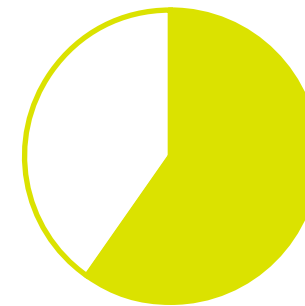
# Spielraum für neue

# Erinnerungen



Die 87-jährige Theresia freut sich, wenn ihre DUO-Begleiterin Elke ihr beim Begrünen des Balkons hilft.

„Ich habe einfach gemerkt, dass mir das richtig gut liegt. Als meine Schwiegermutter an Demenz erkrankte, habe ich mich um sie gekümmert. Da habe ich gespürt, wie unheimlich gut es ihr in dieser Zeit des Vergessens tat, das Ganze ein bisschen mit mir teilen zu können.“ Elke, DUO-Begleiterin



In Deutschland sind  
2/3 der betroffenen  
Demenzkranken Frauen.

Elke hat Theresia einen Zehnerpack Stiefmütterchen mitgebracht. „Wir wollten ja Ihren Balkon heute etwas begrünen“, erinnert die DUO-Begleiterin die alte Dame. Diese begrüßt ihren Besuch erfreut und öffnet dann gleich die Tür zu ihrer verglasten Veranda. „Die Blumen müssen in eine Schüssel“, sagt sie. „Darin fühlen sie sich am wohlsten.“

Theresia kennt sich mit Pflanzen aus. Sie ist als Sorbin in einem Dorf in der Oberlausitz aufgewachsen. Wenn sie mit ihrer DUO-Begleiterin zusammensitzt oder spazieren geht, erzählt sie oft von dieser Zeit, als dort Land und Fischteiche bewirtschaftet wurden und die Dorfgemeinschaften ihre sorbischen Feste feierten. „Zu Ostern zogen bei uns die Osterreiter von Dorf zu Dorf. Die Männer trugen Zylinder und schwarzen Gehrock, sie haben gesungen und Tütchen mit Süßigkeiten geworfen. Das war für die Kinder eine Riesenfreude.“

Nicht alles war schön damals. Als junges Mädchen konnte sie keinen Beruf erlernen, weil die Mutter kränkelte und die Tochter sich um die

kleineren Geschwister kümmern musste. Auch an die Russen erinnert sich Theresia nicht gern, vor denen ihr Vater die Kinder versteckte. Mit 20 folgte sie ihrem Mann in den Westen, zuerst nach Herdecke und anschließend nach Köln, wo sie Mutter wurde und als Haushaltshilfe arbeitete. Auch da lief nicht alles nach Plan, aber: „Ich habe in meinem Leben gelernt, mich anzupassen.“ Theresia lächelt verschmitzt: „Das kann man im Alter sowieso brauchen.“

Die 87-Jährige lebt allein, sie sieht schlecht. Ein Pflegedienst unterstützt sie beim Einnehmen ihrer Medikamente, eine Haushaltshilfe putzt regelmäßig, eine andere Hilfe kauft ab und zu für sie ein. Und seit einem Jahr kommt auch Elke, hauptsächlich, um ihr Gesellschaft zu leisten.

Die 66-Jährige ist schon seit langem DUO-Begleiterin. „Ich habe einfach gemerkt, dass mir das richtig gut liegt. Als meine Schwiegermutter an Demenz erkrankte, habe ich mich um sie gekümmert. Da habe ich gespürt, wie unheimlich gut es ihr in dieser Zeit des Vergessens tat, das Ganze ein bisschen mit mir teilen zu können. Durch DUO möchte ich jetzt etwas von dem Positiven, was ich selbst erfahren habe, zurückgeben.“

Ohnehin gewinne man aus jeder Begegnung auch etwas für sich selbst, findet Elke. Mit Theresia fachsimpelt sie gern übers Gärtnern. Und neulich hat die alte Dame ein Frühlingslied angestimmt, das Elke dank Internet mitsingen konnte: „Im Märzen der Bauer die Rösslein anspannt...“

Jetzt steht Ostern vor der Tür. Theresias Sohn Peter, der in Ludwigshafen wohnt, wird dann im Urlaub sein. „Da freue ich mich doch, wenn es schellt und jemand kommt“, lacht sie. Elke verspricht: „Nicht direkt an Ostern, aber am Gründonnerstag bin ich hier, und dann machen wir uns ein schönes Spiegelei mit Spinat. Oder?“ „Genau!“ bekräftigt die alte Dame.

# Zusammen gegen die Stille

Bei gleichbleibender  
Entwicklung wird es  
2050 etwa 2,7 Millionen  
Erkrankte geben.

2025 gab es in  
Deutschland etwa  
1,8 Millionen  
Menschen mit einer  
Demenz-Erkrankung.



Elisabeth H. und  
ihre DUO-Begleite-  
rin Zohreh kochen  
oft gemeinsam  
persische Rezepte.

„Ich freue mich immer, wenn Zohreh kommt. Das bedeutet mir wirklich viel, gerade weil ich ja schon alt bin. So eine Hilfe zu haben, ist für mich enorm wichtig.“ Elisabeth H.



„Wo habe ich denn meine Brille?“ Bevor Elisabeth H. sich an den Fotos auf dem Handy ihrer Besucherin Zohreh erfreuen kann, muss erst noch die Lesehilfe der alten Dame gefunden werden. Dann geht's los. Bilder von gemeinsamen Spaziergängen, Kaffeestündchen und zusammen zubereiteten Speisen dokumentieren ein Jahr voller schöner Begegnungen der 86-Jährigen mit ihrer DUO-Begleiterin. „Ich freue mich immer, wenn Zohreh kommt“, sagt Elisabeth H. „Das bedeutet mir wirklich viel, gerade weil ich ja schon alt bin. So eine Hilfe zu haben, ist für mich enorm wichtig.“ Zohreh M. schaut zweimal die Woche bei ihr nach dem Rechten. „Ziehen Sie mal lieber noch etwas über“, sagt die 64-Jährige und hilft der zarten Frau mit den langen weißen Haaren behutsam in ihre Strickjacke.

„Ich bin froh, dass Zohreh sich so liebevoll um meine Tante kümmert“, sagt Nichte Julia R. „Das ist eine ganz wesentliche Sache für mich, weil ich fast die Einzige aus der Familie bin, die sie dabei unterstützen kann, noch eigenständig zu wohnen. Und ich bin ja berufstätig. Wir nutzen auch einen professionellen Betreuungsdienst, aber der deckt nicht alle Tage ab. Und wie Zohreh meine Tante umsortiert und sich Gedanken macht, wie bei einem Familienmitglied eigentlich, das berührt und beruhigt mich ungemein.“

Gerade schält Zohreh ein paar Datteln für Elisabeth H. Diese erzählt, was ihr in den gemeinsamen Stunden besonders Freude macht: „Die Zohreh kommt aus einem Land, in dem ich noch nicht war. Und mein Mann und ich sind ja sehr viel gereist, überall hin, aber in diesem Land bin ich noch nicht gewesen, und es interessiert mich sehr, wie es da ist.“

Zohreh stammt aus dem Iran, und wenn sie mit Elisabeth H. zusammen kocht, entstehen oft kleine Leckereien nach persischem Rezept. Während sie Gemüse putzen und schneiden, tauschen die beiden sich über ihre Kinderjahre in großen Familien aus. Zohreh wuchs mit sieben Geschwistern auf, Elisabeth mit fünf. „Deswegen bin ich es gar nicht gewöhnt, so viel allein zu sein. Seit mein Mann gestorben ist, fühle ich mich manchmal einsam“, erzählt die alte Dame. Zohreh legt den Arm um sie. „Ich habe wirklich Glück, dass ich so eine liebe Frau betreuen darf“, sagt sie lächelnd. „Wir verstehen uns richtig gut. Und DUO hilft mir auch. Denn im Iran ist die Situation im Moment schlimm. Ich kann meine Familie nicht erreichen und mache mir große Sorgen. Da tut es mir doppelt gut, wenn ich hier mit Frau H. zusammen bin und mich auf sie konzentrieren kann.“



# Im Doppel

# unschlagbar



Mittwochabend geht es bei den Schmitzers runter vom Sofa. Sie singt im Chor, er geht mit DUO zum Ping-Pong.



„Bei DUO finde ich gut, dass man den betroffenen Menschen unterstützt und zugleich auch die Angehörigen entlastet.“ Marie

Im Leben der Eheleute Ede und Norbert Schmitz war der Mittwochabend immer ein Quell von Spaß und Freude. Während Norbert seine Parkinson-Ping-Pong-Gruppe aufsuchte, sang seine Frau Ede mit Hingabe in ihrem Chor. Bis eines Winterabends während der Probe ihr Handy klingelte. „Norbert war dran“, erzählt die 75-Jährige. „Er sagte: Ich stehe vor der Haustüre und komme nicht rein. Das war natürlich eine sehr doofe Situation für uns beide: Norbert stand im Dunkeln draußen in der Kälte, ich saß mitten in der Chorprobe in der Musikhochschule.“ Ede fuhr nach Hause und half ihrem Mann ins Haus. Dann überlegten beide, wie sie ihren Mittwochabend retten könnten. Norbert lag sehr daran, weiterhin mit seinen Sportsfreunden Tischtennis zu spielen, zumal der Sport auch noch Koordination, Konzentration und Gleichgewicht fördert und das Fortschreiten der Parkinson-Erkrankung verlangsamen kann. Ede wiederum ist ihre Chorprobe „heilig“ und baut sie auf, wie sie sagt. „Ich wollte in dieser kostbaren Zeit nicht voller Unruhe sein, mit schlechtem Gewissen, immer das Handy im Blick haben müssen.“ Der Versuch, zu Norberts Unterstützung eine Freundin einzubeziehen, schlug fehl. Dann fiel Ede die Kölner Freiwilligen Agentur ein, und der Besuchsdienst DUO vermittelte Marie.

Die 30-Jährige arbeitet gerade an ihrem Master in Psychologie. „Ich hatte schon immer das Bedürfnis, ehrenamtlich zu helfen, weil mich die Schicksale anderer Menschen berühren. Bei DUO finde ich gut, dass man den betroffenen Menschen selbst unterstützt und zugleich auch die Angehörigen entlastet.“ Die Idee, einen Herrn zum Ping-Pong-Spielen zu begleiten, gefiel Marie. „Ich habe gesagt, man kann sich ja mal kennenlernen.“ Dann hat's sofort gematcht mit den beiden.

Jeden Mittwochabend holt Marie Norbert zum Ping-Pong-Spielen ab und begleitet ihn anschließend wieder nach Hause. „Die Gruppe hat es sehr gut aufgenommen, dass ich nun immer eine nette, junge Frau mitbringe“, sagt Norbert mit feinem Lächeln. Marie liebt seinen trockenen Humor. „Manchmal haut er so Sprüche raus, dann müssen wir alle lachen“, erzählt sie. Wenn es zahlenmäßig passt, spielt sie selbst auch mit Ping-Pong.

Aus der Gruppe hat man ihr schon nach wenigen Abenden bestätigt, wie sehr Norbert von ihrer Begleitung profitiere. Und auch von ihren Match-Partner:innen selbst erfährt Marie Wertschätzung. „Er meinte, dass er sich sicherer fühlt, einfach dadurch, dass ich da bin. Und Ede hat mir geschrieben, wie sehr sie den Chor wieder genießen kann.“ Klar, eine junge Frau kann ihre Abende auch anders verbringen. „Aber was würde mir schon so ein gutes Gefühl geben wie diese Begleitung von Norbert, aus der ich immer richtig beseelt und glücklich hervorkomme?“ Nun sind es schon drei, die sich auf den Mittwochabend freuen.

80% der Betroffenen leben zu Hause und werden dort betreut. 20% leben in stationären Einrichtungen.

