Was tun, wenn Demenz Jüngere trifft?

Autorin Ruth Wetzel aus Balzheim beschäftigt sich seit Jahren mit der Krankheit. Sie steht mit Betroffenen in Kontakt und ist selbst Angehörige. Die Frau gibt Ratschläge.

Von Zita Schmid

Balzheim Bei Demenzerkrankungen werden im Gehirn Nervenzellen abgebaut. Die Erkrankung wird allgemein mit alten Menschen in Verbindung gebracht. Doch auch jüngere sind betroffen. „Demenz – (k)eine Frage des Alters", heißt so auch das Motto des Welt-Alzheimer-Tages 2026 am 21. September. Seit vielen Jahren schon beschäftigt sich Ruth Wetzel aus Balzheim mit dem Thema Demenz. Sie spricht über die Krankheit und den Umgang damit.

Wetzel arbeitete als Krankenschwester, Altentherapeutin, Gerontopsychiatrische Fachkraft. Sie ist Autorin des Buchs „Was mit Demenz noch alles geht". Inzwischen ist Wetzel in Rente, aber weiterhin aktiv. So etwa mit Lesungen, in der Garten- und Psychotherapie, im Demenznetzwerk sowie bei Plattformen und Organisationen wie Demenz World und Desideria. „Von Demenz sind inzwischen vermehrt auch Jüngere betroffen", berichtet Wetzel.

Von jüngerem Alter spricht man, wenn die Erkrankung vor dem 65. Lebensjahr beginnt. Nach den von der Weltgesundheitsorganisation WHO im Jahr 2021 veröffentlichen Prävalenzzahlen sind in Westeuropa 0,21 Prozent der Bevölkerung im Alter von 40 bis 59 Jahren betroffen. 0,93 Prozent sind es in der Gruppe der 60- bis 64-Jährigen. Da weder Ärzte noch Betroffene eine Demenzerkrankung im jüngeren Alter in Betracht zögen, sei der Weg bis zur Diagnose besonders lang, beschreibt Wetzel. Fehldiagnosen wie Burn-out, Depression oder bei Frauen Menopausen-Beschwerden seien im ersten Schritt die Regel.

Erschwerend komme hinzu, dass das Erscheinungsbild von Demenzen im jüngeren Alter häufig untypisch sei. Nicht Vergesslichkeit oder Orientierungsstörungen stünden im Vordergrund, sondern Persönlichkeitsveränderungen und Sprachstörungen. Menschen, die jung an Demenz erkranken, sind der Autorin zufolge oft noch berufstätig. Finanzielle Sorgen kämen zum Krankheitsbild dazu, schildert sie. Familie und Beziehung stünden vor einschneidenden Veränderungen. Da junge Erkrankte trotz Demenz körperlich meist fit seien, wünscht Wetzel sich neue Arbeitsformen und Arbeitgeber, die es ermöglichen, weiterzuarbeiten. Da Betreuungs- und Pflegeangebote meistens auf ältere, multimorbide und körperlich eingeschränkte Menschen ausgelegt seien, brauche man auch eine andere Pflegekultur. Während Ruth Wetzel erzählt, liegt auf dem Tisch jede Menge Infomaterial zum Thema Demenz. Und da liegt ein Buch mit dem Titel „Ich denk nicht dran". Zum Autor Jo Failer hat Wetzel persönlichen Kontakt. Der 1972 geborene Journalist, Moderator und Fernsehproduzent aus München bekam mit 51 Jahren die Diagnose Frühdemenz. Eine Passage aus seinem Buch, das er auch als „Ein Vermächtnis zu Lebzeiten" betitelt, hat Wetzel ausgesucht. Hier heißt es: „Diese Krankheit ist brutal ... Sie ist ein langsames, systematisches Wegtragen von Dingen, die man für selbstverständlich gehalten hat – Worte, Wege, Sicherheiten. Sie hinterlässt Lücken, Löcher, Risse. Sie verändert nicht nur das Gehirn, sondern Biografien. Sie sortiert Freundschaften aus ... Sie stellt Fragen: Wer bin ich ohne meine Erinnerung. Was bleibt, wenn das, was ich erlebt habe, sich davonmacht wie ein Blatt im Wind?".



Seit vielen Jahren schon beschäftigt sich Ruth Wetzel aus Balzheim mit dem Thema Demenz. Foto: Zita Schmid

Demenz schürt die Angst vor der Zukunft, gleich in welchem Alter. Auch wenn es inzwischen Medikamente gibt, die den Verlauf verlangsamen können. Heilbar ist die Krankheit bislang nicht. Viele empfinden Scham, weiß Wetzel. Doch sich zurückziehen und isolieren, sei der falsche Weg. Es gebe Hilfsangebote, die genutzt werden sollten, so ihre drin-

> „Vergessenes" loslassen und sich der Realität öffnen

gende Empfehlung. Menschen mit Demenz bräuchten vor allem ein soziales Umfeld, dass ihnen Halt gibt, sie stärkt und ihr Personsein erleben lässt. In Failers Buch heißt es weiter: „Und trotzdem gibt es da noch etwas anderes. Etwas, das sich weigert stillzuhalten. Ich. Dieser kleine, zähe Rest von diesem Ich ... Der seine Kinder ansieht und denkt: Ihr seid meine Verlängerung in eine Welt, in der ich vielleicht irgendwann nur noch als Geschichte existiere."

Wetzel ist als Angehörige inzwischen selbst betroffen. „Vergessenes" loslassen und sich der Realität öffnen, in der sich die Demenz erkrankte Person befindet, nennt sie hier wichtige Grundhaltungen. Der Alltag, in dem auch der oder die Kranke Aufgaben übernimmt, sollte möglichst normal gestaltet sein. Und Wetzel selbst will dabei jeden dieser Tage „ganz bewusst genießen".

Informationen

Auskünfte und Unterstützung gibt es unter anderem auf landkreis-nu.de/Pflegestuetzpunkt, leben-mit-demenz.bayern.de, adk-demenz.de, desideria.org, deutsche-alzheimer.de, demenzworld.org, demenzmeet-ulm.de, diakonie-ulm.de, bei Sozialdiensten und auch Nachbarschaftshilfen. Bei der Bücherei Zanker in Illertissen gibt es rund um dem Welt-Alzheimer-Tag einen Büchertisch zu diesem Thema. Informationen zur Autorin finden sich auf ruthwetzel.de.