

«Mein Wesen bleibt – I am still Helga»

Stark Bei Helga Rohra wurde mit 54 Jahren Demenz diagnostiziert. Das ist nun zehn Jahre her. Mit ihrer Krankheit geht sie sehr offen um – trotz ihrer Ängste und etlicher Einschränkungen im Alltag.

Bettina Stahl-Frick
bstahl@medienhaus.li

Frau Rohra, Sie haben sofort für dieses Interview zugesagt. Warum ist es Ihnen ein Anliegen, so offen über Demenz zu sprechen?

Helga Rohra: Ich möchte zeigen, dass Menschen mit Demenz fähig sind, für sich selbst zu sprechen. Ich möchte die Angst nehmen vor der Diagnose Demenz und möchte somit einen Perspektivenwechsel herbeiführen. Demenz hat auch junge Gesichter.

Ein gebrochenes Bein, eine Lähmung und auch eine geistige Behinderung ist den Menschen anzusehen. Nur ein erkranktes Gehirn sieht man niemandem an. Leider sind Sie von Letzterem betroffen – Frau Rohra, wie geht es Ihnen?

Ich bin zufrieden. Mein Gehirn und seine Fähigkeiten nehmen ab, aber die Persönlichkeit, mein Wesen bleiben. I am still Helga.

Wie haben Sie selbst wahrgenommen, dass Sie an Demenz erkrankt sind?

Meine ersten Symptome waren Aussetzer beim Dolmetschen, Orientierungslosigkeit, Halluzinationen und Depressionen.

Haben Sie sich selbst Hilfe geholt oder waren es Angehörige oder Freunde, die Sie zu diesem Schritt bekräftigt haben?

Ich habe monatelang ein Tagebuch geführt mit meinen Symptomen und bin in eigener Regie in die Memory-Klinik gegangen.

Von welchen Gefühlen wurden Sie anfangs, als Sie die Diagnose Demenz bekamen, übermannt?

Am Anfang war das bestimmende Gefühl Trauer nach meinem alten Leben und all dem, was ich durch die Diagnose verloren habe. Na-



Helga Rohra lebt in München. Vor zehn Jahren ist die damals 54-Jährige an Demenz erkrankt. Bild: dvg

türlich auch Angst vor der Zukunft: Wie schreitet die Krankheit fort? Wie werde ich gesellschaftlich aufgefangen?

Und wie gehen Sie heute mit dieser Krankheit um?

Ich gehe offensiv mit der Krankheit um. Ich stehe zu meiner Demenz und fordere sogar die berufliche Teilhabe.

Inwiefern fühlen Sie sich im Alltag eingeschränkt?

Alltag bedeutet: wegen Orientierungslosigkeit auf Hilfe angewiesen zu sein, PC-Arbeit so wie früher ist unmöglich und Alltagstätigkeiten wie kochen, waschen und einkaufen schaffe ich nur mit Begleitung.

Wie hat sich Ihr früheres Leben zu heute nun verändert?

Mein Leben hat sich total verändert. Ich habe keinen Beruf, habe keine alten Freunde mehr, bin nicht mobil, bin oft traurig. Aber: Ich kämpfe für uns alle Menschen mit Demenz und Angehörige: gehört zu werden, für Teilhabe und einen neuen Blickwinkel auf uns als Menschen und nicht nur als Kranke.

Nicht nur Betroffene, auch Angehörige schämen sich oft für die Krankheit Demenz. Was hat Ihnen die Kraft gegeben, so offen damit umzugehen?

Die Kraft gibt mir immer mein Glaube an mich, an das Gute und

den Wunsch, in der Gesellschaft etwas zu verändern.

Wie reagiert denn die Gesellschaft auf diese Offenheit?

Die Gesellschaft reagiert mit Staunen, welche Fähigkeiten Menschen mit Demenz noch haben.

Inwiefern ist die Demenz in der heutigen Gesellschaft integriert?

Demenz ist viel zu wenig integriert. Wir werden leider immer vom Ende her gesehen. Aber Demenz hat auch einen Anfang.

Wie werden Betroffene von ihren Mitmenschen behan-

delt und wie wollen Betroffene behandelt werden?

Wir werden zu oft auf unsere Krankheit reduziert und dazu gehört dann Mitleid. Wir möchten auf Augenhöhe behandelt werden mit unseren noch existierenden Potenzialen gesehen werden.

Mit welchem Gefühl gehen Sie in die Zukunft?

Für mich und uns alle mit Demenz gibt es ein «Jetzt». Und in diesem Leben leben wir intensiv.

Denken Sie überhaupt an diesen Zeitpunkt, Ihre Selbstbestimmung zu verlieren?

Natürlich denke ich an diesen Zeitpunkt und solange ich mich äussern kann – sprachlich und mental – muss alles von mir gesagt und festgehalten werden.

Steht eine Pille, welche die Demenz komplett besiegt, zuoberst auf Ihrer Wunschliste?

Demenz wird nie besiegt werden. Wenn es einmal eine Pille gäbe, würde sie einen Zustand verlängern.

Was steht denn da an erster Stelle?

An erster Stelle stehen für mich meine Teilhabe in der Gesellschaft und die demenzsensible Kommune.

Helga Rohra in Vaduz

Am 5. Oktober findet von 9 bis 16.30 Uhr im Vaduzer Saal unter dem Titel «Durcheinander» ein Symposium zu Demenz und Gesellschaft statt. Neben anderen Referenten wird auch Helga Rohra aus München über die Gedanken- und Gefühlswelt nach der Diagnose sprechen. Sie möchte Mut machen, nicht zu verzweifeln, sondern sich anzunehmen mit den ganzen Defiziten. Sie will Strategien aufzeigen, wie ein «Ja zum Leben, trotz Demenz» möglich ist. Helga Rohra möchte auch aufzeigen, weshalb Demenz nicht nur eine Herausforderung für eine Gesellschaft ist, sondern auch eine Chance.

EB Stein Egerta

Stoffwechsel in Schwung bringen – Fett verbrennen

Die Referentin erläutert, wieso Eiweisse beim Gewicht verlieren und vor allem beim Gewicht halten eine so wichtige Rolle spielen. Welche Aufgabe haben Vitamine im Stoffwechsel und warum machen zu viele, schnelle Kohlenhydrate unseren Körper schlapp und krank? Der Vortrag (Kurs 249) von Eliane Vogt findet am Montag, 21. August, um 19 Uhr in den Pfrundbauten in Eschen statt.

Bodyworkout für Frauen und Männer

Ganzkörper-Fitnessstraining: Hier werden die Gelenke entrostet, Muskulatur aufgebaut, Kondition und Beweglichkeit gesteigert und das Gewebe gestrafft. Der Kurs 309 unter der Leitung von Carolin Davida beginnt am Montag, 21. August, um 19 Uhr (7 Abende insgesamt) im Kindergarten Weihering in Mauren.

Wake up – Frühaufsteherfitness

Den Körper beanspruchen ohne auszupowern, damit jeder fit für seine Aufgaben bist. Das Training beinhaltet Mobilisieren und Aufwärmen, Muskeltraining und Muskelentspannung sowie Dehnen. Der Kurs 312 unter der Leitung von Tamara Ospelt beginnt am Dienstag, 22. August, um 6.45 Uhr (15 Morgen insgesamt), im Trainingsraum euphysis (Wuhrstrasse 13) in Vaduz.



TERMINE

OG Planken

Grillnachmittag

Sonntag, 13. August, ab 15 Uhr, Grillplatz Oberplanken

Die Ortsgruppe Planken lädt am 13. August, ab 15 Uhr, alle Einwohnerinnen und Einwohner von Planken zu einem gemütlichen Grillnachmittag ein. Bei schlechter Witterung findet der Anlass im Dreischwesternhaus/Mehrzweckraum statt. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt. Der Vorstand der OG Planken freut sich auf viele Besucher.

VU-Sekretariat

Tel 239 82 82
www.vu-online.li

DEMENTZ
LIECHTENSLEIN

BEACHARENA VADUZ

Der Strand kommt 10 Tage nach Vaduz

3. BIS 13. AUGUST

3. bis 6. August: Kleinststaaten-Beachvolleyball-EM

9. bis 13. August: CEV Satellite und Youth Continental Cup – Damen- und Herren-Tableau

Locations: Rathausplatz, Rheinpark Stadion, Schwimmbad Vaduz mit Beachbar und Food-Corner

www.beacharena.li

ACCURATA
TREUHAND- UND REVISIONS-AG

ERLEBE
VADUZ
LIEWO
Medienpartner

EINTRITT KOSTENLOS

