

Kleine Tricks, große Hilfe

In der HSHL üben sich Hammo-Schüler in Demenzbegleitung

Hamm – Wie fühlt sich ein Leben mit Demenz an? Welche Einschränkungen gibt es im Alltag? Und was kann ich tun, um Betroffene zu unterstützen?

Mit diesen Fragen beschäftigten sich Oberstufenschüler des Gymnasium Hammonense über die letzten zwei Monate in dem Kurs „Jugendliche begleiten Menschen mit Demenz“. Dieser wird von der Hochschule Hamm-Lippstadt (HSHL) in Kooperation mit der Alzheimergesellschaft bereits seit mehr als zehn Jahren angeboten und stößt auf ein sehr hohes Interesse. In diesem Schuljahr haben sich 37 Schüler der elften Klasse angemeldet – eine im Vergleich zu den Vorjahren außergewöhnlich hohe Zahl, sagt Prof. Dr. Gregor Hohenberg, Professor an der HSHL und Vorstand der Alzheimergesellschaft Hamm.

In sechs Online- und zwei Präsenzterminen lernten die interessierten Schüler, welchen Herausforderungen Menschen mit zunehmendem Alter im Alltag begegnen und wie die Jugendlichen selbst einen unterstützenden Beitrag leisten können. „Wir wollen die Jugendlichen stark im Umgang mit Alterskrankheiten machen“, erklärt Prof. Dr. Gregor Hohenberg. Ziel sei es, junge Menschen für das Thema der Alterserkrankungen wie etwa



Einschränkungen beispielhaft am eigenen Leib erleben konnten die Schüler in der HSHL. Professionell angeleitet wurden sie von Prof. Dr. Gregor Hohenberg.

REINER MROSS

Demenz zu sensibilisieren, Berührungängste abzubauen sowie Empathie und Verständnis zu entwickeln. Der Zugang zu einer Lernplattform ermöglicht es den Schülern, auch nach Ende der Veranstaltung auf die Lehrmaterialien zuzugreifen.

Wie der erste Kurstermin fand auch die Abschlussveranstaltung im Digitalen Therapielabor der HSHL statt. Dieses wurde vor etwa eineinhalb Jahren eingerichtet und ist unter anderem mit einem Fahrradergometer ausgestattet. Hier erlebten die Elftklässler mithilfe von Alterssimulationsanzügen am eigenen Körper, wie stark altersbedingte Einschränkungen alltägliche Handlungen erschweren können. Ausgerüstet mit Gewichten an den

Füßen und Handgelenken, einer acht Kilogramm schweren Weste, Handschuhen und einer Halskrause sowie einem Gehörschutz und einer sehbeeinträchtigenden Brille begaben sich die Schüler in drei exemplarische Alltagssituationen: Bezahlen an der Kasse, Tätigen einer Banküberweisung und Fahrradfahren.

Kaum war der Alterssimulationsanzug angelegt, wurden spürbare Beeinträchtigungen in der Wahrnehmung und der Bewegungsfreiheit bemerkbar, und beim Ausführen der unterschiedlichen Tätigkeiten wurde vor allem eines rasch deutlich: Alles dauert etwas länger. Besonders an der Supermarktkasse oder am Bankschalter ist das für viele ältere Menschen ein erhöhter Stress-

faktor. Mithilfe der im Kurs erlernten Kommunikations- und Verhaltenstipps können im Alltag jedoch aktiv Entlastungen geschaffen werden. „Die Schüler haben gelernt, dass das Anwenden kleiner Tricks eine große Hilfe sein kann“, sagt Prof. Dr. Gregor Hohenberg. Entspannt zu bleiben, kleine Hilfestellungen zu geben und Dinge nicht persönlich zu nehmen, stehe dabei im Vordergrund.

Die Teilnahme an dem Kurs war freiwillig, die Beweggründe der Schüler für ihre Anmeldung waren vielseitig. Manche haben persönliche Berührungspunkte mit Demenz in der eigenen Familie oder der Nachbarschaft, andere interessierten sich aufgrund ihres Berufswunsches, andere waren schlicht aus Neugier dabei. Durch ihre Teilnahme und die Auseinandersetzung mit dem Thema Alter, das im Schulunterricht sonst wenig Beachtung findet, hofften die Jugendlichen, ein besseres Verständnis für Betroffene zu entwickeln. „Man muss sich in die Situation reinversetzen, sonst kann man das nicht nachvollziehen“, sagte eine Schülerin. „Der Kurs hat mir sehr geholfen und mir gezeigt, wie ich in meinem eigenen Umfeld helfen kann“, sagt ein anderer. Zum Abschluss des Kurses erhielten die teilnehmenden Schüler ein Zertifikat.

JASMIN OKON