

# Die Sorgen einmal vergessen

**Wil** Seit einem Jahr erhalten Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen im Café Trotz-Dem niederschwellig Hilfe. Sei dies, indem sie fachlichen Rat bekommen oder die Krankheit für ein paar gesellige Stunden in den Hintergrund rückt.

**Gianni Amstutz**

gianni.amstutz@wilerzeitung.ch

Eine kleine Gruppe hat sich im Kafi Peter im katholischen Pfarreizentrum versammelt. Denn heute gibt es etwas zu feiern. Seit genau einem Jahr finden hier jeweils am ersten Freitag des Monats die Treffen des Café Trotz-Dem statt. Ein älterer Herr sitzt am Kopfende des Tisches und hat vor sich eine Violinzither aufgebaut. Zur Feier des Tages spielt er der Gruppe darauf vor. Eifrig huschen seine Hände über das Instrument, mühelos findet sein Bogen die richtigen Saiten. Kein Liederwunsch der Gruppe bleibt unerfüllt. Noten braucht er dazu nicht, denn die Melodien und Griffe auf seiner Violinzither kennt der Mann, seit er ein kleiner Junge war. Bei bekannten Liedern klopfen die Zuhörer den Takt auf dem Tisch mit oder singen die Strophen mit. Auch sie bekunden keine Mühe mit den Textzeilen.

## Demenz hat viele Gesichter

Doch das ist nicht selbstverständlich. Denn gut die Hälfte von ihnen leidet an Demenz. Oft äussert sich die Krankheit dadurch, dass betroffene Probleme mit dem Gedächtnis bekunden. Häufig ist dabei vor allem das Kurzzeitgedächtnis betroffen. So singt eine Frau etwa problemlos alle fünf Strophen von «Äs Buurebübli» auswendig mit, kann sich aber auch nach dem dritten Mal nachfragen nicht merken, in welcher Zeitung dieser Artikel erscheint – und auch nicht, dass sie das bereits gefragt hat. Doch die Demenz hat viele Gesichter. Bei jeder Person und abhängig von der Form treten andere Symptome auf: von Persönlichkeitsveränderungen über Depressionen bis hin zum Verlust der Sprache. Allen Arten von Demenz gemein ist, dass es für Betroffene, aber auch für die Angehörigen eine grosse Belastungsprobe werden kann.

## Information und Geselligkeit

Hier setzen die Organisatorinnen des Cafés Trotz-Dem an. Einmal im Monat können hier Betroffene und ihre Angehörigen



Demenz wird häufig mit Vergesslichkeit in Verbindung gebracht. Die Krankheit kann sich jedoch verschieden äussern.

Symbolbild: Fotolia

## Demenz-Serie

In den kommenden Wochen wird das «Toggenburger Tagblatt» das Thema Demenz in einer lockeren Serie beleuchten. Dabei sollen nicht nur Angebote, Pflege oder Hilfsmittel für Direktbetroffene, sondern auch Anlaufstellen für deren Angehörige vorgestellt werden. Es sollen auch Angebotslücken angesprochen und mit den verantwortlichen Stellen Möglichkeiten diskutiert werden, wie diese geschlossen werden könnten. (red)



Das Spielen der Violinzither fällt diesem Mann trotz Demenz nicht schwer.

Bild: Gianni Amstutz

zusammenkommen. Einerseits erhalten sie Informationen über mögliche Hilfeleistungen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen, andererseits können sie hier ihre Alltagssorgen für ein paar Stunden hinter sich lassen und gesellige Stunden geniessen. Gerade für Menschen mit Demenz ist Letzteres sehr wichtig, denn häufig führt die Erkrankung bei Betroffenen dazu, dass sie sich zunehmend zurückziehen. Das kann auch für die Partnerbelastend wirken.

Mit den Nachmittagen des Cafés Trotz-Dem wollen die Or-

ganisatoren dieser Isolation entgegenwirken. Und sie scheinen damit Erfolg zu haben. Im ersten Jahr haben 123 Personen die Anlässe besucht. «Wichtig ist dabei, dass unser Angebot niederschwellig ist», erklärt Edith Scherer, Leiterin Angehörigenberatung der Psychiatrie St. Gallen Nord in Wil und Mitinitiantin des Projekts. Für die Nachmittage im Kafi Peter ist keine Anmeldung nötig und jeder kann kommen wann und solange er will. Ausserdem sind zwar immer Fachpersonen anwesend, die Hilfeleistungen anbieten, eine Auseinandersetzung mit dem Thema Demenz ist aber keine Pflicht.

## Der Austausch ist wichtig

«Ich finde den Treff grossartig», erzählt eine Frau, deren Mann an Demenz leidet und die seit einem Jahr regelmässig teilnimmt. Einerseits könne sie sich mit Leuten austauschen, die ähnliche Erfahrungen wie sie machten, andererseits spüre sie auch jedes Mal, dass ihrem Mann die Nachmittage guttäten.

## Was ist Demenz?

Demenz ist laut dem Bundesamt für Gesundheit ein Überbegriff für Hirnleistungsstörungen mit unterschiedlichen Ursachen. Diese führen zu einem Verlust an Erinnerungs-, Orientierungs- und Kommunikationsvermögen und selbstständiger Lebensführung. In der Schweiz sind zirka 150 000 Menschen von der Krankheit betroffen. Tendenz steigend.

Zwar sinkt das individuelle Risiko, an Demenz zu erkranken, dank gesunder Ernährung und Sport, da gleichzeitig aber die Lebenserwartung steigt, erhöhe sich die Wahrscheinlichkeit an Demenz zu erkranken, wie Alzheimer Schweiz teilt. Die Krankheit ist bislang nicht heilbar. So könnte die Zahl der Betroffenen Schätzungen zufolge bis ins Jahr 2045 weiter bis auf rund 340 000 Personen ansteigen. (red)

# Wolzenalp eröffnet die Wintersaison

**Winteraauftakt** Der ausgiebige Schneefall bis in die Täler macht den Wintersportbetrieb auf der Wolzenalp möglich. Dies schrieb die Sportbahn Krummenau-Wolzenalp AG gestern in einer Medienmitteilung. Wer im alten Jahr noch nicht auf Ski oder Snowboard gestanden habe, könne spätestens jetzt raus in den Winter.

## Vergünstigte Tageskarten im Januar

Die Sportbahn Krummenau-Wolzenalp AG setze deshalb auf ein spezielles Angebot für grosses Pistenvergnügen. Ab heute bis zum 27. Januar kostet die Tageskarte auf der Wolzenalp nur 18 Franken (statt 36 beziehungsweise 26 Franken). Das Angebot gilt

montags bis freitags sowohl für Erwachsene als auch für Kinder ab sechs Jahren, heisst es in der Mitteilung weiter. Das vergünstigte Tagesticket stehe auch den Benutzern der Schlittelpiste zur Verfügung.

## Attraktiv für Winterwanderungen

Darüber hinaus werde das Angebot für Nichtskifahrerinnen und Nichtsnowboarder auf der Wolzenalp attraktiver. «Ein faszinierendes Bergpanorama sowie unberührte Natur bieten tolle Voraussetzungen fürs Winterwandern und Schneeschuhlaufen», schreiben die Verantwortlichen der Sportbahn Krummenau-Wolzenalp AG in der Medienmitteilung. Die Routen



Die Schneeschuhtrails und Winterwanderwege vom Tal auf die Wolzenalp sind rund vier Kilometer lang. Bild: PD

beziehungsweise Trails seien neu ab der Bergstation Rietbach bis ins Tal nach Nesslau, Krummenau oder Ebnat-Kappel mit pinken Wegweisern signalisiert. Umgekehrt befänden sich die Einstiege in die Routen zum Beispiel an den Bahnhöfen. Neu werde der Winterwanderweg von der Wolzenalp via Weid und Holz an der Thur nach Nesslau präpariert, sodass er sowohl mit Schnee- als auch mit Wanderschuhen begehbar sei. (pd/tik)

## Hinweis

Weitere Informationen zum Verlauf der Wege, zu den Betriebszeiten von Bahn und Bergrestaurant sowie zum Zustand der Pisten sind auf [www.wolzen.ch](http://www.wolzen.ch) einsehbar.