

## IM GESPRÄCH

# Baut euch Nebenstraßen im Kopf

Eine Gerontopsychotherapeutin spricht ungeschminkt übers Älterwerden.

Die Überalterung stellt die Gesellschaft vor große Herausforderungen. Besonders die Demenz ist tabubehaftet. Sehr offen spricht die Grazer Gerontopsychotherapeutin Sabine Oswald darüber. Sie war auf Einladung von Caritas und **Bibliotheksverband** im Borromäum zu Gast.

**Redaktion:** Wie glücklich sind Sie mit dem Bild, das die Öffentlichkeit von Demenz hat?

**Oswald:** Nicht sehr glücklich, weil die meisten mit einer Demenzerkrankung das Endstadium verbinden. Das kommt daher, dass Alois Alzheimer ein Endstadium beschrieben hat. Alzheimer ist aber nur eine Untergruppe bei den Demenzerkrankungen. Demenz heißt erst einmal, dass ich noch sehr selbstständig leben kann. Ich habe halt erste Ausfälle, kann aber mit Unterstützung und ein paar Tipps durchaus noch zu Hause gut leben. Es ist eine schleichende Erkrankung.

**Ist das der Grund, warum sich die Medizin in der Diagnostik zunehmend zurücknimmt?**

Diese Demenzerkrankungen heißen jetzt neurokognitive Störungen und beschreiben den Beeinträchtigungsgrad im Beruf, im

Alltag, im Sozialen. Man lässt sich die Diagnose etwas offener und schaut, was sich daraus entwickelt. Es geht um den Stempel, den man nicht aufdrücken will.

**Demenzerkrankungen entwickeln sich individuell?**

Ja, es hängt sehr mit Ihrer Persönlichkeit, Lebensgeschichte, dem



BILD: VIPS

„Wer sind wir noch, wenn wir nicht mehr leisten?“

**Sabine Oswald**, Therapeutin

Familiensystem zusammen. Es sind immer nur 20 bis 30 Prozent betroffen, aber die Kopfzahl steigt, weil jetzt ganz große Jahrgänge alt werden.

**Vor welche Herausforderungen stellt das die Gesellschaft?**

Wir müssen uns fragen: Wer sind wir noch, wenn wir nicht mehr leisten, wenn sich Kulturgut abbaut, aber wir trotzdem Wesen bleiben? Was bin ich noch wert? Es ermöglicht uns, mit Menschen in Kontakt zu kommen, wo es nicht mehr um Leistung geht, sondern um die Begegnung.

**Sind wir volkswirtschaftlich für die vielen Alten gerüstet?**

Die Überalterung der Gesellschaft ist eine Riesen-Herausforderung. Wir leben länger und natürlich wird viel fehlen, wenn meine Jahrgänge ins Alter kommen, nämlich hauptsächlich Personal. Das sehe ich als größte Herausforderung.

**Wie lässt sich einer Demenz vorbeugen?**

Sie können eine kognitive Reserve schaffen. Das heißt, Sie sollten Ihr Leben lang geistig und körperlich aktiv bleiben, neugierig, sich immer wieder mit neuen Themen beschäftigen, sich viel bewegen. Tanzen ist eine gute Prophylaxe.

Damit können Sie eine Reserve schaffen, das heißt, die Erkrankung kann fünf Jahre später auftreten, obwohl Abbauprozesse da sind. Bauen Sie für Ihren Kopf viele neuronale Vernetzungen auf. Es braucht dann länger, bis die weg sind. Also: Nicht nur Autobahn fahren im Kopf, sondern auch Nebenstrecken aufbauen und nutzen. **S. Scharf**

*(Das Interview in voller Länge finden Sie auf [sn.at](http://sn.at))*