

Aus dem Tages-Anzeiger vom 16. Oktober 2013:

# «Die Psychotherapie hat mir ein Fenster geöffnet»

Einer an Alzheimer-Demenz erkrankten Frau geht es besser. Ihr Mann und sie nehmen an einer Langzeitstudie des Psychologischen Instituts der Universität Zürich teil.

Von Denise Marquard

Zürich – Angefangen hat es bei Maria Surber (*Name geändert*) mit kleinen Aussetzern. Sie dachte sich nichts weiter dabei, im Alter sind eine leichte Gedächtnisschwäche und Vergesslichkeit schliesslich normal. Irritiert war zuerst der Ehemann. Seine Frau wusste plötzlich nicht mehr, wo sich im Auto der Lichtschalter befindet; und das, obwohl der Wagen nicht neu war. Dann kaufte er ihr ein leicht zu bedienendes Handy. «Sie hat nicht mehr kapiert, wie es funktioniert», sagt der Gatte. Da entschloss sich das Ehepaar, professionelle Hilfe zu suchen.

## Therapiestudie bei Alzheimer

Zürich – Seit drei Jahren forschen das Psychologische Institut der Uni und die Klinik für Alterspsychiatrie des Universitätsspitals gemeinsam. Der Fokus liegt auf der Psychotherapie bei Menschen mit einer leichten Alzheimer-Demenz. Die Psychologen Simon Forstmeier und Tanja Roth sowie der Psychiater Egemen Savaskan interessieren sich dabei für die Symptome für die mit der Gedächtnisstörung verbundenen zusätzlichen Beeinträchtigungen. Neben Problemen mit dem Denken und dem Gedächtnis können Angst, starke Reizbarkeit, depressive Stimmungen, Interesseverlust sowie Probleme in der Partnerschaft dazu kommen. Zwar ist eine Demenz nicht heilbar. Es geht aber darum, das Voranschreiten dieser Krankheit zu beeinflussen. Mit Standardtherapie und kognitiv-verhaltenstherapeutischen Behandlungen. Mitmachen können bei der Studie Personen mit beginnender Alzheimer-Demenz, wenn ihre Angehörigen sich ebenfalls an der Therapie beteiligen. Sie ist gratis. Geplant sind 20 bis 25 Sitzungen sowie Nachsorgegespräche und das Überprüfen des Therapieeffektes. (mq)

Maria Surber ist 74 Jahre alt und wirkt genauso sportlich wie ihr nur wenige Jahre jüngerer Ehemann. Beide sitzen in der Uni-Klinik für Alterspsychiatrie. Forschungsleiter Simon Forstmeier greift nur selten ins Gespräch ein, um etwas zu

ergänzen oder zu erläutern. Zuerst spricht meistens der Mann, aber je länger das Gespräch dauert, desto mehr fasst die Frau Vertrauen und antwortet auch selbst.

Habe ich Alzheimer oder nicht? Wer das abklären will, muss einen langen Parcours absolvieren. Maria Surber liess sich von ihrem Hausarzt in die Memory-Klinik für Alterspsychiatrie am Hegibachplatz einweisen. Diese ist auf Demenz-Krankheiten spezialisiert. Das war im Januar 2012. Vor diesem Schritt erkundigte sich das Ehepaar bei Freunden, wie sie sich in einer ähnlichen Situation verhalten würden. Eine Alzheimer-Diagnose werde zu einer Stigmatisierung führen, sagten sie ihnen. Trotzdem entschied das Ehepaar, den Test machen zu lassen.

Der Befund war niederschmetternd. Die Memory-Klinik diagnostizierte bei Maria Surber Verdacht auf Alzheimer-Demenz. «Danach sah ich zuerst nur noch schwarz», sagt sie. Gleichzeitig habe es sie auch entlastet. «Endlich habe ich den Grund für mein gedankliches Stolpern erfahren.» Auch ihr Ehemann war froh, Klarheit zu haben. «Wenn Maria früher zu langsam war oder ihre Vergesslichkeit mich zu sehr nervte, riss mir rasch einmal der Geduldsfaden», sagt er. «Das änderte sich, als ich wusste, was los war.»

### **Therapie setzt sehr früh an**

Die Memory-Klinik machte Maria Surber auf ein Angebot des Psychologischen Institutes der Uni Zürich aufmerksam. Dieses bietet ein psychotherapeutisches Behandlungsprogramm für Personen mit Alzheimer-Demenz an. Kurz nach der Diagnose setzt die Therapie ein. In dieser Phase sind Vergesslichkeit und Verunsicherung oft besonders stark, begleitet von Depressionen und Ängsten. In die Forschung werden deshalb nur Patienten aufgenommen, die von einem Angehörigen begleitet werden.

Seit Februar hat das Ehepaar an mehr als 25 Sitzungen teilgenommen. Einige Male war Maria Surber allein bei der Psychologin, um über ihre Probleme zu reden. Für Maria Surber war die Psychotherapie ein Rettungsanker. «Wer einen solchen Befund erhält, nimmt alles in Kauf, was einem weiterhelfen kann.» Für den Ehemann standen zunächst Fragen zur Krankheit und Bewältigungsstrategien im Vordergrund. Jetzt sieht er klarer. «Wir gingen mit einer Gedächtnisschwäche hin und kamen mit Gedächtnishilfen zurück.» Zum Beispiel Gegenstände wie Schlüssel, Brillen, Portemonnaie immer am gleichen Ort zu deponieren und alles aufzuschreiben. Als ihr Mann das erzählt, sagt Maria Surber: «Jetzt muss ich aber lachen, wenn ich daran denke, wie oft du immer noch verzweifelt einen Gegenstand suchst.»

Auch Themen wie Vergesslichkeit, Traurigkeit, depressive Stimmungen werden in der Therapie behandelt. Selbst banale Dinge sind nicht mehr selbstverständlich. «Wie viel darf ich helfen? Wann und wo ist Hilfe angebracht und wann nicht?», fragt der Ehemann. Die Therapeutin hat Maria Surber aufgefordert, ihre Fotoalben mitzu-

nehmen. Es werden viele Erinnerungen wach, nicht nur schöne. Maria Surber hat den Krieg als Kind erlebt. Die Angst vor Bomben und später die Vertreibung und die Flucht haben sie nie mehr losgelassen. Sie erzählt davon, wie wenn es gestern gewesen wäre. Das ist gut so. «Es ist genauso wichtig, über Belastendes im Leben zu sprechen wie über positive Erinnerungen», sagt Simon Forstmeier. Maria Surber bestätigt sogleich: «Erst die Fotoalben haben mir gezeigt, wie gut ich es in meinem Leben gehabt habe.»

### **Listen mit Strategien**

Von aussen betrachtet führt das Ehepaar ein fast normales Leben. Die beiden gehen weiterhin ins Konzert und ins Theater, laden Leute ein oder unternehmen ausgedehnte bis zu fünfstündige Wanderungen. «Die Natur ist mir sehr wichtig», sagt Maria Surber mehrmals. Der Ehemann kocht, gemeinsam bestreiten sie den Haushalt. Sie besuchen Vorträge. Doch Mario Surber fällt immer öfter auf, dass seiner Frau schnell einmal alles zu viel wird. «Dann muss ich Aktivitäten absagen, um sie zu schonen.»

Hat sich der Therapie-Aufwand gelohnt? Ist die Zuversicht in die eigenen Fähigkeiten gewachsen, und hat die Angst abgenommen? «Ich bin nicht mehr wie früher», sagt Maria Surber. Für ihren Ehemann war die Therapie sehr wichtig: «Wir haben gelernt, die Situation mit der Lebensbehinderung zu akzeptieren, positiv zu bleiben und das Gute im Schlechten zu sehen.» Doch immer wieder kriecht die Angst hoch. In diesen Momenten kramt der Ehemann die Listen hervor, auf denen er die Bewältigungsstrategien notiert hat. «Die Therapie hat mir ein Fenster geöffnet.»