



Da ruchen die Köpfe: In der Gedächtnisschule in russischer Sprache sind die Teilnehmerinnen ganz in eine Aufgabe vertieft.

FOTOS: THOMAS GÖDE

## Gehirnjogging auf Russisch

Demenz-Servicezentrum macht spezielle Angebote für Aussiedler, Spätaussiedler und jüdische Migranten. Im Awo-Treff gibt es eine neue Gedächtnisschule

Von Nina Strutmann

Auf dem Tisch stehen Behälter mit Stiften, frisch angespitzt, flankiert von süßer Nervennahrung. Die können die fünf Frauen brauchen, die sich hier über ihre Arbeitsblätter beugen. Die Zeit läuft; in wenigen Minuten sollen sie 14 Blumenamen aus einem Wust von Buchstaben herausfinden. Aus kyrillischen Buchstaben, wohlgerneht – denn das hier ist eine Gedächtnisschule in russischer Sprache.

Es ist ein Angebot zur Vorbeugung von Demenz, das seit Jahresbeginn im Awo-Treff am Trapez stattfindet. Angesprochen sind speziell Menschen, deren Mutterspra-

che Russisch ist – ganz gleich, ob sie schon unter einer Demenz leiden oder vorsorglich ihre grauen Zellen fit halten wollen.

### Deutsche Sprache wird vergessen

Zum Hintergrund erklärt Anna Hindemith, Mitarbeiterin im Demenz-Servicezentrum für Menschen mit Zuwanderungsgeschichte: „Im Verlauf einer Demenz wird die erlernte deutsche Sprache vergessen.“ Mit ihr kann dann also nicht mehr gearbeitet werden. Zudem: „Einige beherrschen die deutsche Sprache nicht so gut, weil sie in höherem Alter nach Deutschland kamen“, erzählt Hindemith mit Verweis auf die Zuwanderung

aus den Ländern der ehemaligen Sowjetunion vor rund 20 Jahren.

Und auch bei noch Jüngeren gebe es teils Kommunikationsbarrieren und kulturelle Unterschiede, weshalb sie sich deutschsprachigen Angeboten vielleicht nicht so gerne angliedern. So beschreibt Irina (55): „Bei einem deutschen Gedicht verstehe ich, was ist – aber ich verstehe es nicht mit dem Herzen, dem Gefühl.“ Sie besucht die Gedächtnisschule, weil sie eigentlich ein Angebot für ihren demenzkranken Mann suchte – „wenn er sich gut fühlt, kommt er auch mit dazu.“

Mit Irina und Elena (61), die auch das Soziale dieser Treffen zu schätzen weiß, sind an diesem Tag



Natalia Tsrina leitet das Training. Hier geht es um Assoziationen zu Rot.

ausschließlich geistig fitte Frauen um die 60 dabei. Und die erfahrene Gedächtnistrainerin und Psychologin Natalia Tsrina bringt sie mit Aufgaben auf Trab, die sie genau an die Gruppe angepasst hat. So sollen sie die Regenbogenfarben nennen – und was sie damit verbinden. Viele kennen gleich den russischen Spruch, mit dem man sich die Farb-Abfolge merken kann.

Zwischendurch ist Bewegung angesagt – da balancieren die Frauen etwa mit geschlossenen Augen auf einem Bein. „Es sollen Bereiche des Gehirns aktiviert werden, die im Alltag nicht benutzt werden“, erläutert Anna Hindemith. Und Natalia Tsrina verrät, dass sie den Teilnehmern immer Hausaufgaben mitgibt. „Aber richtig“, wirft Irina ein. Doch die Gedächtnistrainerin weiß: „Das motiviert!“

## Helfer sprechen Zuwanderer an

Mit muttersprachlichen Broschüren und kultursensiblen Angeboten

Das Demenz-Servicezentrum (DSZ) Nordrhein-Westfalen für Menschen mit Zuwanderungsgeschichte, das vom Land gefördert wird, ist angedockt an den Awo-Unterbezirk Gelsenkirchen/Bottrop. Die Mitarbeiter setzen sich dafür ein, bestehende Versorgungsstrukturen für demenziell erkrankte Migranten besser zugänglich zu machen. Mitarbeiterin Anna Hindemith spricht Russisch, sie hat eine türkischsprachige Kollegin.

Wichtig ist dem Team einerseits die Information über die Demenz und die entsprechenden Angebote für Erkrankte und ihre Familien. Dazu stehen auch muttersprachliche Broschüren und Filme zur Verfügung. Andererseits möchte das Team kultursensible, bedarfsgerechte Angebote aufbauen. Dazu gehören spezielle Bewegungskurse für Frauen mit türkischen Wurzeln. Und das Projekt der Gedächtnisschule in russischer Sprache.

Das Konzept dafür wurde vom DSZ, der jüdischen Gemeinde Düsseldorf und dem Deutschen Verein russischsprachiger Ärzte und Psychologen entwickelt. In die Praxis ging die Gedächtnisschule zunächst in Essen und Gelsenkirchen. „Das wurde gut angenommen. Daraufhin haben wir 22 Multiplikatoren geschult“, sagt Anna Hindemith. Sie wirken jetzt in Organisationen und Vereinen. Eine nächste Schulung ist geplant.

**B** Treffen: 1. u. 3. Do. im Monat, 10-12 Uhr, Awo-Treff am Trapez, Gladbecker Str. 22. Info: Anna Hindemith, ☎ 0209 60483-28.