

Neben ihrem Modeljob engagiert sich Anna Wilken im Seniorenheim. „Berührungen und Fühlen sind wichtig“, sagt sie



DEMENTZ? DAS BETRIFFT MICH DOCH NICHT, DAS GEHÖRT DOCH IN EINE BEIGE-GRAUE SENIORENWELT ... So denken viele Mittdreißiger. Erst dann, wenn ein naher Verwandter betroffen ist, setzen sie sich damit auseinander – vielleicht. Denn obwohl man sich irgendwann die Frage stellt „Was wird mal aus Mama und Papa?“, verdrängt man solche Vorstellungen gern. Dabei sind die mehr als 120 unterschiedlichen Formen von Demenz, wie beispielsweise Alzheimer, eine Volkskrankheit: In Deutschland leben derzeit 1,6 Millionen Erkrankte, jedes Jahr kommen 300 000 neue Fälle dazu.

Für Sophie Rosentreter (41), die früher als Model und MTV-Moderatorin arbeitete, ist das Thema nicht nur eine Herzensangelegenheit, sondern längst zur Berufung geworden: Nachdem sie ihre Großmutter, die Alzheimer hatte, und ihre krebserkrankte Mutter bis zu deren Tod begleitet hatte, bildete sie sich mithilfe von Gerontologen, Pflegern und Musiktherapeuten fort und bietet heute unter anderem Schulungen für Pflegenden und Beratung für Betroffene an. Durch einen Artikel in der GRAZIA erfuhr die ehemalige „GNTM“-Teilnehmerin Anna Wilken von Sophies Mission. Weil auch sie ihre demenzkranke Oma gepflegt hatte, traf die Geschichte bei ihr einen Nerv. Wir machten beide miteinander bekannt – und freuen uns, dass sie inzwischen gemeinsame Sache machen und beispielsweise einen YouTube-Kanal gestartet haben (mehr über sophierosentreter.de), mit dem sie ein wichtiges Ziel verfolgen: „Das Alter hat ein mieses Image“, sagen sie, „und das möchten wir ändern.“

Anna und Sophie, wenn man sich Ihre Lebensgeschichten anschaut, erkennt man viele Gemeinsamkeiten.

Sophie Rosentreter: Ja, die sind sich wirklich ähnlich. Als Anna und ich das erste Mal – GRAZIA sei Dank! – miteinander telefonierten, lag ich in der Badewanne, und Anna war für einen Modeljob in Paris. Mir kam es vor, als würde ich mit meinem 20 Jahre jüngeren Ich sprechen: Sie hatte an Heidi Klums Modelcasting teilgenommen, ich war damals in der Show von Thomas Gottschalk mit dabei, wo Heidi entdeckt wurde, wohnte dann ebenfalls in Paris ...

Anna Wilken: Wir verstanden uns auf Anhieb. Sophie hat das Modeln ja schon hinter sich gelassen, für mich ist es wirklich nur ein Job. Meine wahre Leidenschaft liegt darin, für ältere Menschen da zu sein. Bei unserem ersten Gespräch war sofort klar, dass wir zusammen arbeiten müssen.

Sie sind beide noch sehr jung. Wann machten Sie Ihre ersten Erfahrungen mit Demenz?

Anna: Mein Oma hatte Alzheimer. Seit ich zwölf war, kümmerte ich mich mit meiner Mutter um sie;

sie starb, als ich 16 war. Meine Großmutter und ich standen uns immer sehr nahe – weil meine Mama mich jung bekam, zog meine Oma mich mit groß. Wie viele Familien waren wir mit der Situation, als sie an Alzheimer erkrankte, schon überfordert.

Sophie: Ihr habt ja auch keine Hilfe bekommen. Ich kümmerte mich ebenfalls zusammen mit meiner Mami um meine Oma. Ich merkte zum ersten Mal, dass etwas nicht stimmt, als meine Oma Grießbrei mit Salz statt Zucker machte.

Anna: Bei mir war es Milchreis von Dr. Oetker, den hatte mir meine Großmutter immer gemacht – plötzlich wusste sie nicht mehr, wie es geht.

Sophie: Viele denken ja immer: Das Thema betrifft mich gar nicht, ich bin noch viel zu jung! Und dann spritzen sie sich Botox und verdrängen das. Aber durch den Pflegenotstand kommt irgendwann ein riesiges Problem auf uns alle zu, wenn wir uns nicht endlich mit dem Thema beschäftigen und Berührungängste abbauen. Deshalb sage ich immer: Lasst uns über das Alter reden. Und ja, auch über den Tod.

Anna, nimmt man Ihnen dieses Engagement als Model und Influencerin eigentlich ab?

Anna: Mein Instagram-Feed dreht sich nicht nur um Fashion, wie etwa bei Modebloggern, ich lege den Fokus schon sehr auf den Umgang mit älteren Menschen, zeige meinen Followern, wie ich im Seniorenheim Betroffene besuche, oder thematisiere meine eigene Krankheit Endometriose. Ich finde es schlimm, wenn sich alles nur um die neueste Gucci-Handtasche dreht! Gestern schrieb mir ein Mädchen, dass sie bald ihr freiwilliges soziales Jahr im Altersheim macht, weil sie von mir dazu inspiriert wurde.



B L O G Ü B E R D E M E N Z

»DAS ALTER HAT EIN MIESES IMAGE, DAS WOLLEN WIR ÄNDERN«

Eine ehemalige MTV-Moderatorin und ein Model tun sich für einen YouTube-Kanal zusammen. So weit nichts Besonderes. Doch Sophie Rosentreter und Anna Wilken sprechen dort nicht über Mode oder Promis. Ihr Thema: **Altersdemenz.** Wie man damit umgeht, Ängste nimmt, was man tun und ändern kann. Und ja, es betrifft auch Sie!



Ähnliche Vita, dasselbe Ziel: Sophie Rosentreter (rechts) und Anna Wilken



Anna Wilken (oben) mit ihrer Mutter (Mitte) und ihrer Großmutter, die nach zehn Jahren mit Alzheimer an der Krankheit starb

DAS GROSSE VERGESSEN

Rund 80 % aller Demenzformen (Alzheimer ist die häufigste und bekannteste) werden durch Krankheiten des Gehirns hervorgerufen, bei denen nach und nach Nervenzellen absterben. Nach neuen Erkenntnissen des Deutschen Forschungszentrums für neurodegenerative Erkrankungen gibt es 120 Formen von Demenz – Betroffene sind zunehmend auf Hilfe angewiesen, werden vergesslich, verwirrt, aggressiv – und siechen im Endstadium in einem Dämmerzustand dahin.

Das Risiko, an Demenz zu erkranken, steigt mit dem Alter, ein Drittel aller über 70-Jährigen ist davon betroffen. Leider häufen sich auch Demenzdiagnosen bei jüngeren Menschen. Vorsorge ist nur bedingt möglich – aber das Rauchen aufzugeben und ausreichend zu schlafen schadet in keinem Fall. (Infos: deutsche-alzheimer.de)



Anna (links) und Sophie mit einer Bewohnerin des St. Josefsheims Berlin-Prenzlauer Berg

Sophie: Mein Leben als Model und MTV-Moderatorin ist schon lange vorbei, ich muss mir da zum Glück nichts mehr beweisen.

Wie wollen Sie Jüngeren das sperrige Thema Altersdemenz vermitteln?

Sophie: Mit Humor und Authentizität. Auf unserem YouTube-Kanal sieht man beispielsweise, wie Anna Bingo mit alten Menschen spielt, ich trage auf der Pflegemesse auch mal Windeln. Aber es geht vor allem um die Beantwortung wichtiger Fragen, etwa: Woran erkenne ich ein gutes Heim mit guter medizinischer Betreuung? Wir wollen in Schulen aufklären und versuchen, junge Leute für den Beruf zu begeistern. Wir brauchen Pflegenachwuchs! Allen ist der Pflegenotstand bewusst, aber niemand will wahrhaben, was da auf uns zurollt. Wir wollen, dass die Menschen ihre Berührungssängste verlieren. Man muss nicht unbedingt zum Altenpfleger werden, aber jedes Lächeln, jedes Handauflegen oder Zuhören kann einem älteren Menschen helfen, sich kurz wichtig und geliebt zu fühlen.

Anna: Wir müssen Pflege aufwerten und begreiflich machen, wie schön dieser Beruf ist, damit Jugendliche da überhaupt mal hineinspüren. Klar gehen die Leute nicht sofort am nächsten Tag ins Altersheim, wenn sie von unserer Mission hören. Aber sie sind immerhin sensibilisiert und interessieren sich dafür.

Was raten Sie Menschen, deren Eltern erste Symptome einer Demenz zeigen?

Sophie: Auf jeden Fall: Hilfe holen! Mit Verwandten, Freunden, Nachbarn sprechen. Die Krankenkassen informieren über Pflegestützpunkte und beraten in Sachen Kostenerstattung und Institutionen.

Anna: Die Hilfe von außen ist unsagbar wichtig. Ich hatte keine normale Jugend mit Partys oder so, zu Hause drehte sich immer alles um meine Oma. Ich erinnere mich, dass ich an Silvester nicht feierte, sondern neben meiner Oma im Bett lag, weil sie Angst vor dem Lärm hatte. Mein Stiefvater hat uns toll unterstützt, denn auch meine Mama war ja ganz auf meine Oma fixiert. Noch bevor sie starb, waren wir schon mit unseren Kräften am Ende. Aber es hat uns als Familie zusammengeschweißt.

Sie nahmen kurz nach dem Tod Ihrer Großmutter vor vier Jahren an „Germany's next Topmodel“ teil.

Anna: Das war echt schwer. Rückblickend glaube ich, dass ich die Trauerzeit verkürzen wollte, von zu Hause weg musste, mich ablenken, Spaß haben.

„**ICH HABE KEINE ANGST DAVOR, DEMENT ZU WERDEN!**“



Sophie Rosentreter mit ihrer Großmutter (links), die sie und ihre Mutter (Mitte) gemeinsam pflegten

„GNTM“ war da eine willkommene Abwechslung. In der Sendung wollte ich den Tod meiner Oma aber nicht thematisieren und mich nicht dazu äußern. Deshalb dachten alle, dass ich schüchtern bin, weil es keine Interviews von mir gab. Ich musste viel weinen hinter den Kulissen.

Was ist für Sie das Schwierigste im Umgang mit Altersdemenz?

Sophie: Ganz ehrlich? Wie die Pflegekräfte in Krankenhäusern oder Alteinrichtungen leiden, macht mich rasend. Ich habe mir bestimmt schon 300 Heime angeschaut, doch es war nicht eins dabei, in das ich ziehen würde! Die Bedingungen, unter denen dort gearbeitet wird, sind katastrophal – die Räumlichkeiten, der Personalabbau, die Einsparungen. Wenn Menschen so viel opfern und so schnell ausbrennen, weil es unser System nicht zulässt, dass sie gefördert und geschützt werden, dann macht mich das fertig. Das sind Menschen, die sich um unsere Eltern kümmern, und wir setzen uns nicht genügend für sie ein! Ich sehe die Zukunft zwar mit Bangen, weil es durch den demographischen Wandel immer mehr Kranke geben wird. Aber ich sehe auch, dass sich Initiativen bilden und das Interesse der Menschen wächst.

Anna: Ich habe jetzt schon große Angst, dass meine Mutter dement wird. Und ich selbst später auch. Meine Oma hatte zehn Geschwister, und neun von ihnen erkrankten an Alzheimer.

Sophie: Laut dem deutschen Forschungszentrum für neurodegenerative Erkrankungen wird Alzheimer aber zum Glück nur in sehr seltenen Fällen vererbt.

Sophie, Sie sind Mutter einer kleinen Tochter. Stellen Sie sich manchmal vor, dass Sie später von ihr betreut werden?

Sophie: Um Himmels willen, auf keinen Fall! Ich sehe mich später mit Freunden auf einem Bauernhof – und professionellen Pflegekräften, die sich um uns kümmern. Ich habe wirklich keine Angst davor, dement zu werden. Vielleicht bin ich dann ja im Geiste wieder 16, packe Make-up und High Heels aus und stelle mir vor, ich hätte ein Casting.

Interview: Roland Rödermund