

«Es ist eine sehr gute Freundschaft entstanden»

GenussZeit – Kochen für und mit Menschen mit Demenz.

Nach einem Hirnschlag erhielt Willy Gernet die Diagnose Demenz. Seither hat sich bei ihm und seiner Frau Irène einiges verändert. Tiefgründige Gespräche und Willys Mithilfe im Haushalt und ganz besonders beim Kochen sind leider nicht mehr möglich. Mit dem Projekt «GenussZeit» von Pro Senectute fand Irène Gernet die ideale Lösung, um hin und wieder in Gesellschaft zu kochen und auch zu essen. Mit Silvia Suppiger (70) kommt seit gut neun Monaten alle zwei bis drei Wochen jemand vorbei, um mit Irène und Willy Gernet, beide 83, gemeinsam zu kochen, zu essen und vor allem die Gesellschaft zu geniessen.

Wieso haben Sie sich beim Projekt «GenussZeit» gemeldet?

Silvia Suppiger: Nach meiner Pensionierung hatte ich das Gefühl, dass ich nebst Garten und Grosskinder betreuen noch etwas «machen» muss. Ich habe mich spontan gemeldet. Zwischen uns ist eine richtig gute Freundschaft entstanden.

Irène Gernet: Ich fand dieses Projekt interessant und eine gute Sache. Deshalb wollte ich mehr darüber erfahren. Projektleiterin Melanie Müller-Zünd von Pro Senectute hat uns dann miteinander bekannt gemacht. Bereits beim ersten Aufeinandertreffen habe ich gespürt, dass es harmoniert und dass es auch für meinen Mann stimmt.

Entsprechend vorfreudig blicken Irène und Willy Gernet jeweils dem «Kochdate» entgegen. Gernets brauchen sich um nichts zu kümmern. Menüauswahl und Einkauf übernimmt Silvia Suppiger. Die Kochabende beginnen stets mit einem Apéro oder einem Kaffee. Es herrscht eine lockere und entspannte Atmosphäre. Während die beiden Frauen sich anschliessend um das Abendessen kümmern, zieht sich Willy Gernet zurück und schaut sich eine Fernsehsendung an.

Welche Voraussetzungen braucht es, um sich beim Projekt «GenussZeit» zu engagieren?

Silvia Suppiger: Es braucht Offenheit, Anpassungsfähigkeit, Humor und die Freude, sich auf Neues einzulassen. Gegenseitiges Vertrauen ist ebenfalls sehr wichtig.

Irène Gernet: Dem stimme ich zu. Es ist wohl nicht jedermanns Sache, wenn eine fremde Person die Küche in Beschlag nimmt. Mich stört es nicht und es ist für mich kein Hindernis. Beim Kochen unterhalten wir uns über alltägliche Dinge



Foto: Heidi Stöckli

Geniessen das gemeinsame Kochen und das Zusammensein: Silvia Suppiger (l.), Willy und Irène Gernet

und es darf auch gelacht werden. Das tut gut. So rückt die Krankheit meines Mannes zumindest für eine kurze Zeit in den Hintergrund.

Beim Nachtessen wird Willy Gernet bewusst in Diskussionen und Gespräche miteinbezogen. So kann er sich perfekt einbringen und auch seine Meinung äussern. Er schätzt und geniesst dies sehr, fühlt sich wunderbar aufgehoben und ernst genommen. Mit dem gemeinsamen Abwasch endet jeweils der Kochabend.

Können Sie «GenussZeit» weiterempfehlen?

Irène Gernet: Oh ja, das kann ich. Diese Zeiten sind für uns beide unglaublich wertvoll und eine Bereicherung in unserem nicht immer ganz einfachen Alltag.

Silvia Suppiger: Ich kann einem solchen freiwilligen Engagement nur Positives abgewinnen. Es ist ein Gewinn für alle Beteiligten.

Gut zu wissen

Schaffen Sie lustvolle, anregende Momente und entlasten gleichzeitig betreuende Angehörige. Sie kochen gemeinsam mit den betreuenden Angehörigen und den demenzbetroffenen Personen. Anschliessend geniessen Sie gemeinsam das gute Essen. Die Angehörigen sind für eine kurze Zeit nicht allein und haben Gesellschaft. In dieser Zeit sollen Humor und Freude, anregende Gespräche und Aufbau von Beziehung und Vertrauen im Vordergrund stehen.

Möchten auch Sie sich bei GenussZeit engagieren? Oder möchten Sie GenussZeit in Anspruch nehmen? Nehmen Sie Kontakt auf mit Melanie Müller-Zünd, Sozialarbeiterin Pro Senectute Kanton Luzern: melanie.mueller-zuend@lu.prosenectute.ch, Telefon 041 319 22 72