

“Früher war alles anders...”

Hinweise für Angehörige im Umgang
mit demenziell veränderten Menschen



Hausgemeinschaften St. Elisabeth

Klosterstraße 57

53340 Meckenheim

Tel 02225 9801-600

st.elisabeth@cellitinnen.de

www.sh-st-elisabeth.de

Meine Geschichte?!

„Eigentlich war sie wie immer. Sie ließ sich auf Gespräche ein und machte einen gepflegten Eindruck. Und dann fragte ich meine Mutter, was sie denn gestern getan habe. Sie wurde ganz unsicher, fast ängstlich und lenkte dann auf ein anderes Thema. Ich wollte mit ihr Pläne für das nächste Wochenende machen und zählte ihr auf, was wir alles machen könnten. Aber sie meinte nur, dies solle ich entscheiden. Wir haben uns schließlich auf Kaffeetrinken bei mir zu Hause geeinigt. Als ich am Sonntag kam, war sie nicht fertig angezogen und suchte nach Gründen, nicht mitzufahren. Sie sagte, ihr sei alles zu viel, sie könne ja schließlich selbst entscheiden, was sie machen möchte.“

Beinahe hat sie mich hinausgeworfen und ich habe mich gefragt, was ich falsch gemacht hatte. Als ich das nächste Mal zu ihr kam, hat sie mich umarmt und freute sich sehr, mich zu sehen. Ich habe sie dann auch nicht mehr auf den Sonntag angesprochen. Ein langes Gespräch war jedoch auch heute nicht möglich. Sie wich oft vom Thema ab und schwelgte in Erinnerungen von früher. Als ich sie auf einen Fehler ansprach, wurde sie sofort ärgerlich und lenkte ab. Mein Bruder erzählte mir auch, dass sie sich verändert hätte und ihn mit falschem Namen angesprochen habe. Wir dachten, es war ein Versehen, aber auch ich war heute nicht ‚Gabi‘. Langsam wird jede Begegnung mit ihr zu einer Gratwanderung.“

Diese Geschichte kommt Ihnen so oder so ähnlich bekannt vor? Das verwundert nicht, denn in Deutschland leben rund 1,4 Millionen Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind. Und laut der Deutschen Alzheimer Gesellschaft gibt es von Jahr zu Jahr rund 300.000 Neuerkrankungen.

Daher bleibt es nicht aus, dass sich viele Angehörige mit der Geschichte von Gabi identifizieren können. Wir möchten Ihnen mit dieser Broschüre helfen, Ihre an Demenz erkrankten Angehörigen besser zu verstehen und die richtigen Schlüssel in die Welt ihres Angehörigen zu finden.

Alle Hinweise, alle Tipps und Strategien werden nicht dazu führen, dass der Umgang mit einem dementen Angehörigen

immer harmonisch und problemlos verläuft. Aber vielleicht tragen sie dazu bei, dass Sie häufiger mit einem Lächeln belohnt werden, dass Spannungen nachlassen und dass Ihr Angehöriger sich bei Ihnen sicher und geborgen fühlt.

Vielleicht versuchen Sie auch, wichtige Ereignisse aus der Lebensgeschichte Ihres Angehörigen mit den Gefühlen und dem Verhalten, das Sie jetzt beobachten in einen Zusammenhang zu bringen. Manchmal führt es zu einem besseren und tieferen Verständnis für den Menschen mit Demenz, der immer mehr in seiner eigenen Welt lebt und unsere Welt nicht mehr verstehen kann.





Wünsche, die ich als dementer Mensch habe ... Ich hoffe DU verstehst sie!

Wenn ich einmal dement werde ... soll mein Leben einfach und überschaubar sein.

Regeln und Rituale bieten Sicherheit und Geborgenheit. Wenn der Bezug zur Zeit verloren geht, helfen feste Abläufe dem Tag eine Struktur zu geben. Überfordern Sie Ihren Angehörigen nicht, versuchen Sie die Tage möglichst ähnlich zu gestalten.

Wenn ich einmal dement werde ... kann ich vielleicht nicht mehr mit Messer und Gabel essen, aber bestimmt sehr gut mit den Fingern.

Oft hilft es, gemeinsam mit ihrem Angehörigen zu essen. Er kann dann sehen, wozu Sie die Gabel benutzen und er kann es nachmachen. Übrigens kann man viele Nahrungsmittel gut mit den Fingern essen.

Wenn ich einmal dement werde ... und dann Panik bekomme, weil ich an zwei Dinge gleichzeitig denken soll, bin ich meistens leicht zu beruhigen; nicht mit Worten, sondern indem Du ganz ruhig neben mir sitzt und meine Hand hältst.

Sprechen Sie in kurzen Sätzen, geben Sie nicht zu viele Informationen. Warten Sie und lassen Sie Ihrem Angehörigen Zeit zum Hören und Verstehen.



Wenn ich einmal dement werde ... möchte ich Musik von damals hören, doch ich habe vergessen welche das war. Erinner dich und lass sie uns zusammen hören. Ich mag es, zu singen und mit Dir macht es mir noch mehr Freude.

Versuchen Sie sich zu erinnern, welche Musik Ihr Angehöriger gehört hat, als Sie noch klein waren. Singen Sie mit ihm, denn oft kennt Ihr Angehöriger noch den Text. Musik ist für viele Menschen ein wichtiger Schlüssel zum Wohlbefinden.

Wenn ich einmal dement werde ... denke daran, dass ich nicht alles verstehe, jedoch mehr als Du manchmal denkst.

Menschen mit Demenz sind sehr sensibel. Sie merken, ob Sie wirklich bei ihm sind oder in Gedanken ganz woanders. Meistens ist eine kurze, aber intensive Zeit mit Ihrem Angehörigen besser als ein ganzer Nachmittag, an dem Sie ihm nicht Ihre volle Aufmerksamkeit schenken können. Das emotionale Empfindungsvermögen ist bei Demenzbetroffenen noch sehr lange erhalten. Das bedeutet, dass Ihr Angehöriger Gefühle noch sehr intensiv wahrnehmen kann.



Wenn ich einmal dement werde ... sieh mich an und berühre mich, bevor Du mit mir sprichst. Vergiss nicht, dass ich oft vergesse.

Körperliche Berührung vermittelt Sicherheit und hilft bei der Kontaktaufnahme. Geöffnete Arme sagen oft mehr als Worte.

Halten Sie Blickkontakt auf Augenhöhe mit Ihrem Angehörigen, auch wenn Sie dafür in die Knie gehen müssen.

Wenn ich einmal dement werde ... habe ich das Gefühl, dass andere mich schwer verstehen, und genau so schwer ist es für mich, andere zu verstehen. Mach Deine Stimme leise und sieh mich an, dann verstehe ich Dich am besten. Verwende nur wenige Worte und einfache Sätze.

Machen Sie eindeutige Mitteilungen, wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Angehöriger sie nicht versteht. Wiederholen Sie den Satz mit einfachen Worten.

Viele Demenzbetroffene haben Wortfindungsstörungen. Helfen Sie, indem Sie durch Ihre Worte eine Brücke bauen.

Wenn ich einmal dement werde ... musst Du ruhig mit mir sprechen, damit ich keine Angst bekomme und nicht das Gefühl entsteht, dass Du böse mit mir bist. Erkläre mir bitte, was Du tust.

Ruhiges Sprechen beruhigt nicht nur den an Demenz Erkrankten, sondern auch den Sprecher selbst. Auch wenn der demente Mensch seine Stimme er-

hebt, werden Sie nicht lauter. Sie sind der Ruhepol für Ihren Angehörigen, der ihm vermittelt, es ist so OK wie es ist.

**Ich glaube daran,
dass das größte Geschenk,
welches ich von jemanden empfangen kann, ist,
gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden.**

**Das größte Geschenk, das ich geben kann ist,
den anderen zu sehen, zu hören, zu berühren und zu verstehen.**

Wenn dies geschieht, entsteht Kontakt ...

(Virginia Satir)

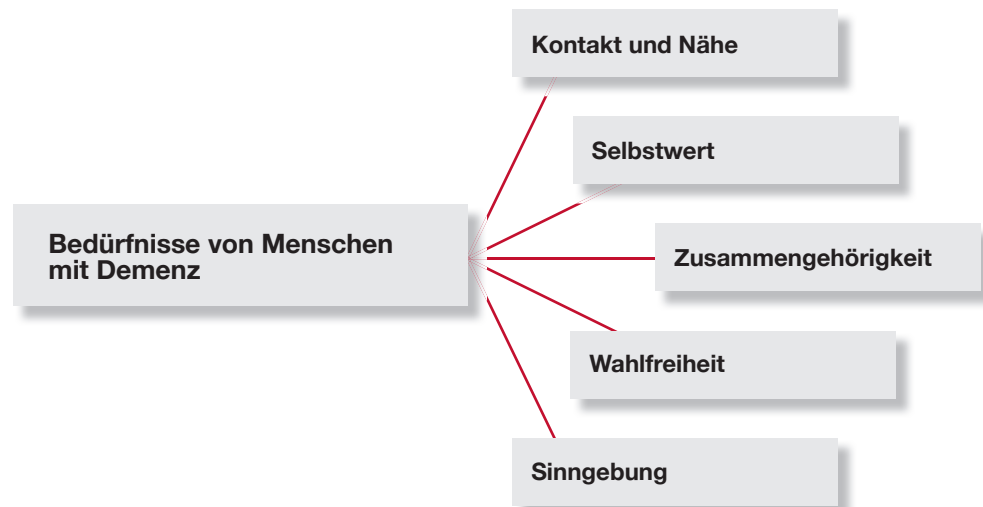


Unser Mäeutisches Pflege- und Betreuungsmodell

Die Seniorenhäuser der Cellitinnen arbeiten beim Umgang mit Menschen mit Demenz nach dem Mäeutischen Modell der Erlebensorientierten Pflege. Die Mäeutik soll dabei den Mitarbeitern klar machen, was sie innerlich und intuitiv bereits wissen, um dieses methodisch und bewusst in der Betreuung und Pflege der Bewohner umzusetzen.

Das Mäeutische Pflegemodell wurde von Dr. Cora van der Kooij (NL) für den Umgang mit alten Menschen und insbe-

sondere Menschen mit Demenz entwickelt. Ziel der Mäeutik ist es, der vom Versinken bedrohten Persönlichkeit des Demenzbetroffenen qualitativ mehr Aufmerksamkeit in Form von Nähe, Wärme und Geborgenheit zu bieten und somit den Betroffenen zu unterstützen, dass er sein emotionales Gleichgewicht und positives Selbstbild möglichst lange erhalten kann. Das Schaubild gibt einen kleinen Einblick in das Modell in Bezug auf die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz.



Die Mäeutik basiert auf drei Kernaussagen:

Vom unbewussten zum bewussten Handeln

Unbewusst wissen wir oft, was der an Demenz erkrankte Angehörige braucht. Er sehnt sich nach Sicherheit, Strukturen, Zuwendung und Akzeptanz.

Jedoch holt uns die Realität im Alltag ein. Wir hören mehr auf das, was unser Kopf sagt, als auf unser Gefühl. Im Umgang mit Menschen mit Demenz ist es

wichtig, intuitiv aus unserem Gefühl heraus zu handeln. Denken Sie an die Geschichte vom kleinen Prinzen. Fast jeder kennt die Aussage: „Man sieht nur mit dem Herzen gut“. Versuchen Sie nicht alles über den Verstand zu erklären und zu erfassen. Menschen mit Demenz leben ‚in ihrem Gefühl‘ und haben ihre eigene Logik.

Vom problemorientierten zum bedürfnisorientierten Handeln

Stellen Sie nicht das Problem in den Vordergrund, sondern sehen Sie das Bedürfnis Ihres Angehörigen.

Mit dem Fortschreiten der Demenz treten natürlich Probleme auf, die Sie angehen müssen. Wenn sich Ihr Angehöriger nicht mehr der Jahreszeit entsprechend kleidet und im Winter in Sandalen nach draußen gehen möchte, werden Sie selbstverständlich handeln.

Wenn Sie vom Verstand her reagieren, sagen Sie Ihrem Angehörigen, er solle sich schnellstens warme Schuhe anziehen. Besser wäre es, sich zu fragen – ‚Was möchte er mir damit jetzt sagen? Sehnt er sich nach Licht und Wärme?‘

Versuchen Sie das Bedürfnis Ihres Angehörigen zu erkennen und nicht das Problem in den Vordergrund zu rücken. Gehen Sie auf dieses Bedürfnis ein und Sie werden spüren, dass Ihr Angehöriger sich angenommen und verstanden fühlt.

Vom individuellen zum kollektiven Handeln

Behalten Sie Ihre Erfahrungen nicht für sich, sondern teilen Sie diese mit Ihrer Familie und Ihren Freunden. In einem Seniorenhaus bilden die Mitarbeiter ein Team, welches gemeinsame Ziele in der Betreuung verfolgt. Auch für eine Familie kann es von großem Vorteil sein, eine Teamstruktur zu entwickeln, wenn es um die Versorgung von einem Angehörigen mit Demenz geht.

Wenn Sie Ihrem demenzbetroffenen Angehörigen signalisieren, dass es in Ordnung ist, wenn er nicht mehr mit der

Gabel umgehen kann und die Finger zum Essen nehmen darf, teilen Sie dies Ihrem Umfeld mit. Regt sich sonst ein Angehöriger oder Bekannter über dieses Verhalten auf, welches sie vorher geduldet haben, verwirrt und verunsichert dies einen dementen Menschen sehr.

Teilen Sie also möglichst alle Erfahrungen in Ihrem Umfeld. Damit erleichtern Sie spürbar das Zusammenleben und das Verständnis für den Menschen mit Demenz.

Sollten Sie mehr Informationen zum Thema Umgang mit demenziell veränderten Menschen wünschen, sprechen Sie bitte die Bereichsleitung Pflege & SKB in unserem Seniorenhaus an.

Im weiteren Verlauf finden Sie einen Auszug aus unserem Angebot für Menschen mit Demenz:

- Demenz-Café
- Wanderungen für Menschen mit Demenz
- Thematisch gestalteter Garten zur Anregung der Sinne und Erinnerungen
- Kulturelle Teilhabe von Menschen mit Demenz (Besuche von Museen und Konzerten)
- Informationsabende für Angehörige
- Regelmäßige Sprechstunden mit einem Facharzt für Neurologie
- Interdisziplinäre Bewohnerfallbesprechung
- Bewegungsangebot für Menschen mit Demenz
- 10 Minuten Aktivierung
- Besuch eines Therapiehundes
- Besuch des Wochenmarktes
- Aktivitäten in der Hausgemeinschaft z.B. kochen, backen, Wäsche bügeln oder falten, Obst/Marmelade einkochen usw.
- Seelsorgliche Angebote für Menschen mit Demenz