

Austausch mit Angehörigen und Pflegekräften gibt Menschen mit Demenz Halt

Verbunden bleiben

Demenz Aktiv sein und in Kontakt mit anderen kommen, das tut Betroffenen gut. Wie Angehörige sie dabei unterstützen können

Demenz beginnt oft nicht mit einem klaren Einschnitt, sondern leise: mit kleinen Aussetzern, verlegten Worten und Momenten der Verunsicherung, die sich nach und nach verdichten. „Betroffene merken, dass sich etwas verändert. Sie haben häufiger Misserfolgserlebnisse, fühlen sich unsicher und zweifeln an sich“, sagt Prof. Dr. Sabine Engel, Psychogerontologin an der Katholischen Hochschule Nordrhein-Westfalen in Paderborn. Sie hat EduKation demenz entwickelt, eine wissenschaftlich überprüfte und wirksame Schulung für Angehörige von Menschen mit Demenz. Wie Menschen in diesen Momenten reagieren, sei verschieden und hänge von der Persönlichkeit, den bisherigen Erfahrungen und dem sozialen Umfeld ab. „Manche ziehen sich zurück, andere werden eher laut und wütend“, sagt Engel.

Die meisten versuchen, alleine mit den Veränderungen klarzukommen. Für die Angehörigen, Freunde und Bekannten sei es häufig schwer, in Kontakt zu bleiben. Und doch, so Engel, sei genau das wichtig. Studien zeigen, wie förderlich es ist, wenn Menschen mit Demenz in ein soziales Umfeld eingebunden sind und einen aktiven Alltag leben. Aber von alleine

gelingt dies meist nicht mehr. „Menschen mit Demenz brauchen die Unterstützung anderer, um das Personsein zu erleben“, sagt Ruth Wetzel. Sie ist Altentherapeutin, gerontopsychiatrische Fachkraft, Autorin des Buchs „Was mit Demenz noch alles geht“ und schult Pflegekräfte. Auch aus eigener Erfahrung kennt sie die Herausforderungen, die die Krankheit mit sich bringen kann.

Wie kann es also gelingen, eine Person mit Demenz zu erreichen? Es kommt entscheidend auf die eigene Haltung an – da sind sich beide Expertinnen einig. Ruth Wetzel sagt: „Zunächst einmal bin ich es als Angehörige, die die ‚vergessenen‘ aktuellen Gewohnheiten loslassen muss.“ Es geht darum, sich zu öffnen und sich auf die Realität einzulassen, in der sich die Person mit Demenz befindet. Gerontologin Engel meint: „Es ist wichtig, die Innenperspektive der Krankheit zu verstehen und die Bedürfnisse der Person zu erkennen. Dabei hilft fundiertes Wissen über die Krankheit.“

Jede Demenzerkrankung geht mit einem Abbau der Nervenzellen im Gehirn einher. Wie sich die Demenz auswirkt, ist jedoch individuell verschieden und hängt auch davon ab, welcher Teil des Gehirns betroffen ist. Ist es beispielsweise das Sprachzentrum, entwickeln die Personen früh Probleme beim Sprechen. Andere werden hingegen sehr vergesslich. Vielen fällt es schwer, Gewohntes zu erledigen, sich räumlich und zeitlich zu orientieren. Um einen Menschen mit Demenz zu unterstützen und schöne Momente zu ermöglichen, brauche es keine spezielle Methode, sagt Sabine Engel. „Wir können uns auf unsere kommunikativen Kompetenzen verlassen“, ist sie überzeugt. Die folgenden Ideen helfen, in Kontakt zu bleiben.

Fotos: Getty Images/Maskot (2)/Digital Vision/iStockphoto/ElenaZ

Wertschätzen und stärken

Den Alltag fördern



„Stärken Sie alltagsorientierte Tätigkeiten und das, was die Person gut kann“, rät Ruth Wetzel. **Das können normale Alltagsaktivitäten sein wie Wäsche zusammenlegen, Kartoffeln schälen oder die Terrasse fegen.** „Das Ziel ist Normalität. Menschen mit Demenz möchten normal leben und normal wertgeschätzt werden“, erklärt Wetzel. Und dies gelinge, indem sie normal Teil des Alltags seien. „Wenn wir unsere Rolle im Haushalt beibehalten können, fördert das das Selbstwertgefühl“, erklärt Psychogerontologin Sabine Engel.

Gedichte und Verse von früher

Ähnlich wie Kindheitslieder haben altbekannte Gedichte, Verse oder Sprüche eine besondere Wirkung. Sie beziehen sich auf das Langzeitgedächtnis und sind vertraut. „Sie lassen sich auch im Alltag gezielt einsetzen“, sagt Ruth Wetzel. Beispielsweise vor dem Essen mit einem „Das schmeckt wie bei Muttern“. Vertraute Redewendungen bieten Sicherheit und Orientierung.



Alte Bilder anschauen

Menschen mit Demenz haben oft kein zeitliches Orientierungsgefühl mehr. Viele fühlen sich wie in jüngerem Alter, als Jugendliche oder junge Erwachsene, und erinnern sich gut an die Kindheit. **Eine Möglichkeit, miteinander in Kontakt zu kommen, ist es, die Bilder von früher anzuschauen.** „Das bringt auch viele Gespräche in Gang“, so Wetzel. Tipp: Fokussieren Sie nicht auf Namen oder Zahlen, denn das fällt vielen Demenzerkrankten schwer, sondern auf Erlebnisse. →



Mit Musik fühlen

Musik gilt als Königsweg, um Menschen mit Demenz zu erreichen. Die Fähigkeit, Musik zu empfinden, ist nicht nur in einem Bereich des Gehirns gespeichert, sondern in vielen verschiedenen – und hält damit lange an. Bei Musik kommt es stark auf persönliche Vorlieben und die eigene Lebensgeschichte an. So kann Musik entspannen, aber auch aktivieren. „Oft sind es Lieder aus der Kindheit, auf die Menschen mit Demenz gut ansprechen", erzählt Wetzel. Vielleicht fangen sie sogar an zu singen, obwohl sie sonst kaum sprechen. **Es lohnt sich, in die Biografie einzutauchen, die Lieder von früher auszugraben und anzuhören oder auch gemeinsam zu musizieren.**

Über den QR-Code finden Sie die Quellen zum Artikel

Eine Schatzkiste gestalten

Fachkräfte nutzen für Erinnerungsarbeit gerne biografische Gegenstände. Gestalten Sie eine Schatzkiste, um gemeinsam darin zu schmökern, Erinnerungen hervorzulocken und ins Gespräch zu kommen. **Hinein kommen persönliche Gegenstände wie Fotos, Postkarten, Schmuck, Sammelstücke, Werkzeug oder Puppen.** „Wichtig ist, dass die Gegenstände auf die Biografie bezogen sind und für die Person eine Bedeutung haben", sagt Wetzel. Tipp: Beschriften Sie die Gegenstände möglichst, so können auch Bekannte oder Pflegekräfte die Erinnerungen nutzen.



Rituale und Feste

„Oft lassen sich Menschen mit Demenz über feste Traditionen und lieb gewonnene Rituale erreichen", sagt Altentherapeutin Wetzel. Das sorge für Orientierung und Sicherheit. **Solche Rituale können der Sonntagsbraten mit schön gedecktem Tisch oder das gemeinsame Dekorieren an Weihnachten sein.** „Das gibt viel Vertrautes", so Wetzel. Wichtig sei aber auch: Halten Sie es überschaubar. Ein pompös gedeckter Tisch kann schnell überfordern.



Blätter und Blüten berühren

Fachleute empfehlen häufig, den Tastsinn anzuregen, denn Berührungen können Sicherheit und Geborgenheit vermitteln. **Sie beugen auch einer Reizarmut vor und stärken das eigene Körpergefühl.** Geeignet ist eine Schale mit Naturmaterialien wie Blättern, Tannenzapfen oder Sand. Oder bei einem Spaziergang über die Borke, Blüten oder Blätter streichen. „Überlegen Sie, was die Person gerne gemacht hat, und nutzen Sie diese Ressource, aber probieren Sie auch mal Neues aus", empfiehlt Engel.

Peggy Elfmann

Fotos: Getty Images (2)/Westend61/Alona Antonladis/Johner Images; plainpicture/DEEPOL by plainpicture