

Begleitung & Kommunikation von / mit Menschen mit Demenz

Grundsätzliches:

Die Begleitung ist für Sie als Angehörige anspruchsvoll und auch immer wieder belastend. Gerade weil Sie den Menschen mit Demenz gut kennen! Sie werden auf diesem begleitenden Weg immer wieder mit uneindeutigen Verlusten konfrontiert und erleben vielschichtige Trauer, die auch ihre Verarbeitung braucht. Überfordern Sie sich nicht. Es ist wichtig, frühzeitig Unterstützung einzubinden, damit die Personen lernen, was ihrem / ihrer Angehörigen gut tut, wo sie eingebunden und abgeholt werden kann. Zudem müssen Sie regelmässig ihre Zeit zum Auftanken und zur Entlastung haben.



Ruhige Umgebung	Umgebungsgeräusche lenken Menschen mit Demenz schnell ab, da sie diese nicht ausblenden können. Suchen sie einen ruhigen Ort auf, stellen Sie Fernseher/Radio ab, wenn Sie sich unterhalten wollen.
Blickkontakt	Setzen Sie sich beim Gespräch hin, gehen Sie auf Augen (und Herz-)höhe und nehmen Sie Blickkontakt auf. Es kann manchmal helfen, mit der Hand Körperkontakt herzustellen, um die Aufmerksamkeit zu erhöhen. Sofern die Person Berührungen schätzt.
Nur etwas	Mehrere Dinge auf einmal tun überfordert. Z.B. in die Jacke helfen und eine Frage stellen. Machen Sie eines nach dem anderen. Denken Sie daran: ein Lächeln schafft eine wunderbare Verbindung und Vertrauen.
Keine Begründungen einfordern Weniger Fragen stellen	Auf die Fragen „warum“ und „wieso“ oder „wann“ und „was“ können aufgrund der Demenz ab einem bestimmten Stadium oft keine Antworten mehr gegeben werden. Sie können im Gegenteil Unruhe auslösen, weil der/die Betroffene es nicht versteht, aber merkt, dass die andere Person etwas erwartet. Da das Kurzzeitgedächtnis vermehrt Störungen unterliegt, lösen Fragen wie „Was gab es denn heute zum Mittagessen?“ oder „Warst Du heute schon spazieren?“ „Hast Du heute geduscht?“ meistens Unwohlsein und Überforderung aus. Stellen Sie generell weniger Fragen, sondern benennen Sie, was im Hier und Jetzt erlebbar ist und erzählen Sie auch von sich.
Gegenwart oder weit zurückliegende Vergangenheit als Bezugspunkte	Geeignet sind Themen, die aktuell erfasst oder erlebt werden können: „Wie schmeckt der Kuchen?“ „Gefallen dir diese Pflanzen?“ Bezug zum aktuell erlebbaren Wetter, der Jahreszeit usw. herstellen. Vielleicht finden Sie gemeinsam ein Schneeglöckchen / Kastanie / Herbstblatt... oder sie bringen solch ein Mitbringsel mit. Oder reisen Sie zurück in alte Zeiten, wecken Sie mit Bildern, Liedern, Geschichten, Gedichten, Fotos usw. Erinnerungen an früher und Themen und Gebiete, über die der Mensch viel wusste.

Kein Bestehen auf Recht oder Unrecht

Wir alle haben ganz persönlichen Erinnerungen, die im Gedächtnis von anderen Personen anders eingespeichert wurden.

Besonders für Menschen mit Demenz gilt, dass sie durch ihre Zeitreisen eine ganz eigene Realität erleben. Also haben Diskussionen über richtig und falsch keinen Sinn. Wichtig ist, ob die Person sich in der Erinnerung / Situation wohlfühlt oder nicht.

Entscheidungen fallen immer schwerer

Fragen Sie lieber nicht, was er/sie jetzt am liebsten mit Ihnen machen möchte, was er/sie essen, trinken will. Bieten Sie **kurze** erlebnisorientierte Tätigkeiten an:

Zusammen spazieren gehen (Bewegung tut Menschen mit Demenz sehr gut!), Pflanzen betasten und riechen lassen, auf einer Bank verweilen, einen Ball über den Tisch rollen, etwas sortieren, einen Bildband ansehen (vielleicht über ein früheres Hobby oder den Beruf), zusammen einen Naturfilm ansehen, vertraute Musik anhören, gemeinsam singen, zusammen schweigen, vielleicht Hand oder Arm halten, eine Handmassage anbieten, gemeinsam in der Küche etwas vorbereiten und er/sie rüstet dabei die Kartoffeln, essen/trinken, geniessen... Kinder und Tiere tun Menschen mit Demenz sehr gut, da sie unvoreingenommen sind. Es gibt auch gute Bücher, um Kindern die Erkrankung zu erklären¹



Nicht über den Menschen reden

Auskunftsgespräche mit Pflege- oder Beratungspersonen sollten entweder mit Einbezug des betroffenen Menschen oder dann ohne ihn erfolgen. Wenn über sie mit einer Drittperson gesprochen wird und sie selber nicht beachtet werden, ist dies kränkend und kann Gefühle von Trauer oder auch Aggression wecken.

Nonverbale Kommunikation

Der bewusste Einsatz von Körpersprache wird zunehmend wichtiger. Machen Sie Bewegungen vor. Gesten können lange verstanden werden. Achten Sie auf Ihren eigenen nonverbalen und paraverbalen (Stimm Lage / Tonfall / Lautstärke) Ausdruck.

Versuchen Sie die Gefühlsbotschaften zu verstehen

Manchmal ist es unmöglich zu verstehen, was der betroffene Mensch Ihnen mitteilen will. Versuchen Sie mehr auf die Gefühle zu achten, die hinter der Aussage stehen. So erlebt der/die Betroffene Ihr Verständnis. „Du bist besorgt... Du bist traurig... Es tut weh...“

Der beste Kompass in der Begegnung sind die wahrgenommenen Gefühle der Person. Sie zeigen uns auf, ob das gewählte Tun ihr gut tut oder sie eher verunsichert oder verärgert. Machen Sie Angebote, vertiefen Sie sie, wenn sie auf Gefallen und Wohlbehagen treffen.

Suchen Sie sich Entlastung und auch den Austausch mit anderen Begleitenden und Fachpersonen. Sie sind wichtig und brauchen einen langen Atem.

Deshalb vergessen Sie bitte nie: Fürsorge braucht Selbstsorge!

¹ Z.B. die Bücher „Liebe Oma“ unter anderem Vertrieben durch die ALZ Association Alzheimer Suisse www.alz.ch oder „Oma isst Zement“