



MENSCHEN MIT DEMENZ

begleiten
ohne sich zu überfordern

Ein Ratgeber
für Angehörige

Uli Zeller



BRUNNEN

Uli Zeller

**MENSCHEN MIT
DEMENZ**
begleiten
ohne sich zu überfordern

Ein Ratgeber
für Angehörige



© 2016 Brunnen Verlag Gießen
Lektorat: Eva-Maria Busch
Umschlagfoto: Pressmaster/shutterstock
Umschlaggestaltung: Daniela Sprenger
Satz: DTP Brunnen
Druck: Hubert & Co., Göttingen
ISBN Buch 978-3-7655-2062-4
ISBN E-Book 978-3-7655-7447-4

www.brunnen-verlag.de



Inhalt

Vielen Dank!	7
Drei Anmerkungen	8
Ansichtssache: Halb voll oder halb leer?	9
Teil 1	
Häufige Fragen über Demenz	11
Wie kann ich mir eine Demenz vorstellen?	12
Sind Demenz und Alzheimer das Gleiche?	13
Wie kann ich einer Demenz vorbeugen und wie erkenne ich eine Demenz?	14
Teil 2	
Umgang mit Menschen mit Demenz	21
Vom Umgang mit der Wahrheit: „Wo ist denn meine Mutter?“	21
Die drei Phasen einer Demenz	26
Wie kann ich mit Störungen umgehen?	41
Tipps, um die Kommunikation zu erleichtern	43
Teil 3	
Gemeinsame Zeit sinnvoll gestalten	54
Teil 4	
Gute Nachricht für Menschen mit Demenz	71
Kann man dementen Menschen noch etwas weitergeben?	71
Alle Sinne nutzen	73
Mit dementen Menschen beten	77
Biblische Geschichten erzählen	83

Teil 5	
Tipps von Angehörigen für Angehörige	92
Kolumne: „Uli & die Demenz“	109
Mit Humor geht alles besser	109
Fünf Tipps bei herausforderndem Verhalten	110
Drei Tipps bei „Fassadenverhalten“	112
Willkommenskultur für Menschen mit Demenz	113
Nützliche Adressen	116
Literaturverzeichnis	118

Vielen Dank!

Ohne die Hilfe vieler Menschen wäre dieses Buch nicht zustande gekommen. Dafür sage ich Danke.

Ich bedanke mich bei den Leitern, Kolleginnen und Kollegen in den Kliniken und Altenheimen, in denen ich bisher tätig war: Dies ist das Evangelische Altenheim Singen (heute „Haus am Hohentwiel“), das Kreiskrankenhaus Donaueschingen (heute „Kreisklinikum Schwarzwald-Baar“), das ZEDAKAH Altenheim Beth-Elieser für Holocaust-Überlebende in Maalot (Israel), das Psychiatriezentrum Breitenau Schaffhausen (heute Teil der Spitäler Schaffhausen) (Schweiz), das Alterswohnheim Thayngen (Schweiz) – und die AWO-Seniorenfamilien des Emil-Sräga-Hauses in Singen. Außerdem bedanke ich mich bei Gabriele Glocker vom kommunalen Seniorenbüro der Stadt Singen für Ihre wertvollen Ratschläge und fürs Korrekturlesen des ersten und letzten Kapitels dieses Ratgebers.

Herzlich danke ich meiner Mutter Irmgard Zeller, die mich in den Bibelkreis-Kleingruppen im Emil-Sräga-Haus als ehrenamtliche Helferin tatkräftig unterstützt.

Dieses Buch ist aus mehreren Vorträgen und Seminaren entstanden, die ich zu Themen gehalten habe wie „Umgang mit Demenz“ oder „Demenz und Glaube“. Ein herzliches Dankeschön an alle meine Zuhörer, teilnehmenden Studenten und Angehörige von Menschen mit Demenz für ihre vielen wichtigen Impulse, die in dieses Buch eingeflossen sind. Vielen Dank auch an meine Dozenten an den Theologischen Seminaren St. Chrischona und Adelshofen.

Vor allem bin ich den dementen Menschen dankbar, mit denen ich bisher zu tun hatte. Sie können diese Zeilen nicht mehr verstehen. Aber sie helfen mir, die Welt mit neuen Augen zu sehen.

Teil 1

Häufige Fragen über Demenz

Wenn in einer Familie die Diagnose „Demenz“ gestellt wird, tauchen viele Fragen auf. Das weiß ich aus meinen Begegnungen mit betroffenen Angehörigen. Häufig geht es bei diesen Fragen um folgende Themen:

- Wie kann ich mir eine Demenz vorstellen?
- Sind Demenz und Alzheimer das Gleiche?
- Wie kann ich einer Demenz vorbeugen und wie erkenne ich eine Demenz?

Ausführliche Antworten finden Sie auf verschiedenen Internetseiten, etwa:

www.alzheimer-forschung.de (Alzheimer Forschung Initiative e.V.)

www.wegweiser-demenz.de (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend)

www.deutsche-alzheimer.de (Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V., Selbsthilfe Demenz)

www.alz.ch (Schweizerische Alzheimervereinigung)

Auf diesen Seiten finden Sie auch weitere hilfreiche Informationen.

In meiner Kolumne „Uli & die Demenz“ auf www.die-pflegebibel.de finden Sie alle zwei Wochen weitere praktische Tipps und Gedanken rund ums Thema Demenz. Sie können die einzelnen Kolumnen dort nicht nur lesen und weiterempfehlen, sondern auch Ihre konkreten Fragen eingeben. Zu Ihren persönlichen Fragen kann ich vielleicht gelegentlich eine eigene Kolumne schreiben. Hier ist kein Platz, detailliert auf diese Fragen einzugehen. Ergänzend zu den Literaturhinweisen möchte ich

die oben genannten drei Fragen mit einigen praktischen Beispielen beantworten.

Wie kann ich mir eine Demenz vorstellen?

Amelie weiß nicht mehr, was sie vor einer Stunde gegessen hat. Und das, obwohl es ihr Lieblingsgericht war: Kaiserschmarren. Aber sie kann sich noch daran erinnern, dass sie am Tag ihrer Einschulung – vor über 80 Jahren – rote Strümpfe anhatte. Wie ist das möglich?

**Früher Erworbenes
bleibt länger
erhalten. Später Ge-
lerntes wird schneller
fortgefeht.**

Stellen Sie sich einen Stapel Geldscheine vor. Wie auf einem Stapel häufen sich unsere erworbenen Schätze an: Fähigkeiten, Erlebnisse, Bilder, Begegnungen und Beziehungen türmen sich auf. Von unten nach oben. Unten liegen Scheine aus der frühesten Kindheit: Erfahrungen als Kleinkind mit den Eltern. Obendrauf liegt die Muttersprache. Das Schulwissen stapelt sich weiter oben. Dann folgen: Eine Fremdsprache. Kenntnisse aus dem Beruf. Person und Namen des Ehepartners. Dann die Kinder. Obendrauf die Enkel. Der Stapel mit den erworbenen Scheinen wird im Laufe des Lebens immer höher.

Was passiert nun, wenn ein Mensch dement wird? Eine Demenz fegt wie ein Wirbelwind über diesen Stapel hinweg. Er räumt die Scheine ab. Von oben nach unten. Früher Erworbenes bleibt länger erhalten. Später Gelerntes wird schneller fortgefeht.

Zwei Beispiele:

Gisela hatte eben Besuch von ihrem Sohn. Die Türklinke ist noch warm von seiner Hand. Der Geruch seines Rasierwassers hängt noch in der Luft. Frage ich Gisela, ob ihr Sohn heute da war, antwortet sie im Brustton tiefster Überzeugung: „Nein.“ Sie kann jedoch noch detailliert be-

schreiben, wie die Fensterläden des Hauses aussahen, in dem sie aufgewachsen ist.

Wilhelmine ist in einem Dorf am Kaiserstuhl aufgewachsen. Als Kind redete sie einen urigen alemannischen Dialekt. Danach hat sie studiert. Sie wurde Lehrerin und unterrichtete an einem anderen Ort. Als Erwachsene hat sie nur noch hochdeutsch geredet. Wilhelmine hat später drei Kinder bekommen. Von frühester Kindheit an hat sie mit ihnen nur hochdeutsch gesprochen. Die Kinder – heute zwischen 55 und 65 Jahre alt – können sich nicht erinnern, dass die Mutter jemals ein Wort im Dialekt geredet hat.

Dann wurde Wilhelmine dement. Der Wind fegte über ihre Scheine hinweg. Und irgendwann waren ihre hochdeutschen Sprachkenntnisse fortgeweht. Mit beinahe neunzig Jahren begann sie wieder den Dialekt ihrer Kindheit zu sprechen. Das war für die Kinder verblüffend – denn sie kannten diesen Dialekt gar nicht. Erst mithilfe einer Freundin aus Kindertagen konnte einiges von Wilhelmines Sätzen und Wendungen auf Hochdeutsch übersetzt werden.

Sind Demenz und Alzheimer das Gleiche?

Demenz verhält sich zu Alzheimer wie Europa zu Deutschland. Demenz ist der Überbegriff, ein ganzer Kontinent. Alzheimer ist ein Land davon – eine Form der Demenz. Die Größenverhältnisse stimmen allerdings nicht. Alzheimer als häufigste Form von Demenz wäre auf einer Europakarte wesentlich größer als Deutschland. Der „Kontinent“ Demenz kann in drei Gruppen („Länder“) unterteilt werden:

1. Bei Alzheimer und verwandten Formen steht der Abbau des Hirngewebes im Vordergrund.

Demenz verhält sich zu Alzheimer wie Europa zu Deutschland.

2. Manche Demenzen entstehen durch verschlossene Blutgefäße (sogenannte „vaskuläre“ Demenzen). Im Volksmund sagt man oft salopp: „Der Opa ist verkalkt.“
3. Es gibt auch Demenzen, die auf eine erste andere Erkrankung zurückzuführen sind.

Sie können Ihren Hausarzt fragen, welche Form einer Demenz vorliegt. Ist etwa eine zugrunde liegende andere Krankheit bekannt, kann diese behandelt werden. Dadurch lässt sich der Verlauf einer Demenz vielleicht verlangsamen. Außerdem kann der Arzt gezielt Medikamente einsetzen – um die Demenz zu verzögern oder die Begleiterscheinungen zu behandeln.

Wie kann ich einer Demenz vorbeugen und wie erkenne ich eine Demenz?

Einer Demenz können Sie vorbeugen, indem Sie sich geistig fit halten, Beziehungen pflegen, sich gesund ernähren und Sport treiben. Das ist zwar keine Garantie, nicht dement zu werden – aber die Wahrscheinlichkeit ist höher.

Geistige Betätigung

Hilfreich ist, sich für sein Umfeld zu interessieren, Bücher und Zeitungen zu lesen, Hobbys zu pflegen. Wer etwa ein Musikinstrument spielt, schult damit Motorik, Gehör und Konzentration. Beim Tanzen von Standardtänzen trainiert man den Körper und fördert Kommunikation, Gehör und Gleichgewicht. Durch gezieltes Gedächtnistraining lässt sich eine Demenz verzögern.

Einen hilfreichen Ratgeber über Gedächtnistraining hat Roland R. Geisselhardt geschrieben. Sie finden ihn im Literaturverzeichnis. Glück

und Freude durch kreative Beschäftigung schiebt eine beginnende Demenz weit fort. Eher schädlich ist es, passiv zu sein – etwa mit hohem Fernsehkonsum.

Christen, die sich für die Bibel interessieren, können Bibelverse auswendig lernen. Vielleicht sogar mit der Stellenangabe. Das ist eine gute Vernetzung zwischen Zahlen und Worten. Dadurch aktivieren Sie verschiedene Regionen im Gehirn. Und Sie steigern so die Allgemeinbildung. Wer sich in der Bibel schon etwas auskennt, für den vernetzt sich dabei sogar noch der Bibelvers mit seinem bisherigen Bibelwissen über das jeweilige biblische Buch.

Weitere Tipps: Sie können viel singen oder Brett- und Gesellschaftsspiele spielen. Am besten tun Sie dies gemeinsam mit anderen Menschen.

Wer ein Musikinstrument spielt, schult damit Motorik, Gehör und Konzentration.

Soziale Kontakte

Auch wer Zeit mit anderen Menschen verbringt und sich auf ein Gegenüber einstellt, beugt einer Demenz aktiv vor. Eine Frau fragte: „Soll ich mir jetzt extra einen Lebenspartner suchen, damit ich keine Demenz bekomme?“ Nein, natürlich nicht. Aber es steht nirgends geschrieben, dass ältere Menschen alleine leben müssen und keine Kontakte mehr pflegen dürfen.

Die ideale Lösung wäre, nicht allein zu leben, beispielsweise mit den Kindern zusammenzuziehen. Oder eine Wohngemeinschaft mit anderen Menschen zu gründen – zusammen mit anderen Senioren oder generationsübergreifend. Solche Wohngemeinschaften haben positive Effekte für alle Beteiligten.

Manchmal ist es nicht möglich, mit anderen Menschen in eine Wohnung zu ziehen. Dann brauchen Sie nicht daran zu verbittern, wenn Sie alleine leben. Sie können sich trotzdem bewusst auf andere Menschen

einstellen: Sich zu Ausflügen verabreden. Zusammen einen Schrebergarten anlegen. Gemeinsam kochen und essen. Kaffeerunden genießen. Zusammen zum Sport gehen.

Ein gesunder Lebensstil

Natürlich ist grundsätzlich ein gesunder Lebensstil hilfreich: Wer sich gesund ernährt, genügend trinkt und sich ausreichend bewegt, tut sich schon den größten Gefallen. Alkohol sollte nur in kleinen Mengen konsumiert werden. Blutgefäße bleiben geschmeidiger, wenn Sie nicht rauchen und sich salzarm ernähren. Eine Diabeteserkrankung sollte gut eingestellt werden. Wer es dann noch schafft, sein Übergewicht zu reduzieren, ist auf einem guten Weg.

Ein gutes Beispiel:

Im Schwimmbad begegne ich häufig einem Rentner. Er zieht dort seine Bahnen. Eines Tages hat er mir erzählt, wie er dabei vorgeht: Er zählt die Längen, die er zurücklegt. Sind es nun 30 oder 40 Längen? Dann rechnet er aus, wie viele Kilometer das ergibt. Wenn er wieder zu Hause ist, steckt er auf einer Landkarte mit Stecknadeln die Strecke ab, die er zum Beispiel im Rhein geschwommen wäre. Anschließend liest er in Reiseführern in der Bibliothek nach, was es in den jeweiligen Orten und Städten zu sehen gibt. Den Rhein hat er übrigens schon längst geschafft. Neulich schmunzelte er, als er mir erklärte: „Jetzt komme ich schon bald in Moskau an.“

Nach dem Gespräch mit diesem Rentner dachte ich: Das ist eine gute Demenz-Vorbeugung, denn da ist fast alles dabei: Sport, Rechnen, soziale Kontakte im Schwimmbad und in der Bibliothek – und die Bereitschaft, Neues zu lernen.

Schwimmen ist nun nicht jedermanns Lieblingssport. Nicht jeder interessiert sich für Flüsse und Erdkunde. Aber Sie können dieses Beispiel auf Ihre eigenen Vorlieben und Hobbys übertragen. Sie können

sich über ein bestimmtes Land informieren. Wer gerne schreibt, kann Leserbriefe an die Zeitung schicken. Oder Sie bauen Kontakt zu Flüchtlingen auf – bringen ihnen unsere Sprache bei und lernen selbst einige Wendungen aus ihrer Sprache.

Die andere Teilfrage lautet: *Wie kann ich eine Demenz erkennen?* Wenn Sie unsicher sind, empfehle ich auf jeden Fall, den Hausarzt einzubeziehen. Er kann den Betroffenen zu einem Facharzt überweisen. Mit entsprechenden Tests kann dieser eine Demenz ausschließen oder diagnostizieren – und gangbare Wege aufzeigen.

Zur ersten Orientierung empfehle ich das Buch „Hilfe, ich werde vergesslich. Was Sie für Ihr Gedächtnis tun können und wie man eine Demenz erkennt“ von Britta Wiegele und Sophia Poulaki. In diesem Buch werden in einem Kapitel auch fernöstliche Methoden wie Yoga empfohlen. Ich rate stattdessen lieber dazu, klassische Gymnastikübungen – am besten an der frischen Luft – zu machen.

Ein angenehmer „Fall“ werden.

Haupttrisikofaktor für eine Demenz ist das Alter. Ein etwas sarkastischer Spruch heißt: Jeder Mensch wird dement – er muss nur alt genug werden. Bei einem Seminar hat mich eine Frau tatsächlich gefragt: „Was kann ich tun, damit ich später einmal ein angenehmer Demenzfall werde?“

Ähnlich wie bei der Vorbeugung einer Demenz gilt auch hier: Ein angenehmes Wesen entwickeln Sie, wenn Sie in Beziehungen leben. Leichter zu pflegen wird auch – im wörtlichen Sinne –, wer sein Übergewicht reduziert.

Sie sind mehr als ein Fall!

Jeder Mensch ist einzigartig. Von Gott wunderbar gemacht. Daher kann es jeder Mensch als seine Aufgabe betrachten, aus seinem Leben ein Kunstwerk zu machen. Zur Ehre dieses Gottes. Mir tun die Menschen

leid, die nicht an Gott glauben können. Sie müssen sich ihr Lebenskunstwerk ganz aus sich selbst heraus gestalten. Ich glaube, das Beste was ein Mensch aus seinem Leben machen kann, ist: das Potenzial zu erkennen, das Gott in sein Leben gelegt hat, und dadurch zu einer reifen Persönlichkeit zu werden. Ein solcher Mensch wird auch eine Demenz besser annehmen können.

Krisen als Chancen sehen

Nicht alles im Leben läuft glatt. Vieles kommt ganz anders, als man sich das erträumt hat. Immer wieder stürzt man im Leben. Daran können Sie verzweifeln und liegen bleiben. Oder aufstehen und weitergehen. Und Sie können die Chancen wahrnehmen, die damit verbunden sind, dass es anders gekommen ist.

Eine Frau mit Demenz konnte durch Worte nicht mehr zum Ausdruck bringen, was sie empfindet. Aber immer, wenn bei ihr wieder etwas schiefgelaufen war, lachte sie. Schallend. Aus tiefstem Herzen. Diese Frau hat allen Freude bereitet, die sie gepflegt haben. Wahrscheinlich hat sie selbst am meisten von ihrer Lebensfreude profitiert. Ich bin mir sicher, dass sie diese Fähigkeit bereits in früheren Lebensjahren eingeübt hat.

Hilfe annehmen

Ein für andere angenehmer Mensch hat kein Problem damit, wenn ihm jemand hilft. Haben Sie schon einmal jemandem etwas geschenkt, der es nicht annehmen konnte? Es gibt Menschen, die dann gleich denken: Das ist mir aber peinlich! Oder sie betonen umgehend: „Ach nein. Das wäre doch nicht nötig gewesen!“ Und bei der nächsten Gelegenheit revanchieren Sie sich und schenken einem etwas zurück.

Es macht keinen Spaß, solche Menschen zu beschenken. Beim nächsten Mal verzichte ich lieber darauf. Freude kommt dagegen auf, wenn der Beschenkte strahlt und sagt: „Danke. Das freut mich. Schön, dass du an mich gedacht hast.“

Ähnlich ist es bei Menschen mit Demenz. Wenn ein dementer Mensch Hilfe annehmen kann und man sie ihm nicht aufdrängen muss, ist jeder Pflege- und Betreuungskraft geholfen. Wer ein angenehmer dementer Mensch werden will, kann sich darin üben, Geschenke freudig anzunehmen.

Dankbar werden

Wer für sein Leben dankbar ist, strahlt positiv in seine Umgebung aus. Das ist schon in gesunden Tagen so, aber erst recht in einer Demenz.

Jeder Mensch hat Grund zum Danken. Wenn Sie sich einmal hinsetzen und aufschreiben, wofür Sie dankbar sein können, werden Sie sich wundern, wie viele Dinge Ihnen einfallen: die Luft zum Atmen, gute Freunde, ein leckeres Mittagessen, ruhiger Schlaf, ein Dach über dem Kopf ...

Liegen Sie abends im Bett, zählen Sie doch einmal zehn Dinge auf, für die Sie heute dankbar sind. Und dann danken Sie Gott dafür. Am nächsten Abend danken Sie für zehn andere Sachen und am Tag darauf wieder für zehn Dinge. Dankbarkeit ist so wichtig!

Zählen Sie zehn Dinge auf, für die Sie heute dankbar sind.

Weitere Buchtipps zur Entfaltung der Persönlichkeit

Hier ist nicht der Platz, ausführlich darauf einzugehen, wie Sie Ihren Charakter weiter entfalten können. Wer seine Persönlichkeit entwickeln möchte, dem seien zwei Bücher empfohlen:

Henry Cloud: „Charakter gefragt“. Der Autor entfaltet darin sechs unverzichtbare Eigenschaften für eine starke Persönlichkeit:

- Vertrauen bauen
- Die Wahrheit sehen und suchen
- Zielorientiert leben
- Sich dem Negativen stellen
- Wachstumsorientiert sein
- Über das Hier und Jetzt hinausschauen

Als weiteres Buch zur Persönlichkeitsreifung empfehle ich von Peter Scazzero: Glaubensriesen, Seelenzwerge? Geistliches Wachstum und emotionale Reife. Der Autor betont, dass zwei Faktoren zusammenkommen müssen, die zusammengehören:

- Emotionale Gesundheit (sich und andere selbst einschätzen und dadurch in reifen Beziehungen leben)
- Kontemplative Spiritualität (die geistliche Dimension, die Beziehung zu Gott)

Das Buch zeigt gangbare Wege auf, wie man von einer lebensfeindlichen zu einer heilsamen Spiritualität gelangen kann. Angaben zu beiden Titeln finden Sie in der Literaturliste.