

«Sich auf *die Welt* des Erkrankten einlassen»

Die Diagnose Demenz bedeutet für Betroffene wie auch für Angehörige eine grosse Belastung. Wie es gelingen kann, die Verbindung zu den Erkrankten aufrechtzuerhalten, erklärt die psychologische Beraterin Judith Häller im Interview.



© FOTO: TILL HESS

Die psychologische Beraterin Judith Häller coacht Angehörige von Demenzkranken.

Sie beraten Angehörige von an Demenz Erkrankten. Mit welchen Anliegen kommen die Menschen zu Ihnen?

Sie sind allgemein sehr belastet oder überfordert und brauchen Informationen. Wichtige Fragen sind: Wie gehe ich überhaupt mit der Situation um? Wie schaffe ich das? Die Erkrankung ist unfassbar anstrengend für Angehörige: Jemandem nahe sein, der alles vergisst, die ständigen Wiederholungen, das Dasein für jemanden, der präsent ist, aber eigentlich doch an einem ganz anderen Ort... Da muss man erst hineinwachsen. Ich kenne diese Herausforderungen auch aus persönlicher Erfahrung. Ich habe meine Mutter, die Alzheimer hatte, eng begleitet. Am Anfang kann das Umfeld das Ausmass erst gar nicht richtig einschätzen, es wird oft bagatellisiert, weil man die Erkrankung zu wenig kennt oder Angst vor ihr hat: «Wir vergessen doch alle mal etwas, mein Papi ist ja auch schon 70...»

Wie wirkt sich die Erkrankung auf die Angehörigen aus? Was macht es psychisch mit ihnen?

Demenz zeichnet sich dadurch aus, dass sie wahnsinnige Anstrengungen mit sich bringt und die ganze Familie betrifft. Häufig begleiten die Betroffenen Müdigkeit, Selbstzweifel, ein schlechtes Gewissen und die Frage: «Mache ich es richtig?» Dazu gesellen sich Zweifel, ob man das überhaupt noch schafft oder ob der oder die Angehörige nicht in einem Heim besser aufgehoben wäre. Man ist psychisch sehr gefordert, denn

es braucht enorm viel Geduld und Nerven; es passiert so schnell, dass man «falsch» reagiert und sich fragt: «Hätte ich besser reagieren können?» Die erkrankte Person lebt ja wie in einer anderen Welt. Es ist sehr anspruchsvoll, damit umzugehen und sich in diese neue Welt einzufühlen. Meine Mutter beispielsweise ging jeweils einkaufen und kam mit Säcken voller Esswaren zurück. Sie sagte: «Ich habe schliesslich vier kleine Kinder.» Dabei waren wir vier zu diesem Zeitpunkt schon längst erwachsen. Es macht einen auch einfach traurig; man «verliert» den Ehepartner, die Ehepartnerin, die Mutter oder den Vater. Man muss lernen, loszulassen. Man muss auf eine Art und Weise Abschied nehmen, obwohl die Person noch da ist. Oft stossen Angehörige im Umfeld auf Unverständnis und hören Sätze wie: «Aber deine Mutter hat ja gar nichts», «Mir ist gar nichts aufgefallen» oder «Es ist doch gar nicht so schlimm», da Betroffene die Krankheit zu Beginn oft überspielen können. Solche Aussagen sind für Angehörige ein rotes Tuch, da sie sich dadurch nicht wahr- und ernst genommen fühlen.

Was kann Angehörigen helfen?

Es ist elementar, dass man sich erholen und entlasten kann. Wie schaffe ich mir Freiräume, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben? Es gibt Unterstützungsangebote für Angehörige. So besteht etwa die Möglichkeit, «Alzheimer-Ferien» zu machen, zusammen mit oder auch ohne die Angehörigen, bei denen die Erkrankten eins zu eins gepflegt

werden. Es gibt auch viele Tagesstätten und Begleitedienste, die beispielsweise mit den Erkrankten spazieren gehen. Es ist wichtig, sich diese Unterstützung zu holen, um nicht auszubrennen. Ich begleite meine Klientinnen und Klienten auch dabei, passende Angebote zu finden.

Erkrankte selbst pflegen oder in ein Heim geben. Ist das ein häufiges Thema bei Ihren Klienten?

Absolut, das ist ein grosses Thema. Wann ist der richtige Zeitpunkt? Wer sagt einem das? Ist es zu früh? Zu spät? Den richtigen Zeitpunkt gibt es selten. Wenn es dem oder der Erkrankten noch nicht so schlecht geht, kann er oder sie sich vielleicht noch besser in einem Heim einleben. Wenn die Krankheit schon weit fortgeschritten ist, kümmert es ihn oder sie vielleicht weniger. Das muss sehr individuell angeschaut werden. Ein wichtiges Indiz ist für mich, wie es den Betreuenden geht.

Wegen der Pandemie können Erkrankte seltener besucht werden oder weniger zu Besuch kommen. Wie können Angehörige mit dieser schwierigen Situation umgehen?

Für die einen ist es eine Katastrophe, sie fragen sich, ob sich der Zustand verschlechtert, und befürchten, dass sie nachher womöglich nicht mehr erkannt werden. Es kann aber auch zu einer gewissen Beruhigung führen. Viele denken, sie müssten ihre Angehörigen möglichst oft nach Hause holen oder zu Festen mitnehmen. Erkrankte fühlen sich aber oft wohler in ihrer gewohnten Umgebung und möchten gar nicht herausgerissen werden, weil das mit Stress verbunden ist und es dauert, bis sie sich danach wieder eingelebt haben. Ich versuche, Angehörigen Mut zu machen. Weniger ist manchmal mehr. Einfach mal zusammen sein, keine Unterhaltung oder Action bieten. Die Atmosphäre im Heim kann frustrierend langweilig wirken, für Erkrankte ist der Alltag aber anstrengend genug. In einer Institution können sie sich der Krankheit ergeben, müssen nichts mehr aufrechterhalten. Ich habe es schon oft erlebt, dass Patientinnen und Patienten sich geweigert haben, ins Heim zu gehen, und als sie doch gehen mussten, weil es einfach nicht mehr anders ging, fühlten sie sich ungeahnt sehr wohl. Das Personal

ist professionell und emotional nicht so involviert. Es geht mit Geduld auf die Erkrankten ein.

Die Kommunikation mit Erkrankten ist teilweise schwierig. Wie lässt sich die Verbindung trotzdem halten?

Indem man versucht, sich auf die Welt des oder der Erkrankten einzulassen. Wenn die betroffene Person beispielsweise sagt: «Ich finde den Schlüssel nicht mehr, er wurde mir gestohlen!», dann ist es für sie in ihrer Welt so. Dann könnte man zum Beispiel sagen: «Ja, wahrscheinlich wurde er gestohlen.» Es bringt nichts, dagegenzusteuern und darauf zu bestehen: «Nein, du hast ihn sicher verlegt.» Das führt zu unnötigen Machtkämpfen. Es ist nicht mehr sinnvoll, Gegenposition zu beziehen und das Gegenüber zu überzeugen. Das führt nur zu Frustration auf beiden Seiten. Meine Mutter hat mich immer, wenn sie mich gesehen hat, gefragt: «Wo ist Vater?» Wahrheitsgetreu habe ich stets geantwortet: «Vater ist doch gestorben!» Sie sagte jedes Mal: «Was? Warum sagt mir das denn niemand?», und fing an zu weinen. Irgendwann begann ich, zu sagen: «Er ist in die Stadt gegangen.» Das ist nicht so einfach, man spürt meist Widerstand, plötzlich so zu reagieren und das Gegenüber vermeintlich anzulügen. Es geht aber darum, sich auf die Welt des anderen einzulassen und

ihn dort abzuholen. Das ist ein Prozess, der viel Übung erfordert.

Gibt es etwas besonders Schönes oder Bewegendes, das Sie erlebt haben in Bezug auf die Beratung von Angehörigen?

Es gibt so vieles. Es sind die kleinen Dinge. Wenn Angehörige entlastet sind, weil sie spüren, dass es ihren Liebsten gut geht im Heim, oder wenn jemand sagt: «Gestern hatten wir es gut.» Und manchmal gibt es auch Momente, die mich zum Schmunzeln bringen, etwa als mir die Tochter einer an Alzheimer erkrankten Patientin erzählte, wie sie trotz Widerstand darauf bestanden hat, ihre Mutter im Bus nach Hause zu begleiten, und sie dann festgestellt hat, dass sie den falschen Bus gewählt hat. Es ist wichtig, in solchen Situationen gemeinsam lachen zu können.

Interview: Regula Baumann

«ICH HABE JA DIESE
SACHE MIT
MEINEM KOPF. ABER,
WER WEISS, VIELLEICHT
KRIEGE ICH JA MAL
EINEN NEUEN.»

*Äusserung einer alten Dame mit
Demenz gegenüber einer
Besucherin im Altenheim*