

„Ich versteh´ die Welt nicht mehr?!“...

*... Wie kommuniziere ich mit demenzkranken
Menschen?*



„In welcher Welt lebst du eigentlich??!“....

Die Begleitung von Menschen mit Demenz stellt für Pflegende und Betreuende eine täglich neue Herausforderung dar. Je mehr der Erkrankte in seiner Demenz fortschreitet, umso weniger können wir ihn scheinbar in „seiner Welt“ verstehen und erreichen. Unsere gewohnte Kommunikation versagt immer mehr.

Mit fortschreitenden Demenz können uns die Betroffenen also nicht mehr mitteilen, was sie brauchen oder ob sie Schmerzen haben. Die Sprache wird oft symbolisch und es ist unsere Aufgabe, diese Symbole zu entschlüsseln, zwischen den Zeilen zu lesen und die dahinter verborgenen Gefühle zu erspüren. Wir brauchen „andere Schlüssel“ um mit Demenzerkrankten in Kontakt zu treten und Zugang zu seine Welt zu finden. Wir brauchen einen Schlüsselbund an Möglichkeiten, um die verschlossenen Türen immer wieder für einen Augenblick zu öffnen und eine Beziehung herzustellen.

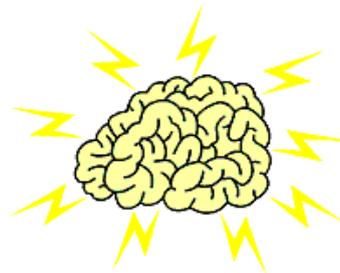
Wie funktioniert „normale“ Kommunikation denn eigentlich??

Die gängigste Methode ist, unsere Vorstellungen (Konzepte) **mit Worten** zu vermitteln. Man kann sich ein Konzept als eine Ansammlung vieler **Bilder** im Gehirn vorstellen. (sich etwas „ein-Bild-en“) Diese Bilder wiederum setzen sich aus Erinnerungen, Gefühlen und unsere Bewertungen darüber zusammen.

Jeder Mensch hat also seine ganz eigenen Vorstellungen (Konzepte), die sich aus dem zusammensetzen, was er gesehen, gehört, geschmeckt, ertastet, empfunden hat.

Was wir erlebt haben, ist im Gehirn als unser „Gedächtnis“ gespeichert.

Gelungene Kommunikation ist, wenn eine Person von einer anderen Person richtig verstanden worden ist.



Wie arbeitet unser Gehirn normalerweise?

Das Gehirn speichert neue Eindrücke und legt sie in die „Schublade“ für alte (bekannte) Erinnerungen ab. So können diese später als „alte“(bekannte) Erinnerungen abgerufen werden! So haben wir vorgestellte(imaginäre) Bilder im Kopf, die uns dann bei der Kommunikation zur Verfügung stehen(Wir verknüpfen!).

Durch Worte können sehr komplexe Vorstellungen/ Konzepte ausgedrückt werden.

Um die Bedeutung der Worte zu verstärken, setzen wir zusätzlich **nonverbale Kommunikation ein**. (Mimik, Gestik, Tonfall)

Kommunikation kann also auch völlig ohne Worte stattfinden(Pantomime).

„Was machst du denn für ein Gesicht?“- Mimik, oder was unser Gesicht erzählt

Mimik (Gesichtsausdruck)setzen wir ein, um bestimmte Botschaften zu vermitteln, Inhalte zu verdeutlichen.

Die Mimik eines Menschen kann uns Gefühle wie z.B Ärger, Langeweile, Angst, Freude, Genuss oder Trauer u. a. zeigen

Wir haben ein feines Gespür dafür, ob das Gesagte mit dem Gesichtsausdruck/Körperhaltung übereinstimmt, ob es für uns wahr ist und reagieren dementsprechend auf Unstimmigkeiten.

„Ich schau dir in die Augen-Kleines!“-Augenkontakt, oder was in den Augen steht

Wenn man in die Augen seines Gesprächspartners schaut, kann man häufig dessen „Gedanken bzw. Gefühle“ lesen.

Beschreibungen wie „Ich konnte die Wut (Trauer) in seinen Augen sehen“ oder „Sie kann mir nicht in die Augen schauen!“, Seine Augen strahlten sie voller Liebe an, ..ihr hungriger Blick...usf.

„Mein Körper kann sprechen!“- oder Körpersprache entschlüsseln

Jeder Mensch setzt Körpersprache und Gestik ein, um eine ganz bestimmte Botschaft zu vermitteln. So nickt man beispielsweise oder schüttelt den Kopf, um ja oder nein zu sagen, man zuckt mit den Schultern, wenn man etwas nicht genau weiß oder lässt den Kopf hängen, wenn man traurig ist. Durch Körpersprache zeigt man aber auch Gefühle wie z.B Ärger und Frustration. Man „ballt die Faust“, „schubst jemanden weg“ oder nimmt ganz bestimmte Körperhaltungen ein. Gefühle wie Liebe und Zuneigung werden z.B durch Streicheln, Umarmen, Händchen halten und Küssen gezeigt.

„Der Ton macht die Musik!!“- Was unsere Stimme verrät....

Unsere Stimme ist unverwechselbarer Ausdruck unserer Identität(siehe Stimmerkennung bei kriminalistischen Fahndungen!)

Unsere Stimme ist das emotionale Transportmittel für Sprache, sie überbringt die Information aus dem limbischen System unseres Gehirns, also dem ältesten Teil, dem Sitz der Gefühle! Der Tonfall/Stimme eines Menschen übermittelt Gefühle, wie Freude, Trauer, Überraschung, Ärger, Sorge, Anspannung, Angst usw. Wir gleichen unsere Erfahrungen im Laufe des Lebens damit ab.

(Wir erinnern uns: Gefühle werden nie dement!)

Neuste neurobiologische Forschungen zeigen, dass das Gehirn mit Hilfe des Stimmklangs innerhalb 150 Millisekunden entschlüsseln kann, in welcher Verfassung der Sprecher ist.

In einem Gespräch entschlüsseln wir hörend die zentrale Botschaft, ob der Sprecher uns positiv oder negativ gewogen ist, aus dessen Mimik und Gesten, aus dem Klang der Stimme und den Worten selbst. Wir können uns also nicht verstecken, es schwingt immer mit, was uns bewegt!

Unabhängig von der Bedeutung des gesprochenen Wortes, reagieren wir unbewusst auf die mitschwingende emotionale Botschaft.

WIE KOMMUNIZIERT NUN EIN MENSCH MIT DEMENZ?

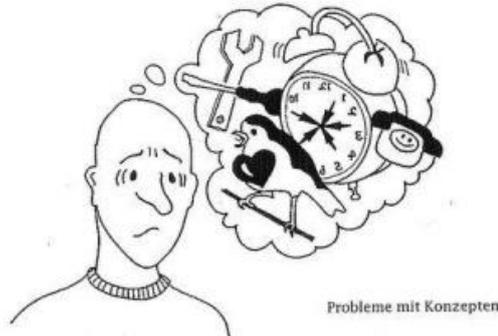
Es gibt viele Gründe, die dazu führen können, dass die Kommunikation älterer Menschen gestört ist. Probleme bei der Kommunikation treten bei vielen Erkrankungen auf, beispielsweise bei der Alzheimer- und bei vaskulären Demenzen, bei Menschen mit Schlaganfällen, Kopfverletzungen, Gehirntumoren oder der Parkinson Krankheit.

Auch bei akuten Verwirrheitszuständen (Delir) durch Austrocknung, Vergiftung, nach Narkose oder bei Depressionen, Isolation kann es vorübergehend zu solchen Störungen kommen.

Gründe warum Kommunikation bei älteren/demenzkranken Menschen gestört sein kann:

1. Probleme mit Konzepten
2. Probleme mit Wörtern
3. Probleme mit den Artikulationsorganen
4. Probleme beim Hören
5. Probleme mit dem Sehen

1. PROBLEME MIT KONZEPTEN



Das größte Kommunikationsproblem für einen Menschen mit Demenz ist es eigene Vorstellungen (Konzepte) auszubilden und die Vorstellungen (Konzepte) anderer zu verstehen. Die geistigen Bilder sind nicht mehr so recht abrufbar. Dies führt zu Schwierigkeiten beim logischen Denken, beim Schlussfolgern und beim Treffen von Entscheidungen.

Neue Informationen und Erfahrungen können nur noch schlecht oder gar nicht mehr im Gehirn gespeichert werden. Bei der Demenzerkrankung fällt es dem Kranken schwer, neue Eindrücke und Erinnerungen festzuhalten! Häufig werden sie einfach „vergessen“ **bevor** sie in die „Schublade alte Informationen“ abgelegt werden, der Kranke kann sich also auch nicht daran erinnern.

Eine neue Erinnerung, die mit starken Gefühlen verbunden ist, z.B. den Tod des Partners oder ein sehr freudiges Erlebnis, kann recht gut „erinnert“ werden. Die Gefühle helfen beim Abspeichern! Und so die Information in den Speicher für „alte Informationen“ aufzunehmen.

Ein Mensch mit einer leichten Demenz hat möglicherweise noch wenig Probleme *alte Erinnerungen* abzurufen, die noch aus der Zeit stammen bevor die Demenz einsetzte. Allerdings gehen auch diese alten Erinnerungen immer mehr verloren, je weiter die Demenz voranschreitet.

PROBLEME MIT WÖRTERN



Probleme mit Wörtern

Wenn ein Mensch zum Beispiel Probleme damit hat, die richtigen Worte für seine Gedanken / Konzepte zu finden (Wortfindungsstörungen) und auch Schwierigkeiten damit hat, die Worte anderer Menschen zu verstehen, nennt man das „**Aphasie**“ (**Wortfindungsstörung**) oder „**Dysphasie**“ (Worte werden nicht verstanden).

Diese Sprachstörungen werden durch eine Beschädigung der Sprachareale des Gehirns hervorgerufen (Tumore, Schlaganfälle, Kopfverletzungen, Demenz).

Menschen mit Demenz können sowohl mit Wörtern als auch mit der Ausbildung von Konzepten im Gehirn Probleme haben, meistens sind es die Konzepte.

3.PROBLEME MIT DEN ARTIKULATIONSORGANEN

Sprachstörungen, die dadurch gekennzeichnet sind, dass ein Mensch seine Sprachwerkzeuge nicht mehr zielgerecht einsetzen kann, nennt man „**Dysarthrie**“. Bei leichter Störung klingt die Sprache „genuschelt“, bei schwerer Dysarthrie kann es sogar dazu kommen, dass der Betroffene seine Bewegungen der Artikulationsorgane (Zunge, Stimmbänder, Mund) gar nicht mehr kontrollieren kann, sodass die gewünschten Worte nicht mehr heraus kommen.

Diese Schwierigkeiten kommen auch bei dementiellen Erkrankungen vor, vor allem bei vaskulären Demenzen und Multi-Infarkt-Demenzen.

4.PROBLEME BEIM HÖREN



Probleme beim Hören

Zu einem Kommunikationsverlust kommt es natürlich auch, wenn der Zuhörer die Wörter des Sprechers nicht hören kann und deshalb die Botschaft nicht entschlüsseln kann bzw. sie missversteht, beispielsweise durch Schwerhörigkeit, von hinten Ansprechen, Hörgerät nicht funktionsfähig, zu viele Nebengeräusche oder Ablenkung.

Hörprobleme führen zwangsläufig zu einem schlechteren Verständnis. Für Menschen mit Demenz ist es aber besonders kompliziert, Schwerhörigkeit auszugleichen. Sie können auch meist nicht mehr mit dem Hörgerät umgehen!

ACHTUNG: Stellen Sie keine Fragen, während Sie herum laufen und Dinge erledigen oder Ihren Kopf von Ihrem Gesprächspartner weggedreht haben.

Wie man mit einem Hörgerät bei Demenz umgeht.....

Ein Mensch mit Demenz, der ein Hörgerät trägt, hat besonders Schwierigkeiten, mit einem Hörgerät umzugehen.

Er benötigt Hilfe, das Hörgerät sauber zu halten. Er realisiert vielleicht nicht, dass das Gerät nicht funktioniert oder mit Ohrenschmalz verstopft ist. Er nimmt nicht wahr, dass er das Gerät im Ohr hat und es die Hörprobleme nur noch verstärkt.

Er vergisst vielleicht auch, wie man das Gerät richtig einstellt, so realisiert er das „Piepsen“ auch nicht und weiß nicht, warum er sich nicht wohl fühlt. Unter diesen Umständen ist es verständlicherweise sehr anstrengend ein Hörgerät im Ohr zu haben!

Ein nicht funktionierendes oder verstopftes Hörgerät wirkt lediglich als „Ohrstöpsel“ und macht alle Hörprobleme nur noch schlimmer! **Also: Unsere Hilfe ist gefragt!!**

Ganz neu ein Hörgerät anpassen ist wahrscheinlich nicht mehr möglich, weil die Handhabung nicht mehr gelernt wird.

5. PROBLEME MIT DEM SEHEN

Viele Menschen machen die Erfahrung, dass Sie schlechter hören, wenn Sie Ihre Brille nicht tragen. Das ist tatsächlich möglich, denn der Mensch liest zum besseren Verständnis des Gehörten auch von den Lippen des Gesprächspartners ab und interpretiert ebenso ***nonverbale Zeichen, wie Mimik und Gestik.***

Ein Mensch muss also unter Umständen daran erinnert werden, seine Brille zur richtigen Zeit zu tragen. Vielleicht erkennt oder weiß er auch nicht, dass seine Brille verschmutzt ist.

Also: Unsere Hilfe ist gefragt!!

Neue Brille fällig?

Neue Gläser in die alte Fassung einarbeiten lassen, sonst wird die Brille nicht als eigene erkannt und gegebenenfalls abgelehnt.

Allererste Hilfe bei Sehproblemen...

1. Außenreize minimieren



Zu viel oder unpassende Stimulation

Schalten Sie Hintergrundgeräusche, wie Fernseher oder Radio aus. Menschen mit Demenz empfinden durch zu viele Außenreize Stress. Sie können sich nur schwer konzentrieren und bekommen unter Umständen Angst aus Überforderung. Dies steigert die Verwirrtheit und führt häufig dazu, dass der Kranke unruhig und dann „nach Hause“ oder weg will.

2. Augenkontakt herstellen

Warten Sie, bis Sie Augenkontakt mit Ihrem Gesprächspartner haben, bevor Sie sprechen.

8. Einfluss des Wohnumfelds

Die Gestaltung des Wohnumfelds spielt bei der Betreuung demenzerkrankter Menschen eine zentrale Rolle. Es geht nicht darum eine perfekte Umgebung zu schaffen, sondern eine sichere Umgebung so zu gestalten, dass der Demenzkranke angstfrei und aktiv sein kann.

Veränderungen der Wohnumgebung können sich auf Menschen mit Demenz verwirrend auswirken. Das ist deshalb so, weil Sie auf Grund Ihrer Erkrankung neue Informationen nur noch schwer aufnehmen bzw. lernen können. Also renovieren Sie die Wohnung möglichst in ähnlichen Farben, neue Möbel möglichst den alten ähnlich. Vertrautes in Neues integrieren. (Altes Kissen ins neue Bett)

Viele Pflegende Angehörige machen die oft schmerzliche Erfahrung, wenn Sie mit dem Demenzerkrankten in Urlaub fahren, dass der Kranke sich nun plötzlich in einer für ihn völlig fremden Umgebung orientierungslos und panisch verhält. Er hat ja keine „alte“ Erinnerung auf die er zurückgreifen kann. Er kann sich nicht mehr erinnern, wo die Toilette ist oder findet nicht mehr zurück ins Hotel.

Je weiter die Demenz fortschreitet, desto wichtiger wird es, sich über die Gestaltung einer sicheren Umgebung Gedanken zu machen. Jede Veränderung muss sich trotzdem auf ein Minimum begrenzen.

Ich versteh´ die Welt nicht mehr!?!“.....

.....oder welche Probleme von Demenzerkrankten am häufigsten von betreuenden Personen beobachtet werden:

- Der Demenzerkrankte wiederholt ständig ein und dieselbe Frage.
- Der Demenzerkrankte erzählt immer wieder dasselbe, dieselben Sätze, Sprüche, Phrasen
- Der Demenzerkrankte hat Probleme damit, ein Gespräch zu beginnen und zu führen
- Der Demenzerkrankte hat Probleme, einem Gespräch zu folgen, vor allem dann, wenn mehrere Personen sprechen.
- Der Demenzerkrankte kommt immer wieder vom Thema ab.
- Der Demenzerkrankte hat Probleme, sich an Namen von Menschen, Orten und Objekten zu erinnern.
- Der Demenzerkrankte kann einem Fernsehprogramm nicht mehr gut folgen.
- Der Demenzerkrankte beendet unpassend das Gespräch.
- Der Demenzerkrankte redet die ganze Zeit nur über die Vergangenheit.
- Der Demenzerkrankte fängt an etwas zu erzählen, und vergisst dann, über was sie gesprochen hat.
- Der Demenzerkrankte sieht etwas, was gar nicht da ist.
- Der Demenzerkrankte behauptet falsche Dinge.

„Tja ,was mach ich da dann bloß!?!?“

Es gibt kein absolutes Patentrezept!

Es bleibt bei dem Prinzip „Versuch und Irrtum“ und dabei, von Mal zu Mal herauszufinden, welcher Ansatz bei einer bestimmten Person in dieser bestimmten Situation am besten wirkt. Also von Augenblick zu Augenblick und die Entdeckung der Langsamkeit!

Die Art wie Pflegende und Angehörige mit den Kommunikationsproblemen von Menschen mit Demenz umgehen, variiert daher stark.

Hier einige bisherige Strategien von Betreuenden auf eine ständig wiederholende Frage(lt.Umfrage):

„Ich antworte immer wieder!“

„Ich ignoriere die Frage!“ (**Achtung:** Bei Nichtbeachtung Gefahr der Entwicklung von chronischem Rufen!!)

„Ich sage ihr, dass sie das schon einmal gesagt hat!“

„Die ersten 5x antworte ich noch!“

„Ich bin geneigt, wegzugehen!“

„Ich hole Papier und Bleistift und schreibe die Frage auf!“

„Ich sage, dass ich mir nicht sicher bin, was die Antwort ist!“

ANREGUNGEN FÜR EINE PROBLEMLÖSUNG BEI KOMMUNIKATIONSPROBLEMEN

Betreuende müssen sich klar machen, dass der Demenzkranke sich gar nicht bewusst darüber ist, dass er etwas Falsches tut oder sagt, weil er ja Probleme mit den Bildern in seinem Kopf hat.

Stellen Sie sich einfach vor, wie Sie sich fühlen würden, wenn Ihnen plötzlich jemand sagt, wohin Sie gehen sollen, was Sie tun sollen, wie Sie es tun sollen usw. und Sie verstehen nicht warum!. Sie denken dann sicher dass mit Ihnen ja alles in Ordnung ist, aber sich andere ständig störend in ihr Leben einmischen. So eine Unverschämtheit! Die meisten Menschen werden sich darüber aufregen, wütend werden, verzweifelt und genervt sein.

Die meisten Probleme kommen ja daher, dass der Demenzkranke Schwierigkeiten damit hat, imaginäre Konzepte (Vorstellungen) und Erinnerungen abzurufen. Seine Kommentare und Verhaltensweisen stellen also den Versuch dar, die Verwirrung im Kopf zu beseitigen und einen Sinn zu erkennen. Sie wollen einfach nur wieder richtig funktionieren.

⇒ EINE BESTIMMTE STRATEGIE MIT DER SIE IMMER GUT FAHREN.....

Das ABC –PRINZIP

A. Vermeide Konfrontationen!

- *Den Kranken nicht mit seinen Fehlern konfrontieren*
- *Nicht korrigieren*
- *Nicht diskutieren*

Mögliche Reaktionen sind:

„Ach wirklich?“
„Ich weiß nicht!“
„Das habe ich vergessen!!“
„Das fällt mir gerade nicht ein!“
„Genauso ist es!“

B. Handeln Sie zweckmäßig!

- Kritische Situationen voraussehen und sie vermeiden
- Einfache kurze Antworten
- Termine kurz bevor sie stattfinden erwähnen
- Ablenkung
- Wechseln Sie vorsichtig das Thema
- Versuchen Sie den Kranken zu erinnern, was er gerade gesagt hat und helfen Sie ihm auf die Sprünge
- Bestätigen Sie ihn

C. Formulieren Sie die Gefühle des Demenzkranken und spenden Sie ihm Trost!

Wenn ein Mensch mit Demenz ängstlich oder aufgeregt ist, formulieren Sie seine Gefühle. Sagen Sie ihm, was Sie glauben, wie er sich fühlt. Sie helfen ihm dadurch seine Gefühle zu verdeutlichen und geben ihm das Gefühl, dass Sie ihn verstehen. Das kann der Person helfen sich zu beruhigen.

Vielleicht so:

- „Sie vermissen Ihre Arbeit sehr?“
- „Sie machen sich große Sorgen!
- „Das macht einem zu schaffen, wenn einem die Worte nicht einfallen!“
- „Ich kann mich manchmal auch nicht gut an Termine erinnern!“
- „Das macht Sie aber sehr traurig!“

Anwendungsbeispiel:

Er müht sich ab, Wörter zu finden.

Warum? :Der Kranke kann die richtigen Worte nicht mehr im Gehirn abrufen

A. Vermeide Konfrontation:

Sagen Sie nicht: Sie kennen doch das Wort! Jetzt denken Sie mal nach!

B. Handle zweckmäßig:

Wenn Sie wissen oder vermuten, was der Kranke sagen will, dann sagen Sie es! Das nimmt Stress raus. Man kann auch fragen, ob es etwas z.B. mit der Arbeit oder Familie zu tun hat.

C. Formuliere das Gefühl und tröste

„Ich kenne das, es ist furchtbar, wenn einem das Wort nicht in den Sinn kommt. Man ist dann so hilflos! Das macht einen ziemlich wütend!“

Anwendungsbeispiel:

Er erzählt ständig aus der Vergangenheit!

Warum?: Er kann neue Erinnerungen nicht mehr abspeichern und abrufen, da bleiben nur die alten Erinnerungen. Da fühlt er sich selbstsicher, weil er sich gut erinnern kann.

A. Vermeide Konfrontation

Sagen Sie nicht: „Das habe ich schon hundertmal gehört! Nicht immer die alten Geschichten!“

B. Handle zweckmäßig:

Versuchen Sie eine positive Einstellung zu diesen Geschichten zu bekommen. Sie können sagen: „Ja das war vor langer Zeit, als wir in Bonn gewohnt haben!“
Legen Sie ein Erinnerungsalbum an.

C. Formuliere das Gefühl und tröste:

„Das scheint dich aber traurig zu machen. Das vergisst man nicht, gell! Das ist, als ob es gestern gewesen wäre!“

Allgemeine Tipps für eine angepasste Kommunikation mit Demenzerkrankten:

Menschen mit Alzheimer oder einer anderen Form der Demenz verlieren nach und nach die Fähigkeit zu kommunizieren. Das ist für alle Betroffenen schmerzlich.

Normale Gespräche mit der Mutter oder dem Vater, dem Partner oder der Partnerin werden zunächst schwierig, dann unmöglich. Wichtig ist es, sich immer wieder in die Situation des Kranken zu versetzen.

Stellen Sie sich vor, die Menschen in Ihrer Umgebung sprechen ständig von Dingen, die Sie nicht verstehen. Jeder tut aber so, als sei alles ganz selbstverständlich. Wie würden Sie reagieren? Verstört? Verärgert? Eingeschüchtert?

Grundsätzlich gilt:

Für Beständigkeit und Routine im Tagesablauf des Erkrankten sorgen.

Für Tagesstruktur sorgen und Beschäftigung

Bewegung und soziale Kontakte fördern das Wohlbefinden des Erkrankten

- Überprüfen Sie zuerst, ob ihr Gesprächspartner vielleicht einfach nur schlecht hört, wenn Sie mit ihm sprechen. Vielleicht kann er auch nicht gut sehen, und er kann Mimik und Gestik nicht richtig erkennen und interpretieren. Vielleicht ist die Umgebung auch zu dunkel und ihr Gesprächspartner kann Sie nicht richtig sehen?
- Sprechen Sie niemals im Beisein eines Menschen – ob krank oder gesund – über ihn, sondern mit ihm. Sie zeigen so Respekt vor dem Menschen!
- Suchen sie den Augenkontakt, gehen Sie auf Augenhöhe.
- Sprechen Sie den Menschen immer mit Namen und Titel an.
- Berühren Sie ihn eventuell leicht (aber niemals von hinten oder gleich ins Gesicht, sondern z.B. Hand, Ellbogen)
- Ihre Sprache soll deutlich, langsam, in einem ruhigen Tonfall und nicht übertrieben laut sein.
- Sprechen Sie in kurzen Sätzen. Nur eine Information pro Satz.
- Vermeiden Sie Schachtelsätze und Fragen wie: „Möchten Sie Tee, Kaffee, Kakao, Wasser oder lieber was anderes?“
- Konkrete Angaben wie Zeit, Datum, Ort und Namen bieten Erinnerungshilfen, aber nicht „abfragen“!
- Stellen Sie keine Fragen, die sich auf neue Erinnerungen beziehen. Zum Beispiel: „Was haben sie denn zu Mittag gegessen?“, „Wie alt ist ihre Enkelin jetzt?“, „Wann fahren sie in Urlaub?“ Diese Art Fragen erschwert ein Gespräch erheblich oder beendet es abrupt.
- Verwenden Sie ritualisierte Sprache und Floskeln. Der demenzkranke Mensch erkennt früh erlernte und immer wieder benutzte Floskeln und Sprichworte noch und versteht sie. „Kommt Zeit kommt Rat!“; „Da ist guter Rat teuer!“...
- verbale Äußerung mit nonverbalen Signalen (Gestik, Mimik, Körperhaltung)verstärken. Sagen Sie, z.B. „ Kommen Sie mit zum Kaffee trinken!“, lächeln Sie dabei und heben eine imaginäre Tasse an Ihre Lippen. So steht ihre Mimik und Gestik im Einklang mit dem was sie sagen.
- Alte und kranke Menschen lachen auch gerne! Nutzen Sie wertschätzenden Humor im Umgang mit Demenzkranken!
- Kommentieren Sie ihre Handlungsschritte, d.h. sprechen Sie mit dem Kranken, sagen Sie, was sie tun! Beziehen Sie ihn mit ein!
- Hören Sie geduldig zu und „überholen“ Sie den Demenzkranken nicht, indem Sie alles schneller machen (oder sprechen). Er bekommt sonst das Gefühl nicht mithalten zu können.
- Wenn der Kranke nach Wörtern sucht, springen Sie ein und helfen Sie ihm – aber nicht zu schnell, warten Sie wenig ab!

- Wählen sie Gespräche über konkrete erlebte Themen, wie Eltern, Beruf, Kindheit. (Biographie)
- Verwenden Sie keine Gesprächsthemen, die den Kranken intellektuell überfordern.
- Verwenden Sie Themen, die sich mit allgemeinen **Gefühlen** und Situationen beschäftigen d.h. die fast alle Menschen erfahren haben.(Gefühle werden nicht dement)
- Demenzkranke brauchen wie wir alle Bestätigung. Sprechen Sie über Dinge, die Ihre demenzkranke Mutter oder Ihr demenzkranker Ehemann gut gemacht hat. Kritisieren Sie nicht.
- Räumen Sie falsch abgelegte Dinge stillschweigend an ihren richtigen Platz – der kranke Mensch hat nichts davon, mit der Brille im Kühlschrank konfrontiert zu werden.
- Entdeckung der Langsamkeit. Demenzkranke brauchen Zeit und Ruhe, um über den nächsten Schritt oder eine Antwort nachzudenken. Geben Sie diese Zeit.
- Der kranke Mensch sollte das Gefühl bekommen, dazuzugehören. Stellen Sie einfache Fragen wie: Was siehst du? Hörst du den Bus draußen kommen? Wie geht es dir gerade?
- Wenn es um den reinen Informationsaustausch geht, formulieren Sie Ihre Frage am besten so, dass sie sich mit Ja oder Nein beantworten lässt.
- Vermeiden Sie Diskussionen.
- Anschuldigungen und Vorwürfe des Demenzkranken nicht persönlich nehmen, denn diese sind oft Ausdruck von Hilflosigkeit und Frustration und richten sich nicht gegen Sie persönlich. Lassen Sie einen Moment verstreichen und wechseln Sie dann das Thema.
- Stellen Sie nicht mehr als zwei Angebote zur Auswahl. Fragen Sie lieber: "Möchtest du einen Apfelsaft oder lieber einen Orangensaft?" anstatt: "Welchen Saft möchtest du trinken?"
- **Zettel:** Sehr hilfreich für die Kommunikation sind kleine Zettel mit Informationen zum Alltagsablauf oder mit Antworten auf Fragen, die einen demenzkranken Menschen häufig beschäftigen. Diese Zettel können zum Beispiel am Kühlschrank oder an der Badezimmertür kleben, sodass sie sich im Vorübergehen lesen lassen. Auch ein "Familienposter" mit Fotos aller Haushaltsmitglieder hilft Demenzkranken. Bei jedem Foto steht eine kurze Information, auch zu den Haushaltshilfen und Pflegekräften und sogar zu den Haustieren.
- **Erinnerungsalbum anlegen:** Weil im Laufe der Krankheit viele wichtige Ereignisse aus dem Bewusstsein verschwinden, kann ein Erinnerungsbuch helfen: Erstellen Sie ein Fotoalbum, das an schöne Momente erinnert. Schreiben Sie zu jedem Foto einen kurzen Satz, zum Beispiel, um welches Ereignis es sich handelt, wer abgebildet ist und vielleicht noch eine kleine Anekdote. Es geht nicht darum, möglichst viele Stationen festzuhalten, sondern diejenigen, die einem demenzkranken Menschen viel bedeuten. Mit dem Erinnerungsbuch schaffen Sie sich und Pflegekräften eine Grundlage für Kommunikation
- **AN SCHMERZEN UND UNWOHLSEIN DENKEN**
Wenn Demenzkranke, die früher sehr umgänglich und ruhig waren, nicht aufhören zu jammern und zu schreien, dann sollten Sie auch daran denken, dass körperliche Beschwerden und Schmerzen die Ursache sein können. Fragen Sie direkt danach. (Frage:„Tut was weh?“- Nicht hast du Schmerzen? = zu abstrakt) und holen Sie sich im Zweifelsfall ärztlichen Rat

„ICH KOMM MIT IN DEINE WELT!“

Erzählt Ihr Vater, dass er sich mit Freunden zum Kartenspielen verabredet hat, obwohl diese schon lange tot sind?

Um Streit zu vermeiden, sollten Sie Demenzkranke nicht korrigieren. Sprechen Sie stattdessen über die erwähnten Freunde. Geben Sie nach, wenn das erkrankte Familienmitglied auf Behauptungen beharrt, obwohl sie nachweislich falsch sind.

UNTERSTÜTZUNG HOLEN:

Falls der oder die Betroffene dazu neigt, die Wohnung zu verlassen und herumzuwandern, informieren Sie die Nachbarschaft über die Erkrankung. Möglicherweise haben Ihre Mitmenschen ein Auge auf Ihr demenzkrankes Familienmitglied und können es nach Hause begleiten.

SELBSTVERTRAUEN STÄRKEN

- Sprechen Sie mit den Betroffenen über Dinge, die sie aus der Vergangenheit kennen. Ob über die Nachkriegszeit oder frühere wissenschaftlichen Leistungen, vermitteln Sie das Gefühl, dass Sie Ihr Gegenüber ernst nehmen.
- Lassen Sie Ihren kranken Mann oder Ihre kranke Mutter weiter einkaufen, auch wenn er oder sie dabei die Hälfte vergisst. Loben Sie ihn oder sie für das Mitgebrachte. Das gibt Selbstvertrauen und vermindert Aggressionen.

Vielleicht lassen Sie auch die Angestellten im Supermarkt wissen, dass Ihr Familienmitglied demenzkrank ist. Wenn dann zehn Tuben Zahncreme im Einkaufskorb liegen, weiß die Kassiererin, dass Sie neun davon wahrscheinlich wieder zurückbringen werden.

RUHE BEWAHREN BEI AGRESSION

Demenzkranken werden leider gelegentlich so wütend, dass sie anfangen, um sich zu schlagen und mit Sachen zu werfen. Versuchen Sie, auch in diesen Situationen Ruhe zu bewahren; gehen Sie aus dem Raum und lassen Sie Ihr demenzkrankes Familienmitglied kurz allein. Häufig beruhigt es sich schnell und wird wieder zugänglich.

DEMENTZFREIE ZEIT FÜR ANGEHÖRIGE/BETREUENDE

Es ist normal für Angehörige, genervt und wütend zu werden, wenn Erkrankte jedes Mal brüllen, sobald sie beispielsweise gewaschen werden sollen. Es ist auch verständlich, erschöpft zu sein, wenn Menschen mit Alzheimer oder einer anderen Form der Demenz jede Nacht um Hilfe rufen. Kein Mensch hat die Kraft, dies über längere Zeit allein auszuhalten. Lassen Sie sich von anderen unterstützen. Verteilen Sie die Aufgaben innerhalb der Familie oder holen Sie sich professionelle Hilfe. Ein ambulanter Pflegedienst oder eine Kurzzeitpflege, Tagespflege, Betreuungsgruppen u.ä. verschafft Ihnen notwendige Auszeiten.

Zusammenfassung der Bedeutung von Kommunikation mit Demenzerkrankten

Wir können dem Demenzerkrankten nichts vormachen. Er weiß, was mit uns los ist(manchmal bevor wir es wissen) und reagiert(spiegelt uns das, Spiegelneuronen).

Menschen mit Demenz sind sensibilisiert für Stimmungen und Atmosphäre, sie spüren Ablehnung, Stress und Hektik sofort.

Gefühle werden nicht dement!

Menschen mit Demenz brauchen also **Begleiter**, die in ihrer Grundhaltung echt und einführend sind.

Menschen, die sich als **Partner** für die Betroffenen zur Verfügung stellen, um deren Gefühle zu erspüren und diese berühren zu können. (**Ein Hilfs-Ich sein!**)

Die Entdeckung der Langsamkeit und die Kostbarkeit des Augenblicks zählen!

***„Hör nie auf anzufangen!
Fang nie an aufzuhören!“***

Quellenhinweis:

Skriptvorlage: Brigitte Restle

Überarbeitung und Aktualisierung: Marion Müller, Netzwerk Demenz