

Die Gerontopsychiatrische Beratung informiert . . .

Begleitung bei Demenz in Corona-Zeiten

Mit zunehmender Dauer der Corona-Ausnahmeregelungen steigt die allgemeine Anspannung und Ungeduld, dies spüren auch Menschen mit Demenz. Viele leiden auch unter den fehlenden Anregungen, der Isolation und den sehr eingeschränkten Möglichkeiten zur Beschäftigung sowie zu Tätigkeiten, die die Tagesstruktur aufrechterhalten.

Für Sie als Angehörige wird die doppelte Aufgabe möglicherweise immer schwerer, je länger der Lockdown andauert: Einerseits mangelt es Ihnen selbst an Vielem, was Ihre psychische Stabilität stützen könnte – andererseits sind Sie täglich mit einer Person konfrontiert, die gegen vermeintlich „neue“ und „unsinnige“ Vorschriften ankämpft. Menschen mit Demenz, denen bereits die Welt im „normalen“ Alltag oft fremd und unverständlich ist, tun sich mit den aktuellen Vorschriften und Einschränkungen meist noch schwerer, weil sie ihren Sinn nicht verstehen und sich auch nicht an Gestern erinnern können.

So kann es beispielsweise passieren, dass ein Mann mit Demenz es strikt ablehnt, beim Nachhausekommen die Hände zu waschen, oder dass eine ältere Frau immer wieder frustriert ist, dass sie Bekannten, die sie trifft, nicht die Hand geben soll. Sie äußert vielleicht die Vermutung, die Menschen würden sie nicht mehr mögen oder hegt den Verdacht, die anderen hielten sie für nicht reinlich genug. Dadurch kann auch das Risiko von Verständigungsproblemen, Streit und Anschuldigungen in den Familien und Beziehungen wachsen.

Ein erster Schritt, um die Situationen zu entschärfen, kann darin bestehen, sich die Ursachen für das oft wenig kooperative Verhalten klar zu machen:

- Die Menschen mit Demenz vermissen ihre Gewohnheiten und Freiheiten, können aber die Ursache der Einschränkungen meist nicht erinnern oder nicht in ihren Alltag integrieren.
- Die allgemeine Unruhe und Sorge überträgt sich auch auf die Menschen mit Demenz, die für Stimmungen etc. meist besonders empfänglich sind. Auf diese Atmosphäre wiederum können sie oft nicht anders als mit Ärger oder Aggression reagieren, da ihnen eine gedankliche Reflexion oder Einordnung anhand von Wissen und Fakten nicht möglich ist.

Da von der Person mit Demenz weder eine Einsicht noch eine Verhaltensänderung erwartet werden kann, ist diese Aufgabe Ihnen auferlegt: Die einzige Person im Gefüge, die sich an die Krankheit anpassen kann, sind Sie. Konkret können Sie zum Beispiel Folgendes tun:

- Versuchen Sie, Konflikte im Vorfeld zu vermeiden oder frühzeitig aus der Welt zu schaffen. Hierzu kann auch beitragen, wenn Sie noch mehr Wert als sonst auf die Tages- und Umgebungsgestaltung legen: Routine und Rituale können gerade in dieser Zeit Sicherheit geben und zur psychischen Stabilität beitragen.

bitte wenden →

- Bauen Sie regelmäßige Spaziergänge (wenn möglich) oder andere Formen der Bewegung in den Alltag ein. Bewegung kann helfen, Spannungen abzubauen.
- Beziehen Sie Ihren Angehörigen in möglichst viele Arbeitsabläufe bei Aktivitäten im Haus ein, auch wenn das Ergebnis seines oder ihres Handelns nicht immer perfekt ist. Drücken Sie Ihren Dank und Ihre Anerkennung für das Mitmachen aus. Dies stärkt das Selbstwertgefühl und gibt Ihrem Angehörigen Sicherheit.
- Versuchen Sie, in der Kommunikation mit der Person mit Demenz auf deren Bedürfnisse und Gefühle einzugehen. Das evtl. störende oder unverständliche Verhalten hat oft seinen Grund in einem unerfüllten Grundbedürfnis. Daraus leiten sich auch diese konkreten Hinweise zur Verständigung ab:
 - Hören Sie zunächst aufmerksam zu, was die Person mit Demenz Ihnen mitteilen will. Oft hilft auch das Wiederholen der Aussage oder eines zentralen Wortes.
 - Nehmen Sie eventuelle Beschuldigungen, Vorwürfe oder (nach unseren Maßstäben) falsche Behauptungen möglichst nicht persönlich.
 - Verzichten Sie auf Rechtfertigung, Richtigstellung und Abwehr der Anschuldigungen; vermeiden Sie sinnloses Diskutieren über Sachfragen.
 - Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Richtige bzw. Passende, das in seinen Aussagen oder ihrem Verhalten erkennbar ist.

Diese Hinweise fordern eine ganze Menge. Kein Mensch kann rund um die Uhr ein verständnisvoller, geduldiger Partner sein. Doch wenn es gelingt, mal für ein paar Minuten oder eine halbe Stunde ein „Über-Erwachsener“ zu sein, tut das der Stimmung und dem psychischen Gleichgewicht Ihres Angehörigen und damit auch Ihnen gut. Wenn er oder sie sich in solchen Situationen verstanden fühlt und Vertrauen gedeihen kann, entwickelt sich mit der Zeit eine entspanntere Atmosphäre, in der sich alle wohler fühlen.

In der konkreten Situation kann es hilfreich sein, sich kurz zu „zentrieren“, d.h. alle eigenen Gefühle und Gedanken beiseite zu stellen und sich ganz auf das Gegenüber einzulassen. Die folgende kleine Übung kann Ihnen vielleicht dabei helfen, Ihr eigenes emotionales Zentrum zu finden und dadurch leichter Empathie für andere zu empfinden:

Nehmen Sie eine angenehme Körperhaltung ein – oft geht es im Stehen gut. Atmen Sie langsam durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Legen Sie eine Hand auf den Bauch, etwas oberhalb des Nabels, und beobachten Sie, wie der Atem in Ihren Körper ein- und wieder aus ihm herausströmt. Versuchen Sie den Atem nicht zu verlangsamen, sondern spüren Sie ihm nur nach. Es kann hilfreich sein, sich im Atemrhythmus mit einer inneren Stimme selbst zuzusprechen: „ICH BIN“, etwa „Ich“ beim Einatmen und „bin“ beim Ausatmen. Nach ein paar Atemzügen sind Sie gesammelt und können für eine kurze Zeitspanne all Ihre Energie darauf verwenden, sich um die emotionale Befindlichkeit Ihres Angehörigen zu kümmern.

Vielleicht können einige dieser Anregungen für Sie hilfreich sein und zu einem verständnisvolleren Miteinander beitragen. Gerne stehen auch wir Ihnen für ein Gespräch zur Verfügung. Rufen Sie uns an:

Gerontopsychiatrische Beratung, Tel. 0251 – 5202 / 27671.