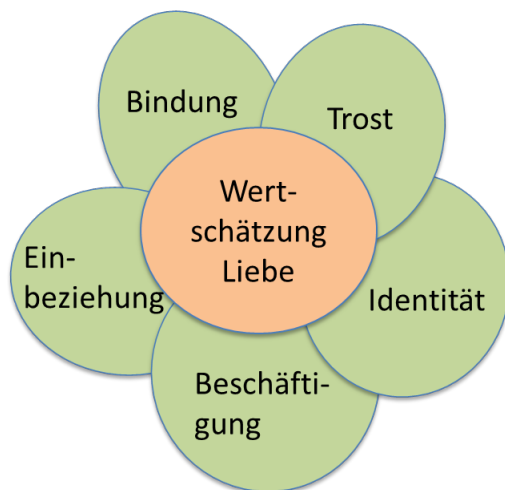


Umgang mit Menschen, die von einer demenziellen Krankheit betroffen sind

Bedürfnisblume gemäss Tom Kitwood¹

Tom Kitwood, ein englischer Gerontopsychologe, arbeitete in den 1990 Jahren eine klientenzentrierte, dem humanistischen Menschenbild verpflichtete Grundhaltung heraus, die heute Standard in der Begleitung und Betreuung von Menschen mit demenziellen Erkrankungen ist. Im Zentrum steht, die Würde der betroffenen Person zu erhalten und ihr Erleben ernst zu nehmen.



Ernst genommen wird, dass Menschen mit einer demenziellen Erkrankung die gleichen Bedürfnisse antreiben wie Menschen ohne Erkrankung. Zentral sind die folgenden Bedürfnisse, die oft auch als Blume – die Bedürfnisblume – dargestellt werden:

- Das Bedürfnis nach **Bindung**, also das Bedürfnis nach **Bezugspersonen, die stabil im Leben sind**: Diese Bezugspersonen bieten Sicherheit und Orientierung z.B. in stressigen und belastenden Situationen. Die betroffenen Menschen haben durch die Erkrankung die Bewältigungsstrategien für den Umgang mit Stress und Belastung und damit diese Sicherheit und Orientierung verloren.

¹ [https://aktiv-mit-senioren.de/Demenzinfos/Tom-Kitwood/;](https://aktiv-mit-senioren.de/Demenzinfos/Tom-Kitwood/)
https://www.curaviva.ch/files/VWWQBGF/grundbeduerfnisse_des_menschen_nach_kitwood__demenzbox__curaviva_schweiz_insos_schweiz__2018.pdf

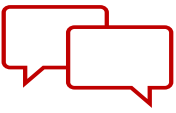
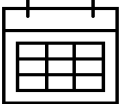
- Das Bedürfnis, **sozial einbezogen und Teil einer Gruppe zu sein**, einfach dabei sein dürfen: Dieses Bedürfnis zu erfüllen gelingt umso besser, wenn eine Bezugsperson mithilft, die gemeinsamen Aktivitäten für die betroffene Person zu planen.
- Das Bedürfnis, **sich zu beschäftigen**: Ideal sind Aktivitäten und Aufgaben, die die betroffene Person aus ihrem Leben gut kennt. Wenn diese Aktivitäten nicht mehr möglich sind, bleiben bis zuletzt die Anregungen über die Sinne, also hören (empfehlenswert: Musik, die die betroffene Person kennt), schauen, schmecken, riechen und Berührung erfahren.
- Das Bedürfnis nach **Identität**: Menschen mit einer demenziellen Erkrankung benötigen Unterstützung darin, dieses Bedürfnis ausreichend zu erfüllen. Wir können sie unterstützen, indem wir Erinnerungen mit ihnen pflegen und ihre Lebensgeschichte aufrechterhalten, wie einen roten Faden.
- Das Bedürfnis, **Trost zu erhalten**: Menschen mit einer demenziellen Erkrankung erleben Verluste auf vielen Ebenen. Sie verlieren ihre Fähigkeiten und ihre Erinnerungen, den unabhängigen Lebensstil und die Kontrolle über ihr Leben. Und sie verlieren soziale Beziehungen. Über unsere Körpersprache können wir Trost geben, z.B. indem wir verständnisvoll nicken oder die Hand halten. Vielleicht auch mag die Person ein beruhigendes Lied oder ein Gebet.

Indem wir die betroffenen Menschen darin unterstützen, dass diese Grundbedürfnisse erfüllt werden, erfahren sie Liebe und Wertschätzung – die Mitte der Blume.

Die betroffenen Menschen leiden oft darunter, dass sie sich nicht mehr gleich gut um sich selbst kümmern können. Es macht sie unruhig, vielleicht auch wütend oder aggressiv.

Als Mitmenschen können wir sie unterstützen, mit diesen Veränderungen umzugehen.

10 Tipps im Umgang mit Menschen mit einer demenziellen Erkrankung²

	Die Krankheit akzeptieren und Verständnis aufbringen: Wir können geduldig daran arbeiten, Korrektur und Kritik zurückzuhalten und die sich verändernde Gedankenwelt und Emotionen der betroffenen Person ernst zu nehmen. Wir können versuchen, die andere, neue Sichtweise besser zu verstehen. Vielleicht gelingt es uns, in einem Gespräch authentisch sagen zu können: «Ich verstehe.» Oder wir können den betroffenen Menschen bitten: «Erzähl mir mehr».
	Klar und einfach kommunizieren: Wir helfen Menschen mit demenziellen Erkrankungen, indem wir ruhig sprechen und kurze Sätze mit einfachen Wörtern verwenden. Wenn wir Informationen Stück für Stück nennen und nicht alles auf einmal. Wenn wir während des Gesprächs den Blickkontakt halten - so fühlt die betroffene Person, dass wir ganz bei ihr sind. Wir regen das Gespräch an, wenn wir W-Fragen stellen: Wer ist gekommen? Was hast du gesehen? Wohin bist du gegangen?
	Routinen und immer gleiche Abläufe schaffen: Wiederkehrende Abläufe verschaffen Sicherheit und Geborgenheit. Wir können Aktivitäten zur immer gleichen Zeit planen, z.B. das gemeinsame Essen oder Spaziergänge, oder eine gemeinsame Morgenroutine entwickeln.
	Das räumliche Umfeld anpassen: Damit sich die betroffene Person sicher, stressfrei und selbstständig durch die Räume bewegen kann und sich den Dingen widmen kann, die sie mag, können wir - für eine gute Beleuchtung sorgen, vielleicht die Möbel anders stellen, damit weniger Hindernisse im Weg sind, und potenziell gefährliche Gegenstände weglegen. Die Türen z.B. zur Toilette können wir mit einem Bild markieren, damit sich die Person selbstständig orientieren kann.

² vgl. <https://sentivo.ch/beitrag/10-regeln-im-umgang-mit-demenzkranken>

	Erinnerungshilfen erstellen: Notizen Kalender und Bilder helfen, sich an Namen, Orte und Aufgaben zu erinnern. Wir können Fotoalben mit Namen und Jahreszahlen beschriften und die Fotoalben regelmässig mit der betroffenen Person durchblättern und sie an ihre Erlebnisse erinnern. Dies verstärkt in der betroffenen Person das Vertrauen in die eigene Erinnerungsfähigkeit.
	Einfache Aufgaben mit kleinen Schritten anbieten: Wir können der betroffenen Person leichte Aufgaben geben, die sie ohne Druck erledigen kann, z.B. die Wäsche sortieren, Servietten falten, den Tisch abräumen oder Blumen giessen. Dies verleiht der Person das Gefühl von Nützlichkeit. Dabei können wir mit der Person vorsichtig besprechen, welche Unterstützung sie braucht.
	Die Emotionen der Betroffenen sanft lenken: Während der demenziellen Erkrankung verändert sich das Verhalten und das Gefühlsleben der betroffenen Person stark. Die betroffenen Menschen reagieren auf die Diagnose und die Krankheit selbst, oft mit Wut, Traurigkeit oder Rückzug und Angst. Unser Mitgefühl, ohne zu urteilen, und unsere Ruhe helfen dem betroffenen Menschen, diese Gefühle zu verarbeiten. Statt in eine Diskussion und Konfrontationen können wir das Gespräch sanft auf positive Erinnerungen lenken oder eine beruhigende Aktivität (summen, ruhig atmen!) initiieren.
	Positive Erlebnisse schaffen: Einfache Aktivitäten, die Freude bewirken können, sind z.B.: miteinander die Lieblingsmusik der betroffenen Person oder vertraute Melodien hören; in der Natur spazieren (wir haben gehört: 20-30 Minuten täglich!); miteinander kochen (!); und miteinander Fotoalben betrachten.
	Geduld und Gelassenheit bewahren: Geduld und Gelassenheit brauchen wir, weil Menschen mit demenziellen Erkrankungen manchmal nicht sofort antworten oder immer gleiche Dinge mehrfachst wiederholen. Dies ist Teil der Krankheit. Unsere Geduld und Ruhe signalisieren der betroffenen Person, dass wir

	sie ernst nehmen und sie nicht unter Druck setzen. Wir tragen sie emotional durch die Situation.
	Sich Unterstützung und Zeit zum Auftanken gönnen: Seien es professionelle Beratung, Austauschrunden unter Angehörigen oder Angebote zur Betreuung von erkrankten Personen wie z.B. Tagesambulatorien – regelmässige Momente des Verschnaufens und des Verarbeitens stärken in uns die Kraft und Geduld, um langfristig für die betroffene Person da zu sein.

Ein Gedanke zum Schluss, mitgegeben von Frau Valeria Arnold von Alzheimer Uri/Schwyz: **Fehler** im Umgang mit erkrankten Menschen können passieren – wir können sie korrigieren. Wir können uns entschuldigen und den nächsten kleinen Schritt gehen. Eskaliert eine Situation, können wir daran erkennen, dass wir vielleicht neue Wege beschreiten müssen.

Auf diesem Weg sind wir nicht allein. Viele etablierte Organisationen bieten Unterstützung, Anregung und Information:

- <https://www.alzheimer-schweiz.ch/de/startseite>
- <https://www.redcross-edu.ch/de/betreuung-von-menschen-mit-demenz>
- <https://demenzworl.com/>
- <https://www.podcastschmiede.ch/podcasts/chopfsach>

Der Verein Tivolata wird unterstützt von: