Wir brauchen einen anderen Blick auf die Demenz

- Praktischer Umgang mit Menschen mit Demenz -

Referentin:

Anne Dellgrün - Sozialwissenschaftlerin, Wohnungswirtin, Mediatorin Dellgrün Beratung • Mediation, Brunostr. 4, 50678 Köln

Alle Fotos sind Eigentum von Dellgrün Beratung und sind freigegeben von den Fotografierten, dürfen aber nicht weiter verwendet werden von Dritten.

Kurzvorstellung

Anne Dellgrün

Wohnungswirtin, Sozialwissenschaftlerin, Mediatorin

- 15 Jahre Erfahrung in der Begegnung mit Menschen mit Demenz
- Konzepte für stationäre Einrichtungen mit dem besonderen Blick auf Menschen mit Demenz
- Quartiersentwicklung
- Pflege-/Demenz Wohngemeinschaften
- Sozialmanagement
- Moderation, Mediation



Umgang – Begegnung mit Menschen mit Demenz Veränderungsprozess annehmen

- Schwerpunkt ist heute: Der Umgang mit Menschen mit Demenz
- Wir sind unsicher einem Menschen mit Demenz gegenüber
- Sie/Er verhält sich anders als wir
- Wir sind unsicher, wenn einer immer die gleichen Fragen

wiederholt.

 Ein Verhalten hat für die sich verhaltende Person immer einen Sinn



Demenz – Was ist das?

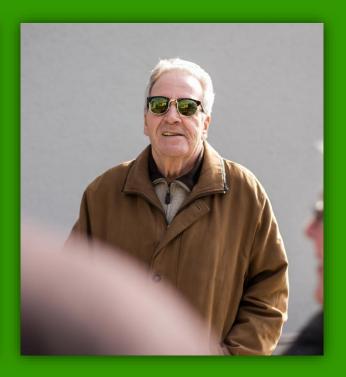
- Unter Demenz versteht man ein Muster von Symptomen, das viele verschiedene Ursachen haben kann. Demenz und Alzheimer sind nicht dasselbe.
- Die Alzheimer-Krankheit ist die häufigste dieser Ursachen ("Demenz. Das Wichtigste. Ein kompakter Ratgeber" von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft)



Informieren über den Veränderungsprozess hilft im Umgang mit Menschen mit Demenz







Begegnungen auf Augenhöhe Wertschätzung





Aussagen von Menschen mit Demenz

- Im Alltag passiert es ja häufiger, dass nicht mit sondern über uns gesprochen wird.
- Die meisten haben immer noch ein ziemlich verschrobenes Bild von Menschen wie uns im Kopf.
- Es ist wichtig, die Leute über uns aufzuklären.
- Ich habe gesagt, dass ich mit Vergesslichkeit und anderen Einschränkungen zu tun habe und eine Suchende sei.
- Ich bleibe die Entscheiderin, aber mir wird dabei geholfen.

•

Nicht auf Defizite schauen, sondern auf Fähigkeiten



Die Veränderung gehört zu mir und ich kann nicht sagen: "Verschwinde" (Aussage eines Betroffenen)

Empfehlungen zum alltäglichen Umgang

- Wertschätzung und die vorhandenen Ressourcen fördern: das löst Bedeutsamkeit aus, ich bin noch wichtig
- Mut machen, damit mehr geht
- Den Betroffenen das Gefühl vermitteln, ernst genommen zu werden
- Selbstbestimmung muss vom sozialen Umfeld ermöglicht werden
- Emotionen ausdrücken, sei es im Lachen oder im Leid

Umgang mit Menschen mit Demenz

- Akzeptanz
- Immer das Gesagte ernst nehmen
- Empathie
- Begleitend, mit Einfühlen verstehen
- Spürbar ehrlich, echt in seinen Gefühlen
- Aktives Zuhören



Grundhaltung

- Wertschätzung vermitteln
- Selbstwertgefühl stärken
- Würde bewahren
- Stress reduzieren
- Frage "Warum"? → vermeiden
- W-Fragen stellen: Wer, Was, Wo, Wie, Wann



Körperhaltung

- Immer von vorne ansprechen
- Auf Augenhöhe
- Nicht lauter sprechen als nötig
- Zeit lassen → damit Menschen mit Demenz in ihrer Zeit reagieren können
- Pro Satz eine Mitteilung



Kleine aber wichtige Tipps

- Ihre/Seine Verhaltensweisen werden nicht verkindlicht und es wird nicht an ihr/ihm herum erzogen
- Sie wird nicht korrigiert (Ihre Mutter ist doch tot)
- Er wird nicht abgelenkt (Jetzt gehen wir erstmal einen Kaffee trinken)
- Ihre Gefühle werden nicht herunter gespielt (Wer wird denn bei so einem Wetter traurig sein)
- Er wird nicht getadelt (Das ist aber nicht schön, dass Sie so böse sind)
- Körperkontakt immer mit Vorsicht (Berührungen wecken Erinnerungen)

Was unterstützt den Menschen: Orientierung zu Personen

- Bilder
- Nonverbale Zeichen
- Rituale
- Bezugsbetreuer
- Übersichtliche Gruppengröße
 (z. B. beim Essen)
- Bindung



Orientierung im Raum

- Farbe/Kontraste
- Licht
- Wiedererkennungswert

- Eindeutig
- Barrierefrei
- Vertraut, sicher



Orientierung im Handeln

- Gewohnheiten/Rituale
- Gegenstände
- Gerüche/Sinne
- Personen
- Gesten



Orientierung in der Zeit

- Kalender, Uhren, Merkhilfen
- Beleuchtung/Fenster
- Lautstärke
- Gewohnheiten/Rituale
- Tagesstruktur



www.wgp-shop.de/Holz-Kalender-Vier-Jahreszeiten

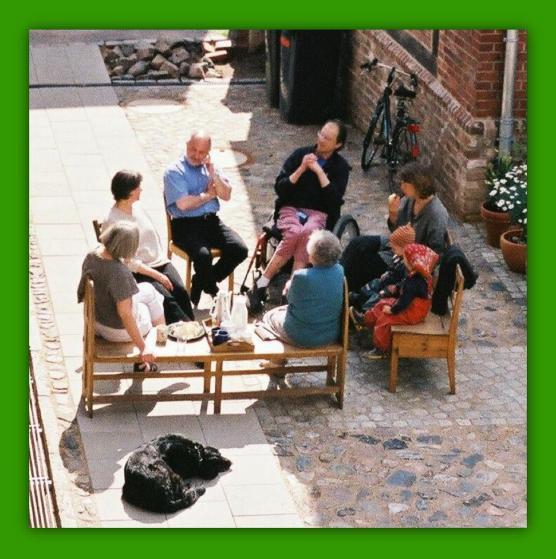
In Bewegung bleiben und Begegnung ermöglichen

 Schon 3x 50 Minuten die Woche spazieren gehen oder Fahrrad fahren kann die geistige Abbauphase bremsen.



Dellgrün Beratung • Mediation

Teilhabe ein sehr bedeutsamer Punkt für den Menschen mit Demenz



Dellgrün Beratung • Mediation

Humor, Bewegung und Gemeinschaft sind den meisten Menschen mit Demenz wichtig



Kleine Anregungen wie der Umgang besser gelingen kann

- Vermeiden Sie Konfrontation
- Diskussionen und Hinweise auf die Realität helfen nicht weiter
- Erinnerungsanker anbieten und ruhig abwarten
- Mit Berührung vorsichtig umgehen
- Auch bei Beschuldigungen nicht verteidigen, sondern:
- Aufgreifen: "Sie suchen Ihr schönes rotes Portemonnaie…"

Handeln Sie zweckmäßig

- Manche kritische Situation kann man voraussehen, z.B.
 Sie kommen ins Treppenhaus und ein Nachbar begegnet Ihnen. Bevor die Frage im Inneren entsteht: Wie heißt der Nachbar? Ihn begrüßen und sagen: Guten morgen Herr ...
- Sie schauen Fernsehen und Sie merken, es entsteht Angst. Schalten Sie es aus und regen sie eine bekannte Tätigkeit an, z. B. in den Garten gehen

Gefühle wollen gesehen und erlebt werden

- Achten Sie auf die Gefühle des Menschen mit Demenz.
 Wenn Sie die Gefühle einschätzen können, sprechen Sie diese vorsichtig an. Sagen Sie ihm, was Sie glauben, was er fühlt.
- Die "Validation" nach Naomi Feil ist eine Methode, die die Aufarbeitung von Lebensereignissen als Schwerpunkt hat. Sie kann in Kursen erlernt werden und erleichtert den Umgang mit Menschen mit Demenz.

Welche Unterstützung brauchen Angehörige – Begleiter von Menschen mit Demenz?



Austausch mit anderen

- Fragen stellen und Antworten oder Lösungsschritte austauschen
- Aus welcher Perspektive betrachten Menschen mit Demenz die Situation?
- Warum verhalten sie sich gerade so herausfordernd für mich?
- Es geht um bewusstes Erlernen von Mitgefühl, darum, zu lernen, auch durch die Brille des anderen zu blicken und anzuerkennen, dass es nicht nur eine Perspektive gibt.

Literaturhinweise

- Alzheimer und ich. "Leben mit Dr. Alzheimer im Kopf"
 Richard Taylor - Huber Verlag
- Vergesslich, störrisch, undankbar?
 Demente Angehörige liebevoll pflegen
 Schützendorf, Dannecker Reinhardt Verlag
- Wo bist Du? Demenz: Abschied zu Lebzeiten
 Engelbrecht-Schnür, Nagel -Hoffmann und Campe Verlag



Viel Freude an der Begegnung





Dellgrün Beratung • Mediation Brunostr. 4, 50678 Köln www.anne-dellgruen.de info@anne-dellgruen.de Tel: 0221-60 60 01 02