

„Die Last auf mehrere Schultern verteilen ...“



Maren Asmussen sprach mit Martina Müller vom Demenzservicezentrum aus Groß-Zimmern über dessen Hilfsangebot für demenzerkrankte Menschen und deren Angehörige.

Maren Asmussen: *Wer nimmt die Leistungen des Demenz-Service-Centers in Anspruch?*

Martina Müller: In der Regel sind es pflegende Angehörige von demenzerkrankten Menschen. Sie kommen häufig recht spät, versuchen sehr lange diese Problematik für sich alleine in der Familie zu lösen. Eines der Ziele meiner Arbeit ist es, den Menschen zu helfen, sich möglichst früh zu melden und Hilfe zu holen.

Asmussen: *Wie sieht die Hilfe aus, die Sie anbieten?*

Müller: Es geht darum, die Versorgung von Demenzerkrankten auf mehrere Schultern zu verteilen. Dafür haben wir diverse Entlastungsangebote geschaffen. In unserem Landkreis gibt es Betreuungsnachmittage für Demenzerkrankte, Einzelbetreuungen, Angehörigengesprächskreise, Pflegekurse für Angehörige und weiteres. Bei diesen Angeboten geht es vor allem darum, dass die pflegenden Angehörigen einige Stunden ihres Alltags für sich alleine haben.

Asmussen: *Wie hat man sich die Beratung vorzustellen?*

Müller: Beispielsweise unterstützen wir die Familie einer 59-jährigen Frau, die an einer sehr weit fortgeschrittenen Demenz erkrankt ist und mit ihrem Mann zusammenlebt. Die Frau ist depressiv, da sie wahrscheinlich ihre Defizite wahrnimmt. Deshalb kapselt sie sich ab und weint sehr häufig. Verständlicherweise fühlt sich ihr Ehemann manchmal überfordert und weiß nicht, wie er mit der Situation umgehen soll. Nach einem Beratungsgespräch besucht jetzt die Ehefrau unser Vormittagsangebot. Dort wird sie in die häuslichen Arbeiten einbezogen – sie kocht zum Beispiel das Mittagessen – und so erlebt sie ihre eigene Wirksamkeit. Das wirkt sich positiv auf ihren Gemütszustand aus.

Asmussen: *Solche Bedeutung hat die Erfahrung der eigenen Wirksamkeit?*

Müller: Ja. Menschen, die an einer Demenzerkrankung leiden, bemerken, dass sie die alltäglichen Herausforderungen nicht mehr bewältigen können. Viele Menschen reagieren depressiv und zie-





„Durch eine gemeinsame Beschäftigung schaffen sich Demenzkranke und ihre Angehörigen eine gemeinsame Erlebniswelt.“

hen sich zurück. Dieser Rückzug findet oft statt, bevor man eine Diagnose stellen kann.

Asmussen: Ältere Menschen können vergesslicher werden. Ist das dann schon besorgniserregend?

Müller: Nein, es ist durchaus menschlich, „zu vergessen“. Außerdem gibt es Phasen im Leben, in denen man mehr vergisst. Eine Schwelle ist dann erreicht, wenn man merkt, dass die Vergesslichkeit den Alltag sehr stark beeinflusst.

Asmussen: Wie sieht das konkret aus?

Müller: Wenn ein Mensch etwa die Zubereitung eines Mahles nicht mehr schafft; oder das Essen verkohlt, da man vergessen hat, dass etwas am Herd steht; oder man vergisst überhaupt das Essen; oder man erzählt innerhalb einer Viertelstunde fünfmal dieselbe Geschichte.

Der Lauf gegen das Vergessen findet alle 2 Jahre statt. In Kooperation mit der Interessengemeinschaft Demenz und dem TV Groß-Zimmern fand der Lauf am 18. 8. 2012 unter dem Thema „Jung und Alt“ statt. Öffentlichkeitsarbeit ist ein wichtiger Baustein, um besser mit dem Tabuthema Demenz umgehen zu lernen.

Asmussen: Ist es nicht riskant, wenn bereits bei den kleinsten Anzeichen von Vergesslichkeit die Angst vor einer Demenz umgeht?

Müller: Da der Übergang meist fließend ist, erkennen viele Menschen erst im Nachhinein, dass sich die Demenz bereits zwei bis drei Jahre vorher angekündigt hat. Aber natürlich hat die Angst vor Demenz auch etwas Schädliches! Ist die Diagnose jedoch erst einmal gestellt, ist es äußerst wichtig, dass die gesamte Familie und der betroffene Mensch die Situation ernst nehmen.

Asmussen: Warum ist das Anerkennen der Krankheit so wichtig?

Müller: Wenn ein Mensch vergesslich wird und sich seine Persönlichkeit verändert, führt das oft zu Streitigkeiten in der Familie oder zwischen Partnern. Man ärgert sich und denkt vielleicht, es handle sich um ein Eheproblem.

Asmussen: Das heißt, die Diagnose kann helfen, das Verhalten der Angehörigen zu verändern?

Müller: Ja, aber zusätzlich sind Beratung und Schulung notwendig, weil es nicht einfach ist, mit den Symptomen der Krankheit umzugehen.

Wenn es gelingt, dass die Angehörigen ein verstehendes Verhalten entwickeln, trägt das zur Entschärfung schwieriger Situationen bei. Wenn jemand innerhalb von 15 Minuten zehnmal dieselbe Frage stellt, kann das ziemlich nervig sein. Wenn ich verstehe, dass das ein Versuch ist sich zu orientieren, kann ich besser damit umgehen. Die Angehörigen können lernen, geduldig zu antworten oder das Gespräch auf ein anderes Thema zu lenken. Das hilft, dass der demenzerkrankte Mensch sich ernst genommen fühlt.

Asmussen: Eine große Herausforderung!

Müller: Das ist unumstritten. Ich empfehle den Angehörigen immer wieder, eine gemeinsame Beschäftigung zu suchen – gemeinsam aktiv zu sein. Das ist eine Erleichterung, denn dadurch schafft man eine gemeinsame Erlebniswelt.

Aber es bleibt eine große Herausforderung. Die Menschen haben mit einem Partner ihr Leben verbracht – und plötzlich verändert sich dieser Mensch so stark. Zu Beginn stehen natürlich die





Defizite und all das, was nicht mehr gut funktioniert, im Vordergrund. Aber das ist nicht nur bei den Angehörigen so, auch Fachkräften passiert das immer wieder.

Asmussen: *Man soll den Blick vom Defizit abwenden?*

Müller: Ja. Ich erlebe das in den Betreuungsgruppen immer wieder. Wenn es gelingt, dass jeder so angenommen ist, wie er ist, dann ist vieles möglich. Die Menschen sind einfach da – so wie sie sind – mit ihren Fähigkeiten oder vielleicht auch manchmal mit ein paar Defiziten. Und es ist zu beobachten, dass die Menschen sich gegenseitig helfen. Wenn wir etwa mit Musik arbeiten, regt das die Kommunikation untereinander sehr stark an. Plötzlich singen Menschen, die sonst kaum noch etwas sagen, lauthals bei einem Lied alle zehn Strophen auswendig mit. Es ist spannend zu entdecken, was eigentlich bei den Menschen noch vorhanden ist; es ist immer mehr, als wir vermuten.

Asmussen: *Geht für diese Menschen nicht oft die Kommunikation zu schnell?*

Müller: Die Bewegungselemente Zeit, Raum und Anstrengung sind ein sehr gutes Werkzeug. Oft dauert es ein bisschen länger, bis eine Antwort kommt. In der Kommunikation brauchen sie mehr Zeit, um zu reagieren. Ähnlich ist es auch beim Essen und Trinken. Oft müssen sich diese Menschen erst überlegen, wofür die Gabel oder der Löffel gut ist. Wenn man ihnen dafür keine Zeit einräumt, dann funktioniert es einfach nicht.

Asmussen: *Sprechen Sie vom Kinaesthetics-Konzept „Interaktion“?*

Müller: Die Kompetenz, zu führen und zu folgen, ist sehr wichtig. Wenn ich mich zum Beispiel neben jemanden setze und den Löffel zum Mund führe, beginnt mein Visavis ebenfalls mit dem Löffel zu essen. Das nennt man „soziales Folgen“. Oder ich gebe der anderen Person den Löffel in die Hand und führe sie – leite die Aktivität des Essens quasi über „Führen und Folgen“ ein. Das bedingt aber, dass ich das Prinzip „Führen und Folgen“ über Bewegung ganz differenziert gestalten kann.

Asmussen: *Worauf ist da zu achten?*

Müller: Ich muss in der Lage sein, die Situation genau einzuschätzen. Es stellt sich immer die Frage, welche Interaktionsform im Moment angebracht ist: zu viel ist ebenso störend wie zu wenig. Wenn ich einem Menschen zu viele Aktivitäten abnehme, fördere ich den Verlust seiner Fähigkeiten. Unterstütze ich zu wenig, kann der demenzerkrankte Mensch möglicherweise an seiner Aufgabe ver-

„Demenzerkrankte lehren uns, sich nicht nur dem Leistungsprinzip zu unterwerfen, sondern achtsam durch das Leben zu gehen.“

zweifeln. In der Pflege beobachte ich mich selbst oft ungläubig, wie ich sage: „Ich übernehme das für Sie!“. Angehörige staunen zuweilen, was in den Betreuungsgruppen möglich ist, wenn man den Demenzerkrankten Schritt für Schritt anleitet. Unvermutete Selbständigkeiten treten zutage.

Da gibt es in unserer Gesellschaft noch viel zu tun. Diesen wirksamen Mittelweg der Hilfe müssen Angehörige und Fachkräfte erlernen. Man könnte sagen, die Demenzerkrankten lehren uns, achtsam durch das Leben zu gehen.

Asmussen: *Was treibt Sie in Ihrer Arbeit an?*

Müller: Ich bin überzeugt, dass eine Demenzerkrankung nicht einfach eine Last für die Angehörigen und für die Gesellschaft darstellt. Wenn es uns gelingt, dass diese Menschen am Leben teilhaben können, dann leisten sie einen ganz wichtigen Beitrag in unserer Gesellschaft. Sie haben uns etwas zu sagen: Achtsamkeit habe ich bereits erwähnt. Wir können lernen, nicht nur leistungsorientiert zu denken. Ebenso wichtig ist eine Neudefinition von „Beziehung“. Der jüdische Religionsphilosoph Martin Buber sagte: „Ich werde am Du zum Ich!“

Ich brauche ein Gegenüber, um meine Persönlichkeit zu erhalten und zu stärken. Der andere hilft mir zu spüren: „Wer bin ich, wo komme ich her, wo geht es hin?“ Oft sind wir uns dessen nicht bewusst, aber das sind die gleichbleibenden Themen in jeder Beziehung. Demenzerkrankte werfen uns auf dieses Thema zurück.

Meine Vision beinhaltet, dass demenzerkrankte Menschen in ihrem Umfeld Verständnis finden; dass sich diese Menschen im öffentlichen Raum bewegen können; dass sie zum Bäcker oder zur Bank gehen können und somit ein Teil unserer Gesellschaft sind; und dass man diese Menschen und ihre Angehörigen nicht ausgrenzt und isoliert. Wenn wir Demenzerkrankung als etwas, was zum Leben gehört, betrachten können, dann werden uns diese Menschen viel beibringen können.

Asmussen: *Eine wunderschöne Vision! Ich danke für das Interview.*



Zur Person:

Martina Müller ist Kinaesthetics-Trainerin und arbeitet seit 2 Jahren in einem Demenz-Service-Zentrum in Groß-Zimmern (15 km von Darmstadt), das für den Landkreis Darmstadt-Dieburg tätig ist.

LQ



kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter www.verlag-lq.net oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
www.verlag-lq.net
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____

Geschenkabonnement für:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____