



DIAGNOSE DEMENZ: WIE ANGEHÖRIGE BESSER MIT DEMENZERKRANKTEN UMGEHEN LERNEN

Erkrankt ein Mensch an Demenz, so sind es in der Regel die Angehörigen, die sich um die Person kümmern. Das stellt die Familienmitglieder vor schwierige und unbekannte Aufgaben. Sabine Schmeikal von der Seniorenberatung – Fachstelle für pflegende Angehörige weiß um diese neuen Herausforderungen und kennt Anlaufstellen und Tipps, wie damit umgegangen werden kann.

Demenzkurse – Umgang mit Demenzkranken lernen

Seit bald zehn Jahren werden von der Seniorenberatung – Fachstelle für pflegende Angehörige sogenannte Demenzkurse sowie Gesprächskreise für pflegende Angehörige an verschiedenen Standorten im Landkreis Augsburg angeboten. Sabine Schmeikal ist von Anfang an mit dabei. Sie und ihre Kolleginnen und Kollegen unterstützen Menschen dabei, den Alltag mit ihren demenzerkrankten Familienmitgliedern zu bewältigen. In den regelmäßig stattfindenden Kursen mit dem Titel „Du machst mich noch verrückt!“ werden pflegenden Angehörigen der Umgang und die Kommunikationsgrundlagen mit Demenzkranken gelehrt, denn viele Angehörige stehen vor ähnlichen Problemen, wenn beim Ehepartner oder der -partnerin oder einem Elternteil Demenz diagnostiziert wird. „Die Schwierigkeiten, vor denen die Menschen stehen, sind meistens die gleichen“ weiß Sabine Schmeikal, „wobei es natürlich auch Unterschiede gibt. Diese sind aber oft vom Naturell der einzelnen Demenzerkrankten abhängig“. Grob zusammengefasst, gibt es in der Regel zwei verschiedene Gruppen: Es gibt Demenzerkrankte, die werden rührig und aufgebracht bis wütend und handgreiflich und dann gibt es noch die Gruppe, die sich zurückzieht und allgemein wenig Antrieb hat. „Die einen muss man wecken und die anderen eher locken“, so Schmeikal. Ganz gleich, um welche Art von demenzerkrankter Person es sich handelt, die Angehörigen haben Sorgen und Nöte und gerade bei der Kommunikation gibt es Schwierigkeiten, wie Sabine Schmeikal erläutert. Der Erfahrung nach sind bei der ersten Gruppe geäußerte Probleme etwa ein ständiges Wütend-Sein, stetiges Widersprechen oder dass kein vernünftiges Gespräch mehr geführt werden kann. Die zweite Gruppe, bei welchen die Demenzerkrankten eher ruhig sind, hat die Schwierigkeit, dass die Menschen wenig reagieren und nicht mehr unternehmungsfreudig sind. „Der Titel unserer Kurse ist so ein Thema, das wirklich auf der Tagesordnung bei Pflegenden steht, denn die Kommunikation mit dementiell Erkrankten ist einfach eine andere. Wir tragen unsere Logik an die Erkrankten heran, die haben aber eine ganz andere Logik“, erläutert die Expertin, „Wir als Gesunde müssen uns deshalb unbedingt auf die Logik der Kranken einlassen“. In den kostenfreien Demenzkursen machen Schmeikal und die anderen Teammitglieder den pflegenden Angehörigen deshalb klar, wie Kommunikation mit Demenzerkrankten funktioniert und schaffen dabei ein Verständnis für die erkrankte Person und deren neue Logik.



Sabine Schmeikal



Eine große Herausforderung, vor welche Angehörige gestellt werden, ist die Umstellung des Alltags. Gerade wenn Pflegende in einem Haushalt mit dem oder der dementiell Erkrankten wohnen, fällt Akzeptanz für und an eine Umgewöhnung an die Logik oder die Gewohnheiten des Kranken oftmals schwer, weiß Sabine Schmeikal: „Wenn der eine immer alles herauskramt und die andere immer hinterherräumt, um die vermeintliche Ordnung wiederherzustellen, ist das ein kleiner Teufelskreis. Schulmäßig wäre es schön, wenn der Demenzkranke auch seine Ordnung ein stückweit leben dürfte.“ Vor allem pflegende (Ehe-)Partner und -partnerinnen sind häufig weniger lernaffin, wie Schmeikals Erfahrung sie gelehrt hat, da es für diese zum einen schwierig ist, eigene Muster im betagten Alter zu durchbrechen und sie sich zum anderen ihren Lebensabend anders vorgestellt haben. Töchter und Söhne dagegen können den Kosmos der Erkrankten oft wieder verlassen und haben die Möglichkeit, ein eigenes Leben zu führen. Trotzdem kommt es auch hier oft zu einer Art „Überpflege“.



Gesprächskreise – Niemand ist allein mit seiner Situation

Ein ganz wichtiges Thema ist deshalb die Selbstfürsorge: „Manche Angehörige pflegen bis zur Selbstaufgabe, das ist keine Seltenheit. Die Gesprächskreise sind daher eine gute Möglichkeit, sich auszutauschen und über Hilfsmöglichkeiten zu informieren“, so Schmeikal. Die Gesprächskreise finden einmal im Monat an drei verschiedenen Orten in der Region – Diedorf, Gersthofen und Königsbrunn – statt sowie online. Das Online-Angebot ist ein Überbleibsel aus der Pandemie, das sich als bewährte Alternative erwiesen hat und findet immer am letzten Dienstag eines Monats, von 17 bis 18.30 Uhr über die Plattform „WebEX“ statt. Der Fokus bei den Gesprächskreisen liegt auf dem gemeinsamen Austausch von Sorgen und Nöten und der Erkenntnis, dass die Betroffenen damit nicht alleine sind. In der Regel sind es kleine Gruppen von bis zu maximal zehn Personen, die bei den Gesprächskreisen zusammen- und mit ihren persönlichen Geschichten zu Wort kommen. Schmeikal und ihre Kolleginnen und Kollegen moderieren



die Diskussion in der Regel lediglich. „Während die Menschen zu den Demenzschulungen nur ein einziges Mal kommen und damit dann sozusagen das richtige Handwerkszeug im Umgang mit Demenzkranken erhalten, mit dem ihnen sehr gut geholfen ist, kommen die Betroffenen zu den Gesprächskreisen immer wieder“, weiß die Beraterin, „Ich glaube, es hilft ganz viel, zu sehen, dass man nicht alleine mit seiner Situation ist oder von den praktischen Tipps der anderen zu lernen“. Drei Tipps, die Sabine Schmeikal Betroffenen an die Hand gibt, bei deren Angehörigen Demenz auftritt, sind folgende:

- 1) **Diagnostizieren:** Gehen Sie zu einem Facharzt und lassen Sie eine Diagnose für die Krankheit erstellen. Das heißt die Erkrankung natürlich nicht, aber es macht es für alle Betroffenen einfacher, wenn Gewissheit über die Erkrankung besteht und somit auch ein Verständnis für die jeweils erkrankte Person. Hausarztpraxen oder Fachärzte bieten spezielle Gedächtnissprechstunden an.
- 2) **Informieren, informieren, informieren:** Der Alltag mit einer an Demenz erkrankten Person ändert sich stark, aber hilft sich über die Thematik zu informieren, um Hintergründe zu verstehen und sich weiterzubilden. Mittlerweile gibt es viele Bücher und auch Podcasts zu dem Thema. Eine gute Auswahl über Informationsmöglichkeiten bietet z. B. die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.
- 3) **Hilfe in Anspruch nehmen:** Machen Sie nicht alles selbst! Beantragen Sie einen Pflegegrad und nehmen Sie Leistungen in Anspruch. Kommen Sie zur Demenzschulung und nutzen Sie die Möglichkeit zum Austausch in den Gesprächskreisen!

Die Seniorenberatung – Fachstelle für pflegende Angehörige steht Betroffenen zur Seite, sei es bei der Antragstellung von staatlichen Hilfen oder bei der Beratung zur individuellen Situation. Alle Informationen und Kontaktmöglichkeiten finden Interessierte [hier](#).

Die nächste Demenzschulung findet am Montag, den 3. April 2023 von 18 bis 19.30 Uhr in der Seniorenberatungsstelle – Fachstelle für pflegende Angehörige, Bismarckstraße 62, 86391 Stadtbergen statt. Um eine vorherige Anmeldung unter seniorenberatung@LRA-a.bayern.de wird gebeten.

Eine Übersicht über alle Termine zu den Gesprächskreisen finden Sie [hier](#).