



Selbstständigkeit und ihr Selbstwertgefühl zu stärken und ihre Lebensqualität zu erhalten.

Neben Medikamenten (sogenannten Antidementiva) haben sich eine Reihe weiterer therapeutischer Ansätze bewährt: Ergo- und Physiotherapie, Milieutherapie (dazu gehören eine Gestaltung der Umgebung, die die Orientierung fördert, Hilfen und Angebote zur Strukturierung des Tagesablaufs mit festen Essenszeiten, ausreichender Bewegung und einem regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus) sowie musische Angebote wie Singen und Malen. Dabei kommt es darauf an, die Angebote individuell abzustimmen. Wem welches Angebot hilft, hängt auch von den persönlichen Interessen, Möglichkeiten und der Biografie der Betroffenen ab.

... und ihren Familien?

Die Demenz trifft stets die ganze Familie. Darum wird sie oft auch als „Krankheit der Angehörigen“ bezeichnet. Während die Betroffenen merken, wie ihre Welt nach und nach aus den Fugen gerät und sich langsam auflöst und das Hier und Jetzt sich immer schwerer greifen lässt, fällt es Angehörigen und Freunden zunehmend schwerer, die fortschreitenden demenziellen Veränderungen mitzuerleben und immer wieder neu und anders eine Beziehung aufzubauen.

Viele Angehörige vernachlässigen über der Pflege auch die eigenen Bedürfnisse und werden selbst krank. Sie zögern oft lange, ehe sie um Hilfe für sich selbst und die Erkrankten bitten. Die Gründe sind unterschiedlich: mangelndes Wissen um das Krankheitsbild, Scham, Uneinigkeit in der Familie bei der Beurteilung der Situation, die Weigerung des Erkrankten, zum Arzt zu gehen, weil er sich selbst nicht für krank hält und/oder sich schämt, an Demenz erkrankt zu sein ...

Aktives Zuhören und Gesprächskreise für betroffene Angehörigen sind oft schon eine erste große Hilfe. Zudem haben sich bundesweit zahlreiche Initiativen gebildet, die gezielte Unterstützung anbieten. In vielen Kommunen gibt es eigene Beratungsstellen, Caritas, Malteser, Diakonie und andere „freie Träger“ bieten Besuchs- und Entlastungsdienste, Mahlzeiten- und Hausnotruf-Services, tagesstrukturierende Maßnahmen bis hin zu Tages- und Nachtpflege an.

Lässt sich Demenz verhindern?

Experten sind heute der Meinung, dass man mit einer gesunden Lebensweise mit ausgewogener Ernährung (viel Obst, Gemüse, Getreideprodukte, Olivenöl und Fisch) und viel Bewegung einer Demenz-Erkrankung vorbeugen kann. Außerdem sollten Risiken wie Stress, Alkohol und Nikotin vermieden werden. Eine vorbeugende Wirkung haben zudem soziale Aktivitäten und Kontakte, die Pflege von Hobbys und Interessen, Bildung und lebenslanges Lernen. Allerdings kommt es bei den sozialen Kontakten weniger auf deren Zahl als auf die Qualität an. Einsamkeit und sozialer Rückzug fördern hingegen die Demenz.

Die Vorbeugung gegen Demenz ist ein lebensbegleitendes Thema. Je eher Frauen und Männer damit beginnen, desto besser. Eine Garantie, nicht daran zu erkranken, kann aber auch die gesündeste Lebensweise nicht bieten. Möglicherweise verläuft die Erkrankung, wenn sie denn doch eintritt, dann aber milder, und die Betroffenen können sie besser bewältigen.



Dr. Ursula Sottong

ist Ärztin und Gesundheitswissenschaftlerin und leitet die Fachstelle Demenz der Malteser Deutschland, Köln.

„Für ihn gibt es keine Welt außerhalb der Demenz. Als Angehöriger kann ich deshalb nur versuchen, die Bitterkeit des Ganzen ein wenig zu lindern, indem ich die durcheinandergeratene Wirklichkeit des Kranken gelten lasse. Da mein Vater nicht mehr über die Brücke in meine Welt gelangen kann, muss ich hinüber zu ihm. Dort drüben, innerhalb der Grenzen seiner geistigen Verfassung, jenseits unserer auf Sachlichkeit und Zielstrebigkeit ausgelegten Gesellschaft, ist er noch immer ein beachtlicher Mensch.“

Arno Geiger, *Der alte König in seinem Exil*

Das Herz wird nicht dement

Das Gedächtnis lässt nach, das Orientierungsvermögen schwächelt. Und auch das Gefühlsleben von Menschen mit Demenz verändert sich, weiß **Udo Baer**. Ihren Angehörigen fällt es oft schwer, angemessen damit umzugehen.

Bitte stellen Sie sich einmal vor: Sie treffen jemanden, wissen genau, dass Sie ihm oder ihr früher schon ein- oder gar mehrmals begegnet sind – aber Sie können sich an den Namen Ihres Gegenübers nicht mehr erinnern. Peinlich, oder?

Die allermeisten, selbst 25- und 30-Jährige, haben solche Episoden schon erlebt. Immerhin, nach ein paar Tagen ist der Zwischenfall vergessen. Sie sind ja nicht dement!

Anders, wenn sich solche Erlebnisse wiederholen oder gar häufen wie in der ersten Phase einer Demenz-Erkrankung. Die heftigen Gefühle, die das auslöst – Verunsicherung, Angst, Nicht-Wahrhaben-Wollen ... – fordern auch die Angehörigen heraus. Angemessen und würdigend zu reagieren gelingt ihnen umso eher, je besser sie über die Demenz-bedingten Gefühlsveränderungen Bescheid wissen.

Scham

ist das Gefühl, das zumindest in der beginnenden Demenz am häufigsten auftritt. Die Betroffenen spüren, dass sie sich langsam, aber stetig verändern und den Erwartungen ihrer Umwelt immer öfter nicht mehr genügen; viele reagieren darauf mit Rückzug und geben Aktivitäten auf, die ihnen früher viel Freude machten. Die Scham wird mehr und mehr zur alltäglichen Begleiterin.

Erzählen Sie von Ihren eigenen Erlebnissen, bei denen Sie Scham empfanden. Wie sind Sie damit umgegangen?

Beschämung

ist eine besonders heftige Form von Scham. Sie entsteht, wenn andere Unzulänglichkeiten und Fehler von Menschen ins Licht zerrren und sie „vorführen“. Menschen mit Demenz passiert das oft, wenn sie – manchmal in bester Absicht – wiederholt nach Ereignissen gefragt werden, an die sie sich nicht erinnern.

Blieben Sie im Gespräch mit dementen Menschen radikal im Hier und Jetzt, in der Gegenwart. Erzählen Sie von dem, was war, aber fragen Sie nicht danach.

Angst

Eine Demenzerkrankung macht Angst. Den Betroffenen selbst, wenn sie im Anfangsstadium bestimmte bekannte Symptome bei sich beobachten oder zu beobachten glauben, aber auch ihren Angehörigen. Zu dem zunehmend verbreiteten Wissen über die Demenz und vor allem die Alzheimer-Demenz gehört nämlich auch, dass es dagegen bislang kein grundsätzlich heilendes Mittel gibt. Viele andere Krankheiten kommen und gehen, und die Erkrankten haben die Hoffnung, dass es wieder wird „wie früher“. In der Demenz gibt es diese Perspektive nicht.

Nutzen Sie alles, was Ihnen selbst gegen Angst hilft, und bieten es den Erkrankten an: Trost, eine Tasse Kakao, Handhalten, eine bestimmte Musik, das Haustier streicheln ... Und reden Sie über die Angst. Geteilte Angst ist halbe Angst.

Trauer

Älter zu werden ist ein Prozess des Loslassens. Mit den Jahren verlieren wir Angehörige; Kinder werden groß und ziehen in andere Wohnungen oder Städte. Und: Manche Fähigkeiten lassen durch Alter oder durch Krankheit nach; das beschränkt unsere Lebenschancen. Das gilt erst recht für Menschen, die an Demenz erkranken; sie müssen noch mehr loslassen, als das Älterwerden ohnehin schon mit sich bringt.

Das Gefühl des Loslassens ist die Trauer. Sie begleitet das Loslassen und ist deswegen nützlich und sinnvoll. Die Trauer dementer Menschen äußert sich selten darin zu sagen: „Ich bin traurig.“ Eher zeigt sie sich in versteckten Formen, manchmal in Aggressivität und Vorwürfen, oft in Rückzug.

Geben Sie der Trauer Raum. Sagen Sie nicht: „Du musst nicht traurig sein.“ Sondern: „Ja, es ist traurig, aber du bist damit nicht allein.“ Sprechen Sie die Traurigkeit an. Das hilft. Das Schlimme an der Trauer ist nicht die Trauer, sondern das Alleinsein damit. Mit jeder Träne verlässt ein Teil des Kummers unser Herz.