



Neue Wege im Umgang mit Menschen mit Demenz

Die Verständigung mit dementen Menschen ist herausfordernd. Validation ist ein Kommunikationskonzept, das im Alltag helfen und neue Wege aufzeigen will.

Frau M. sucht die längste Zeit ihren Mann und ist ganz verzweifelt. Der sei doch schon lange gestorben, sagt die Betreuerin und versucht, Frau M. zu beruhigen. Doch diese bricht in Tränen aus und ruft: «Warum hat mir das denn niemand gesagt?»

Mit der Validation (siehe Kasten) hinterfragt man nicht, ob etwas wahr ist. «Was der Betroffene äussert, ist immer wahr», erklärt Mariann Zulauf. Die Konolfingerin ist diplomierte Pflegefachfrau, diplomierte Erwachsenenbildnerin HF und gibt Kurse zum Thema Validation; so auch morgen Freitag bei der Spitex Region Lueg (siehe Textende). «Gefühle bleiben, sie werden nicht dement.» Es gehe darum, herauszufinden, was für ein Bedürfnis hinter einem bestimmten Verhalten stecke. Der desorientierte alte Mensch müsse dort abgeholt werden, wo er stehe, man orientiere sich an seiner Realität. «Wenn Frau M. ihren Mann sucht, kann das ein Zeichen dafür sein, dass sie sich einsam und überfordert fühlt. Sie drückt damit das Bedürfnis nach Liebe und Geborgenheit aus», sagt Mariann Zulauf. Es sei deshalb hilfreich, auf diese Gefühle einzugehen und etwa zu sagen: «Vermissen Sie ihren Mann? Fühlen Sie sich jetzt ganz alleine? Ja, das ist nicht einfach.»

Flucht in die Vergangenheit

Herr F. will immer um fünf Uhr morgens in den Stall, um die Kühe zu melken. Da sagt ihm die Pflegerin, er solle nur liegen bleiben, sie übernehme das. Als sie zurückkehrt und sagt, alles sei in Ordnung, die Kühe gemolken und versorgt, sagt der alte Mann: «Das glaube ich nicht. Sie riechen gar nicht nach Stall.»

«Menschen mit Demenz sind sehr sensibel und durchschauen einen; man kann ihnen nichts vormachen oder ein Theater spielen», betont Mariann Zulauf. Indem man sie anlüge, erschüttere man das gegenseitige Vertrauen. Der alte Mann habe ein Leben lang gearbeitet, erklärt die Validations-Trainerin sein Verhalten. «Die Arbeit hat ihm einen Sinn, einen Wert gegeben. Das ist es, was er nun vermisst. Jetzt kann er nur noch herumsitzen und langweilt sich vielleicht.» Die Vergangenheit werde zur Zuflucht vor einer unerträglichen Gegenwart. Mit der Validation wird der Mann auf seiner Gefühlsebene abgeholt. «Waren Sie immer sehr fleissig und haben gut zu den

Kühen geschaut?», könnte eine Reaktion sein. Vielleicht erzählt er dann, wie es damals war. Für den Menschen mit Demenz da sein und die Gefühle mit ihm teilen, sei schon viel, was man tun könne. Dadurch schaffe man eine warme, liebevolle Beziehung und zolle dem Betroffenen Respekt und Wertschätzung. Sich so zu verhalten, bedingt eine grosse Portion Einfühlungsvermögen, ist sich Mariann Zulauf bewusst. «Es ist aber möglich, dieses Verhalten zu trainieren.»

Eine Schutzmauer um sich

Frau W. sucht Geld. Sie wirft ihrer Tochter immer wieder vor, dass sie es ihr stehle. Die Tochter widerspricht und rechtfertigt sich. Es kommt zum Streit.

Besonders am Anfang einer Demenz sind die Betroffenen misstrauisch und werfen ihren Bezugspersonen vor, sie zu bestehlen oder zu hintergehen. «Das ist eine Schutzstrategie, damit niemand merkt, dass mit einem etwas nicht mehr stimmt», erklärt Mariann Zulauf. «Man errichtet eine Mauer um sich.» Diese Distanz gelte es zu respektieren. Unmöglich sei es, den anderen von seiner Haltung abzubringen und sein Verhalten zu ändern. «Mit Recht haben wollen erreicht man gar nichts. Dadurch setzt man den anderen automatisch ins Unrecht. In der Validation geht es aber um die Haltung von Mensch zu Mensch und nicht um wahr und unwahr.» Die Kursleiterin rät dazu, auf der Sachebene zu diskutieren. «Wie viel Geld ist denn verschwunden? Was wolltest Du damit kaufen? Gell, Mutter, Du musstest mit wenig Geld auskommen! Wie hast

Was ist Validation?

Validation ist ein Kommunikationskonzept, das speziell für alte Menschen mit Demenz entwickelt wurde. Der Begriff kommt aus dem Englischen. Das Wort «valid» bedeutet «gültig, begründet oder gerechtfertigt; sinnvoll und zugleich schlüssig sein». Die Validationsmethode basiert auf Anerkennung und Unterstützung der emotionalen Realität anderer Menschen. Ziel ist es, die Bedeutung und den Sinn hinter ihren Emotionen zu entdecken. Im übertragenen Sinn schlüpft man in die Schuhe eines desorientierten alten Menschen und sieht mit seinen Augen, um in seine Welt vorzudringen und die Gründe für sein Verhalten zu enträtseln. Validation hilft allen Beteiligten – den betroffenen alten Menschen, ihrem Umfeld und den Pflegepersonen – Stress abzubauen und Selbstwertgefühl und Würde bis zum Ende zu bewahren.

Du das gemacht?» Auf diese Weise gelinge es, den Menschen ernst zu nehmen und seine Bedürfnisse anzuerkennen. Es sei ein Prozess, bis Angehörige so reagieren könnten, betont Mariann Zulauf. Bevor das möglich werde, müssten sie die Krankheit akzeptiert und die Trauer verarbeitet haben. «Es gilt, die Mutter, den Vater, so wie sie einmal waren, loszulassen.»

Bilder deuten lernen

Frau G. ist eine gläubige Frau. Nachts will sie mehrfach aufstehen, um zur Kirche zu gehen. Sie ist sehr unruhig, die Nachtwache muss ständig nach ihr sehen.

«Unbefriedigte Bedürfnisse fördern ein herausforderndes Verhalten», sagt Mariann Zulauf. Dazu können Schreien, grosse Anhänglichkeit, Wutausbrüche, Unruhe gehören. Als die Nachtwache Frau G. fragte, was für sie die Kirche denn bedeute, antwortete diese: «Beten, mit Gott sprechen.» Fortan betete sie abends vor dem Schlafen mit ihr und sang einige Lieder. Die Frau schlief friedlich bis zum Morgen. «Menschen mit Demenz drücken ihr Bedürfnis bildhaft aus. Es ist an den Betreuenden, dieses Bild zu deuten», erklärt Mariann Zulauf. Manchmal helfe es, wenn man die Biografie eines Menschen kenne.

Kommunizieren bis zuletzt

Ist in den ersten Stadien einer Altersdemenz die Kommunikation mit Worten noch möglich, wird diese mit fortschreitender Krankheit schwieriger. «Die Betroffenen verstehen den Inhalt nicht mehr, die Worte können nicht mehr ihrer Bedeutung zugeordnet werden.» In dieser Phase rät Mariann Zulauf, einfache, kurze Sätze mit nur einer Aussage zu machen. «Hilfreich ist es, das Gesagte mit Mimik und Gestik zu untermauern.» Auch geschlossene Fragen, die mit Ja oder Nein beziehungsweise mit Nicken oder Kopfschütteln beantwortet werden, ermöglichen einen Kontakt.

Beliebt sei weiter das Singen von alten Liedern. «Auch wenn ein Mensch kaum spricht, ist ein Mitsingen oft noch möglich», hat Mariann Zulauf die Erfahrung gemacht. Ebenfalls würden viele Menschen mit Demenz auf Berührungen ansprechen. «Sie in den Arm nehmen, über die Wangen streicheln, kann dieselben Gefühle wachrufen wie einst, als die Mutter einen umsorgt hat.» Sie begeben sich zudem auf gleiche Höhe und suche den Augenkontakt. «Wenn ich darin Zufriedenheit sehe, kann ich sagen: «Es ist gut», bei Trauer: «Es ist nicht einfach». Mit solch kurzen Sätzen signalisiere ich Nähe.»

Mariann Zulauf will Validation nicht als Allerweltsheilmittel verstanden wissen. «Mit dementen Menschen zu leben, ist anspruchsvoll. Angehörige sollen Hilfe und Entlastung suchen und erhalten.» Die Validation könne aber dazu beitragen, den Alltag besser zu meistern und Demenzkranke dadurch länger zu Hause pflegen zu können.

Silvia Ben el Warda-Wullschläger

Das Forum Spitex Region Lueg und Mariann Zulauf bieten morgen Freitag, 21. November, von 13.30 bis 17 Uhr einen Kurs für Angehörige zum Thema Validation an. Kursort ist die Geschäftsstelle der Spitex an der Kalchofenstrasse 20 in Hasle. Anmeldung unter 034 460 50 00.

Wenn die Gegenwart immer mehr im Nebel ver-schwindet.

Bilder: Silvia Ben el Warda-Wullschläger

KOLUMNE Kleine grosse Welt

«Was??? Wo wohnst du?» Ja, das werde ich oft gefragt, wenn ich unterwegs bin. Die Leute können fast nicht glauben, dass ich im tiefsten, hintersten, obersten Emmental wohne. (Wo genau kann ich leider nicht sagen, weil ich nicht möchte, dass plötzlich zu neugierige Telebärn-Zuschauer auf meiner Matte stehen.) Die Leute gucken mich an und haben das Gefühl, eine Frau, so angezogen und gestylt, die muss doch in der Stadt leben. In einer hippen Altbau-Wohnung, mit einer hippen Dach-Terrasse und einem hippen Militär-Velo. Und dann noch TV-Moderatorin. Das kann ja wohl nicht sein. Diese Frau gehört in ein urbanes Umfeld.

Nein, gehört sie nicht. Nächsten Sommer ist es zehn Jahr her, seit wir in unser kleines Naturparadies gezogen sind. In unser Stöckli, das wir selber renovieren, weil es unser Traum ist. Und doch frage ich mich manchmal, ja, warum wohnst du eigentlich hier? Ich glaube, es ist die Ruhe, die Natur, dieses einfache Leben hier, das mich fasziniert. Keine Reizüberflutung und kein Dichtestress. Alles wird gehegt und gepflegt. Jeder Tannzapfen, der rumliegt, wird irgendwo und irgendwie noch verwendet. Hier lebt man in der eigenen kleinen grossen Welt.

Natürlich sind wir in dieser Welt kleine Exoten. Und wir werden es wohl auch immer bleiben. Wir haben unser Haus so umgebaut, wie das wohl eher selten der Fall ist im tiefen Emmental. Mein Mann und ich arbeiten beide «in der Stadt», und wir gehen ab und zu in die Ferien. Das heisst, wir verändern diese kleine grosse Welt immer wieder ein bisschen und verlassen sie regelmässig. Fast etwas «unemmentalerisch» eben. Und doch nimmt man uns hier, wie wir sind. Und wir nehmen die Leute, wie sie sind. Und genau das ist der Punkt. So funktioniert. Ich habe mich mit einer Emmentaler Freundin mal darüber unterhalten, ob ich auch in einem Verein mitmachen müsste. Ihre Antwort: «Ach, weisst du, du bist ja bei Telebärn, das genügt.»

So einen kleinen Wunsch hätte ich allerdings zu meinem zehnjährigen Emmental-Jubiläum. Wie wäre es, wenn jeder Emmentaler, jede Emmentalerin alle zwei Jahre einmal ins Ausland reisen würde? ... Okay, alle fünf Jahre.

Michelle Renaud ist Journalistin, News-Moderatorin bei Telebärn und Mutter. Sie wohnt im Emmental.



Michelle Renaud

Impressum:

Wochen-Zeitung, Postfach, 3550 Langnau i.E.
Telefon 034 409 40 01, Telefax 034 409 40 09.
Erscheint jeden Donnerstag

Homepage: www.wochen-zeitung.ch
E-Mail: info@wochen-zeitung.ch

Herausgeber: Werner Herrmann
Geschäftsleitung: Thomas Herrmann

Beglaubigte Auflage: 38'798 Exemplare
zirka 2330 im Abo

Millimeterpreise (exkl. MWST):
Inserate lokal 76 Rp. CH 86 Rp.
Reklame lokal 230 Rp. CH 260 Rp.

Annahmeschluss:
Text: Montag, 17.00 Uhr
Inserate: Dienstag, 12.00 Uhr

Redaktion:
Jakob Hofstetter (jhk)
Bruno Zürcher (zue)
Silvia Ben el Warda-Wullschläger (sbw)
Sport: Martin Burri (mbu)

Werbung: Peter Egli

Für unverlangt eingereichte Beiträge übernimmt die Redaktion keine Verantwortung.



Mariann Zulauf aus Konolfingen erteilt Kurse in Validation.