

Basler Zeitung

Freitag 15. November 2019

«Wie heissen deine Enkelkinder?»

Markus Proske gibt wertvolle Tipps für Angehörige und Pflegende von Demenzkranken.



Markus Proske arbeitet seit 18 Jahren in der humorvollen Betreuung und Beratung von Altersheimen.

Christian Fink

In der Schweiz, so weiss das Bundesamt für Gesundheit, leben schätzungsweise 148'000 Demenzbetroffene. Jährlich kommen 28 100 Neuerkrankungen hinzu. Dies entspricht im Vergleich zur Bevölkerungszahl in etwa den Zahlen, die für Deutschland erhoben wurden, wo rund 1,7 Millionen Menschen an Demenz erkrankt sind. Der zunehmende Anstieg der Lebenserwartung wird die Zahl der Demenzerkrankungen weiterhin in die Höhe treiben.

Diese Entwicklung stellt die Gesellschaft vor schwierige Probleme. Gefordert ist hierbei nicht nur das Gesundheitssystem. Betroffen ist vor allem das direkte Umfeld dementer Menschen: Lebenspartner, Angehörige, Freunde. Mit der Diagnose Demenz ändert sich der Alltag schlagartig. Viel Geduld, Zuwendung und Zeit sind nötig, um mit den Betroffenen ein würdiges Miteinander zu gestalten. Viele Angehörige fühlen sich in diesem Prozess jedoch alleingelassen und sind unsicher, wie sie auf entsprechende Veränderungen ihrer Nächsten reagieren sollen.

Markus Proske weiss hierzu Rat. Er ist Autor des «Demenz-Knigges», der, praxisnah geschrieben, mit vielen Beispielen aus dem Alltag Demenzbetroffener aufwartet. Proske lebt in der Region Augsburg und arbeitet seit 18 Jahren in der

humorvollen Betreuung und Beratung von Altersheimen und Pflegeeinrichtungen. Als Demenzberater hat er viele Erfahrungen gesammelt und macht diese mit seiner Publikation nun Angehörigen Demenzbetroffener zugänglich.

Die Themenpalette reicht dabei von «Essen und Trinken» über «Psyche und Verhaltensänderungen», «Kommunikation und Sprache» bis hin zu «Mobilität, An- und Ausziehen, Zubettgehen» sowie «Körperpflege und Toilette». Proske erläutert anhand konkreter Beispiele typische Alltagssituationen, erklärt diese und liefert Tipps, um das Verständnis für das Verhalten des Demenzerkrankten zu entwickeln.

Wo ist mein Wärmer?

Was macht man beispielsweise, wenn der Vater plötzlich unbedingt seine eigene Mutter anrufen will, weil er glaubt, sie mache sich Sorgen? Sagt man ihm, dass diese seit vierzig Jahren tot ist, und beunruhigt ihn dadurch zusätzlich, oder lässt man ihn eine eingeweihte weibliche Person anrufen, und er ist hinterher erleichtert? Markus Proske empfiehlt Letzteres. So fühlt sich der Erkrankte in seinem Bedürfnis ernst genommen. Eine Diskussion darüber, dass seine Eltern schon lange tot sind, könnte dagegen zu Verunsicherung führen, eventuell auch zu Unverständnis und Aggressionen.

Verhält sich ein dementer Mensch plötzlich anders, gibt es fast immer einen Grund dafür. Oft sei es, so Proske, hilfreich, einen Blick in die Vergangenheit zu werfen. Wie war die Situation, als der Erkrankte jung war? Musste er, der auf einmal nicht mehr isst, in seiner Kindheit -immer vor dem Essen beten? Vielleicht traut er sich deshalb nicht, mit der Mahlzeit zu beginnen, weil niemand ein Tisch-gebet gesprochen hat? Also bleibt er wartend vor seinem Essen sitzen, während Angehörige oder Pflegende glauben, nun sei auch das Wissen darüber, wie man isst und was man mit einer Gabel macht, verloren gegangen. «In Wahrheit ist der Erkrankte vielleicht sogar sehr hungrig – aber die Erziehung seiner Kindheit und die Angst vor einem Tadel holen ihn gerade ein.»

Der Erkrankte merkt selbst, dass etwas mit ihm nicht stimmt. Dies ist bereits belastend. Daher sei es wichtig, dass Angehörige nicht zusätzlich verunsichern, indem sie etwa durch Abfragen von verloren gegangenem Wissen Druck aufbauen – «Wie heißen deine Enkelkinder?» – oder gar für Leistungsdefizite tadeln. Vielmehr ist es Aufgabe der Angehörigen und Pflegenden, den dementen Menschen einfühlsam in seine neue Welt zu begleiten. Und dazu gehöre es manchmal auch, einen vermeintlichen Einbrecher zu verjagen und den Erkrankten in seiner Not ernst zu nehmen, statt zu versuchen, ihn mit Worten davon zu überzeugen, dass kein Einbrecher in seinem Zimmer sein kann.

Auch wenn ein dementer Mensch Worte benutzt, die nicht korrekt sind, sollte man ihn nicht korrigieren. Wenn man ihn nicht versteht, sollte man sein Anliegen dennoch ernst nehmen. Sucht eine Demenzerkrankte etwa ihren «Wärmer», und man kann auch aus dem Kontext nicht ergründen, was gemeint ist, sollte man nicht sagen: «Ich verstehe Sie nicht.» Dies verstärkt nur das Gefühl der Hilflosigkeit. Besser ist: «Ich weiss leider nicht, wo Ihr Wärmer ist.» Diese Antwort ist leichter zu akzeptieren, und die Erkrankte fühlt sich in ihrem Bedürfnis wahrgenommen. Der «Wärmer», nach dem Proske bei einem Besuch

in einem Pflegeheim gefragt wurde, war übrigens der Ehemann der Patientin. Derjenige, der sie wärmt. Hier wurde die Funktion zum Begriff für das Gemeinte.

Entlastung für Angehörige

Erklärtes Ziel des Ratgebers ist es, den Alltag aller Betroffenen angenehmer und einfacher zu gestalten. Man erleichtere einem dementen Familienmitglied das Leben ungemein, «wenn man damit beginnt, sich ausserhalb normaler Denkstrukturen zu bewegen», so Proske. Wer sich darauf einlässt, die Gedankengänge und Beweggründe des Erkrankten nachzuvollziehen, könne viele Situationen einfacher lösen.

Demenzkrankungen zählen zu den Krankheiten, die Ängste auslösen. Angehörige werden dabei auf ein glitschiges Terrain geführt, was mit Unsicherheiten einhergeht und nebst einem gewaltigen Zeitaufwand ein hohes Mass an Verständnis erfordert. Dies kann, werden demente Menschen privat gepflegt, überfordern. Deshalb muss man sich auch Gedanken darüber machen, wie Angehörige entlastet werden können, die sich um ihre Nächsten kümmern.

Markus Proske liest am 16.11. um 18 Uhr im Literaturhaus Basel; am 17.11. zudem um 10 und 13.30 Uhr am Humor-Care-Tag im Restaurant Hofmatt in Münchenstein.

«Der Demenz-Knigge», Verlag Corporate Minds, Frankfurt, 2018. Erhältlich für ca. 33 Fr.