

Tipp Oktober 2014:

Richtig kommunizieren

Menschen mit Alzheimer oder einer anderen Form der Demenz verlieren nach und nach die Fähigkeit zu kommunizieren. Das ist für alle Betroffenen schmerzlich. Normale Gespräche mit der Mutter oder dem Vater, dem Partner oder der Partnerin werden zunächst schwierig, dann unmöglich. Wichtig ist es, sich immer wieder in die Situation des Kranken zu versetzen. Dann finden sich Wege, um miteinander im Kontakt und im Gespräch zu bleiben.

Stellen Sie sich vor, die Menschen in Ihrer Umgebung sprechen ständig von Dingen, die Sie nicht verstehen. Jeder tut aber so, als sei alles ganz selbstverständlich. Wie würden Sie reagieren? Verstört? Verärgert? Eingeschüchtert? Wenn Sie diese Fragen mit Ja beantworten, wissen Sie, wie es Demenzkranken sehr häufig geht.

Verständnis aufbringen

Angehörige sollten sich auf ihr demenzkrankes Familienmitglied einstellen – denn umgekehrt geht es nicht mehr. Sinnlos ist es beispielsweise, einen demenzkranken Menschen darauf hinzuweisen, dass Sie ihm eine Frage vor fünf Minuten schon einmal beantwortet haben. Vielmehr löst dies unter Umständen Aggressionen und Konflikte aus. Um eine Eskalation zu vermeiden, sollten Sie geduldig auf diese Wiederholungen reagieren, auch wenn es schwerfällt. Antworten Sie lieber noch einmal oder lenken Sie das Gespräch auf ein anderes Thema.

Wichtig ist auch zu verstehen, dass Demenzkranke Vergangenheit und Gegenwart durcheinanderbringen. Gutes Zureden und Argumente holen sie nicht aus ihrer Realität zurück. Vielmehr sollten sich die Gesunden auf diese Realität einlassen. Dazu gehört, die Äußerungen, Gefühle und das Verhalten der Kranken ernst zu nehmen.

Ohne Worte kommunizieren

Manche Botschaften lassen sich auch ohne Worte vermitteln. Berührungen – streicheln, in den Arm nehmen, eine Massage – sind sehr direkte Wege der Verständigung. Die körperliche Zuwendung erzeugt oft eine größere Nähe als jedes Gespräch, gerade bei Demenzkranken.

Erinnerungsstützen

Sehr hilfreich für die Kommunikation sind kleine Zettel mit Informationen zum Alltagsablauf oder mit Antworten auf Fragen, die einen demenzkranken Menschen häufig beschäftigen. Diese Zettel können zum Beispiel am Kühlschrank oder an der Badezimmertür kleben, sodass sie sich im Vorübergehen lesen lassen. Auch ein "Familienposter" mit Fotos aller Haushaltsmitglieder hilft Demenzkranken. Bei jedem Foto steht eine kurze Information, auch zu den Haushaltshilfen und Pflegekräften und sogar zu den Haustieren.

Weil im Laufe der Krankheit viele wichtige Ereignisse aus dem Bewusstsein verschwinden, kann ein Erinnerungsbuch helfen: Erstellen Sie ein Fotoalbum, das an schöne Momente erinnert. Schreiben Sie zu jedem Foto einen kurzen Satz, zum Beispiel, um welches Ereignis es sich handelt, wer abgebildet ist und vielleicht noch eine kleine Anekdote. Es geht nicht darum, möglichst viele Stationen festzuhalten, sondern diejenigen, die einem demenzkranken Menschen viel bedeuten. Mit dem Erinnerungsbuch schaffen Sie sich und Pflegekräften eine Grundlage für Kommunikation.

Richtig kommunizieren – die wichtigsten Regeln:

-
- Demenzkranke brauchen wie wir alle Bestätigung. Sprechen Sie über Dinge, die Ihre demenzkranke Mutter oder Ihr demenzkranker Ehemann gut gemacht hat. Kritisieren Sie nicht

 - Räumen Sie falsch abgelegte Dinge stillschweigend an ihren richtigen Platz – der kranke Mensch hat nichts davon, mit der Brille im Kühlschrank konfrontiert zu werden

 - Demenzkranke brauchen Zeit und Ruhe, um über den nächsten Schritt oder eine Antwort nachzudenken. Stellen Sie sich darauf ein

 - Der kranke Mensch sollte das Gefühl bekommen, dazuzugehören. Stellen Sie einfache Fragen wie: Was siehst du? Hörst du den Bus draußen kommen? Wie geht es dir gerade?

 - Wenn es um den reinen Informationsaustausch geht, formulieren Sie Ihre Frage am besten so, dass sie sich mit Ja oder Nein beantworten lässt

 - Stellen Sie vor jedem Gespräch Blickkontakt her und reden Sie Ihr demenzkrankes Familienmitglied namentlich an

 - Reden Sie langsam, deutlich und in kurzen Sätzen. Vermeiden Sie Ironie oder übertragene Bedeutungen – das verstehen Demenzkranke nicht mehr

 - Wiederholen Sie wichtige Informationen. Verwenden Sie dabei immer dieselbe Formulierung

 - Vermeiden Sie Diskussionen

 - Überhören Sie Anschuldigungen und Vorwürfe, denn diese sind oft Ausdruck von Hilflosigkeit und Frustration und richten sich nicht gegen Sie persönlich. Lassen Sie einen Moment verstreichen und wechseln Sie dann das Thema

 - Stellen Sie nicht mehr als zwei Angebote zur Auswahl. Fragen Sie lieber: "Möchtest du einen Apfelsaft oder lieber einen Orangensaft?" anstatt: "Welchen Saft möchtest du trinken?"
-

Quelle Internet: „Wegweiser Demenz“