

PERSPEKTIVEN

LEBEN MIT MENSCHEN MIT EINER DEMENZ-ERKRANKUNG

JEDE DEMENZ IST ANDERS – JEDER MENSCH UND SEINE LEBENSGESCHICHTE AUCH

Jedes Bild einer Demenz ist individuell: So wie es viele verschiedene Demenzformen gibt, sind auch die Bedürfnisse und Verhaltensweisen eines jeden Erkrankten unterschiedlich. Hinzu kommt die bisherige Lebensgeschichte und all die persönlichen Vorlieben und Abneigungen. So heißt es also ausprobieren, was hilft – ein Patentrezept kenne ich nicht.

VERSCHIEDENE DEMENZ-STADIEN

Das Krankheitsbild ändert sich im Verlauf und damit auch das Verhalten des betroffenen Menschen: man spricht von einem frühen, mittleren und späten Stadium.

- Anfangs nehmen die Menschen mit Demenz ihre Gedächtnisprobleme noch sehr bewusst wahr, sind verständlicherweise sehr unglücklich und häufig beschämt darüber. Sie versuchen, dies noch eine Weile zu verbergen, reagieren manchmal gereizt, besonders wenn das Leben nicht mehr so gelingt wie früher.
- Im mittleren Stadium wird immer mehr Hilfe von außen nötig. Die selbständige Bewältigung des tagtäglichen Lebens wird schwierig.
- Schließlich entstehen im späten Erkrankungsstadium bei allen Anforderungen des täglichen Lebens Hilfebedarf, zunehmende Pflegebedürftigkeit und körperliche Symptome.

WORAUF KOMMT ES JETZT AN?

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass eine "gute Begleitung" von Menschen mit Demenz darin besteht, dafür zu sorgen, dass sie sich wohl fühlen können. Es geht darum, die Lebensqualität so lange wie möglich zu erhalten. Zeigen Sie ihrem Angehörigen, dass Sie ihn jetzt nicht allein lassen.

Menschen mit Demenz fühlen sich verstanden, wenn sie sich als ganze Persönlichkeit gesehen fühlen – so, wie sie jetzt sind und so, wie sie sich dann „weiterentwickeln“.

- Dabei kann es helfen, die Wertschätzung der Person mit Demenz auch im weiteren Krankheitsverlauf aufrecht zu erhalten. Vermitteln Sie – ohne Wenn und Aber - dass Sie jetzt da sind, so kann sich Ihr Angehöriger sicher und geborgen fühlen.
- Beziehen Sie Ihren Angehörigen in Alltagstätigkeiten ein, die ihm Spaß machen.
- Fertigkeiten bleiben damit erhalten, und das Gefühl, etwas beigetragen zu haben, macht zufrieden, ja vielleicht sogar stolz.
- Tun Sie, was dem Erkrankten Freude macht, orientieren Sie sich an seiner Biographie – oder probieren Sie etwas sogar neues.
- Vielleicht singen Sie gemeinsam, blättern in alten Fotoalben oder Sie sitzen zusammen der sonnigen Bank vor dem Haus und probieren 'mal "NUR Dasein".
- Manchmal ist weniger mehr.

WAS GILT ES ZU VERMEIDEN?

Auch wenn es nicht immer leicht fällt, vermeiden Sie

- Schimpfen, Kritik, Vorwürfe, Ausfragen
- leistungsbezogenes "Üben" - dies verdirbt meist die Stimmung, macht Druck und somit die Defizite noch deutlicher.
- Überforderung - Sorgen Sie für eine ruhige Atmosphäre, wenig Reize und Übersichtlichkeit – das gibt Halt.

SORGEN SIE GUT FÜR SICH SELBST

Eine Demenz-Diagnose bei einem nahestehenden Menschen bringt eine Menge an Gefühlen mit sich: Angst, Trauer, Mitgefühl, Wut, Verzweiflung und Hilflosigkeit.

Der neuen Situation fühlen sich viele Angehörige völlig ausgeliefert, häufig kommt es zu Spannungen im privaten oder/und beruflichen Umfeld, die Pflege und Betreuung belastet und die eigenen Kräfte schwinden zusehends.

Lassen Sie es bitte nicht so weit kommen. Es hilft weder Ihnen noch Ihrem Angehörigen wenn Sie auf der Strecke bleiben.

Ich weiß genau wie es sich anfühlt, in der Zwickmühle zu stecken.

ENTWEDER sich unter Einsatz Ihrer ganzen Kraft allein um den geliebten Angehörigen zu kümmern

ODER mit Schuldgefühlen das eigene Leben leben zu wollen.

ICH ZEIGE IHNEN

- wie Sie dafür sorgen können, dass Ihr Angehöriger sich von Ihnen verstanden und geschützt fühlt. Dass er weiß, dass Sie ihm – auch jetzt mit seiner Erkrankung – liebevoll beistehen.

und

- wie wichtig es ist zu verstehen, dass Sie nur mit genug Zeit für sich selbst wieder gut für Ihren Angehörigen sorgen können – und dies mit bestem Gewissen.

Holen Sie sich die Hilfe, die Sie jetzt brauchen, um wieder frei durchatmen zu können!

Ihre

Christine Ramsbacher

PERSPEKTIVEN

im Umgang mit Demenz in der Familie

Christine Ramsbacher

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Ernsbergerstraße 7 b, 81241 München

Tel. 089 – 74036267

www.perspektiven-fuer-die-seele.de

E-Mail: anfrage@perspektiven-fuer-die-seele.de