

Nachricht von einem Demenz- Erkrankten

Sie werden in diesem Buch immer wieder daran erinnert, dass der Mensch, den Sie einst kannten, noch immer da ist. Dieser Mann nahm den Vorschlag, »uns zu erzählen, wie es ist, mit Demenz zu leben«, freudig an. Die unten stehende Zusammenfassung gibt das Wesentliche seiner Aussagen wieder.

*Alfred – von Demenz gezeichnet – stellte seinen Stock ab, setzte sich in den Schaukelstuhl, legte seine Beine übereinander und verkündete fröhlich: »Das ist der beste Stuhl, in dem ich seit Jahren gesessen habe.«
Er entspannte sich und begann zu erzählen.*

»Sie wollen also wissen, wie es ist, ich zu sein? Nun, ich werde es Ihnen erzählen. Ich war immer schon ein schwieriger Kerl, aber ich hatte großes Glück. Ich kann das sagen, obwohl »meine Chefin« hier ist. Er blickt liebevoll zu seiner Frau hinüber, mit der er fast 60 Jahre verheiratet ist. »Ich tue, was man mir sagt, und denke nicht viel nach. Ich mag Menschen. Ich mag es, sie zu beobachten. Ich sitze in Geschäften und schaue zu, wie Menschen agieren und wie sie sich verhalten. Ich mag meine Freunde. Die meisten kenne ich noch aus meiner Schulzeit. Wir halten über Telefon und E-Mail Kontakt. Ich kann zwar keine E-Mails verschicken, aber ich kann welche bekommen. Gelegentlich treffen wir uns in unserem Club.

*Ich fahre nicht mehr Auto, aber die ›Chefin‹
sorgt dafür, dass ich überall hinkomme.
Ich spreche alles mit ihr ab.«*

*»Ich war nicht gerade der Hellste in der Schule, aber
ich erinnere mich, dass unser Rektor einmal, als ich
eine Matheaufgabe richtig gelöst hatte, zu mir sagte,
ich sei wie eine Oase in der Wüste. Das gab mir ein
gutes Gefühl. Ich genieße es, daran zurückzudenken.«*

*»Ich wünschte, ich wäre jünger und so, wie ich früher
war. Ich habe viel Tennis, Squash und Golf gespielt
und meine Schule bei Sportveranstaltungen vertreten.
Ich war gut in Form. Heute gehe ich so oft wie möglich
spazieren. Ich habe das Gefühl, sehr egoistisch zu sein,
und es ist mir unangenehm, dass ich Hilfe benötige.«*

*Er saß eine Weile ruhig da, dann sprach er weiter:
»Ich hasse es, als Langweiler wahrgenommen zu werden.
Wenn Stille herrscht, versuche ich sie zu füllen,
indem ich etwas Witz in die Sache bringe. Ich fordere
Leute gerne heraus. Also überlege ich mir, womit ich sie
als Nächstes aus der Reserve locken kann. Ich mag es,
Teil eines Teams und von Nutzen zu sein.«*

*»Manchmal verliert meine ›Chefin‹ die Geduld. Nicht
wegen mir, sondern aufgrund von Dingen, die passie-
ren. Wir verkaufen unser Haus und nehmen uns eine
Wohnung. Das trifft mich. Ich kann ihr nicht helfen.
Sie muss sich um alles kümmern. Ich bin Vergangen-
heit. Wir haben Glück, dass wir keine Geldprobleme
haben. Ich bin nicht wirklich depressiv. Ich bin kein
Schwarzseher, aber manchmal werde ich traurig.«*

14 Nachricht von einem Demenz-Erkrankten

Alfreds Geschichte zeigt deutlich, dass er trotz Demenz in seinem Inneren immer noch er selbst ist. Er analysiert, welcher Teil seines Lebens ihm noch Vergnügen bereitet: Leute beobachten, mit Freunden Zeit verbringen, an vergangene Erfolge zurückdenken und seine Frau bewundern. Er ist sich seines gesundheitlichen Verfalls bewusst und sieht, wie sehr sie und andere davon beeinflusst werden. Er ist sich seiner eigenen Gefühle bewusst.

Vorwort

Kommunikation ist die Grundlage aller Beziehungen. Mit anderen Verbindungen einzugehen ist ein fundamentales menschliches Bedürfnis. Zu wissen, dass uns jemand versteht – nicht nur, was wir denken und sagen, sondern was wir fühlen und was uns wichtig ist –, ist essenziell für unsere Identität und unser Selbstbewusstsein.

Wenn Kommunikation aufgrund von Demenz schwieriger wird, können Isolierung, Einsamkeit und Frustration Einzug halten. Das gilt sowohl für Menschen, bei denen Demenz diagnostiziert wurde, als auch für nahestehende Personen. Für Familie und Freunde ist es traurig, einen geliebten Menschen zu verlieren, und es ist schwer für Demenz-Erkrankte, die Wärme, Bestätigung und Ermutigung auf ihrer furchteinflößenden Reise brauchen.

Dieses Buch wurde für diejenigen geschrieben, die Menschen mit Demenz unterstützend und fürsorglich zur Seite stehen. Angela Caughey hat sich zwölf Jahre lang um ihren Mann gekümmert, all ihre Ratschläge sind also praxisnah. Sie weiß, dass es nicht leicht ist, Betreuerin oder Betreuer zu sein, und dass es Zeiten gibt, in denen die Geduld am Ende ist. Trotzdem hofft sie, dass Menschen mit Demenz mit jener Liebe und jenem Respekt behandelt werden können, die so wichtig sind, um das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl der Personen aufrechtzuerhalten.

Angela stellt sich der schweren Frage der Kommunikation zum Zeitpunkt der Diagnose. Dann geht sie auf die Rolle der Familie als Pfleger und Pflegerinnen ein: wie wichtig es für pflegende Angehörige ist, mit eigenem Stress umzugehen, und wie wichtig es für professionelle Helfer ist, die betroffene Person und deren Familie kennenzulernen. Durch verschiedene Arten von Demenz ergeben sich verschiedene Herausforderungen hinsichtlich der Kommunikation. Angela erklärt die Probleme, die auftauchen können, und präsentiert Strategien, um mit ihnen zurechtzukommen. Tagebuch führen hat viele Vorteile, sowohl für die betreuende als auch für die betreute Person. Auch das Erken-

nen und Benennen von Gefühlen helfen beiden Seiten. Wenn Worte versagen, können immer noch Körpersprache, Mimik und Gestik Nachrichten vermitteln. In den letzten Kapiteln macht Angela hilfreiche Vorschläge, wie man effektiv zuhört und Körpersprache interpretiert. Hier wird es auch um »schwieriges Verhalten« gehen. Die Unfähigkeit, ein Bedürfnis zu kommunizieren, ist oft die Basis des Problems.

»Verbindung herstellen!«, schreibt E.M. Forster in seinem Buch »Wiedersehen in Howards End«. Das ist, was wir für das Wohl aller tun sollten. Angela zeigt uns, wie uns das unter schwierigsten Umständen gelingt. Dieses Buch sollte man immer in seiner Nähe haben und oft darauf zurückgreifen.

Dr. med. Chris Perkins,
Mitglied des Royal Australian and
New Zealand College of Psychiatrists

Spezialist für Alterspsychiatrie