

„Das ist Maria, die kennst du doch!“

Besuche bei Menschen mit Demenz verunsichern. Trainerin Sabine Mierelmeier gibt Ehrenamtlichen in Besuchsdiensten Tipps für einen gelungenen Umgang. Und sie ist überzeugt, dass Menschen mit Demenz eine wichtige Botschaft übermitteln: dass mehr Ruhe und Achtsamkeit jedem guttut.

VON ASTRID FLEUTE

Es sollte ein schöner Besuch werden. So wie immer. Schon lange gratuliert Maria Driever* in ihrer Pfarrgemeinde Senioren zu runden Geburtstagen. Auch Anna Bückner* steht seit Jahren auf ihrer Liste. Jetzt wird die Jubilarin 80 – ein besonderer Tag. Maria Driever hat sich vorbereitet und steht mit einem kleinen Geschenk vor der Tür. Sie hatte sich extra vorher angekündigt und gefragt, wann sie kommen soll. Wie immer. Aber die Jubilarin reagiert nicht wie gewohnt: Sie erkennt ihren Besuch kaum, wird unwirsch und ausfallend, schreit und fuchtelt herum. Hilflös und geschockt erklärt Maria Driever stockend, wer sie ist, warum sie kommt. Auch die Enkelin versucht, zu vermitteln: „Das ist Maria, die kennst du doch“. Doch die gut gemeinten Worte prallen an der Jubilarin ab.

Eine solche Situation, wie Sabine Mierelmeier sie schildert, kennen viele Menschen, die in Gemeinden, Krankenhäusern oder Altenheimen Besuchsdienste machen. Denn Besuche bei Menschen mit Demenz sind keine normalen Situationen und oft eine Herausforderung. „Soll ich da noch hingehen? Versteht der Jubilar mich überhaupt noch?“, fragen sich viele Ehrenamtliche. In der Fortbildung „Achtsame Besuche“ der Caritaskonferenzen im Bistum Osnabrück vermittelt die freiberufliche Trainerin anschaulich, was eine Demenz ist und wie man bei seinen Besuchen eine Brücke zum Erkrankten bauen kann. Eine Demenz greife ins Gedächtnis ein. „Dinge, die früher logisch waren, sind es plötzlich nicht mehr. Das verwirrt und macht hilflos. Und Hilflosigkeit ist das katastrophalste Gefühl, das wir kennen“, erklärt sie den Teilnehmern. Eine häufige Folge sei Aktionismus. „Die Erkrankten schrei-

en, rufen, schimpfen, hauen, nur um dieses schlechte Gefühl wegzubekommen. Oder sie ziehen sich komplett zurück, wirken apathisch.“

Ein Mensch mit Demenz benötige daher vor allem Ruhe und Gelassenheit. Seine Wahrnehmung bestehe vor allem aus Emotionen. Ein Zugang funktioniere oft nur über das Gefühl. „Logik geht hier nicht“, so Mierelmeier. Eigene Unsicherheit löse Chaos aus. Ihr Rezept: „Wir brauchen Einfühlungsvermögen, Echtheit und Wertschätzung.“ Die Besucher sollten Ruhe ausstrahlen, klar und deutlich sein, sich selbst zurücknehmen und den anderen dort abholen, wo er ist. In Rollenspielen üben die Teilnehmer das. So könnte Maria Driever zum Beispiel schon zu Beginn ihres Besuches anders

» Wir müssen uns wieder sehen. Das verändert. «

TRAINERIN SABINE MIERELMEIER

reagieren und der Jubilarin verständnisvoll sagen: „Sie wissen jetzt sicher gar nicht, wo Sie mich hinpacken sollen.“ So signalisiere sie ihr: „Es ist okay, dass du dich jetzt so fühlst. Ich verstehe dich.“

Im Gespräch, soweit das möglich ist, sind kurze und einfache Sätzen ideal – und so wenig Fragen wie möglich. Das überfordere und verunsichere den Erkrankten. Ganz wichtig dabei: Blickkontakt auf Augenhöhe. „Wir müssen weg vom Inhalt, es geht hier um Beziehung. Wir erwarten immer 1000 Sachen und wenn nichts passiert, sind wir ge-



Foto: imago/MC PHOTO

» Blickkontakt auf Augenhöhe, kurze und deutliche Sätze: Menschen, die an Demenz erkrankt sind, brauchen eine besondere Ansprache.

ZUR SACHE

„Achtsame Besuche“

Mit der Fortbildung „Achtsame Besuche“ möchten die Caritaskonferenzen (CKD) im Bistum helfen, dass Besuche bei Menschen mit Demenz gelingen. Die Auseinandersetzung mit dem Thema sei gesellschaftlich notwendig, betont Geschäftsführerin Monika Sewöster-Lumme. Mit ihrer besonderen Art vermittele Sabine Mierelmeier den Sachverhalt lebendig und authentisch und trage zu Verständnis und einem gelingenden wertschätzenden Umgang bei.



Die Fortbildung für Besuchsdienste von Gemeinden und Einrichtungen kann bei der CKD gebucht werden. Als Handreichung gibt es eine Broschüre. Gefördert werden die Angebote durch die Caritas-Gemeinschaftsstiftung.

Kontakt: CKD-Geschäftsstelle, Monika Sewöster-Lumme, E-Mail: m.sewoester-lumme@web.de Tel. 05 41/34 97 81 68 www.caritas-os.de/ckd www.achtsame-besuche.de

kränkt“, betont Sabine Mierelmeier auf ihren Fortbildungen, die dankbar angenommen werden. „Wir brauchen das passende Werkzeug, so ein Besuch soll ja etwas Schönes sein“, erklärt sie. „Dann gehe ich anders in die Situation hinein, weil ich eine Lösung habe. Das macht mich ruhig und sicher.“

Entsprechende Rückmeldungen bestätigen das. So ist Anette Frische aus Osnabrück noch heute begeistert von dem, was sie auf der Fortbildung über Demenzerkrankte gelernt hat. „Die Referentin hat so eine Leichtigkeit in dieses schwere Thema gebracht. Das habe ich mir immer gewünscht, das war so unglaublich positiv“, erzählt sie. Für ihre Arbeit mit Senioren in der Tagespflege der Caritas habe sie wertvolle Tipps erhalten. „Wir müssen mit diesen Menschen mitgehen, aufgreifen, was sie erzählen, was sie bewegt.“ Wichtig ist es ihr, Ruhe zu bewahren und Freude zu bereiten. „Man gerät so schnell in eine Routine, ist gehetzt. Das ist aber gerade bei Demenzerkrankten absolut kontraproduktiv.“ Ein Beispiel: Anette Frische erinnert sich an eine Seniorin, die sehr unruhig war und beim gemeinsamen Singen in der Tagespflege immer wieder aufstand. Anstatt sie zum Sitzenbleiben zu bewegen, sei sie spontan mit ihr um den Tisch gegangen

und habe dabei mit den anderen Senioren weitergesungen. „Nach der zweiten Runde war es gut und sie hat sich wieder hingesetzt. Da muss man flexibel sein und ausprobieren.“

„Habe immer ein Lächeln im Gepäck“

Auch Angelika Klapper, Dekanatsvorsitzende der Caritaskonferenzen in Bremen, ist froh, dass sie diese Fortbildung für ihre Gruppen und Besuchsdienste im vergangenen Herbst anbieten konnte: „Die Zahl der Erkrankten steigt und alle stehen immer hilfloser davor“, erzählt sie. „Auch viele Familien reiben sich auf.“ Durch die Referentin sei ihr und den Teilnehmern vieles deutlich geworden: „Meine normale Ansprache kommt nicht mehr an. Ich muss mit allen Sinnen Kontakt aufnehmen, flexibel, manchmal wider aller Logik reagieren.“ Jeder Kontakt sei anders. Vieles verstehe sie nun besser, sei gelassener und sicherer, sagt die 68-Jährige. Ein Satz der Referentin ist ihr besonders im Gedächtnis geblieben: „Habe immer ein Lächeln im Gepäck.“

Und eine weitere wichtige Botschaft hat Sabine Mierelmeier für die Teilnehmer im Gepäck: „Baut diese Haltung in den Alltag ein. Das entstresst.“ Der positive Blick auf das Gegenüber, er wirke überall, nicht nur bei Demenzerkrank-

ten: „Wir müssen uns wiedersehen. Das verändert.“ Ihr Rat: Die Gesellschaft sollte den Menschen mit Demenz als Maß der Dinge sehen. „Das würde uns guttun. Denn es würde uns vor Augen führen, dass das, was wir täglich tun, uns alle überfordert.“ Die Menschen hätten heute zu viel Stress, seien überfordert und nicht mehr auf das ausgerichtet, was sie wirklich bräuchten. „Wir müssen optimiert funktionieren. Menschen mit Beeinträchtigungen bleiben dabei aber leider auf der Strecke.“

*Namen geändert

TIPPS

Ungewöhnliche Handlungen gelassen sehen

Einem Menschen mit Demenz zu begegnen, heißt, anzunehmen, dass er sich nach und nach verändert. Es heißt zu lernen, das alte Bild von ihm loszulassen und ihm neu gegenüberzutreten, zugewandt und respektvoll. Damit ein Besuch bei Demenzerkrankten nicht frustrierend sondern für beide Seiten bereichernd wird, können Ehrenamtliche in Besuchsdiensten folgende Tipps beachten:

» **Vorbereitung des Besuches:** Empfehlenswert ist es, die Ange-

hörigen im Vorfeld anzurufen, um sich über die Situation zu informieren. Zu Geburtstagen ist es besser, einen Einzelbesuch zu vereinbaren. Gedichte, Lieder, Fotos oder Zitate können ein guter Gesprächseinstieg sein. Und: Haben Sie immer ein Lächeln im Gepäck!

» **Während des Besuches:** Wichtig sind: Ruhe, Gelassenheit und Aufmerksamkeit. Das Gespräch sollte möglichst von vorne und auf Augenhöhe stattfinden. Je



Foto: Caritasverband Osnabrück

» Ihr ist es ein Anliegen, Menschen mit Demenz in den Mittelpunkt zu rücken: Trainerin Sabine Mierelmeier.

nach Stadium der Erkrankung kann ein Demenzerkrankter einfache kurze Sätze, langsam, laut und deutlich ausgesprochen, besser verarbeiten als Oder-Fragen, die man unbedingt vermeiden sollte. Bei Über-

forderungen sollte man schnell das Thema wechseln. Ungewöhnliche Handlungen oder nicht realistische Äußerungen sollten die Besucher gelassen sehen. Auch Mimik und Gestik sind wichtige nonverbale

Zeichen der Zuwendung. Die Qualität des Besuchs ist nicht abhängig von der Dauer.

» Nach dem Besuch:

Ein solcher Besuch kann anstrengend sein. Oft tut es gut, sich eine kleine Auszeit zu nehmen, einen Tee zu trinken, spazierenzugehen, sich auszutauschen. Eine Besuchsdienstgruppe sollte die Möglichkeit bieten, erlebte Situationen anzusprechen und gemeinsam Lösungen zu erarbeiten. Ziel ist nicht die Perfektion, sondern das Erleben eines achtsamen Umgangs.

aus: Broschüre „Achtsame Besuche“, herausgegeben von der CKD Osnabrück, www.caritas-os.de/ckd