Ausgabe 2/2017

Thema:Demenz

Themenheft des Landesverbandes der Alzheimer Gesellschaften NRW e.V.

Die Seele stärken

Psychotherapie & Seelsorge in der Angehörigenarbeit und bei Demenz

Ein unpopuläres Thema?

Berührt von Demenz

Psychotherapie als heilsames und wirksames Mittel für die Seele

Zwischen Opferbereitschaft und Selbstaufgabe

EIN UNPOPULÄRES THEMA?

VON **REGINA SCHMIDT-ZADEL**

Albert Camus formte einst die Aussage: "Im tiefsten Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt". Momente der Stärke und "unbesiegbaren" Resilienz kennen hoffentlich viele Menschen. In Zeiten, in denen Angehörigen die Demenzerkrankung ihres Mannes, ihres Vaters, ihrer Mutter, ihrer Freunde über den Kopf wächst, stellt sich der "unbesiegbare Sommer" nicht immer von alleine ein. Diese Menschen, mit denen wir in unserem Arbeitsalltag zu tun haben, haben oft große Angst, dass die Belastung durch die Pflege einen Schaden an ihrer Seele verursachen könnte.

Es braucht Konzepte, die über das Übliche hinausgehen und die Seele mit einbeziehen

Da braucht es Konzepte, die über die bloße Beratung und gute ärztliche Behandlung, über Psychoedukation und Pflegeleistungen hinausgehen. Menschen, die diese Konzepte in den Vordergrund stellen und ihnen trotz der vielfältigen organisatorischen Aufgaben in der Pflege einen Platz einräumen.

Menschen, die pflegen, brauchen "Sorge für ihre Seele". Das kann in Form von Seelsorge geschehen, oder aber als therapeutische Intervention, wenn Wut, Angst und Sorgen den Lebenssinn und die Lebensfreude in den Hintergrund treten lassen. Ganz besonders auch für Menschen, die von einer Demenz betroffen sind, können beide Konzepte einen unersetzlichen Wert haben, die Krankheit zu bewältigen und trotzdem im Hier und Jetzt Trost zu finden.

In diesem Sinne möchten wir Sie vom Landesverband der Alzheimer Gesellschaften NRW e.V. dazu ermuntern, in allen Bereichen der Arbeit mit Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen zu bedenken, dass die Sorge für die Seele einen hohen Wert für die gesamte Pflegesituation hat und immer mitberücksichtigt werden soll. Die Konzepte, die die Seele in den Fokus nehmen, können dabei ganz unterschiedlich sein. Manchmal reicht Menschlichkeit und Empathie aus und es bedarf keines professionellen Konzeptes.

Die Sorge für die Seele hat einen hohen Wert für die gesamte Pflegesituation

In diesem Heft werden Ihnen ganz unterschiedliche Autoren und Autorinnen mit ebenso unterschiedlicher fachlicher Ausrichtung begegnen. Es geht um das Erleben und das Erfahren im Kontext der Begegnung mit an Demenz erkrankten Menschen.

Das Plädoyer für eine ressourcenorientierte Sicht auf den betroffenen Menschen und seinen Angehörigen schwingt dabei immer mit.
Vor allem steht das Hier und Jetzt als Faktor von Trost im Vordergrund und das „Sorgen für die Seele" für das Wohlbefinden des Einzelnen.

Viel Freude bei der Lektüre und eine "beseelte" Zeit wünscht Ihnen aus der Geschäftsstelle des Landesverbandes in Düsseldorf,

IHRE
REGINA SCHMIDT-ZADEL
(VORSITZENDE, MDB A.D.)

BERÜHRT VON DEMENZ

VON **ANTJE LEWITZ-DANGUILLIER**

In der Begegnung mit Demenz erlebe ich viel: Intensität und die Verletzlichkeit des Menschen. Die Flüchtigkeit jeden Moments und seine Kostbarkeit. Denn so wird er nie wiederkommen. Das Überraschende, Unvergleichliche und den Reichtum des Möglichen, wenn sich die verschiedenen Zeitformen und ihr Spiel miteinander in der Gegenwart ereignen. Nicht selten auch die besondere Schönheit des Augenblicks. Das alles berührt mich. Ich weiß, nicht nur bei mir ist das so.

Menschen mit Demenz brauchen ein menschliches Gegenüber

Die Erfahrung von Intensität kann sehr anstrengend sein. Schließlich sind die in der Begegnung mit Demenz erlebten Gefühle oftmals stärker und dringlicher als sonst im Geschehen des Alltags. Ein bewusstes Hineingehen in diese Begegnungen rechnet damit, dass etwas geschehen wird, das nicht berechnet werden kann.

Alle Menschen brauchen eine Heimat

Im Kontakt erfahre ich Menschen mit Demenz als Menschen, die auf der Suche sind nach Orientierung, nach Sinn, nach innerem Halt und Heimat. Die selten und manchmal gar nicht mehr ankommen an irgendeinem vertrauten und sicheren Ort. Die Trost brauchen und ein reales menschliches Gegenüber, das ihnen durch seine Präsenz zeigt: Du bist nicht allein. Denn wir beide sind jetzt nicht allein. Einen anderen Menschen, der trösten kann, der summt und atmet, der spricht und durch sein Dabeisein Sicherheit gibt. Jemand, der um die Fähigkeiten des Leibgedächtnisses weiß, das - selbst aktiviert - vieles einst Erlebtes und vergessen Geglaubtes nicht selten neu beleben kann.

Du bist nicht allein, denn wir beide sind jetzt nicht allein

Wie verheißungsvoll wäre es, wenn der Begriff Demenz - „ohne Geist“ - als Bezeichnung der Erkrankung abgelöst werden könnte durch einen würdevolleren Ausdruck, der auf das persönliche Erleben der Erkrankten als Suchende hinweist und den ausschließlich pathologischen Ansatz begrenzen könnte. Eventuell durch die Bezeichnung „Querens“, was bedeutet: „auf der Suche sein“. Ob mit und ohne Demenz: Alle Menschen brauchen Heimat - irgendwo.

Querens – das bedeutet „auf der Suche sein“

In der Begegnung der Seelsorge mit Demenz geht es darum, Lebens- und Erlebensmöglichkeiten in den Blick zu nehmen. Nicht Defizite, sondern immer Ressourcen. Als Begleitende sind wir herausgefordert, Verstehen neu zu lernen, von der eigenen Hilflosigkeit, die Sprachreste, Laute oder andere körperliche Ausdrucksformen nicht deuten kann, uns auf den Weg zu machen zu sensiblerem Wahrnehmen und dem Mut, der eigenen leiblichen Intuition mehr zu trauen.

Eine Begegnung mit Rosen

Auf dem Tisch im Wohnbereich des Alten- und Pflegeheims steht eine Vase mit üppigen Rosen in bunten Farben. Ich nehme die Vase und gehe damit zu jeder Bewohnerin hin, um sie an den Rosen riechen zu lassen. Eine sinnliche Angelegenheit. Ich bin selbst sinnlich berührt, nicht nur vom Duft dieser Blumen, und nehme mit einem Mal die Musik im Hintergrund mit wahr. Spontan ermuntere ich zu Bewegungen am Tisch. Frau N. reagiert darauf unmittelbar. Ihre Hände bewegen sich. Ich gehe näher zu ihr, berühre vorsichtig ihre Hände und bewege mich mit ihr im Rhythmus. Dann umfasst sie meine Hand mit ihren Händen. Zeitweise bewegt sie ihren Körper im Rhythmus der Musik. Die Lieder sind Schlager mit einfachen Melodien. Frau N. versucht, die Texte, zeitlich leicht verzögert, mitzusingen. Zwischendurch erzählt sie von ihrer Heimat und ihrem Mann, sagt ihren Namen, ihren Geburtstag und ihre vollständige alte Adresse. Dann tanzt sie wieder sitzend auf ihrem Stuhl. Bei meinem Abschied sagt sie, ich solle sie nicht so lange warten lassen, bis ich wiederkomme.

Die Begegnung und die Sinneserfahrung durch die Rosen haben auch andere Sinne geöffnet und das Leibgedächtnis aktiviert. Das Hören und das rhythmische Empfinden führten bei Frau N. fast von allein zu eigenen tänzerischen Bewegungen und einem inneren Bewegtsein.

Mindestens zwei Seiten

Von Demenz betroffen zu sein, ist eine Belastung und eine ständige Herausforderung. Menschen müssen ernst genommen werden in ihrer Angst, ihrer Trauer und ihrem gedehnten Abschiednehmen. Dieses Empfinden kann auch für andere Menschen bedrohlich sein und aufgrund möglicher Unsicherheit und Furcht eine erste Begegnung zunächst erschweren.

Doch in einer Begegnung mit Demenz ist immer mehr möglich als wir denken und uns vorstellen können, da unser Leib stets mit gegenwärtig ist. Die bewusste Zuwendung zum konkreten anderen Menschen, unterstützt durch das Zutrauen in spirituelles und religiöses Erleben, kann neue Erlebenswelten miteinander schaffen, die Schönheit und Sinn schenken können:
In der Präsenz ihrer Gegenwart, im Jetzt und Hier. Nicht zuletzt durch ein gemeinsames Lachen, das allem trotzt.

LESE TIPP:
ANTJE LEWITZ-DANGUILLIER (2017). IN: SEELSORGE MIT DEMENZ. WEGE ZUM MENSCHEN: BAND 69, AUSGABE 3, S. 224-238.

PFARRERIN
ANTJE LEWITZ-DANGUILLIER
IST TÄTIG IN DER EVANGELISCHEN NOAH-KIRCHENGEMEINDE DORTMUND.

IHRE SCHWERPUNKTE SIND KÖRPERORIENTIERTE SEELSORGE & TANZIMPROVISATION. AUSSERDEM IST SIE AUTORIN.

KONTAKT:
PFRIN.LEWITZ-DANGUILLIER@NOAHGEMEINDE.DE

BILD:
ANTJE LEWITZ-DANGUILLIER BEI EINEM GOTTESDIENST FÜR UND MIT MENSCHEN MIT DEMENZ

PSYCHOTHERAPIE ALS WIRKSAMES UND HEILSAMES MITTEL FÜR DIE SEELE

VON **BRITTA WORRINGER**

Sieht man sich in der einschlägigen Literatur um, so stellt man fest, dass fast die Hälfte der 70 bis 100-Jährigen unter einer psychischen Beeinträchtigung leidet. Jedoch finden weiterhin nur wenige ältere Patienten den Weg in eine psychotherapeutische Praxis. Psychotherapie als eine wirksame Therapie gegen z.B. Depressionen im Alter, scheint somit noch für die wenigsten Menschen als logische Konsequenz auf seelische Leiden in Frage zu kommen. Dagegen steigt die ärztliche Verordnung von Antidepressiva und Neuroleptika bei älteren Menschen immer mehr an.

Nur wenige Menschen im Alter sind der Psychotherapie gegenüber aufgeschlossen

Diese Diskrepanz könnte vielfältige Gründe haben. Somatische Erkrankungen im Alter überwiegen und lassen die „Seele“ scheinbar in den Hintergrund rücken.
Der Fokus der behandelnden Ärzte bei psychischen Beschwerden liegt auf der medikamentösen Therapie. Ebenso mangelt es an Wissen über Möglichkeiten psychotherapeutischer Behandlung „jenseits der Sechzig“. Der Rückzug bei älteren Menschen wird häufig als „Norm“ bewertet, als sei es im Alter normal, soziale Kontakte und Aktivitäten zu reduzieren. Die Einstellung der aktuell älteren Generation gegenüber Psychologischer Psychotherapie ist zudem nicht von Offenheit geprägt.
So begegnet man tatsächlich noch Aussagen wie: „Ich gehe nicht zu einem Psychologen, ich bin doch nicht verrückt!“ Das Bild der Depression bei älteren Menschen unterscheidet sich zudem häufig von dem der Depression bei Jüngeren.

Es gibt auch die Depression ohne Traurigkeit

Man begegnet einer „Depression ohne Traurigkeit“, die sich häufig eher in ungeklärten somatischen Beschwerden äußert, in Hoffnungslosigkeit, Ängsten und dem Verlust an Lebensfreude. Ein besonderer Risikofaktor an einer Depression zu erkranken, ist die Demenz. Die zunehmende Konfrontation mit Fehlleistungen und die daraus resultierende Angst vor erneuten Fehlern, hat ein Rückzugsverhalten zur Folge, welches die Passivität verstärkt und zu Niedergestimmtheit führt - und dadurch die kognitiven Defizite sogar noch verstärken kann.

Es gibt das Vorurteil, dass Psychotherapie Demenzkranken nichts nütze

Selbst unter Experten und Kollegen begegnet einem das Vorurteil, dass bei Menschen mit Demenz eine Psychotherapie ohnehin nichts nütze, da durch den kognitiven Verlust die Lernfähigkeit einer Person bereits zu stark herabgesetzt sei, als dass sich Verhaltenstherapie lohne. Es ist aber besonders im Anfangsstadium der Demenz hilfreich, die Alltagsautonomie durch Gedächtnishilfen zu trainieren. Zum Beispiel durch das Führen eines

„Haushaltskalenders“ kann das Leben im eigenen Haushalt durch das Erhalten von Ressourcen immer wieder neu gestützt werden. Verlorengegangenes kann eine ganze Zeit lang kompensiert werden, wenn Hilfsmittel genutzt werden. Wichtig dabei ist vor
allem, an frühere Kompetenzen anzuknüpfen und z.B. Biographiearbeit als „Ideenpool“ für den Aktivitätsaufbau zu nutzen. Psychoedukation hingegen hilft den Betroffenen im Vergleich eher wenig. Das „Lernen“, wie sich die Erkrankung Demenz zeigt, ist dagegen bei der Zielgruppe der Angehörigen von großer Bedeutung.

Lernen über Demenz ist für die Angehörigen wichtig, nicht für die Betroffenen

Pflegende Angehörige erleben im Krankheitsverlauf zahlreiche Verluste, die direkt und indirekt aus der sich verschlechternden Gesundheit der Betroffenen hervorgehen. Sie profitieren von dem Wissen über die Symptome und den richtigen Umgang mit diesen.

Ein weiteres großes Thema ist die Trauer. Der Verlust der an Demenz erkrankten Person durch die voranschreitende Abnahme der kognitiven und psychischen Fähigkeiten in Kombination mit „echten Verlusten“ durch die Pflege, wie zum Beispiel das Aufgeben von Hobbys und anderen Aktivitäten, rücken die Trauer in den Fokus der Therapie. „Vorweggenommene Trauer“ um die Person, die sich „auflöst“, körperlich aber noch anwesend ist, löst bei den Angehörigen Schuldgefühle aus. Psychotherapie kann durch die gemeinsame Bearbeitung der Trauer, das Anerkennen von negativen Gefühlen, der Isolation entgegenwirken. Therapeutische Gespräche können Gefühlen wie Hilflosigkeit, Wut, Ärger und Traurigkeit über die erlebten Verluste Raum geben und dadurch die psychische Belastung abmildern.

Wir sollten es somit unbedingt fördern, dass Menschen im Alter die Inanspruchnahme von Psychotherapie für sich als Option in Betracht ziehen. Ebenso die Angehörigen, die die Pflege eines Menschen mit einer psychischen Erkrankung und/oder Demenz übernommen haben, sollten es sich wert sein, gemeinsam mit einer Therapeutin oder einem Therapeuten an ihrer Lebenssituation zu arbeiten. Damit sie auch über die Pflege hinaus mit einer „gesunden Seele“ leben können.

DIE PSYCHOLOGISCHE PSYCHOTHERAPEUTIN **BRITTA WORRINGER** IST NIEDERGELASSEN MIT EIGENER PRAXIS IN DÜSSELDORF. IHR SCHWERPUNKT IST UNTER ANDEREM DIE GERONTOPSYCHOTHERAPIE UND DIE PSYCHOTRAUMATHERAPIE.

DER „BRIEF AN SICH SELBST“

Der "Brief an sich selbst kann zuhause oder in Angehörigengruppen formuliert werden.
So funktioniert es:
Sie verfassen einen Brief an sich selbst. Im Vorfeld überlegen Sie sich ein Problem, das Sie grade beschäftigt. Sie überlegen sich eine oder mehrere Lösungen für das Problem. Sie notieren den Lösungsvorschlag. Nun geben Sie den Brief jemandem, dem Sie vertrauen. Sie bitten ihn oder sie, Ihnen den Brief nach einem Ablauf von ca. sechs Wochen zuzuschicken. Sie werden dann mit Abstand sehen, ob die formulierte Lösung zum Ziel geführt hat.

DIESE IDEE HATTE
MABEL STICKLEY
SIE IST COACH UND PSYCHOLOGISCHE BERATERIN FÜR MENSCHEN, DIE EINEN ANGEHÖRIGEN MIT DEMENZ ZU HAUSE PFLEGEN.

ZWISCHEN OPFERBEREITSCHAFT UND SELBSTAUFGABE

VON **THEODOR MAAS**

Die Menschen, die mich als Seelsorger aufsuchen, äußern sich irritiert über das „unerklärliche" Verhalten ihres kranken Angehörigen. Sie haben keinen Kontakt zu Menschen in gleicher Lage und scheinen an den Grenzen ihres „gesunden Menschenverstands" angekommen zu sein.
„Es ist alles so schlimm. Aber mit wem soll ich darüber reden?"
So die hilfesuchende Frage an mich, den Seelsorger.

Die Suche geht tiefer, nämlich Hilfe für die Seele zu bekommen

Die meisten suchten Rat beim Hausarzt, der statt ärztlicher Beratung zur Entlastung ein Rezept ausstellt. Das wird von den meisten als eine „Abfuhr", eine frustrierende Antwort auf ein Hilfegesuch, das tiefer geht, gewertet – nämlich Hilfe für die Seele zu bekommen.
Vor fast 20 Jahren gründete ich eine Selbsthilfegruppe mit einem integrierten Schulungskonzept. Dort konnte ein „geschützter" Austausch über aktuelle „Herausforderungen", ein Lernen aus dem Erfahrungsschatz der anderen Gruppenteilnehmer stattfinden.

Es gibt Themen, die nicht in einer Gruppe geäußert werden können

Es gab jedoch auch Themen, die nicht einmal in der Gruppe geäußert wurden, da sie zu sehr das Intime und Tabu-behaftete berührten: Todeswünsche gegen den Kranken zum Beispiel. Das erhöhte das Stressempfinden noch einmal um ein Vielfaches, die Angehörigen gerieten in einen Teufelskreis aus Überlastung und Schuldgefühlen. Pflegende sehen fast durchgängig die Grenze ihrer Leistungsfähigkeit am Punkt ihres körperlichen oder nervlichen Zusammenbruchs. Das heißt, für sie ist „alles leistbar", was sie nicht direkt zum Zusammenbruch bringt. So geschieht die Angehörigen-Pflege oft in einem Spannungsfeld zwischen Opferbereitschaft und Selbstaufgabe. Dies führt zu beidseitiger Einsamkeit.

Pflegestress führt zu beidseitiger Einsamkeit

Ich sehe die Seelsorge hier als eine Stütze, die den zunehmenden Verlust der gekannten und oft geliebten Person anzuerkennen weiß. Das heißt, den Verlust nicht zu kompensieren, sondern ihn gemeinsam auszuhalten.
Im seelsorgerischen Gespräch kann Platz sein für Berichte über die letzte Zeit mit Betroffenen, die letzten (intimen) Augenblicke und das gemeinsame Übereinkommen, dass alles - trotz oder weil es nun vorbei geht - „rund" und gut war.
Das Teilen der Trauer und das Würdigen der Fürsorge des Angehörigen für den Betroffenen kann – das spirituelle Bedürfnis vorausgesetzt – stärken, trösten und Mut machen, für seine eigene Seele zu sorgen.

THEODOR MAAS IST PFARRER UND KLINIKSEELSORGER IM RHEIN-MAAS KLINIKUM IN WÜRSELEN, STÄDTEREGION AACHEN

Aktuelles

- **Das Symposium des Landesverbandes mmer** findet am Freitag, den 24. November 2017 im Landtag NRW mit dem Titel "Die Beteiligung der Kommunen bei der Versorgung von Menschen mit Demenz" statt. .

- **Die Abschlussveranstaltung des Projektes "Aufbau und Stärkung der Demenzselbsthilfe NRW"** findet am Dienstag, den 5. Dezember 2017 im Sozialzentrum des LVR Klinikums in Düsseldorf statt. Die Plätze sind begrenzt.

- **Unser nächstes Themenheft** erscheint thematisch analog zum Symposium und kann kurz nach der Veranstaltung. unter www.alzheimer-nrw.de heruntergeladen werden.

Impressum:

Herausgeber: Landesverband der Alzheimer Gesellschaften NRW e.V., Bergische Landstraße 2, 40629 Düsseldorf

Spendenkonto: IBAN: DE34 3005 0110 0010 1873 18

V.i.s.d.P.: Regina Schmidt-Zadel (Vorstand)

Redaktion: Nina Lauterbach-Dannenberg

Gestaltung Titel & Rücken: Pauline Denecke, www.paulinedenecke.de

Bildnachweis: Titelseite © Lewitz-Danguillier; Ev. Johanneswerk. Rückseite: Pixelio.de/JouJou. Autorenbilder sind Eigentum der Verfasser.

Druck: ALBERSDRUCK, Düsseldorf

www.alzheimer-nrw.de

Diese Broschüre erscheint mit freundlicher Unterstützung von:

KNAPPSCHAFT