



Traditionen: Weihnachten erinnert an früher – auch bei Demenzkranken können die Festtage Erinnerungen hervorrufen.

Bild Katharina Steiner/Pixelio

«BITTE NUR NICHTS ERZWINGEN WOLLEN»

Menschen mit Demenz blühen in der Advents- und Weihnachtszeit auf. Warum, erklären zwei Expertinnen.

Mit Nicole Candinas und Anita Laperre sprach Magdalena Ceak

Frau Laperre, Frau Candinas, der Advent ist eine Zeit, die voll mit Gefühlen ist und in der die Erinnerung für alle Menschen eine viel grössere Rolle spielt als zu anderen Zeiten im Jahr. Ist die Adventszeit für Menschen mit Demenz eine grosse Chance, sich zu erinnern und an die Gefühle früherer Zeiten anzudocken?

Anita Laperre, Geschäftsleiterin Alzheimer Graubünden: Bei Menschen mit Demenz ist es oft so, dass ihr Langzeitgedächtnis meistens noch ziemlich gut funktioniert. Die Erinnerung an Weihnachten wird vielleicht beim Backen durch vertraute Düfte und Gerüche hervorgerufen. Und ja, es ist für sie eine Chance, sich an etwas von früher zu er-

innern, weil sich die Menschen in der Advents- und Weihnachtszeit auf der Gefühls-ebene begegnen. Eines darf man nicht vergessen: Auch bei uns Menschen ohne Demenz hat diese Zeit viel mit Gefühlen zu tun. Wir entkommen besonders jetzt der Hektik des gesellschaftlichen Alltags – was uns ja auch guttut. Wenn wir es schaffen, uns in der Adventszeit zu entschleunigen und das Tempo zu reduzieren, dann geht es Demenzkranken in unserer Umgebung auch besser.

Nicole Candinas, Leiterin Alzheimer-Beratungsstelle Disentis: Gerade weil Menschen mit Demenz auf der emotionalen Ebene abholbar sind, blühen Betroffene während des

Advents und über die Festtage auf. Man erlebt jetzt sehr viele schöne Momente mit Demenzkranken, aber auch viele traurige Situationen. Wie das so im Leben ist, haben nicht alle Menschen positive Erinnerungen an Weihnachten. Bei uns im Pflegeheim Puntreis Center da sanadad in Disentis erleben wir Betroffene, die in dieser Zeit sehr glücklich und fröhlich sind, wir haben aber auch Bewohner, die traurig und teilweise aggressiv werden. Trotzdem versuchen wir, alle in der Adventszeit abzuholen. Sei das durch das Backen von Guatsli, durch Musik oder Basteln. Vor wenigen Tagen fand ein Kerzenziehen bei uns im Heim statt. Wir haben richtig gemerkt, wie sich die Atmosphäre veränderte und fröhlich wurde.

Es kommt also darauf an, wie Demenzbetroffene Weihnachten früher erlebt und gefeiert haben?

Nicole Candinas: Ja und nein. Es muss nicht zwangsläufig bedeuten, wenn jemand Weihnachten früher nicht mochte, dass er mit Demenz den Feiertagen aus dem Weg geht. Denn auch Demenzkranke mit negativen Weihnachtserinnerungen kann man aus der Traurigkeit auffangen. Diese Menschen können dann plötzlich Weihnachten lieben.

Wie schafft man das?

Nicole Candinas: Menschen mit Demenz sind unser Spiegel. Ein Beispiel: Sind wir als Bezugspersonen genervt und gestresst, dann bekommt man die gleichen Emotionen von Demenzkranken zurück, weil sie dann unru-

hig und unausgeglichen sind. Wenn wir aber fröhlich und ruhig sind, dann spürt man auch eine aufgestellte Stimmung von den Demenzbetroffenen.

Merken Demenzkranke, wann die Advents- und Weihnachtszeit ist? Wenn ja, nehmen sie dies bewusst wahr?

Nicole Candinas: Weil bei Demenzkranke das Kurzzeitgedächtnis beeinträchtigt ist, ist es wichtig, dass man ihnen immer wieder sagt und zeigt, dass wir uns in der Adventszeit befinden. Denn die meisten wissen auch nicht, wie viele Tage man noch bis Weihnachten hat. Mithilfe von Adventskalendern und Weihnachtsdekoration kommt es ihnen wieder in den Sinn.



Nicole Candinas: «Menschen mit Demenz sind unser Spiegel.»

Anita Laperre: Es kommt auch auf das Stadium der Demenz an. Die Betroffenen im Heim befinden sich meistens in einem fortgeschrittenen Demenzstadium und vergessen so etwas schneller. Es gibt aber auch Leute, bei denen man nicht einmal merkt, dass sie an Demenz erkrankt sind. Wichtig ist, dass man Demenzkranke einfach an der Adventszeit teilhaben lassen sollte: mit ihnen backen, Kränze gestalten oder auch dekorieren. Damit steigt ihr Selbstwertgefühl, und die Chancen steigen, dass sie sich an etwas erinnern können. Traditionen und Rituale sind für Menschen mit Demenz sehr wichtig – egal in welchem Stadium. Sie geben ihnen Ruhe und Sicherheit.

Sind denn Demenzkranke in der Adventszeit glücklicher als sonst?

Anita Laperre: Menschen mit Demenz sind meistens glücklich und zufrieden, wenn sich andere Menschen auf sie einlassen. Betroffene fühlen sich in ihrer Welt meistens wohl und sind zufrieden. Ich würde sogar sagen, dass sie glücklicher als wir sind. Gerade weil diese Menschen im Hier und Jetzt leben. Das Problem liegt eher in der Gesellschaft: Wir denken, dass unsere Wertvorstellungen und Ansichten auch in die Welt der Demenzkranken passt. Damit versuchen wir immer wieder, sie auf unsere Normen zurück-zuholen – so entstehen Diskrepanzen. Das Problem mit Demenz ist ein Problem der Umwelt. Natürlich braucht der Betroffene nach der Diagnose Zeit, sei-



Anita Laperre: «Man sollte die Demenzkranken an der Adventszeit teilhaben lassen.»

ne Situation zu akzeptieren. Gute Beratung und Betreuung helfen jedoch dabei, mit der Krankheit umzugehen. Mit dem Fortschreiten der Krankheit, wird für die Betroffenen die Demenz immer weniger zum Problem.

Die Weihnachtsstimmung ist in vielen Familien untrennbar mit Musik verbunden. Es sind die Lieder unserer Kindheit, die uns das Weihnachtsgefühl zurück ins Herz holen. Wie wichtig ist es, dass man mit den Betroffenen zusammen singt?

Nicole Candinas: Sehr bedeutend. Musik ist etwas, das bei allen Menschen gleich funktioniert – egal, ob sie musikalisch sind oder nicht. Ein Beispiel: Demenzkranke, die kaum noch reden können, reagieren oft auf die ihnen bekannten Lieder und können plötzlich ganze Strophen mitsingen.

Anita Laperre: Natürlich bewirkt die Musik Grosses. Aber es ist keine Garantie dafür, dass Menschen, die nie musikalisch waren, plötzlich Musik über alles lieben und sich mit ihrer Hilfe an alles Mögliche erinnern können. Es kann aber auch vorkommen, dass sie mit ihrer Krankheit neue Vorlieben entwickeln. Musik funktioniert in den meisten Fällen, weil es auf die Gefühlsebene geht, und diese versteht jeder. Wenn wir die Tanznachmittage veranstalten, dann ist es unglaublich spannend zu sehen, wie die Musik die Demenzkranken mitreist und sie zum tanzen und singen animiert.

Wie wichtig ist es, dass man deshalb individuell auf die betroffenen Menschen eingeht?

Nicole Candinas: Das ist das A und O im Kontakt mit Demenzkranken. Wir im Heim haben beispielsweise individuelle Tagesstrukturen für alle Bewohner: Wenn jemand morgens um sieben Uhr sein Frühstück möchte, dann bekommt er dies auch. Wer aber länger schlafen und erst um 11 Uhr essen möchte, der kann das auch. So verhält es sich auch mit den Aktivitäten: Während die einen gerne basteln, wollen die anderen lieber spielen, draussen spazieren gehen oder einfach ruhig dasitzen und beobachten.

Anita Laperre: Wir dürfen nicht vergessen, dass ein Mensch mit Demenz immer noch ein Mensch ist, auch wenn sich vielleicht seine Persönlichkeit verändert. Es gibt nicht den einen Demenzkranken. Die Betroffenen bleiben immer die gleichen Menschen mit ihrer Lebensgeschichte und ihren Charakterzügen. Deshalb ist es auch so bedeutend, individu-

ell auf diese Menschen einzugehen und ihre Geschichte zu kennen. Und: Es ist so wichtig, dass wir es verstehen, dass sie plötzlich etwas nicht mögen, was sie vor der Erkrankung getan haben. Wir müssen uns auf die betroffenen Menschen einlassen und uns ihnen anpassen – sie können sich nicht mehr uns anpassen.

Kennen Demenzkranke noch die Traditionen von Weihnachten?

Nicole Candinas: Wenn sich die Demenzkranken an etwas erinnern können, dann erzählen sie es nie im Detail. Es handelt sich viel mehr um Sequenzen aus ihrem Leben. Deshalb ist – gerade bei einer fortgeschrittenen Demenz – die Gefühlsebene so wichtig.

Anita Laperre: Deshalb ist es auch so entscheidend, dass man eher eine fröhliche und liebevolle Weihnachtsstimmung schafft, als wenn man immer beharrlich an Traditionen hängt. Demenzkranke sind für schöne und ruhige Stimmungen sehr empfänglich. Wenn man mit Demenzkranken zusammen ist, dann sollte man auf sie eingehen und ihnen zuhören, was sie wollen – also stetig im Dialog bleiben. An ihren Reaktionen sieht man, wie sie etwas aufnehmen und ob es ihnen gefällt. Ausserdem erzählen die Betroffenen gerne ihre Geschichten – jedoch nur, wenn wir ihnen wirklich zuhören. Wenn sie dieses Gefühl bekommen, dann kommunizieren sie noch lange mit uns – es kommt sehr viel von ihnen. Und genau da liegt die Herausforderung in der Pflege: Obwohl die Zeit heute sehr eingeschränkt ist, nimmt man sich in vielen Heimen genau diese Zeit. Deshalb ist es so wichtig, dass wir uns dem Tempo der Demenzkranken anpassen, sonst ziehen sie sich zurück.

Und deshalb sind der Advent und die Festtage eine gute Chance?

Anita Laperre: Wichtig ist aber, dass man als Angehöriger von einem Demenzkranken an die Festtage keine allzu grossen Erwartungen hat. Man muss nichts erzwingen wollen, nur damit eine Erinnerung ausgelöst wird...

Nicole Candinas: ...Demenzkranke spüren so etwas, und dies wiederum löst Unruhe und teilweise sogar Aggressionen aus. Menschen mit Demenz haben nicht diese hohe Erwartungshaltung. Sie nehmen alles so, wie es kommt, und das sollten wir im Kontakt mit ihnen auch tun. So kommt es nicht zu Enttäuschungen.

Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen finden bei Alzheimer Graubünden (Poststrasse 9, 7000 Chur) kostenlose Hilfe und Beratungen. Alzheimertelefon unter 081 253 91 40. Monatliche Treffen im Café «Zeitlos».