



Psychoedukation Demenz, Modul 5

# Die tägliche Herausforderung

Eine Unterstützung  
für Angehörige und Patienten



## Psychoedukation Demenz, Modul 5

# Die tägliche Herausforderung

### Eine Unterstützung für Angehörige und Patienten



#### Herausgeber

Experten Forum Alzheimer Niederrhein  
Vorsitz: Dr. med. Barbara Florange  
St. Vinzenz-Hospital  
Dr.-Otto-Seidel-Straße 31-33  
46535 Dinslaken

#### Autoren

Dr. med. Barbara Florange, Dinslaken  
Ehrenfried Geng, Gangelt  
Dr. med. Thilo Hashemi, Mettmann  
Dr. med. Wolfgang Köhne, Düsseldorf  
Dr. med. Michael Lorrain, Düsseldorf  
Dr. med. Harm-Cornelis Overbeek, Kleve  
Dr. med. Joachim Rings, Leverkusen  
Dr. med. Ulrich Schäfer, Duisburg  
Dr. med. Volker Schär, Kamp-Lintfort  
Jochen Peter Scriba, Krefeld  
Dr. med. Frank Wiese, Mönchengladbach

Das Experten Forum Alzheimer (EFA) ist ein bundesweit verbreiteter unabhängiger Zusammenschluss von Ärzten verschiedener Fachrichtungen aus Klinik und Praxis mit besonderer Erfahrung und Tätigkeitsschwerpunkten auf dem Gebiet der Demenz.

Diese Broschüre und Auszüge dieser Broschüre dürfen nicht ohne schriftliche Einwilligung des Herausgebers und Merz Pharmaceuticals in irgendeiner Form mit elektronischen oder mechanischen Mitteln reproduziert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Alle Rechte vorbehalten.  
© 2011 EFA Niederrhein und  
Merz Pharmaceuticals GmbH, Frankfurt/Main  
Abbildungen: © Fotolia.de, sodapix.com,  
photocase.com, panthermedia.de

Mit freundlicher Unterstützung von  
Merz Pharmaceuticals GmbH, 60318 Frankfurt/Main



Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie haben heute eines von insgesamt 7 Arbeits- handbüchern überreicht bekommen. Die Ar- beitsbücher sind zur Verwendung in einer Psy- choedukationsgruppe gedacht, die sich ca. 7-mal trifft und von einem Arzt geleitet wird. Sie kön- nen die Arbeitshandbücher aber auch als indivi- duelles Informationsmaterial nutzen.

Bitte lesen Sie das Arbeitsheft zunächst gründ- lich durch. Es ist gar nicht erforderlich, dass Sie gleich zu Beginn alles genau verstehen. Notieren Sie sich Ihre Fragen, in der Broschüre ist dafür ausreichend Platz vorgesehen. Alle Fragen wer- den dann im Rahmen der folgenden Veranstal- tung beantwortet, oder Sie können sich hiermit an Ihren Arzt wenden.

Die Teilnahme an einer Psychoedukationsgruppe ist für viele eine große Hilfe. Sie werden erfah- ren, dass Probleme, die Ihnen bisher individuell erschienen, in ähnlicher Form auch in anderen Familien vorkommen - und vielleicht sind dort schon Lösungen gefunden worden. Nutzen Sie deshalb die Chance, sich innerhalb der Gruppe zu schwierigen Fragen und Problemen auszutau- schen.

Vielleicht ist die Psychoedukationsgruppe für Sie auch ein erster Schritt, sich danach längerfristig einer Angehörigengruppe anzuschließen, in der Sie weitere Unterstützung finden können.

Ihre

Dr. Barbara Florange  
Vorsitzende Experten Forum Alzheimer  
Niederrhein



## Die Inhalte

<b>Häufige belastende Situationen</b> .....	<b>5</b>
<b>Auszeit bei der Pflege</b> .....	<b>8</b>
<b>Ihr persönlicher Helferkreis</b> .....	<b>9</b>
<b>Ausbildung für die Pflege</b> .....	<b>10</b>
<b>Wenn Sie längere Erholung brauchen</b> .....	<b>11</b>
<b>Weitere Unterstützungsangebote</b> .....	<b>12</b>

Die Betreuung von Demenzkranken stellt eine große Herausforderung für Angehörige dar. Wer über lange Zeit, oft rund um die Uhr, für einen Demenzkranken sorgt, kann irgendwann - vorübergehend oder dauerhaft - an die Grenzen seiner Belastbarkeit kommen.

Damit dies gar nicht erst geschieht, ist es wichtig, belastende Situationen frühzeitig zu erkennen und hierfür Lösungen zu suchen. Da sich die Belastungssituationen im Laufe der Zeit auch ändern können, müssen einmal gefundene Lösungsansätze zudem immer wieder neu an die aktuelle Situation angepasst werden.

Das Arbeitshandbuch „Die tägliche Herausforderung“ und die zugehörige Schulungseinheit unterstützen Sie dabei, solche Lösungsansätze zu finden und sie an Ihren individuellen Alltag anzupassen.

## Häufige belastende Situationen

### Verlegen, verlieren, beschuldigen

Der Demenzkranke sucht vergebens seine Schlüssel und wirft Ihnen vor, sie gestohlen und weggeworfen zu haben. Immer wieder werden Sie mit ähnlichen ungerechtfertigten Beschuldigungen konfrontiert.

Angehörige empfinden diese Anschuldigungen oft als undankbar und böse. Besonders belastend ist es, wenn sie in Anwesenheit von Fremden geäußert werden: Schließlich könnte ein Fremder sie für wahr halten.

**+** Versuchen Sie das Verhalten nicht persönlich zu nehmen und fangen Sie nicht an zu diskutieren. Vermeiden Sie den Konflikt, indem Sie beim Suchen helfen, das Gesuchte schnell anbieten oder bald auf ein anderes Thema ablenken.

### Dauernd dabei sein

Der Demenzkranke macht die Erfahrung, dass er sich nicht mehr auf seinen Verstand und sein Orientierungsvermögen verlassen kann. Das führt dazu, dass er nach Halt und Orientierung sucht und sich dabei an vertraute Menschen wendet. Solange der Betroffene seine Bezugsperson sehen oder hören kann, fühlt er sich sicher. Der Verlust des Kurzzeitgedächtnisses führt jedoch bereits bei kurzer Abwesenheit zu starker Verunsicherung und Angst.

Der 24-stündige Kontakt mit einem Demenzkranken kann sehr anstrengend sein.

**+** Überlegen Sie sich, welche Freiräume, z.B. für eigene Termine oder soziale Kontakte, Sie brauchen und ermöglichen Sie sich diese ohne schlechtes Gewissen.

Binden Sie möglichst mehrere Bezugspersonen in die Betreuung ein: Vertraute Menschen aus der Familie, dem Freundeskreis und der Nachbarschaft können helfen. Nach einiger Zeit gewöhnt sich Ihr Angehöriger an die regelmäßige, fremde Betreuung und profitiert von abwechselnden Kontakten.



# Häufige belastende Situationen

## Ekel und Scham bei der Pflege

Ekel und Scham sind Selbstschutzmechanismen, die jedem Menschen angeboren sind. Solche Gefühle können bei Ihnen und bei dem Demenzkranken selbst auftreten. Dies ist normal und kein Makel.

Häufig ist Scham auch ein Grund dafür, dass der Demenzkranke bestimmte Pflegemaßnahmen, z.B. Unterstützung beim Toilettengang oder das Wechseln von Windeln abwehrt, wenn ein Angehöriger sie verrichtet.

Sollte Ihnen in Situationen, in denen Gefühle wie Ekel und Scham eine Rolle spielen, schon mal der Kragen geplatzt sein, so ist dies gut zu verstehen. Sie meinten ja die Erkrankung, und nicht Ihren Angehörigen. Allerdings ist dies ein Zeichen dafür, dass Sie etwas ändern sollten. Ihr Angehöriger wird es Ihnen danken, wenn er vor allem die guten Stunden mit Ihnen teilen kann!

- + Versuchen Sie herauszufinden, welche Situationen die Gefühle bei Ihnen oder Ihrem demenzkranken Angehörigen auslösen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder einer Beratungsstelle über Lösungsmöglichkeiten.
- Schalten Sie rechtzeitig professionelle Hilfe, z.B. einen Pflegedienst ein. Auch für Ihren Angehörigen kann es erleichternd sein, in manchen Situationen durch eine fremde Person betreut zu werden.
- Versuchen Sie, auch andere Familienmitglieder in die Betreuung einzubeziehen und erledigen Sie unangenehme Aufgaben zu zweit oder im Arbeitstausch.
- Benutzen Sie Hilfsmittel, z.B. Schutzhandschuhe. Andere Hilfsmittel können auch gut für Ihre Situation angepasst werden.

## Immer wieder dieselben Fragen

Wenn Sie zum zigten Mal dieselbe Frage hören, die Sie immer wieder geduldig beantwortet haben, oder der Kranke sich gegen die Pflege wehrt, kommt für jeden irgendwann der Punkt, an dem er die Geduld verliert und am liebsten ausrasten würde. Eine solche Reaktion ist völlig verständlich: Sie sind an den Grenzen Ihrer Belastbarkeit angelangt. Oft reicht dann ein kleiner Anstoß, um herauszubrechen.

- + Versuchen Sie, eine solche Entwicklung möglichst frühzeitig zu erkennen.
- Wenn die akute Situation eskaliert, versuchen Sie, sich aus ihr zurückzuziehen. Vielleicht verlassen Sie den Raum und nehmen sich Zeit, sich wieder zu beruhigen.
- Sind es immer ähnliche Situationen, in denen Sie an Ihre Grenzen stoßen, etwa bei der täglichen Pflege, überlegen Sie, ob Sie die Pflege auch einer anderen Person anvertrauen können. In einer neuen Pflegesituation kann das Problem manchmal verschwunden sein.

## Aggressives Verhalten

Der Demenzkranke kann nicht nur fordernd, sondern auch verletzend und beleidigend sein. Seine abrupten Stimmungsschwankungen, verbalen oder auch körperlichen Angriffe können Betreuungspersonen erheblich verunsichern und ängstigen.

- + Ist Ihr demenzkranker Angehöriger Ihnen gegenüber tötlich, sorgen Sie zunächst für die eigene Sicherheit. Verlassen Sie den Schauplatz. Hierdurch entsteht Zeit, in der sich der Kranke beruhigen kann.
- Bei verbaler Aggressivität lenken Sie ihn ab, z.B. mit einem Vorschlag, von dem Sie wissen, dass er gerne darauf eingeht. Heizen Sie den Konflikt nicht durch Vorwürfe oder Anschuldigungen an.
- Versuchen Sie, auch wenn es schwer ist, sich nicht persönlich beleidigt zu fühlen. Machen Sie sich bewusst, dass die Ausbrüche selten aus böser Absicht geschehen und sich nicht gegen Sie als Person richten.
- Können Sie typische, auslösende Situationen vermeiden?



## Auszeit bei der Pflege

Geheimrezepte für eine dauerhaft gute Pflegesituation gibt es nicht. Allerdings schaffen Sie die beste Ausgangsposition, wenn Sie von Beginn an für ausreichend eigenen Ausgleich sorgen.

Gönnen Sie sich regelmäßige Freistunden, die Sie mit Tätigkeiten ausfüllen, die Ihnen Freude machen. Sport, Bewegung, aber auch Gespräche können für eine Entlastung sorgen. Scheuen Sie sich nicht, regelmäßige Auszeiten von der Pflege zu nehmen und sich durch andere Menschen unterstützen zu lassen.

Versuchen Sie Strategien zu entwickeln, um belastende Verhaltensweisen des Kranken auszublenken. Wenn man solche Verhaltensweisen des Kranken als nicht veränderbare Tatsache hinnimmt, sind sie vielleicht weniger störend.

Ihre Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ihr persönlicher Helferkreis

Vielleicht haben Sie die Möglichkeit, sich einen privaten, eigenen Helferkreis aufzubauen. Dies können Familienmitglieder, Verwandte, Freunde, Bekannte oder Nachbarn sein.

Bitte beachten Sie: Nicht jeder, der helfen möchte, ist auch geeignet. Einfühlungsvermögen, Geduld und Verlässlichkeit muss man mitbringen. Pflegerisches Wissen kann erworben werden.

Das Absprechen der verschiedenen Termine mag am Anfang belastend sein, und es macht anfangs bestimmt einige Mühe, die Zuständigkeit mit allen Helfern genau zu besprechen. Aber diese Gespräche können vielleicht auch eine Entlastung sein. Der Demenzkranke selbst sollte, soweit möglich, ein Wort mitreden.

Wenn Sie Ihren Helferkreis zu einem relativ frühen Zeitpunkt der Demenz aufbauen, fällt es Ihrem Angehörigen nicht sehr schwer, sich an die verschiedenen Personen zu gewöhnen. Aber auch später gelingt dies noch, es dauert jedoch etwas länger. Hat sich das Ganze erst einmal eingespielt, ist es eine echte Entlastung.

Eventuell haben Sie auch Gelegenheit, an einem Gesprächskreis für Angehörige teilzunehmen. Hier können Sie Schuldgefühle, die manchmal aufkommenden Aggressionen gegenüber dem Betroffenen, aber auch Ihre eigenen Ängste im Umgang mit der Erkrankung besprechen.

Ihre Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Ausbildung für die Pflege

Lernen Sie das Handwerkszeug für die Pflege. Auch professionelle Pflegekräfte bereiten sich auf ihre Aufgaben vor. Denn Pflege will gelernt sein.

Angehörige von Pflegebedürftigen, die Leistungen aus der Pflegeversicherung bekommen, haben einen Anspruch auf Kurse, in denen sie gesundheitsschonende Techniken kennen lernen und Informationen über spezielle Krankheitsbilder erhalten. Die Alltagsprobleme stehen im Vordergrund. Es gibt inzwischen viele solcher Pflegekurse, die sich speziell an Angehörige von Demenzkranken richten. Eventuell können Sie auch eine Schulung zu Hause vereinbaren, bei der Sie spezielle Probleme besprechen.

Nutzen Sie auch die halbjährlichen Besuche von Pflegediensten der Versicherungen, um Probleme zu lösen.

Ihre Notizen 

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Wenn Sie längere Erholung brauchen

Wenn Sie eine längere Auszeit benötigen, z.B. für einen Erholungsurlaub oder weil sie krank sind, im Krankenhaus behandelt werden müssen, eine Kur oder eine Rehabilitationsmaßnahme benötigen, erfordert dies Planung, damit Sie die Zeit ohne Sorgen um Ihren Angehörigen verbringen können.

Manchmal können Personen aus Ihrem Helferkreis einspringen, manchmal ist es aber auch besser, den Demenzkranken in eine sogenannte Kurzzeitpflege einzubuchen. Die Pflegekasse zahlt hierfür einen bestimmten Betrag pro Jahr, Sie können diesen Betrag für mehrere Kurzzeitpflegen über das Jahr aufteilen.

Eine eigene Erkrankung kann übrigens ein Zeichen dafür sein, dass sie durch die Pflege Ihres Angehörigen erschöpft sind. Wenn dies bei Ihnen der Fall ist, nutzen Sie diese Auszeit bitte, um Ihre Pflegesituation zu überdenken. Suchen Sie auch fachliche Hilfe, z.B. bei Beratungsstellen, Ihrem Hausarzt oder einem Facharzt für Nervenerkrankungen. Oft können kleine Ergänzungshilfen den Alltag wieder lebbar machen. Manchmal ist es erforderlich, mehrere Gespräche zu führen, um sich die vorhandenen Probleme erst einmal bewusst zu machen, bevor Lösungen gefunden werden können.

Ihre Notizen 

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Weitere Unterstützungsangebote

### Urlaub mit Ihrem Angehörigen

Ein betreuter Urlaub mit Ihrem demenzkranken Angehörigen kann eventuell auch eine Entlastung sein. Dies wird von einigen regionalen Alzheimer Gesellschaften organisiert. Neben gemeinsamen Aktivitäten haben Sie dort auch genügend freie Zeiten für sich selbst, in denen geschulte Betreuer sich um Ihren Angehörigen kümmern.

### Selbsthilfegruppen

Wer eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Demenzkranken besuchen möchte, erfährt Adresse und Ansprechpartner über den behandelnden Arzt, Beratungsstellen der Stadt oder der Wohlfahrtsverbände sowie über das Internet.

Möchten Sie selbst eine Selbsthilfegruppe gründen, finden Sie Unterstützung bei den Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen. Diese Stellen gibt es in vielen Städten und Umkreisen in Deutschland. Auch die Deutsche Alzheimer Gesellschaft leistet hierbei Hilfe.

### Weitere Hinweise

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend hat auf der Internetseite [www.wegweiser-demenz.de](http://www.wegweiser-demenz.de) wichtige Unterstützungsangebote zusammengestellt. Sie können Ihre Postleitzahl oder Ihren Wohnort eingeben und finden viele Adressen und Ansprechpartner in Ihrer Umgebung.

Das Alzheimer-Telefon der Deutschen Alzheimer Gesellschaft erreichen Sie Montag bis Donnerstag von 9.00 bis 18.00 Uhr und Freitags von 9.00 bis 15.00 Uhr.

Telefon: 018 03 / 17 1017 (9 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, Stand Jan. 2011)

Weitere hilfreiche Informationen finden Sie auch auf der Internetseite [www.alzheimerinfo.de](http://www.alzheimerinfo.de).