

Interview

Demenzkranke selbst pflegen

Eine große Belastung, die viele Angehörige überfordert. Expertin Anja Kälin rät betroffenen Familien, **Hilfe zu suchen**. Und sich bloß nicht dafür zu schämen

Die Diagnose Demenz ändert nicht nur das Leben der Erkrankten selbst – auch die Angehörigen stehen plötzlich vor großen Herausforderungen. Anja Kälin begleitet diese Familien als Coach und hat hilfreiche Tipps.

Alles beginnt, wenn die Diagnose Demenz gestellt wird?

Anja Kälin: Das ist ein eher schleicher Prozess. Zunächst bemerkt die Familie Veränderungen: Der Erkrankte reagiert anders als sonst oder verhält sich irritierend. Das wird oft persönlich genommen, woraus sich eine gewisse Unsicherheit entwickeln kann. Bis später der Verdacht aufkommt, es könnte Demenz sein. Die Diagnose ist für viele dann noch mal ein großer Schritt, weil sie Ängste auslöst. Doch mit ihr kommt eine Klarheit rein. Man kann sagen: Okay, es hat weniger mit unserer Beziehung zu tun, sondern eher mit der Symptomatik der Erkrankung. So ist die Trennung zwischen Krankheit und Mensch wieder möglich.

Was kann die Familie tun, um sich nicht zu überfordern?

Anja Kälin: Als pflegender Angehöriger

ist es ganz wichtig, in die Reflexion zu kommen: Was bedeutet die Begleitung eines Menschen mit Demenz und was will und kann ich leisten? Man sollte sich auch klarmachen, dass sich in der Beziehung vieles verändern wird. Sich bewusst machen, dass eine neue Rolle, nämlich die des Pflegenden, dazukommt. So weit kommen viele aber gar nicht. Ihr Fokus liegt nur noch auf dem Erkrankten. Ihre Selbstwahrnehmung ist oft total runtergefahren.

Welche Folgen hat das?

Anja Kälin: Sie begeben sich in eine Art Kampf gegen die Krankheit. Doch wer nur in den Widerstand geht und mit irrationalen Glaubenssätzen wie „Ich schaffe das schon!“ oder „Ich bin stark, halte die Normalität aufrecht!“ dagegenhält, wird sich schnell verausgaben.

Wie kann man gegensteuern?

Anja Kälin: Angehörige sollten ganz genau auf sich selbst blicken: Was macht die neue Rolle mit mir? Sind da noch Trauerprozesse in Gang? Klappt es mit der Akzeptanz der Situation? Gleichzeitig brauchen die Pflegenden auch Pers-



ANJA KÄLIN: Systemischer Coach, Familientherapeutische Beraterin und Mitbegründerin des Vereins Desideria Care, der sich für eine demenzfreundliche Gesellschaft einsetzt

pektiven, die sie nähren, wie zum Beispiel demenzfreie Räume mit dem eigenen Hobby. Dazu sind dann Netzwerke wichtig, die am besten früh aufgebaut werden. Grundsätzlich geht es darum, sich selbst zu reflektieren und sich Gelegenheiten zu schaffen, um Sorgen und Gedanken, die einem auf dem Herzen liegen, offen aussprechen zu können.

Netzwerke schaffen

Hilfe annehmen ist Selbstfürsorge: Einen Angehörigen mit Demenz zu pflegen, erfordert viel Engagement und Verzicht. Die eigenen Bedürfnisse dabei nicht aus den Augen zu verlieren, fällt vielen Pflegenden schwer. „Man sollte sich früh und gut auf die neuen Aufgaben vorbereiten“, rät Anja Kälin. Dazu gehört es, sich ein Netzwerk zu schaffen, auf das man zurückgreifen kann. Das können zum Beispiel Freunde oder Bekannte sein, die mit dem Erkrankten ab und zu spazieren gehen. Oder Selbsthilfegruppen, in denen man Tipps austauscht und auch Sorgen loswerden kann. Spezielle Coachings helfen, im neutralen Raum die Gedanken zu sortieren und individuelle Lösungen zu finden.

Mehr Infos unter desideriacare.de



FOTOS: ANNE KAISER, SHUTTERSTOCK

„Pflegende Angehörige sollten auf sich selbst blicken und sich fragen: Was macht die neue Rolle mit mir?“

Anja Kälin

Prozent ausmacht“, so Linda Thienpont. „Das ist ziemlich viel und macht daher Mut, denn: Bei all diesen Risikofaktoren hat man es bis zu einem gewissen Grad selbst in der Hand, sie in eine positivere Richtung zu lenken.“ Für die übrigen 60 Prozent sind dann die Gene, noch unbekannte Faktoren und der Hauptrisikofaktor „Alter“ verantwortlich. Darauf hat der Mensch leider keinen Einfluss.

Aktuell sind weltweit rund 60 Millionen von der Krankheit betroffen, 1,8 Millionen allein in Deutschland – mit stark ansteigender Tendenz, nicht zuletzt im Zuge höherer Lebenserwartung. Allerdings ist es schwierig, genaue Aussagen zu treffen über Ursachen und Art der Erkrankung. Denn es gibt nicht die eine Demenzform. „In Wirklichkeit sind es etwa 40 bis 50 verschiedene. Und sie alle haben eine unterschiedliche biologische Ursache, die man zu einem großen Teil noch gar nicht genau kennt“, so die Expertin. Die Alzheimer-Krankheit ist die häufigste Form. Ungefähr 65 Prozent aller Demenz-Patienten sind davon betroffen. „Man sagt dann auch, dass Alzheimer die Ursache für die Demenz ist. Denn der Begriff Demenz beschreibt streng genommen lediglich die typischen Symptome wie Gedächtnisverlust oder Wortfindungsstörungen.“

Wenn das Gehirn schrumpft

Ein typisches Alzheimer-Merkmal ist zum Beispiel, dass das Hirngewebe um bis zu 20 Prozent schrumpfen kann. Ob für das Absterben der Zellen spezielle Eiweißablagerungen an den Nervenzellen, sogenannte Plaques, verantwortlich sind – die sogenannte Beta-Amyloid-Hypothese –, ist noch nicht geklärt. Mittlerweile hat die klinische Alzheimer-Diagnose eine Zuverlässigkeit von 80 Prozent erreicht – mit speziellen Untersuchungen wie der Darstellung der regionalen Hirndurchblutung oder mithilfe der Magnetresonanztomografie



Das beste Rezept für ein unvergessliches Weihnachtsfest

Welche Weihnachtsplätzchen mögen Sie am liebsten? Vielleicht die leckeren Makronen, wie sie schon Ihre Großmutter gebacken hat? Ob Spekulatius, Vanillekipferl oder Zimtsterne: Schöne Rezepte, die schon seit Generationen weitergegeben werden, sollten nicht in Vergessenheit geraten. Ein guter Anlass, etwas gegen ein nachlassendes Gedächtnis im Alter zu tun! Helfen können ein gezieltes Gedächtnistraining, regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung. Es gibt auch Unterstützung aus der Natur: Hochwertiger Ginkgo biloba-Extrakt fördert die Durchblutung im Gehirn und verbessert so Konzentration und Gedächtnisleistung*.

Genießen Sie die Weihnachtszeit mit Ihren Lieben, Ihren Lieblingsplätzchen und unserem Rezept gegen Gedächtnisprobleme*: Ginkobil® ratiopharm.



Jetzt gratis dazu: Weihnachtsheft „backen & verpacken“**

* Im Rahmen des dementiellen Syndroms.

** In ausgesuchten Apotheken, nur solange der Vorrat reicht.

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Ginkobil® ratiopharm 120 mg Filmtabletten

Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** zur symptomatisch. Behandl. von hirnorgan. beding. Leistungsstör. im Rahmen eines therapeut. Gesamtkonzeptes bei Abnahme bzw. Verlust erworb. geistiger Fähigkeiten (dementielles Syndrom) mit den Hauptbeschwerden: Gedächtnisstör., Konzentrationsstör., depressive Verstimmung, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen. Verlänger. der schmerzfreien Gehstrecke bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit bei Stadium II nach FONTAINE („Schaufensterkrankheit“) im Rahmen physikalisch-therapeut. Maßnahmen, insb. Gehtraining. Behandl. von Schwindel u. Ohrgeräuschen infolge Durchblutungsstör. od. altersbedingt. Rückbildungsvorgängen. **Warnhinweis:** AM enth. Lactose u. weniger als 1 mmol Natrium (23 mg) pro Filmtbl., d.h. es ist nahezu „natriumfrei“. **Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Stand: 05/21. ratiopharm GmbH, Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm, www.ratiopharm.de