

Demenz:

Wenn die eigene Familie zu Fremden wird

Es ist ein Krankheitsbild, das in der heutigen Zeit in aller Munde ist und immer mehr Menschen direkt betrifft: Die Rede ist von Demenz. Stand 2018 leben in Deutschland laut der Deutschen Alzheimer Gesellschaft (DAIzG) ca. 1,7 Millionen Menschen mit Demenz, pro Jahr kommen etwa 300.000 Neuerkrankungen hinzu. Zwei Drittel davon werden zu Hause gepflegt, was für die Angehörigen zu einer deutlichen Belastung werden kann. Doch wie gehe ich als Angehöriger mit der Situation um, ohne selbst komplett auszubrennen?

1. Krankheit eingestehen

Sich die Demenzerkrankung eines geliebten Menschen einzugestehen, fällt vielen nicht leicht. Symptome werden ignoriert oder kleingeredet, die Brisanz der Situation verdrängt. Doch: "Je früher man eine dementielle Erkrankung erkennt, desto wirkungsvoller können weitere Schritte getroffen werden", so Sabrina Cali, Leiterin der Pflegeberatung beim Verbund Pflegehilfe.

2. Ohnmachtsgefühle akzeptieren

Zu sehen, wie sich ein vertrauter Mensch nach und nach zu einem "Fremden" entwickelt, ist für niemanden leicht: Das Gedächtnis lässt nach, das Verhalten ändert sich, teilweise werden Erkrankte aggressiv und beleidigend. Wenn man dann noch derjenige ist, der den Betroffenen 24/7 pflegt und betreut, lassen die Ohnmachtsgefühle nicht lange auf sich warten. Unser Tipp: Akzeptieren Sie diese Gefühle. Vielen hilft es auch, den Austausch mit Gleichgesinnten zu suchen und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

3. Konflikte vermeiden

Die dementiellen Veränderungen bergen natürlich auch ein hohes Konfliktpotenzial. "Sollten Sie das Gefühl haben, die Beherrschung zu verlieren, hilft es, z. B. kurz aus dem Raum zu gehen, frische Luft zu schnappen, bewusst ein- und auszuatmen oder ein Glas Wasser zu trinken", rät Frau Cali. Sollte es dafür schon zu spät sein, sollten Sie sich z. B. mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen wieder beruhigen und sich danach bei dem zu Pflegenden entschuldigen.

Kostenlose Pflegeberatung:
Montag-Sonntag, 8-20 Uhr
06131/ 26 52 061
www.pflegehilfe.org

Pressekontakt:
Sibell Turus
06131/ 49 32 032
Sibell.Turus@pflegehilfe.de

4. Grenzen erkennen & setzen

Ein weiteres wichtiges Thema ist das Erkennen und Setzen von Grenzen. Versuchen Sie, sich in die Perspektive des Pflegebedürftigen hineinzusetzen und so sein Verhalten zu verstehen. So haben Sie die Möglichkeit, auf neue Verhaltensweisen angemessen zu reagieren. Verlieren Sie jedoch auch Ihre persönlichen Grenzen nicht aus dem Blick: Demenzt, die sich Ihrer Situation bewusst sind, lassen Ihre Wut und Hilfslosigkeit oft an Ihrer Umwelt aus. In diesem Fall müssen Sie deutlich machen: So nicht.

5. Die Nachtruhe sicherstellen

Oft kommt es vor, dass dementiell Erkrankte mit nächtlichen Unruhezuständen zu kämpfen haben, was natürlich auch Sie am Durchschlafen hindert. Setzen Sie tagsüber am besten auf anregende Aktivitäten, wie z. B. Spazieren gehen oder Spielen und halten Sie Ihren Angehörigen wach. So erhöhen Sie die Chance auf eine ruhige Nacht. Sollte auch das nicht helfen, können Sie eine Nachtpflege hinzuziehen, an der sich ab Pflegegrad 2 auch die Pflegekassen beteiligen.

6. Für Entlastung sorgen

Machen Sie nicht den Fehler, die Sache allein durchstehen zu wollen. Falscher Stolz oder ein schlechtes Gewissen sind hier fehl am Platz. Binden Sie Familienmitglieder, Freunde, Bekannte oder Nachbarn in die Pflege und Betreuung mit ein. Ist dies nicht möglich, gibt es verschiedene Angebote zur Entlastung: Tagespflegen, Betreuungsgruppen, ein zeitlich begrenzter Aufenthalt im Pflegeheim oder eine stundenweise Betreuung. Frau Cali empfiehlt: "Klären Sie am besten so früh wie möglich für sich die Frage: Bis zu welchem Punkt kann ich pflegen? Ab wann wird es mir zu viel? Welche Unterstützung benötige ich wann?"

Weitere Tipps zum Umgang mit demenzten Angehörigen erhalten Sie z. B. bei Beratungsstellen der Caritas, bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft oder Ihrem regionalen Pflegestützpunkt. Telefonische Beratung erhalten Sie kostenfrei an sieben Tagen in der Woche unter 06131 / 26 52 061 vom Verbund Pflegehilfe. Sie sehen also: Vielen Menschen geht es genau wie Ihnen, Sie sind nicht allein.