

Mit Aggressionen umgehen

Personen mit Alzheimer oder einer anderen Demenzerkrankung können gegenüber ihrer Umwelt unerwartet heftig auftreten: Sie regen sich wegen scheinbaren Kleinigkeiten auf oder greifen andere Personen mit Worten oder körperlich an. Solche Verhaltensänderungen kommen bei betroffenen Personen häufig vor und sind meist eine übermässige Reaktion auf Überforderungssituationen. Aggressionen sind für Betreuende und Angehörige sehr belastend. Sie lassen sich kaum aus der Welt schaffen – aber reduzieren!

Bei Personen mit Demenz können sich im Verlauf der Krankheit die Gemütsverfassung und das Verhalten verändern: Eine betroffene Person kann sich unerwartet über gewöhnliche Dinge aufregen. Dies äussert sich dann in abwehrendem Verhalten, verärgerten Reaktionen oder störrischen Verweigerungen. Manchmal fallen die Reaktionen heftiger aus: Demenzkranke können dann verbal ausfällig werden, schimpfen, fluchen oder andere Personen anschuldigen. In selteneren Fällen kommt es zu körperlicher Gewalt; Betroffene beiessen, schlagen oder werfen mit Gegenständen um sich. Eine Schweizer Studie hat aufgezeigt, dass sich in Heimen je nach Pflegesituation bis zur Hälfte der Demenzpatientinnen und -patienten verbal oder physisch aggressiv verhalten.

Aggressionen entstehen bei Überforderung

Aggressionen sind im Prinzip ein normaler Bestandteil des menschlichen Verhaltens. Gewalt ist eine extreme Strategie, mit der wir versuchen, in Konfliktsituationen unsere ureigenen Bedürfnisse durchzusetzen. Aggressionen entstehen vor allem, wenn wir frustriert sind oder uns überfordert fühlen.

Dies gilt zunächst einmal auch für Personen mit Demenz. Im Vergleich zu anderen Menschen aber erleben Demenzkranke ihren Alltag schneller als konfliktreich oder gar bedrohlich. Denn betroffene Personen verlieren zunehmend das Bewusstsein für alltäg-

liche Abläufe und das daraus geforderte Verhalten. Sie finden sich also schnell in Situationen wieder, in denen sie nicht mehr wissen was gilt, sich ausgeliefert fühlen und in denen sie sich nicht mehr wie gewohnt mitteilen können. Immer wieder kommt es im Alltag eines Demenzkranken also zu Überforderungssituationen, die zu Frustrationen führen oder Angst auslösen. In solchen Situationen reagieren betroffene Personen oft ungeduldig oder aufgebracht und können – wenn die Demenz gewisse Hemmungen und die Selbstkontrolle abgebaut hat – auch impulsiv und gewalttätig werden.

Aggressionen lassen sich reduzieren

Nicht alle Menschen mit Demenz entwickeln ein aggressives Verhalten. Andererseits können auch bislang friedfertige Menschen plötzlich übermässig reagieren. Umso schwieriger und verletzender ist es für Angehörige oder Pflegepersonen, dies zu ertragen. Es braucht Zeit, bis man einsieht, dass die Aggressionen nicht persönlich gemeint sind, sondern eine Folge der Krankheit. Und es fordert Geduld, bis man versteht, weshalb eine betroffene Person so heftig reagiert. Gelingt es einem jedoch, sich in das Erleben eines Demenzkranken einzufühlen, lassen sich Aggressionen zwar nicht immer verhindern, aber reduzieren. Kommt man zudem selbst wieder zur Ruhe, kann der eigene Ärger abgebaut werden.

Aggressionen lassen sich reduzieren: Nützliche Hinweise

Als Betreuungsperson oder Angehöriger eines Menschen mit Demenz sind Sie möglicherweise schon einmal von einer aggressiven Reaktion überrascht worden. Folgende Hinweise sollen Ihnen helfen, solche Situationen zu verstehen und zukünftig besser damit umgehen zu können:

Wie man auf Aggressionen reagiert

Wenn sich Aggressionen entladen, versuchen Sie als erstes, Ruhe zu bewahren! Atmen Sie tief durch und zählen Sie auf zehn, das gibt Ihnen Sicherheit, bevor Sie reagieren.

- ▲ Lassen Sie die betroffene Person aussprechen und hören Sie ihr zu. Zeigen Sie Verständnis für die Situation und versuchen Sie, sie aus der überfordernden Situation herauszuführen.
- ▲ Antworten Sie in einem ruhigen Tonfall.
- ▲ Wenn die Person körperlich gewalttätig ist, lassen Sie ihr genug Raum, damit sie sich bewegen und abreagieren kann.
- ▲ Wenn sich die Situation verschlimmert: Verlassen Sie den Raum, um der aufgebracht Person die Möglichkeit zu geben, sich zu beruhigen.
- ▲ Schützen Sie sich selbst und besorgen Sie sich Hilfe, wenn dies nötig ist.

In solchen Situationen sollte man lieber nicht...

- ▲ Versuchen Sie nicht, Aggressionen zu ignorieren. Dies kann die Stimmung weiter aufheizen.
- ▲ Diskutieren Sie nicht und versuchen Sie nicht, die Person zur Vernunft zu bringen.

- ▲ Provozieren Sie die betreffende Person nicht zusätzlich, zum Beispiel, indem Sie sich über ihre Motive lustig machen.
- ▲ Zeigen Sie keine Angst, auch wenn Ihnen die Situation unheimlich vorkommt. Bereiten Sie sich geistig auf diese Situation vor, damit sie zukünftig nicht von ihrer Angst überrumpelt werden.
- ▲ Versuchen Sie nicht, die betroffene Person einzuschüchtern oder festzuhalten.

Wenn sich die Situation beruhigt hat...

- ▲ Lenken Sie die betroffene Person mit etwas ab, was sie normalerweise gerne macht.
- ▲ Bestrafen Sie die betroffene Person nicht, indem Sie ihr beispielsweise etwas Angenehmes verweigern oder sie ignorieren. Bestrafungen nützen nichts, die Person kann daraus nichts lernen.
- ▲ Versuchen Sie, sich so schnell wie möglich wieder normal und ruhig zu verhalten.
- ▲ Suchen Sie professionelle Hilfe, wenn Sie selbst nicht mit der Situation zurecht kommen oder sich das aggressive Verhalten häuft oder verschlimmert.

Was Aggressionen auslösen kann

Nachdem sich die Situation beruhigt hat und Sie wieder einen kühlen Kopf haben, lohnt es sich herauszufinden, welche Situation die Aggressionen ausgelöst haben könnte. Probieren Sie nachzuvollziehen, was in diesem Moment im Kopf einer betroffenen Person möglicherweise vorgegangen ist. Folgende Fragen weisen auf Überforderungssituationen hin, also typische Auslöser von aggressivem Verhalten:

- ▲ War die betroffene Person überfordert? Möglicherweise war sie darüber frustriert, dass sie eine Tätigkeit nicht mehr wie gewohnt verrichten konnte.
- ▲ Fühlte sich die betroffene Person gedemütigt? Auf fremde Hilfe angewiesen zu sein, ist in gewissen Situationen (z.B. beim Gang auf die Toilette) entmündigend.
- ▲ Ist die betroffene Person für Dinge angegriffen oder kritisiert worden, die sie falsch gemacht oder vergessen hat? Kritik wirkt demotivierend.
- ▲ Hat sie sich verständlich mitteilen können? Möglicherweise konnte sie ihre Bedürfnisse nicht klar äussern. Oder sie wurde nicht richtig verstanden.
- ▲ Wurde die Person verwirrt? Zu viele und ungewohnte Eindrücke, also viele Personen, neue Orte oder unterschiedliche Geräuschquellen irritieren.
- ▲ Hat die betroffene Person Angst bekommen? Möglicherweise hat sie eine alltägliche Situation, das Verhalten von Personen oder einen gewöhnlichen Gegenstand nicht mehr richtig einordnen können.
- ▲ Ist sie von plötzlichen Geräuschen, grellen Stimmen oder abrupten Bewegungen erschreckt worden?
- ▲ Fühlt sie sich körperlich unwohl, hat sie Durst oder ist sie müde?
- ▲ Es besteht auch die Möglichkeit, dass die betroffene Person Halluzinationen oder Wahnvorstellungen erlebt. Ebenfalls können andere Erkrankungen, Schmerzen oder Nebenwirkungen von Medikamenten für die Aggressionen verantwortlich sein. Ist Ihnen die Ursache für das aggressive Verhalten unklar, konsultieren Sie möglichst schnell eine Ärztin oder einen Arzt.

Wie man Aggressionen zukünftig reduziert

Personen mit einer Demenzerkrankung können in verschiedenen Situationen in eine Aufgeregtheit geraten und Aggressionen entwickeln. Wer solche angespannten Situationen erkennt und versteht, kann sie zukünftig vielleicht verhindern oder rechtzeitig beruhigen. Dazu ein paar Strategien:

Den Alltag einfach und ruhig gestalten

- ▲ Nehmen Sie sich Zeit und teilen Sie komplizierte Aktivitäten in kleinere Schritte auf, so dass die betroffene Person die Aufgabe möglichst eigenständig verrichten kann.
- ▲ Schaffen Sie eine ruhige und einfache Alltagsroutine mit einem individuellen «Fahrplan». Wenn sich diese Alltagsroutine ändert, beispielsweise bei einem Familien- oder Arztbesuch, geben Sie der betroffenen Person genug Zeit, sich der neuen Situation anzupassen.
- ▲ Verschieben Sie nötigenfalls eine Aktivität auf einen anderen, besser geeigneten Zeitpunkt.
- ▲ Erklären Sie, wenn immer möglich in einem ruhigen Tonfall und mit einfachen Worten, was sie gerade tun. Dies verleiht Sicherheit.

Probleme taktvoll angehen

- ▲ Bereiten Sie sich auf zukünftige schwierige Verhaltensweisen vor, indem Sie sich mögliche Strategien bereitlegen.
- ▲ Achten Sie auf Warnsignale, die eine Aufgeregtheit ankündigen. In solchen Momenten kann Ablenkung, z.B. ein gern gehörtes Musikstück, Schlimmeres verhindern.
- ▲ Bieten Sie Ihre Hilfe taktvoll an. Geben Sie der betroffenen Person nicht das Gefühl, sie bevormunden zu wollen.

- ▲ Loben Sie die betroffene Person lieber für die Dinge, die sie noch verrichten kann, statt sie dafür zu kritisieren, was sie nicht mehr kann.

Eine angenehme Atmosphäre schaffen

- ▲ Vermeiden Sie zu viele Reize. Reduzieren Sie den Lärm, beschränken Sie Besuche auf wenige und bekannte Personen. Schränken Sie das Fernsehprogramm ein, denn gewisse Sendungen oder Filme können verwirren und beängstigen.
- ▲ Sorgen Sie dafür, dass die betroffene Person genug Erholung erhält. Planen Sie nach anstrengenden Aktivitäten eine Ruhephase ein.
- ▲ Sorgen Sie für Bewegung an der frischen Luft. Beschäftigen Sie die betroffene Person mit Aktivitäten, die Sie gerne tut und gut verrichten kann.
- ▲ Gehen Sie mit der betroffenen Person regelmässig zum Arzt.

Selbst wieder Ruhe finden

Aggressives Verhalten ist für betreuende Personen oder Angehörige schwierig zu ertragen. Sie beeinträchtigen die Lebensqualität aller. Aggressionen schockieren, verletzen, machen traurig und bringen Sie oft selbst in einen Zustand der Aufregung, ähnlich wie die betroffene Person. Probieren Sie danach wieder zur Ruhe zu kommen. Folgende Hinweise sollen Ihnen helfen:

- ▲ Vergewähren Sie sich nach einem schwierigen Moment: Sie waren nur ein «Blitzableiter». Die Aggressionen einer Person mit einer Demenzerkrankung richteten sich nicht gegen Sie persönlich – sie ist ein Resultat der veränderten Gehirnstruktur.
- ▲ Verhält sich eine Person Ihnen gegenüber aggressiv, bedeutet dies nicht, dass sich ihre Gefühle für

Sie verändert haben. Verändert hat sich nur ihre Art, auf Situationen zu reagieren.

- ▲ Machen Sie sich keine Vorwürfe, wenn Ihnen mal der Geduldsfaden gerissen ist. Auch für Sie ist die Situation aussergewöhnlich und kräftezehrend.
- ▲ Kapseln Sie sich mit Ihren Gefühlen nicht ein. Sprechen Sie mit Ihnen vertrauten Personen darüber, was geschehen ist.
- ▲ Versuchen Sie Zeit für sich alleine zu nehmen und gehen Sie einer Tätigkeit nach, die Ihnen etwas Distanz verschafft.
- ▲ Konsultieren Sie den Arzt/die Ärztin, wenn sich die Aggressionen häufig, sehr unkontrolliert oder ohne erkennbares Muster ereignen. Auch wenn beruhigende Medikamente bei Demenzpatienten normalerweise keine gute Lösung sind, kann ihr Einsatz unter gewissen Umständen sinnvoll sein.

Suchen Sie das persönliche Gespräch mit:

der Ärztin, dem Arzt

der Pflegefachperson Ihrer Spitex vor Ort

anderen Betreuungspersonen

einer Angehörigengruppe

dem Beratungstelefon der Sektion der Schweizerischen Alzheimervereinigung in Ihrem Kanton (vollständige Liste unter: www.alz.ch)

Das Alzheimer-Telefon: 024 426 06 06
Mo – Fr: 8-12 und 14-17 Uhr