

Sich verständigen – auch mit Demenz

Wie wir alle möchten auch Menschen mit Demenz sich ausdrücken und mit anderen Menschen austauschen. Im Verlauf einer Demenz werden Gespräche zunehmend schwieriger. Dieser Prozess kann Traurigkeit verursachen und verändert die Beziehung. Kommunikation bedeutet Begegnung, Beziehung und Austausch zwischen Menschen. Dazu braucht es nicht unbedingt viele Worte, aber etwas Kreativität und die Anpassung der Kommunikation an die Möglichkeiten des Gegenübers. Voraussetzung ist, Menschen mit Demenz auch weiterhin als gleichwertige Kommunikationspartner anzunehmen.

Wie wirkt sich Demenz auf die Verständigung aus?

Mit dem Fortschreiten der Krankheit ist die Sprach- und Erinnerungsfähigkeit mehr und mehr betroffen. Denn die Alzheimer-Demenz und die weiteren Formen von Demenz schädigen jeweils spezifische Hirnregionen. Dementsprechend werden verschiedene Fähigkeiten der Person beeinträchtigt.

Generelle Auswirkungen: Das Kurzzeitgedächtnis nimmt ab, das heisst Neues kann weniger gut oder gar nicht mehr gespeichert werden. Namen, Abmachungen oder ganze Gespräche gehen vergessen, was häufig zu repetitiven Fragen führt. Das Langzeitgedächtnis bleibt länger erhalten, weshalb Menschen mit Demenz gerne über «alte Zeiten» sprechen.

Ausdruck: Oft tauchen Wortfindungsschwierigkeiten auf. Der Sprachfluss wird stockend. Nicht mehr gefundene Wörter werden durch Neuschöpfungen oder vage Ausdrücke ersetzt. Mit der Zeit gehen die Zusammenhänge verloren, und später auch die Satzstruktur.

Verstehen: Menschen mit Demenz haben Mühe, komplizierte Sätze zu verstehen und so einem Gespräch

zu folgen. Sie brauchen auch mehr Zeit, um die Informationen zu verarbeiten. Besonders schwierig sind deshalb Gruppengespräche.

Denken: Die Abstraktionsfähigkeit und das logische Denken nehmen ab. Beispielsweise können Pronomen wie «er» und «sie» nicht mehr auf eine Person bezogen werden. Auch Ironie oder Doppeldeutigkeiten werden nicht mehr verstanden. Es folgen Fehlinterpretationen bis hin zum Unverständnis. Für Menschen mit Demenz ist es verwirrend und beängstigend, dass sie ihr Gegenüber nicht verstehen und selber nicht mehr verstanden werden.

Gesprächsverhalten: Demenzkranke neigen dazu, sich zurückzuziehen und passiv zu werden. Durch Überforderung und ihre Schwierigkeit, sich zu verständigen, können sie aggressiv reagieren. Ihr Bedürfnis, sich mitzuteilen und sich zu verständigen bleibt jedoch intakt. Auch Betreuungspersonen oder Freunde ziehen sich öfter zurück, zum Beispiel weil sie das Gefühl haben, dass keine Kommunikation mehr möglich ist, oder weil wiederholt Konflikte aufgetreten sind.

Tipps

Wege zur Verständigung

Grundsätze

Voraussetzung für eine erfolgreiche Verständigung ist die bedingungslose Wertschätzung. Dies bedeutet, jede Person so zu akzeptieren, wie sie im Moment ist. Es gilt auch, ihre Einstellung wahrzunehmen und zu respektieren. Mitleid, Vorurteile oder falsche Vorstellungen können Hürden für einen wirklichen Austausch sein. Die Beeinträchtigung der Fähigkeiten durch die Demenz kann je nach Form und Verlauf der Krankheit von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein. Die Betroffenen leben in ihrer eigenen Welt. Deshalb müssen sich die Mitmenschen anpassen.

Es gilt, die noch vorhandenen Fähigkeiten zu nutzen und sie damit möglichst lange aufrechtzuerhalten. Deshalb ist es wichtig, weiterhin mit der Person zu sprechen und sie in das tägliche Leben miteinzubeziehen. Zur Verständigung gehört nicht nur das gesprochene Wort, sondern auch der Ausdruck sowie die Sprache des Körpers, mit Mimik, Gestik und Haltung (die sogenannte nonverbale Kommunikation) und der Körperkontakt. Menschen mit Demenz reagieren aber sehr unterschiedlich auf Körperkontakt. Auch hier gilt es, in jedem Einzelfall herauszufinden, ob sie dies schätzen. Hören Sie aktiv zu und beachten Sie die Körpersprache der demenzkranken Person. Menschen mit Demenz ihrerseits reagieren oft sehr feinfühlig und empfänglich auf die Befindlichkeit ihres Gegenübers, die sich in der nonverbalen Kommunikation ausdrückt. Auch wenn sie nicht mehr verstehen, was gesagt wird, nehmen sie wahr, wie es gesagt und ausgedrückt wird.

Rahmen für die Kommunikation

Um die Kommunikation zu ermöglichen oder zu erleichtern sind verschiedene Aspekte zu beachten. So ist ein ruhiges Umfeld ohne Ablenkung für Auge und Ohr von Vorteil, denn Menschen mit Demenz verlieren rasch den Gesprächsfaden. Achten Sie darauf, dass die erkrankte Person sich auf die Kommunikation konzentrieren kann und nicht zwei Dinge auf ein Mal

tun muss (z. B. gehen und gleichzeitig reden). Haben Sie wichtige Dinge mitzuteilen, so wählen Sie Momente, wo Sie selber ruhig sind. Und wichtig: Versichern Sie sich, dass die betroffene Person ihren allenfalls vorhandenen Hörapparat eingeschaltet oder ihre Brille aufgesetzt hat.

Gesprächsregeln

– **Kontakt:** Gehen Sie bei der Kontaktaufnahme möglichst von vorne auf die Person zu. Grüßen Sie sie und sagen Sie Ihren Namen. Gewohnte Begrüssungsrituale sind weiterhin zu pflegen. Es ist auch möglich, die Aufmerksamkeit der Person mit einer kurzen Berührung auf sich zu ziehen. Suchen Sie den Blickkontakt und sprechen Sie mit der Person auf Augenhöhe. Wenn Sie eine demenzkranke Person im Rollstuhl schieben und mit ihr sprechen wollen, so halten Sie an und begeben Sie sich in ihr Blickfeld.

– **Einfachheit:** Das abstrakte und logische Denken einer Person mit Demenz nimmt mehr und mehr ab. Reden Sie deshalb über das Hier und Jetzt, also über Dinge, die man sehen, hören oder anfassen kann. Machen Sie kurze Sätze mit einfachen Worten. Sprechen Sie langsam, deutlich und ruhig. Wiederholen Sie wichtige Informationen. Wenn Sie von einer anderen Person sprechen, benutzen Sie wiederholt ihren Namen oder ihre Beziehung zur demenzkranken Person (z. B. Tochter, Arzt, Schwester...), statt «er» oder «sie». Begleiten Sie Ihre Worte auch mit einfühlsamen Gesten. Vermeiden Sie offene Fragen mit «warum», «wann» oder «wer», sondern stellen Sie eher solche, die mit ja oder nein beantwortet werden können. Beim Erkunden von Wünschen des demenzkranken Menschen sollte nur eine Möglichkeit aufs Mal angeboten werden.

– **Zeit:** Lassen Sie dem Gegenüber genügend Zeit, seine Gedanken zu ordnen und Ihre Äusserungen zu verarbeiten. Sprechpausen sind hilfreich. Erwarten Sie nicht immer eine Antwort oder eine flüssige Diskussion.

- **Verstehen:** Lassen Sie sich auf das Thema des Gegenübers ein und versuchen Sie, zu verstehen, was die Person meint. Geben Sie das Verstandene mit eigenen Worten wieder, das gibt Menschen mit Demenz die Möglichkeit, es zu bestätigen oder zu verneinen. Wenn Ihnen eine Aussage immer noch nicht klar ist, dann vermeiden Sie ein Nachbohren, denn das kann zu Rückzug, Aggression oder gar Verzweiflung führen. Gehen Sie lieber zu einem anderen Thema über.
- **Gefühle:** Wichtig ist, dass Sie Antriebe und Gefühle des Demenzerkrankten ernst- und wahrnehmen und versuchen, diese in Worten wertschätzend wiederzugeben. So kann er sich verstanden fühlen.
- **Alte Zeiten:** Das Langzeitgedächtnis bleibt länger erhalten, darum stehen ferne Erinnerungen oft stärker im Vordergrund. Diese bieten ein dankbares Gesprächsthema. Die Kenntnis der Lebensgeschichte ist deshalb hilfreich zum Austausch über Themen, die der Person mit Demenz im Leben wichtig waren (Berufsleben, Familie, etc.). Sogar in einem späten Stadium bleibt das Gedächtnis für Redewendungen und Sprichwörter oft noch gut erhalten, obgleich immer mehr Lebensabschnitte vergessen gehen.
- **Verständigung auch ohne Worte:** Mit dem Fortschreiten der Krankheit nimmt die Bedeutung der nonverbalen Kommunikation zu. Seien Sie ruhig erfinderisch! Gemeinsame Aktivitäten wie Singen oder Spielen können Erstaunliches bewirken.
- **Abschluss:** Das Ende eines Gespräches oder einer Begegnung sollte klar mitgeteilt werden, zum Beispiel mit: «Ich gehe jetzt. Auf Wiedersehen. Ich komme bald wieder.»

Schwierige Gesprächssituationen und wie sich darauf reagieren lässt

- **Wortfindungsschwierigkeiten**
Lassen Sie der erkrankten Person Zeit, versuchen Sie aus den verwendeten Worten einen Zusammen-

hang zu erkennen und geben Sie diesen mit eigenen Worten wieder.

– **Abstreiten von Schwierigkeiten**

Die Krankheit selber führt dazu, dass bei Menschen mit Demenz meist die Krankheitseinsicht fehlt. Wenn Schwierigkeiten abgestritten werden, bringt Argumentieren oft nicht weiter. Verweigert eine Person Hilfe, obwohl das Umfeld diese für unumgänglich hält, ist die Hilfe trotzdem zu organisieren. Suchen Sie eine für die Person akzeptable Begründung, oder schlagen Sie einen Versuch vor.

– **Gesprächsverweigerung bei heiklen Themen**

Menschen mit Demenz vermeiden Themen wie Fahr-unfähigkeit oder Heimeintritt, deren Auswirkungen ihnen als bedrohlich erscheinen. Auch wenn Entscheide anstehen, sollte der Verweigerung nicht mit Beharrlichkeit begegnet werden. Versuchen Sie es später wieder, am Besten in einem anderen Zusammenhang oder etappenweise. Begleiten Sie geduldig und diplomatisch. Allenfalls kann ein Arzt oder eine andere Drittperson als Vermittler das Thema anschneiden.

– **Ständige Wiederholungen**

Menschen mit Demenz wissen oft nicht mehr, dass sie etwas bereits gesagt oder gefragt haben. Manchmal bleiben sie zudem an einer Handlung «hängen»: Sie wiederholen sie ununterbrochen, was für die Betreuenden anstrengend und herausfordernd sein kann. Bleiben Sie gelassen: Die betroffene Person will Sie nicht ärgern. Antworten Sie ruhig. Oft geben nämlich die immer wiederkehrenden Fragen Aufschluss über die Gemütslage und die Gefühle, die die Person nicht mehr anders ausdrücken kann. Eine Einfühlung in die Gefühlswelt der Person mit Demenz eröffnet andere Antwortmöglichkeiten, Wenn eine demenzkranke Person ständig fragt «Um welche Zeit gehen wir?», dann hilft eine Antwort wie «Ich verstehe, dass dieser Ausflug für Dich/Sie wichtig ist. Keine Angst, ich kümmere mich darum». Eine andere Möglichkeit ist, mit einer Gegenfrage einen Ausweg zu finden.

– Falsche Verdächtigungen

Wenn die an Demenz erkrankte Person allmählich die Übersicht über ihr Handeln verliert, versteht sie nicht mehr, was vor sich geht. Findet sie einen Gegenstand nicht, so sucht sie nach einer naheliegenden Erklärung und kann z.B. andere Personen des Diebstahls bezichtigen. Beugen Sie vor und gehen Sie ihr mit methodischem Aufräumen zur Hand. Schaffen Sie von wichtigen Gegenständen ein zweites Exemplar an.

– Gereiztheit, Konflikte

Meist ist Aggression der Ausdruck von Frustration durch Über- und manchmal auch Unterforderung, von körperlichem Unbehagen oder Schmerz, bisweilen auch von einer vermeintlichen Bedrohung. Reagieren Sie möglichst gelassen und einfühlsam, denn Sie sind sozusagen der «Blitzableiter» in dieser Situation. Sorgen Sie für eine möglichst stressfreie Umgebung.

– Nach Hause gehen wollen

Nicht selten erklärt eine an Demenz erkrankte Person, sie wolle «nach Hause» gehen, sogar wenn sie in der eigenen Wohnung ist. Dieser Wunsch drückt oft ein emotionales Bedürfnis nach Sicherheit, Vertrautheit und Akzeptanz aus. Denn für Menschen mit Demenz ist die Umwelt anstrengend und spannungsvoll. Bieten Sie Geborgenheit an, z.B. den Lieblingssessel oder sonst etwas Vertrautes, und sprechen Sie mit sanfter Stimme. Lassen Sie die Person spüren, dass sie voll akzeptiert ist, so wie sie ist. Manchmal hilft auch ein Spaziergang mit anschliessendem «nach Hause kommen».

– Schwierige Nachrichten

Menschen mit Demenz reagieren oft empfindsam und sind beunruhigt, wenn die Stimmung aufgrund eines Ereignisses in der Familie umschlägt (z. B. bei einem Todesfall oder einer Scheidung). Dies zum Schutz der demenzkranken Person verheimlichen zu wollen ist zwecklos. Es ist sinnvoller, wenn eine nahestehende Person ihr die schwierige Nachricht

(in einem geeigneten Rahmen und ohne Zeitdruck) überbringt. Wichtig ist, der erkrankten Person zu zeigen, dass nahestehende Personen für sie da sind und ihr Trost und Unterstützung bieten. Wiederholungen sind wichtig, damit die Information verarbeitet werden kann.

– Umgang mit der Wirklichkeit

Menschen mit Demenz leben oft in einer anderen Welt (z.B. Kindheit) und wehren sich gegen Klärungsversuche. Sie unbedingt von unserer Wirklichkeit zu überzeugen ist meist erfolglos und kann zu Konflikten führen. Als Alternative empfiehlt sich, auf ihr Thema einzugehen, ihre Wahrnehmung gelten zu lassen und eher ihre Gefühle anzusprechen. Ein Übergang zu einer anderen Aktivität oder einem anderen Thema kann zudem manche Situation entschärfen.

Benötigen Sie eine persönliche, auf Ihre individuelle Situation zugeschnittene Beratung?

Die Fachberaterinnen am Alzheimer-Telefon beantworten alle Ihre Fragen rund um das Thema Demenz.

Alzheimer-Telefon: 058 058 80 00
Montag bis Freitag: 8–12 und 13.30–17 Uhr

Die 21 kantonalen Sektionen von Alzheimer Schweiz sind auch in Ihrer Region für Sie da. Kontaktieren Sie uns via alz.ch.

Impressum

Redaktion und Herausgeberin:
Alzheimer Schweiz

Wissenschaftlicher Beirat:

Dr. phil. Stefanie Becker, Psychologin und Gerontologin
Ursula Wiesli, Pflegewissenschaftlerin MSN, Pflegeexpertin APN
Prof. Dr. phil. Andreas U. Monsch, Neuropsychologe, Leiter Memory Clinic und Lehrbeauftragter