

Blickrichtungswechsel leben lernen

Vorerst ein herzliches Dankeschön, dass ich die Möglichkeit habe mein Anliegen in dieser Form weiter zu geben.

Mein Name ist Brigitta Schröder, bin Schweizer Diakonisse, Supervisorin DGSv, Lebens- und Trauerbegleiterin und Mediatorin. Ich war im Gesundheitswesen tätig. Nach meiner Pensionierung habe ich mit einer befreundeten Dame, die nach einem Schlaganfall eine Demenz entwickelte, zusammen gelebt. Ich hatte keine Ahnung, wie ich bei einer solchen Diagnose eine wertschätzende Begleitung durchführen kann. Schritt um Schritt habe ich mich in diese herausfordernde Situation eingearbeitet und dabei viel lernen können.

2010 habe ich das erste Buch „Blickrichtungswechsel Lernen mit und von Menschen mit Demenz“ im Selbstverlag veröffentlicht. Der Kohlhammer Verlag setzt sich für die weitere Verbreitung ein. Die vierte Auflage ist nun veröffentlicht.

Mein Anliegen ist das Schwere, nicht noch schwerer zu machen, sondern Angehörige und Begleitende zu ermutigen.

Wie ist das möglich bei solchen Herausforderungen?

Welche Fragen und Anliegen stehen im Raum?

Ein Austausch kann leider nicht statt finden, deshalb versuche ich mein Erlebtes praxisnah und spontan in Impulsen weiter zu geben.

Unebenheiten und Missverständnis, die entstehen können, versuche ich, wenn es gewünscht wird, zu erklären. Ich verteile keine Rezepte noch Ratschläge. Letzteres sind Schläge. Auf das verzichte ich. Das brauchen Sie in Ihrer belastenden Situationen auch nicht, denn der Weg ist sehr anstrengend. Die weiter gegebenen Impulse sind individuell umzusetzen, den jeder Mensch mit Demenz, jeder Moment ist anders.

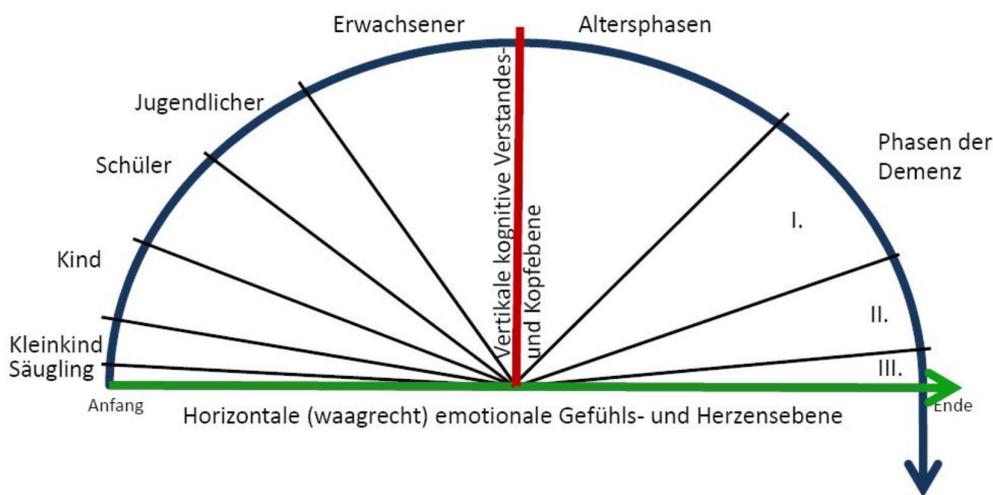
Den Blickrichtungswechsel will ich Ihnen vorerst näher bringen. Es ist kein Perspektiv noch Richtungswechsel, sondern eine Drehung von 180 Grad.

Dieses Skizzen erklären die westliche und östliche Sichtweise.

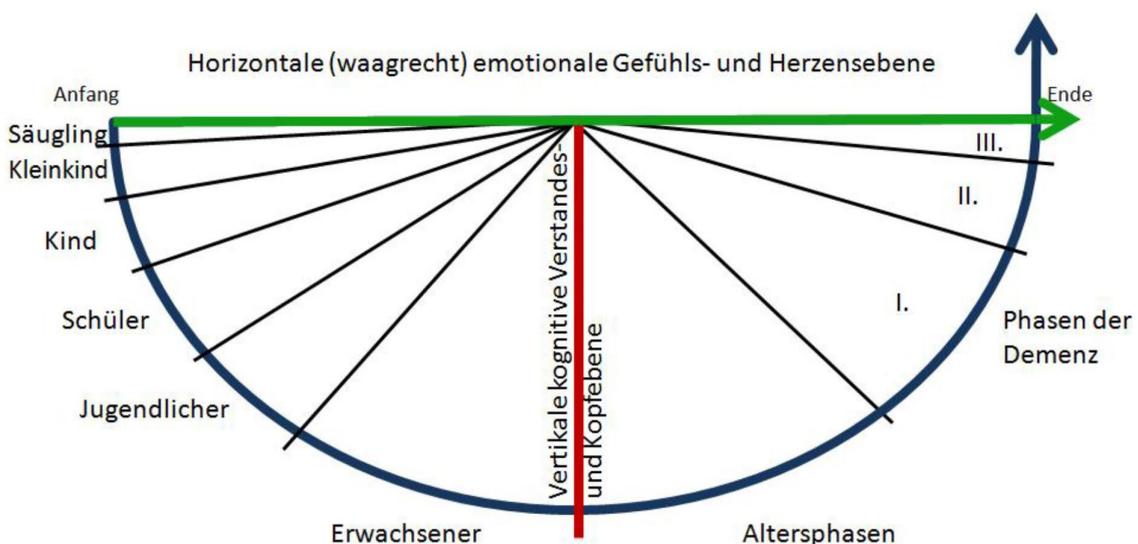
Ältere Menschen und Kinder sind auf der gleiche Ebenen. Menschen mit Demenz sind keine Kinder, denn sie sind erzogen, sozialisiert, brauchen keine Reglementierung und wollen Persönlichkeiten bleiben.

Durch diese Skizzen wird der der Blickrichtungswechsel sichtbar. Das Alter ist nicht defizitär. Es wird nicht weniger. Flügel wachsen, um davon zu fliegen.

Lebensphasen der westlichen Kultur

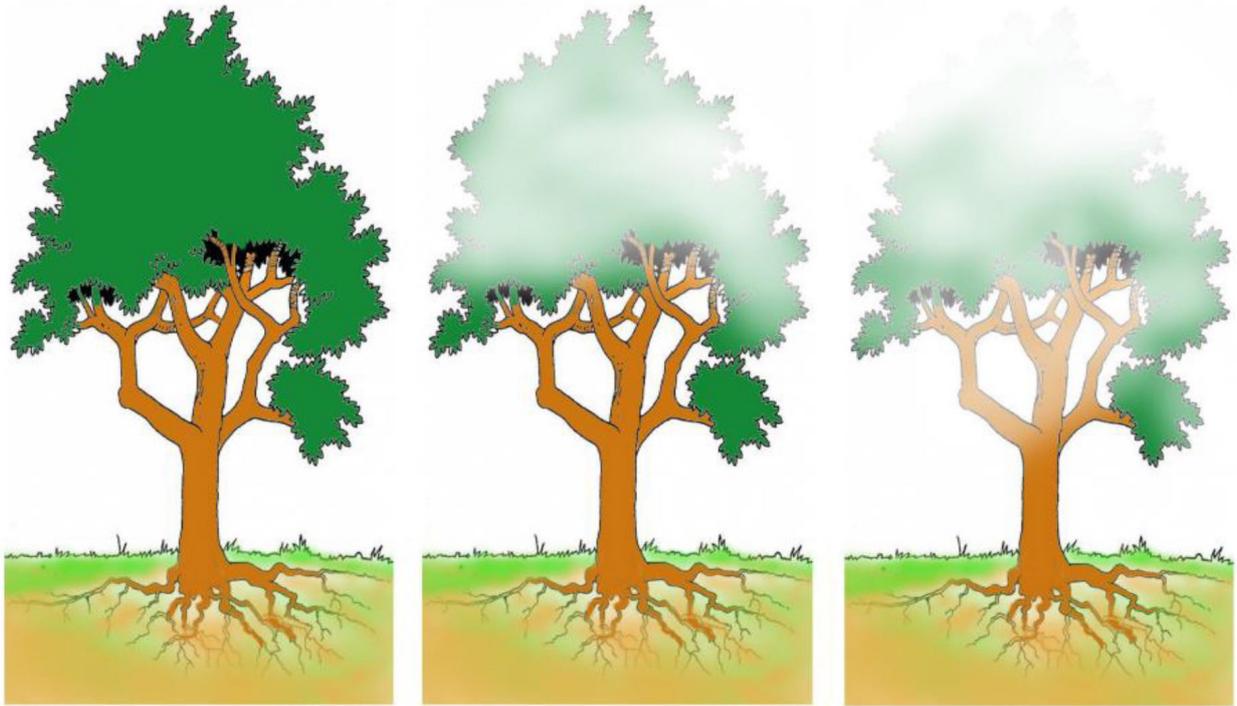


Lebensphasen der östlichen Kultur



Die westliche Kultur zeigt auf, dass Alter defizitär wahrgenommen wird. Die Pfeilrichtung geht nach unten. Bei der östlichen Kultur entsteht eine gefüllte Schale.

Menschen mit Demenz leben auf einer anderen Daseinsebene. Ich vermeide die Aussage Demenz krank, weil ich diese Menschen weder klein, hilfsbedürftig und abhängig machen will. Ich spreche



Ich spreche von Menschen mit Demenz, abgekürzt MmD oder „Mutig miteinander Dasein“. Diesen Mut ist notwendig, um sich in Menschen mit Demenz einzufühlen, denn der Weg mit ihnen ist täglich eine anspruchsvolle Herausforderung.

In dieser einfacher Form kann Demenz bildlich dargestellt werden. Bei den drei gleich aussenden Bäume mit Wurzel, Stamm, Krone kann das Kurzzeit- und das Langzeitgedächtnis erklärt werden.

Stamm und Wurzel bleiben bestehen. Das ist das Langzeitgedächtnis. Nur die Krone verblasst und weist auf das Kurzzeitgedächtnis hin. Das Gegenwärtige wird vergessen, dafür können mit dem Langzeitgedächtnis Erinnerungen geweckt werden.

Singen ist der Königsweg zu Menschen mit Demenz.

Sprachlose singen auswendig mit.

Menschen mit Demenz können im ersten Stadium besonders gut schummeln. Und schlagfertig antworten. Sie wollen ihre Veränderungen nicht wahr haben.

Ein Beispiel: Die Tochter will das Gedächtnis der Mutter trainieren und fragt, was haben wir zum Mittag gegessen? Die spontane Antwort lautet: „Du warst doch auch dabei“.

Es ist erstaunlich welches Gespür diese Menschen haben. Sie sind wie Seismographen und können die Stimmungslagen des Gegenübers wahrnehmen, erspüren welche Haltung, Gedanken das Gegenüber hat und reagieren entsprechend.

Ein Beispiel: Bei einem Besuch begrüße ich alle und sage spontan zu einer Dame, die ich schon Jahre lang kenne, deren Demenz immer mehr Raum einnimmt, dass ich mich zu ihr setzen möchte. Die umgehende Antwort war: „Gehen sie weg, Sie Hexe.“ Mit staunenden Augen sagte ich: „Oh, ich kann zaubern, dass wusste ich noch nicht? Sie haben das Heft in der Hand und wissen genau, was sie wollen. Ich gehe und komme wieder“ und lächelte ihr winkend zu. Beim Wiederkommen nahm sie meine Hand und streichelte mich.

Menschen mit Demenz handeln absichtslos. Wir lassen uns bei Grenzüberschreitungen oft verletzen. Die Haltung ist, die Gefühle dieser Menschen wahrnehmen, ernst nehmen, aber nicht gut heißen, trotz allem in Beziehung bleiben, sich zugewandt abgrenzen und gut für sich selber sorgen. Liebesentzug ist zu vermeiden.

Worte verblassen Gestik und Mimik dominieren. Eigene Gefühle in Ich-Botschaften mitteilen auch bei Sprachlosen. Der Weg ist sehr schwer, deshalb nicht noch schwerer machen, sondern Leichtigkeit einüben. Die Gefahr besteht, dass die Angehörigen und Begleitenden ausbrennen und kränker werden als die Betroffenen. Die Kräfte jedes Menschen sind begrenzt, deshalb sind Freiräume und Zeiten der Erholung zu planen. Frühzeitig ist die Batterie aufzuladen und dran denken: Entziehung gibt Beziehung.

Menschen mit Demenz gehören in unsere Mitte.

Kompetenzen der Menschen mit Demenz sind zu entdecken.

Bei der Begleitung dieser Menschen sind Fähigkeiten, wie Flexibilität, Phantasie, Kreativität und Entschleunigung vorteilhaft.

Argumentation, Erziehungsversuche sind unerwünscht und belasten nur die Atmosphäre.

Klärung von Konflikten, Diskussionen, sind nicht mehr möglich.

Verstummete Menschen mit Demenz haben noch viel zu sagen, deshalb mit den Augen sprechen und mit dem Herzen verstehen.

Verständigungsmöglichkeiten sind Gestik, Mimik, Berührung, singen, lachen, albern, schummeln und vor allem Wertschätzung.

Beispiel Ein Freund sagt zu seinem Kollegen: „Weshalb besuchte du noch deinen Vater. Er kennt dich doch nicht mehr?“ Der Freund antwortet: „Ja, das stimmt, aber ich kenne meinen Vater.“

Ein Impuls bei schwierigen Beziehungen könnte sein.

"Mama, du hattest es nicht einfach mit mir, ich aber auch nicht mit dir.

Du bist und bleibst meine beste Mama.“

Sich selber und Menschen mit Demenz sind wertschätzend zu begleiten.

Beispiel: Eine Bewohnerin brabbelt vor sich hin. Eine Mitbewohnerin regt sich auf und sagt: „Ich verstehe kein Wort“. Die Begleitung reagiert darauf und sagt: „Sie spricht dementisch.“ „Das will ich auch lernen“ erwidert, die Beteiligte.

Das Herz wird nicht dement und unsere Aufgabe ist Sprachrohr für Sprachlose werden.

Ganzheitliche Selbstliebe ist für viele ein Fremdwort.

Früher war stets der Nächste im Mittelpunkt.

Ganz schnell wurde gesagt: „Eigenlob stinkt.“

Ich habe diese Aussage verändert in Eigenlob stimmt.

Wer sich selbst nicht lieben kann, hat Schwierigkeiten das Gegenüber echt zu lieben. Der Weg ist schwer, wie kann er leichter werden?

Das schwierigste Wort hat nur zwei Buschstaben und heisst „JA“.

Die Veränderungen bei Menschen mit Demenz habe ich anzunehmen.

Ein Rollentausch findet statt. Es liegt an mir, wie ich damit umgehe.

Einige Entlastungsangebote:

- Gute medizinische Versorgung
- Unterstützung annehmen
- Angehörigengruppe besuchen.
- Das Schwerer nicht noch schwerer machen.
- . Blickrichtungswechsel einüben
- Unperfekt ist perfekter als Perfekt.
- Herausfinden, was gut tut und Mut macht.
- Humor ist ein Türöffner

Zur Abrundung ein Wortspiel, das die Sichtweise verändern kann.

Denken - Danken - Tanken von Energie.

Ein Impuls der mir gut tut und mich ermutigt weiter zu geben:

Die Hand hat 5 Finger und jeder Finger hat ein Wort:

Von - guten - Mächten - wunderbar - geborgen.

Dieser Text gibt Halt, Trost in jedem Alter und in jeder Lebenslage.

Diese Aussage ist inter-konfessionell und inter-religiös.

Wer den Mittelfinger, das ist der längste Finger, emotional und liebevoll umfasst, hat die Möglichkeit sich selbst und anderen gedanklich gute Mächte weiter zu geben.

Dieser Text unterstützt beim Einschlafen und kann Ängste vermindern. Das Wort ist von Dietrich Bonhoeffer, dem Widerstandskämpfer gegen den Nationalsozialismus.

Ich bin nie allein, sondern:

Von - guten - Mächten - wunderbar - geborgen.

Wenn Sie noch Fragen und Anregungen haben, stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Wer den Blickrichtungswechsel mehr kennen lernen möchte, ist das Online möglich.

www.blickrichtungswechsel-bs.com

Pflege Professionell - Das Fachmagazin 26/2022