

MIT DEMENZ-KRANKEN KOMMUNIZIEREN

von Dr. Dr. med. Herbert Mück

Waren Sie nicht schon öfter enttäuscht oder verärgert, weil die Gespräche mit dem von Ihnen betreuten Demenz-Kranken unbefriedigend verliefen? Die folgenden Hinweise erläutern, wie Sie selbst dazu beitragen können, besser mit Demenz-Patienten zu kommunizieren.

TEIL 1: LEICHTE DEMENZ

Das Morgenhoch nutzen

Wählen Sie den Vormittag, wenn Sie mit dem Patienten Wichtiges besprechen wollen. Dann sind Demenz-Kranke erfahrungsgemäß am aufmerksamsten.

Stimmlich beruhigen

Sprechen Sie in lauten Situationen bewusst leise. So verringern Sie nicht nur beim Kranken, sondern auch bei sich Aufregung und Nervosität. Erheben Sie keineswegs die Stimme nur deswegen, weil der Kranke dies tut. Lautes Sprechen verwirrt unnötig.

Kommunikationshilfen nutzen und äußere Bedingungen optimieren

Überzeugen Sie sich davon, dass der Patient die ihm zur Verfügung stehenden Kommunikationshilfen benutzt (Brille, Hörgerät). Überprüfen Sie regelmäßig, ob das Hörgerät richtig eingestellt ist. Wenn der Kranke im Bett liegt, sollte er so aufgerichtet sein, dass er den Gesprächspartner leicht im Blick hat. Fragen Sie, ob Sie gut gehört und gesehen werden. Setzen Sie sich auf die Seite des besser hörenden Ohres. Überprüfen Sie, was den Patienten von einem Gespräch ablenken könnte (besondere Dinge im Raum, Hintergrundgeräusche, Körpersignale wie Hunger, Durst, Stuhl- oder Harndrang).

Zum Reden ermuntern, ohne zu überfordern

Ermuntern Sie den Kranken, mehr zu sprechen, wenn er einsilbig antwortet ("Erzähl mir mehr darüber"). Geben Sie ihm Zeit zur Antwort. Setzen Sie ihn nicht unter Druck, sich unbedingt erinnern zu müssen. Musik kann die Erinnerung an Vergangenes fördern. Nach Expertenansicht scheint besonders die Zeit zwischen dem 15. und 25. Lebensjahr das Musikgedächtnis zu prägen.

Verborgene Wünsche ansprechen

Fordern Sie den Kranken auf, seine Bedürfnisse und Gefühle frei zu äußern. Ältere Menschen schrecken generell da-

vor zurück, um etwas für sich zu bitten. Sie denken, dass sie dankbar für ihre jetzige Versorgung sein müssen. Manche vermuten, dass ihre Betreuer unter großem Zeitdruck stehen, für „belanglosere Gespräche nicht offen sind und sich möglicherweise nur unnötig Sorgen machen würden. Deshalb denken viele ältere Menschen auch lieber alleine über den Tod nach. Aktives Nachfragen verhindert auch, dass Entscheidungen über den Kopf des Patienten hinweg getroffen werden.

Reizwörter und Verbote vermeiden

Indem Sie bestimmte Wörter gebrauchen, können Sie ungewollt den Demenz-Kranken zu Streit verleiten oder unter Stress setzen. Dabei kann es sich um ganz persönliche Reizwörter des Kranken handeln (zum Beispiel "Geld", "Krankenhaus") oder auch um Widerspruch auslösende Wörter wie "doch", "trotzdem", "nie", "nein". Versuchen Sie, diese Wörter zu vermeiden. Verzichten Sie möglichst auf „Verbote“ – Demenz-Kranke stoßen ohnehin laufend an Grenzen und Zurückweisungen. Machen Sie anstelle eines unerfüllbaren Wunsches lieber weitere Vorschläge, unter denen der Patient wählen kann. So vermitteln Sie ihm kleine Erlebnisse von Freiheit und Wichtigkeit, zugleich helfen Sie ihm über ein zunächst geäußertes „nein“ hinweg. Kommt es dennoch einmal zum Streit, ist dies nicht „gefährlich“. Nicht selten ist es für den Kranken eine Möglichkeit, sich lebendig zu fühlen und intensive Empfindungen auszudrücken.

Informationen einfließen lassen, nicht „abfragen“

Verzichten Sie gegenüber dem Kranken darauf, Informationen zu "pauken", ihn ständig zu korrigieren oder ihm "Quizfragen" zu stellen, wie zum Beispiel "Welchen Tag haben wir heute?". Eine solche Vorgehensweise überfordert und beschämt den Kranken. Desorientierte Menschen wissen zwar die Zeit nicht, ihnen ist aber bewusst, dass man so etwas wissen sollte. Lassen Sie lieber die notwendige Information behutsam und beiläufig ins Gespräch einfließen. Es ist für den Kranken weniger frustrierend, fehlende Begriffe gesagt zu bekommen, als allzu lange vergeblich danach zu suchen.

Äußerungen wiederholen, statt variieren

Wiederholen Sie geduldig und freundlich einen Satz oder eine Frage, wenn ein Demenz-Kranker nicht reagiert. Variieren Sie nicht die Formulierung in der Annahme, dass Ihr Gegenüber andere Begriffe oder Beschreibungen besser versteht (so wie es in der Kommunikation mit Ausländern oft vorkommt, wenn verschiedene Vokabeln „ausprobiert“ werden). Demenz-Kranke verarbeiten Informationen langsamer und brauchen entsprechend mehr Zeit. Das „Nachschieben“ neuer Begriffe wird sie eher verwirren, als ihnen helfen. Wenn Sie schon eine andere Formulierung benutzen wollen, sollte der Inhalt möglichst ähnlich sein.

Mitteilungen auf den Punkt bringen

Die eingeschränkte Informationskapazität von Demenz-Kranken macht es notwendig, "möglichst viel mit möglichst wenig Worten zu sagen". Achten Sie auf möglichst eindeutige Mitteilungen, die Sie in kurze Sätze fassen. Meist behält ein Demenz-Kranker nur die letzten Worte. Verzichten Sie auf abstrakte Begriffe, „wenn-dann-Sätze“ und unnötige Anhäufungen von Eigenschaftswörtern.

Das Wichtigste an den Satzanfang platzieren

Formulieren Sie Sätze so, dass die wichtigste Information (meist ist es das Tätigkeitswort) schon am Satzanfang steht. Dann muss sich der Hörer nicht alles Mögliche merken, um den Sinn der Information am Satzende endlich entschlüsseln zu können. Beispiel: „Willst Du heute oder morgen....(eventuell zusätzliche Information)....spazieren gehen?“ Besser: „Wann möchtest Du spazieren gehen, heute oder morgen?“

„Altdeutsch“ sprechen

Berücksichtigen Sie, dass sich Sprachgebrauch und Wissen alter Menschen von dem jüngerer unterscheiden. So atmen viele Demenz-Kranke nicht „Sauerstoff“,



Dr. Dr. med. Herbert Mück
Arzt und Wissenschaftsjournalist, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

sondern „Luft“. Kleider sind für sie nicht „pink“, sondern „rosa“. Auch die Aufforderung „Entspanne dich“ mag für manche unverständlich sein. Ihnen hilft vielleicht die Formulierung „Lass wieder locker“ weiter.

Ehrlich kommunizieren

Achten Sie darauf, dass Ihre Körpersprache zum Inhalt Ihrer Worte passt. Demenz-Kranke orientieren sich stark an nonverbalen Hinweisen. Ihre Bemerkung „Schön dich zu sehen“ wird Verwirrung auslösen, wenn Ihr Körper Eile oder Desinteresse signalisiert. Auch Angst und Frustration können Demenz-Kranke im Gesicht ihres Gegenübers interpretieren.

Flüsternd Aufmerksamkeit erwecken

Flüstern Sie doch einmal mit dem Demenz-Kranken. Häufig erzeugt dies Nähe, Vertrautheit und Aufmerksamkeit.

TEIL 2: MITTELSCHWERE DEMENZ

Offen reden

Sprechen Sie niemals mit anderen über den Kopf des Patienten hinweg und verzichten Sie darauf, sich mit anderen durch heimliche Zeichen zu verständigen. Sie wissen nie, was der Patient dennoch mitbekommt und wie tief er durch solche Formen der Entmündigung verletzt wird.

Positiv ausdrücken

Verzichten Sie im Gespräch auf Negativ-Formulierungen. Worte wie "nicht", "keiner" oder "niemand" werden besonders in der Aufregung leicht überhört. Vom Hinweis "Niemand will Dir wehtun" nimmt der Demenz-Kranke vielleicht nur den Begriff "wehtun" wahr.

Sich wiederholt vorstellen

Möglicherweise vergisst der Kranke im Verlauf des Gesprächs, wen er vor sich hat. Scheuen Sie sich dann nicht, sich wiederholt vorzustellen.

Konkret reden

Wiederholen Sie lieber den Satz des Demenzen als bloß mit einem (zu vieldeutigen) „Mmmh“ oder „oh oh oh“ zu antworten. Verzichten Sie auf unbestimmte Fürwörter wie („es“, „sie“). Sprechen Sie von „dem Kissen“ (nicht von „ihm“) oder von „Angelika“ (statt von „ihr“). Vermeiden Sie „Bedeutungsschwangere“ Bilder oder Jargon, wenn Sie etwas beschreiben oder erfragen („Brennen die Schmerzen wie Feuer?“),

da Sie damit den Kranken intellektuell möglicherweise überfordern.

Nur über Sichtbares sprechen

Dasjenige, worüber man mit dem Demenz-Kranken spricht, sollte während der ganzen Unterhaltung immer sinnlich wahrnehmbar bleiben (“Siehst Du die weiße Wolke da oben?” und nicht: “Hast Du vorhin die Wolke gesehen?”). Auch der Betreuer sollte möglichst immer im Wahrnehmungsfeld bleiben und beispielsweise dem von hinten geschobenen Rollstuhlfahrer eine Hand auf die Schulter legen und ihn wiederholt darauf hinweisen, dass man hinter ihm hergeht.

Eindeutig kommunizieren

Sprechen Sie von sich selbst klar mit “ich” und weichen Sie nicht in das allgemeine “man” aus (“Man muss...”). Verzichten Sie auf das verwirrende und meist unehrliche “wir” (“Wir wollen jetzt zur Toilette”). Fragen Sie konkret (wie, was, wo, wann) und nicht mit “warum”. Lassen Sie dem Pflegebedürftigen Zeit zur Antwort und geben Sie ihm gegebenenfalls die Möglichkeit, mit “ja” oder “nein” zu antworten.

„Relevant“ kommunizieren

Die Information „Es ist Dienstag, 11 Uhr 30“ hilft Demenz-Kranken oft weniger als der Hinweis „Es dauert noch etwas bis zum Mittagessen“. Achten Sie darauf, dass Ihre Informationen für den Demenzen in seiner jetzigen Situation bedeutsam sind. Versuchen Sie auch umgekehrt, in unverständlich erscheinenden Äußerungen des Patienten Bedeutung zu entdecken, auf die Sie dann gezielt reagieren können. Beispiel: Ein Demenz-Kranke hörte auf, ständig nach der Uhrzeit zu fragen. Seine Betreuerin hatte herausgefunden, dass der Betreffende befürchtete, zu spät in die Kirche zu kommen. Darauf hatte sie zugesagt, ihm mitzuteilen, wenn es soweit sei.

Nicht die eigene Enttäuschung demonstrieren

Lassen Sie es den Kranken nicht spüren, wenn Sie vom Gesprächsverlauf enttäuscht sind. Vermitteln Sie dem Kranken durch Ihre Sprechweise, dass sie ihn "für voll nehmen".

Gefühle „sprechen lassen“

Versuchen Sie nicht, mit dem Demenz-Kranken zu diskutieren oder ihm Gründe zu erläutern. Sie helfen ihm mehr, wenn Sie auf seine Gefühle eingehen. Beispiel: Ein Demenz-Kranke will unbedingt zur Bank, weil er vergessen hat, dass sein Konto nicht mehr existiert.

Hier kann der Hinweis "Die Finanzen sind in Ordnung" manchmal mehr beruhigen als Appelle an das Gedächtnis. Gefühle existieren auch dann, wenn die Sprache versagt: Versuchen Sie daher, die Gefühle des Kranken zu erkennen und zu erwidern. Machen Sie sich bewusst, dass Ihr Verhalten (z.B. der ärgerliche oder warme Unterton Ihrer Stimme) beim Demenz-Kranken Emotionen auslöst. Ein Demenz-Kranke kann sehr wohl registrieren, ob Sie ihm nur formal oder mit Aufmerksamkeit und Zuwendung "das Händchen halten".

Behutsam durch das Gespräch führen

Beginnen Sie Erläuterungen immer mit dem Einfachsten und sparen Sie sich Ausnahmen und Besonderheiten für später auf. Teilen Sie dem Kranken vor allem Dinge mit, die für ihn bedeutsam sind. Warten Sie auf Stichworte des Patienten und drücken Sie sich möglichst anschaulich aus. Scheuen Sie sich nicht, Gesprächsinhalte zu wiederholen. Lassen Sie sich das, was Sie erklärt haben, möglichst direkt vom Kranken vormachen. Weisen Sie den Patienten ausdrücklich darauf hin, sobald Sie das Thema wechseln wollen. Wenn Sie im Beisein des Kranken etwas unternehmen, sollten Sie ihm immer erläutern, was Sie als nächstes tun werden ("Ich gehe jetzt ins Badezimmer. Dort hole ich ein Handtuch. Dann komme ich wieder zurück.")

Mit Namen ansprechen, Berühren, in kurzen Sätzen sprechen, Pausieren, mehrfach wiederholen, Handlungsanweisungen in Einzelschritte zerlegen, ruhig sprechen, keine „Babysprache“, Abstraktions- und Merkfähigkeit nicht überfordern

Sprechen Sie den Kranken mit seinem Namen an und legen Sie dann eine kleine Pause ein. Eine körperliche Berührung vermittelt Sicherheit und fördert den Kontakt. Benutzen Sie kurze und einfache Sätze. Machen Sie zwischen zwei Sätzen ausreichend lange Pausen. Packen Sie jeweils nur eine Aussage in einen Satz. Scheuen Sie sich nicht, den gleichen Satz mehrfach wörtlich zu wiederholen und Hinweisreize zu geben. Verzichten Sie auf komplexe Sätze und Befehle ("Geh baden!"). Gliedern Sie eine Aufforderung in die erforderlichen Einzelschritte ("Knöpfe das Hemd auf.", "Steige in die Wanne.", "Setze den linken Fuß zuerst hinein."...). Sprechen Sie dabei möglichst ruhig und entspannt. Vermeiden Sie jegliche Form von "Babysprache". Verzichten Sie auf Gesprächsinhalte, die Abstraktionsfähigkeit erfordern und Merkfähigkeit voraussetzen.

Aus Liedern die Botschaft heraushören

Wenn Demenz-Kranke singen, kann sich dahinter eine Bedeutung verbergen. So setzt sich der Patient vielleicht mit Sterben, Tod und Trennung auseinander, wenn er die Melodie von "Ich hatte einen Kameraden" summt. Nutzen Sie also auch die Musik, um einen Zugang zum Demenz-Kranken zu erhalten (z.B. wenn Sie Ihrerseits bestimmte Gefühle ansprechen wollen).

TEIL 3: SCHWERE DEMENZ

Die folgenden Hinweise ergänzen die in Teil 1 und 2 beschriebenen Prinzipien.

Nicht mit dem Kranken verstummen

Es gibt das Phänomen, dass sich Patient und Betreuer im Laufe der Zeit mimisch, gestisch und z.T. auch sprachlich immer ähnlicher werden. So lassen "stumme" Kranke oft auch ihren Betreuer "verstummen". Achten Sie darauf, ob es Ihnen ähnlich geht und ob Sie sich und dem Kranken damit letztlich einen Gefallen erweisen.

Sich zeigen

Nähern Sie sich dem Kranken immer von vorne. Treten Sie möglichst früh in sein Blickfeld und begeben Sie sich auf seine Augenhöhe. Reden Sie erst, wenn der Kranke Sie erblickt hat. Halten Sie auch während des Gesprächs Augenkontakt und fordern Sie den Kranken notfalls dazu auf, Sie anzusehen. Wer den Kranken mit dem Blick verlässt, verlässt ihn mitunter komplett.

„Dolmetscher“ einsetzen

Greifen Sie bei Bedarf auf "Übersetzer" zurück, also auf denjenigen Familienangehörigen, von dem sich der Demenz-Kranke am ehesten verstanden fühlt. Manchmal ist es hilfreich, im Dialekt zu sprechen.

Mit Gesten sprechen

Gesten nutzen die Erfahrungen, die viele demente Menschen in ihrer Kindheit mit Stummfilmen gemacht haben. Außerdem laden sie zur Nachahmung ein bzw. fördern den Wunsch, mitzumachen.

Handlungen vormachen

Manche Demenz-Kranke sind nicht mehr in der Lage, auf Aufforderungen in sprachlicher Form angemessen zu reagieren. Einige von ihnen können aber noch sehr gut selbst komplizierte Bewegungen nachahmen. Scheuen Sie sich als nicht, das gewünschte Verhalten (Essen, Waschen usw.) beispielhaft vorzumachen.

Körpersprache und Körperkontakt einsetzen

Nehmen Sie eine entspannte Körperhaltung ein. Vermeiden Sie Starrheit, Stirnrünzeln und abrupte Bewegungen. Unterstützen Sie Ihre Worte durch einfache Gesten. Achten Sie darauf, dass Ihre Mimik erkennbar ist, und setzen Sie diese bewusst ein. Vereinfachen Sie Ihre Sprechweise, wenn die sprachliche Verständigung schwieriger wird. Oft sind Blicke, Gesten und Berührungen besser dazu geeignet, dem Kranken ein Gefühl der Nähe und Verbundenheit zu vermitteln als viele Worte. Machen Sie notwendige Handlungen pantomimisch vor und geben Sie körperliche Hinweisreize. Das Gefühl eines Menschen von sich selbst beruht im Wesentlichen auf dem Körper, leiblichen Gefühlen und Funktionen. Körperkontakt und Lächeln verbinden schon das Neugeborene sprachlos mit der Umwelt. Auf dieser "Frequenz" ist auch der Demenz-Kranke noch zu erreichen.

Körperlich kommunizieren und taktvoll berühren

Auf Berührungen und Begreifen reagieren demente Personen ähnlich sensibel wie blinde Menschen. Wie sehr Berührung Sicherheit vermittelt, weiß jeder, der sich im Dunkeln setzen will und vorher mit der Hand die Sitzfläche ertastet hat. In der körperlichen Interaktion erlebt der Demenz-Kranke außerdem, dass er bei anderen Reaktionen auslösen kann. Diese „Wirkungen“ vermitteln ihm ein beruhigendes Gefühl von „Wirklichkeit“ und Eingebundensein in dieser Welt. Aber nicht jeder will immer und überall angefasst werden. Auch für Demente gibt es individuell sich unterscheidende offizielle und inoffizielle Körperzonen. Wer Demente berührt, sollte den Körperkontakt mit einem klaren Anfang und Ende versehen. Ansonsten bleibt die Handlung uneindeutig und macht sie eher nervös. Berührungen mit der Handfläche signalisieren „Ich will was von Dir“, Berührungen mit der Handrückseite „Ich bin hier. Wo bist Du? Ich möchte Kontakt.“

Das führende Sinnesorgan des Kranken ermitteln

Die meisten Menschen nehmen die Welt über ein bevorzugtes Sinnesorgan wahr (Augen, Ohren, Geruch, Lagesinn). Das gilt auch für Demenz-Kranke. Besonders Menschen, die nur eine Sinnesqualität stark entwickelt haben, geraten in Krisen, wenn das Leistungsvermögen des betreffenden Organs nachlässt. Reaktiv kehren sie sich von der Außenwelt ab, indem

sie zunehmend ihre Innenwelt "beschauen" und auf die inneren Stimmen "hören". Versuchen Sie deshalb, die Kommunikation mit dem Kranken zu verbessern, indem Sie vor allem auf dessen bevorzugtem Sinneskanal mit ihm kommunizieren. Das Erinnerungsvermögen an frühere Informationen hängt davon ab, mit welchem Sinnesorgan sie aufgenommen wurden. So können demente Personen im allgemeinen besser ausdrücken oder wiedergeben, was sie betastet und gerochen haben, als was sie gesehen und gehört haben. Es ist deshalb manchmal erfolgreicher zu fragen, was der Patient gegessen hat, und nicht, wer mit ihm während der Mahlzeit am Tisch gesessen hat. Ein dementer Patient wird möglicherweise am Mittagstisch bereitwilliger Platz nehmen, wenn dieser schon sichtbar gedeckt ist, erstes Besteckklappern zu hören ist und der Essensduft bereits den Raum erfüllt.

Gleichzeitig über mehrere Sinneskanäle kommunizieren

Es ist hilfreich, eine Information über möglichst viele Sinnesorgane gleichzeitig zu transportieren. Statt nur an den Toilettengang zu erinnern, kann man dem Patienten zusätzlich die WC-Tür öffnen, so dass er die Toilette sieht und riecht, und ihn beim Öffnen der Kleidung unterstützen. Vermutlich versteht der Betreffende dann eher, was man von ihm erwartet. Aus diesem Grund fördern Gebärden das Verständnis des Gesprochenen.

Auf emotionale Bedürfnisse reagieren (nicht auf Wissenslücken)

Welchen Nutzen hat ein Demenz-Kranke von dem Hinweis „Du bist jetzt 90 Jahre und Deine Mutter ist lange tot“, wenn er ständig nach seinen Eltern ruft. Günstiger ist es, auf den vermutlichen Wunsch nach Geborgenheit zu reagieren oder – wenn dies nicht möglich ist – den Kranken abzulenken. Umgekehrt sollten Sie nicht erwarten, dass der Demente vor allem auf Ihre Informationen reagiert. Sehr viel mehr wird er sich durch die Art und Weise angesprochen fühlen, in der Sie mit ihm umgehen. Letztlich wird er Ihnen also Ihre Emotionen spiegeln.

Die hier vorgestellten Hinweise sind mit freundlicher Erlaubnis des Autors der Homepage: <http://www.demenz-ratgeber.de/> entnommen. Hier finden sich auch weitere Informationen rund um das Thema Demenz.