

Impulse für das Leben mit Demenz

Heft 1

DER ÜBERGANG INS SENIORENHEIM

Der Übergang ins Seniorenheim

Dorothea Mendt, Angelika Gerstner und Daniela Große für ALTERnativ e.V. im Oktober 2014

DEM ÜBERGANG DEN SCHRECKEN NEHMEN

Altwerden ist in unserer Gesellschaft etwas, das gerne verdrängt wird und doch betrifft es jeden. Mit jedem Tag, der vergeht, kommen wir einer Zeit in unserem Leben näher, in der wir Hilfe brauchen werden.

Genauso selbstverständlich, wie wir in jungen Jahren anderen geholfen haben, helfen dann andere uns. Wir wechseln aus einer Welt äußeren

Reichtums, in der vor allem Leistung, Macht und Ansehen zählen, in die Welt innerer Fülle, die voller gelebtem und ungelebtem Leben ist.

Nichts von dem, was wir in unserem Leben gedacht oder nicht gedacht, gefühlt oder nicht gefühlt, getan oder nicht getan haben, geht verloren. Spätestens gegen Ende unseres Lebens bekommen wir Gelegenheit, in all diesen Dingen zu stöbern, wie in einem guten, lieb gewonnenen Buch. Wie schön wäre es dann, an einem gemütlichen Ort zu sein, wo wir uns geborgen fühlen und den Ereignissen unseres Lebens gelassen begegnen können!

Natürlich steht es jedem frei, diese Lebensphase einfach auf sich zukommen zu lassen und sich erst damit zu beschäftigen, wenn es sich nicht länger vermeiden läßt. Andererseits: Wollen Sie wirklich den Zufall oder andere über ihr Schicksal entscheiden lassen? Wir finden, es lohnt sich, diese Lebensphase selbst und bewusst zu gestalten - weil es um Ihr Wohlbefinden geht!

*Es wird nicht einfach sein.
Bitte, lass mich nicht allein:
mit meinen sensiblen Sinnen
und den Konflikten tief drinnen,
wenn sich alles verändert
und man mich Demut lehrt,
ob ich will oder nicht,
auch wenn mein Herz bricht.
Geh diesen Weg mit mir
dafür danke ich Dir.*

DEN ÜBERGANG SELBST GESTALTEN

Alt werden ist eine Lebensphase wie jede andere. Es hängt von uns ab, wie wir sie erleben. Wir können sie nach unseren Bedürfnissen gestalten. Alles, was es braucht, ist der Mut, uns rechtzeitig mit den Möglichkeiten zu befassen, die uns im Alter offen stehen - gerade dann, wenn eine Demenz ins Spiel kommt.

Demenz ist nach unserer Erfahrung ein Zustand, den die Seele benutzt, um unverarbeitete, oft auch traumatische Lebenserfahrungen aufzuarbeiten. Menschen mit Demenz wechseln dabei von der Ebene des Verstandes auf die Ebene des Gefühls und holen Vergangenes in die Gegenwart.

Tag für Tag damit umzugehen ist eine Herausforderung, die jeden an die eigenen Grenzen bringt. Auf diese Art und Weise geben Menschen mit Demenz uns die Chance, diese Grenzen zu hinterfragen und so unsere eigenen Lebenserfahrungen nicht erst in unseren letzten Lebensjahren aufzuräumen.

Wer einen Menschen mit Demenz zu Hause rund um die Uhr versorgt, steht früher oder später vor der Frage: Wie kann ich gut für mich sorgen, um auch für den anderen gut sorgen zu können?

Die Entscheidung für ein Seniorenheim ist keine, die leicht fällt. Aber sie ist eine, die dem Menschen mit Demenz und seinen Angehörigen wieder mehr Raum zum Leben gibt, wenn die Kraft erschöpft ist.

*Ich will Dich lachen sehen,
will mit Dir die Welt verstehen.
Ich möchte an Deiner Seite
meinen Blick in die Weite
richten und nicht geschafft,
sondern voller Kraft
später alleine weiter gehen,
wohin mich die Winde wehen.
Sorg für Dich und steh zu Dir:
das wünsche ich mir!*

SICH BEWUSST FÜR DEN ÜBERGANG ENTSCHEIDEN

Auch wenn es schnell gehen muss - nehmen Sie sich die Zeit, über diese wichtigen Fragen nachzudenken: Wie will ich im Alter leben? Wo möchte ich wohnen? Wer kann mich unterstützen? Welche Möglichkeiten habe ich im Pflegefall? Welches soziale Netz umgibt mich? Was ist mir wichtig?

Wenn Sie Ihre Antworten gefunden haben, treffen Sie Ihre Vorbereitungen. Sprechen Sie mit den Menschen, denen Sie Verantwortung übertragen möchten. Schauen Sie sich in verschiedenen Einrichtungen um und probieren Sie mehrere Dienstleister aus. Lassen Sie sich persönlich von einer unabhängigen Stelle beraten. Regeln Sie alles, was Sie bereits jetzt regeln können.

Heutzutage ist es möglich, dass ein Mensch mit Demenz lange in seinem gewohnten Umfeld bleiben kann. Das selbständige Leben zu Hause gelingt, wenn Pflegedienst, Hausnotruf, Menübringdienst, Hauswirtschaftsservice, SeniorenbegleiterInnen, Nachbarschaftshelfer, Trauerbegleiter oder Hospizhelfer in die Erledigung täglicher Aufgaben einbezogen werden. Auch der altersgerechte Umbau von Wohnungen ist möglich.

Trotz aller Vorkehrungen kann der Tag kommen, an dem es zu Hause nicht mehr weiter geht. Es ist möglich, dass Sie als Angehöriger die Grenzen ihrer körperlichen und seelischen Belastbarkeit erreichen. Es kann auch sein, dass ein Mensch mit Demenz sich in seiner Wohnung selbst in Gefahr bringt, stürzt oder sich draußen allein verirrt. Vielleicht treten weitere gesundheitliche Probleme auf. Sind Sie auf diesen Tag vorbereitet?

*Mir ist klar
nichts bleibt, wie es war.
Vor dem Wandel mir bangt:
Hältst Du meine Hand?*

DEN ÜBERGANG VORBEREITEN

Sobald Sie sich für den Übergang ins Seniorenheim entschieden haben, stellen Sie Ihre Entscheidung nicht mehr in Frage. Sie haben lange alle Möglichkeiten gegeneinander abgewogen und alle Alternativen ausgeschöpft.

Respektieren Sie Ihre Entscheidung als einen neuen Weg, der sich jetzt vor Ihnen ausbreitet und den Sie mutig ins Ungewisse hinein gehen.

Nehmen Sie sich genügend Zeit, Hab und Gut zu sichten, Sachen zu verkaufen oder zu verschenken und das auszuwählen, was mit umziehen wird. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich von dem zu trennen, was unbrauchbar geworden ist. Tun Sie es am besten in Begleitung eines geliebten Menschen und langsam Stück für Stück. Gerade für einen Menschen mit Demenz kann dieser Prozess schmerzhaft sein, weil viele Erinnerungen dabei aufkommen. Dann tut erzählen und erzählen lassen wohl und beruhigt das unruhige Herz.

Machen Sie weitere Besuche in Ihrem ausgewählten Heim. Vielleicht besuchen Sie sogar eine öffentliche Veranstaltung, um in Kontakt mit dem neuen Lebensgefühl dort zu kommen. Schauen Sie sich die Zimmer an und schmieden Sie Einrichtungspläne. Lassen Sie auch einen Menschen mit Demenz an Ihren Überlegungen teilhaben. Schließen Sie ihn nicht aus Ihren Gedanken und Gefühlen aus - egal, wie durcheinander diese sein mögen. Ihre Unruhe überträgt sich auf den anderen, der damit noch weniger umgehen kann als Sie, weil Demenz die Kontrolle des Verstandes über das Gefühl ausschaltet.

Reden Sie über das, was sich mit dem Übergang ins Heim verändern wird und auch über das, was gleich bleibt. So können sich alle auf die neuen Lebensumstände einstimmen und langsam an sie gewöhnen.

DEN ÜBERGANG BEGLEITEN

Nun gehört das gewohnte Lebensumfeld mit seinen vielfältigen persönlichen Freiheiten der Vergangenheit an. Die Gegenwart ist voller neuer Regeln, in die es sich einzuordnen gilt. Sich mit den Gepflogenheiten des Heimbetriebs zu arrangieren ist eine Herausforderung. Sie sehen, wie gut oder schlecht es anderen Menschen geht. Sie erleben die gute oder schlechte Laune des Personals. Sie wollen niemandem zur Last fallen, aber auch in Anspruch nehmen, was Ihnen an Leistungen zusteht. Sie erleben sowohl als Angehöriger als auch als Mensch mit Demenz eine turbulente Zeit, die Sie kräftig in Ihrem Selbstverständnis durchschütteln kann. Denken Sie immer daran: Die Realität ist, wie sie ist. Reden Sie diese nicht schön oder weg, sondern akzeptieren Sie die Dinge, wie sie sind. Versuchen Sie, das Beste daraus zu machen.

Es wird viel für eine gute Pflege und Betreuung getan. Es ist aber auch nicht zu übersehen, dass unser Gesundheitssystem weniger gut auf die Bedürfnisse einer immer älter werdenden Gesellschaft eingerichtet ist. Die Ausrichtung auf Effizienz und Wirtschaftlichkeit setzt im sozialen Bereich arbeitende Menschen unter Zeitdruck und Geldnot. Trotzdem geben viele alles für ihren Beruf, wenn sie ihn lieben. Bevor Sie Zustände, die Ihnen nicht gefallen kritisieren, suchen Sie das Gespräch. Probieren Sie, die Menschen im Seniorenheim zu verstehen, anstatt auf die Erfüllung Ihrer Erwartungen zu bestehen.

Glauben Sie Versprechungen wie "Hier kannst du nicht mehr stürzen" oder "Hier bist du nicht mehr allein" nicht und nehmen Sie auch selbst Abstand davon. Auch wenn alle Mitarbeiter eines Seniorenheimes Höchstleistungen erbringen, können diese Dinge immer wieder passieren. Das Leben in einem Seniorenheim ist zwar nach außen hin abgeschirmt, unterscheidet sich im

menschlichen Miteinander aber nicht von dem Leben "draußen". Im Gegenteil, der abgeschlossene Mikrokosmos Seniorenheim ist in seiner Reduktion auf die Versorgung körperlicher Bedürfnisse im seelischen Erleben intensiver als das gewöhnliche Leben im Alltag.

Rechnen Sie mit Gefühlsausbrüchen wie Angst, Trauer, Wut und Beschuldigungen. Das Leben in einem Seniorenheim mag nach außen hin einfach und geordnet erscheinen. Im Inneren der Heimbewohner kann aber genau das Gegenteil der Fall sein. Der Übergang ins Seniorenheim ist mit vielen Gefühlen verbunden, die auch weniger angenehm sein können. Alle Gefühle dürfen sein und haben ihre Berechtigung. Gerade Menschen mit Demenz verarbeiten ihre Lebenserfahrungen, in dem sie verdrängte Gefühle aus der Vergangenheit in der Gegenwart wieder ausleben. Diese zu unterdrücken kann die Gesundheit beeinträchtigen. Wenn Ihnen die Bewältigung von Gefühlen Schwierigkeiten bereitet, dann suchen Sie sich bitte professionelle Hilfe.

Menschen mit Demenz, die im Heim rebellieren, schreien, nach Hause wollen oder apathisch sind, haben Gründe für dieses Verhalten. Aggressionen sind ein Hilfeschrei der Seele, die lautstark auf unhaltbare Lebensumstände aufmerksam machen will. Menschen mit Demenz haben eine gute Intuition und können fühlen, ob menschlich mit ihnen umgegangen wird. Sie wünschen sich Achtung, Anerkennung, Respekt und Würdigung

*Ich fühle jedes Wort.
Es trägt mich an einen Ort,
der Himmel oder Hölle gleicht.
Ich höre, was mein Ohr erreicht;
sehe, wohin mein Auge schweift
und passt es zu meinem Fühlen,
kann ich den Himmel berühren.
Passt es nicht,
entzweit es mich.
Bitte lüge mich nicht an,
weil ich sonst nicht heilen kann!*

Ihrer Persönlichkeit - und nicht zuletzt auch Liebe. Bestehen Sie also auf ein höfliches "Sie" im Umgang miteinander, wenn Ihnen das "Du" des Personals zu respektlos erscheint. Lügen Sie einen Menschen mit Demenz nie an, z.B. so "Du bist nur für die Zeit des Urlaubs im Seniorenheim" - aber der Urlaub hört nie auf. Lügen Sie auch nicht, um einen Menschen mit Demenz zu schonen. Wahrheit ist heilsam. Nehmen Sie stattdessen ganz bewusst Abschied von der alten Wohnung und beziehen Sie die neue. Vertreten Sie Ihre Entscheidungen mit klaren, einfachen und vor allem wenigen Worten. Geben Sie einem Menschen mit Demenz die Chance zu fühlen, was er hört und sieht - damit er mit sich ins Reine kommen kann. Nutzen Sie diese Chance für Menschlichkeit.

DER ÜBERGANG ALS CHANCE FÜR MENSCHLICHKEIT

Der Übergang ins Seniorenheim ist für alle Beteiligten eine intensive Lebensphase. Sie bewegt jeden auf eine besondere Art und stellt in Frage, was bisher als sicher galt. Die Unsicherheit des Übergangs lädt dazu ein, mit alten Gewohnheiten zu brechen und neue Handlungsmöglichkeiten in Betracht zu ziehen. Geben Sie sich selbst und allen anderen Zeit für diesen Übergang.

Sorgen Sie für eine Eingewöhnungsphase, in der aus unsicherem Terrain langsam Gewohnheit werden kann. Üben Sie sich in Geduld. Nehmen Sie Rückschläge nicht persönlich, sondern behalten Sie Ihr Ziel fest im Blick. Erinnern Sie sich immer wieder an die Gründe, weshalb Sie sich für den Übergang ins Seniorenheim entschieden haben. Genießen Sie die ersten Erfolge der Entlastung und Erleichterung ohne schlechtes Gewissen. Auch wenn Sie viele Freiheiten aufgegeben haben, eröffnen sich Ihnen nun ganz neue. Trauen Sie sich, sich selbst und Ihre Gefühle zu zeigen, so wie Sie sind!

Menschen mit Demenz sind sensibel und empathisch. Sie nehmen das Gesagte und auch das Ungesagte über ihr Gefühl wahr. Machen Sie sich klar, dass Sie vor einem Menschen mit Demenz nichts verbergen können. Bleiben Sie selbst authentisch und kommunizieren Sie, wie es Ihnen geht. Wenn Sie sich schlecht fühlen, versuchen Sie dem Schmerz einen Namen zu geben. Fragen Sie sich dann: "Ist das wirklich wahr?" Suchen Sie nach Beweisen und Gegenbeweisen und balancieren Sie beides aus. Umso mehr Sie durch diese innere Arbeit an sich selbst in Ihre Mitte finden, desto mehr wird Ihr innerer Frieden auch auf die Menschen um Sie herum übergehen.

Achten Sie auf die Signale, die ein Mensch mit Demenz über seine Körpersprache, über seine Verhaltensweisen und seine Worte ausdrückt. Ein Mensch mit Demenz tut nichts zufällig, sondern bewegt sich entsprechend seiner Lebenserfahrungen durch seinen Alltag. Vergrößern Sie Ihren Blickwinkel und kombinieren Sie einzelne Details zu einer Geschichte, wie sie dem Menschen mit Demenz passiert sein könnte. Sorgen Sie dafür, dass die Bedürfnisse eines Menschen mit Demenz unter Berücksichtigung seiner Geschichte erfüllt werden. Wenn Sie z.B. bei einer Frau körperlichen Mißbrauch vermuten, dann bitten Sie darum, dass die Körperpflege im Seniorenheim von einer Frau statt einem Mann übernommen wird. Stehen Sie zu Ihrer Wahrheit.

Geben Sie einem Menschen mit Demenz die Möglichkeit, über seine Verluste, z.B. den der eigenen Wohnung, zu trauern und diese Trauer auch zu verarbeiten. Weinen Sie gemeinsam um das Vergangene. Richten Sie zusammen den Blick nach vorn. Bilden Sie eine Gemeinschaft, in der jeder so sein darf, wie er ist, wenn Sie zusammen sind. Halten Sie auch im Seniorenheim zusammen nach neuen Kontakten Ausschau, mit denen man vielleicht zusammen spazieren gehen, singen, Kaffee trinken oder reden kann. Knüpfen Sie die

ersten Bande selbst und binden Sie einen Menschen mit Demenz dann ganz bewusst mit ein, ohne ihn dabei allein zu lassen. Bitten Sie Freunde und Bekannte, Sie dabei zu unterstützen und ebenfalls Besuche im Seniorenheim zu übernehmen. Das Gefühl, in eine fürsorgliche Gemeinschaft eingebunden zu sein, ist für einen Menschen mit Demenz unglaublich kostbar.

Zu den großen Geschenken des Lebens zählt das Glück des Augenblicks. Entdecken Sie es für sich, auch und gerade inmitten einer Demenz! Nutzen Sie die Gegenwart, um es sich so schön wie möglich zu machen. Gestalten Sie jeden Besuch im Seniorenheim bewusst, in dem Sie sich Zeit nehmen, einfach für sich und für den Menschen mit Demenz

da zu sein. Zusammen Lachen und Weinen, Reden und Schweigen, Singen und sich Beschäftigen, Essen und Trinken - das sind alles Dinge, die wenig Aufwand machen und große Wirkung haben. Benutzen Sie Ihre Phantasie und werden Sie wieder erfinderisch! All die kleinen Dinge, die das Leben bietet, können einen Menschen mit Demenz und Ihnen das Leben versüßen.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie die Veränderungen, die mit dem Übergang ins Seniorenheim verbunden sind, gut nehmen können und das Beste daraus machen werden. Seien Sie sich bewusst, dass Sie mit Ihren Erfahrungen nicht alleine sind. Viele gehen mit Ihnen den gleichen Weg. Tauschen Sie sich darüber mit anderen aus, das macht das Leben leichter. Sorgen Sie gut für sich.

Herzlich grüßen Ihre Dorothea Mendt, Angelika Gerstner und Daniela Große.

*Das Leben ist ein Abenteuer,
selten leicht doch ungeheuer
interessant und spannend,
für den, der sich bekennt,
statt zum Geld
zu sich selbst
und zum Leben:
Es ist ein Segen!*

Heft 1: Der Übergang ins Seniorenheim

Dorothea Mendt ist Gründungsmitglied des Vereins und hat das Talent, die richtigen Menschen miteinander zu verbinden. Durch sie finden Senioren und Seniorenbegleiter zusammen.
(Mail: dorotheamendt@web.de)

Angelika Gerstner begleitet mit viel Herz Menschen mit Demenz in ihrem Alltag und in Betreuungsgruppen. Sie ist auch als Trauerbegleiterin und Hospizhelferin für Senioren da.
(Mail: AngelikaGerstner@web.de)

Daniela Große betreut zusammen mit Angelika Gerstner Gruppen für Menschen mit Demenz. Was sie zu sagen hat, steht auf ihrer Webseite: www.danielagrosse.de
(Mail: dg@danielagrosse.de)

ALTERnativ - Netzwerk älter werdender Menschen Sachsen e.V.
Kreischauer Str. 34
01219 Dresden
Telefon: 0351 - 3273309
Mail: seniorenbegleitung@vodafone.de
Internet: www.alternativ-sachsen.de

Ihnen gefällt unsere Vereinsarbeit? Vielleicht möchten Sie sogar etwas dazu beitragen? Wir freuen uns sehr über neue Mitglieder, Kooperationspartner und Sponsoren. Auch Spenden, seien sie noch so klein, helfen uns dabei, Sie als SeniorIn oder SeniorenbegleiterIn bestmöglich zu unterstützen:

IBAN DE43 3506 0190 1623 5600 1

BIC GENODED1DKD

Spendenbescheinigungen stellen wir gerne aus.

Der Übergang ins Seniorenheim

Dorothea Mendt, Angelika Gerstner und Daniela Große für ALTERnativ e.V. im Oktober 2014