

Wenn ein offenes Ohr den Unterschied macht

Im Rahmen einer Masterarbeit am Psychologischen Institut der ZHAW wurde untersucht, wie die Lebensqualität von betreuenden Angehörigen von Demenz-Betroffenen durch ein Beratungsangebot gesteigert werden kann.

Text: Isabelle Nessensohn, Brigitte Eich-Stierli

Wer an Demenz erkrankt, verliert zunehmend seine geistigen und intellektuellen Fähigkeiten – häufig verbunden mit psychischen Symptomen und herausfordernden Verhaltensweisen. Dies schränkt die Selbständigkeit der Betroffenen ein und verändert ihr Sozialverhalten. Die Beziehung zwischen den erkrankten Personen und ihren Angehörigen ist belastet, die Kommunikation zunehmend reduziert. Teilweise finden sich betreuende Angehörige in neuen Rollen wieder oder werden sogar mit aggressivem und handgreiflichem Verhalten konfrontiert – meist als Ausdruck purer Verzweiflung. Hilfe wie z.B. die Spitex wird von den Demenz-Betroffenen jedoch oft abgelehnt oder sogar als Affront empfunden. Gleichzeitig leiden Angehörige – besonders im Frühstadium der Krankheit – enorm darunter, dass ihnen eine emotional wichtige Bezugsperson entgleitet. Aus diesem Grund wurden in den letzten Jahren verschiedene Beratungsangebote lanciert, um betreuende Angehörige zu entlasten. Eins davon ist die Beratungsstelle SiL

der Stadt Zürich, die Menschen mit Demenz oder mit dem Verdacht auf Demenz in ihrem Zuhause besuchen. Ein Team von ausgewiesenen Fachpersonen klärt die Situation vor Ort ab, führt Testungen zu Gedächtnis- und Hirnleistungen durch und zeigt Möglichkeiten zur Alltagsbewältigung auf – mit dem Ziel, eine sozialmedizinisch individuelle Lösung für die betroffenen Personen zu finden. Der Grund-

Oft kommen pflegende Angehörige ans Limit. Beratungsangebote können Entlastung bringen.



Foto: ZVG

gedanke dabei ist, alle beteiligten Personen, das heisst die Demenz-Betroffenen und insbesondere die betreuenden Angehörigen, zum bestmöglichen Umgang mit der Situation zu befähigen.

Bedürfnisse abklären: Was braucht es, damit die Beratung gelingt?

Die Erwartungen, welche betroffene Angehörige an Beratungsangebote haben, sind sehr vielfältig. Neben den formellen Herausforderungen der Betreuung (z.B. Therapien, Pflege, Finanzierungsmöglichkeiten) fühlen sich viele betreuende Angehörige emotional überlastet.

«Da fühlte ich mich wirklich sehr entlastet, dass ich das nicht allein entscheiden muss».

Betreuende Angehörige, die vom Beratungsangebot Gebrauch gemacht hat.

Über das Konzept der zugehenden Beratung wurde diesem Aspekt Rechnung getragen und mittels psychosozialer Begleitung eine flexible, lösungs- und zielorientierte Beratung im Wohnumfeld der Betroffenen entwickelt. Diese stellt einen vielschichtigen Beratungsprozess dar, der eine hohe Fachkompetenz voraussetzt.

Pflegende Angehörige psychisch entlasten

In der empirischen Masterarbeit wurde das Erleben eines Beratungsangebotes durch die betreuenden Angehörigen mittels problemzentrierten Interviews untersucht. Dazu wurden 12 Angehörige von Demenzerkrankten zwischen 29 und 87 Jahren befragt. Anschliessend wurde eine strukturierende Inhaltsanalyse durchgeführt, um relevante positive Auswirkungen der Beratung zu eruieren. Es zeigten sich insbesondere drei wichtige Kategorien: Die psychische Entlastung, die zeitliche Entlastung und die Veränderung in der Beziehung zwischen den Angehörigen und den Demenzerkrankten durch die Beratung. Bei der psychischen Entlastung wurde von allen Befragten das Vertrauen in die Beratungsperson und das Gefühl, unterstützt und nicht mehr allein zu sein,

genannt. Auch bei der zeitlichen Entlastung wurde die positive Auswirkung durch den Umstand, dass konkrete Massnahmen nicht mehr allein erfüllt werden müssen, erwähnt. Die verbesserte Beziehung wurde von vier Angehörigen hervorgehoben. Einerseits blieben ihnen durch die Entlastung mehr Ressourcen für die Beziehungspflege, andererseits konnten sie dank der Beratung mehr Verständnis für die Persönlichkeitsveränderungen aufbringen.

Soziale Isolation durchbrechen

Ganz wichtig erwies sich der Aspekt, dass sich die Angehörigen nicht mehr allein gefühlt hatten. Das Durchbrechen der sozialen Isolation hatte einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität der betreuenden Angehörigen. Ein grosser Leidensdruck entstand nämlich dadurch, dass sich Angehörige im privaten Umfeld nur ungenügend austauschen konnten. Sowohl ihnen als auch dem privaten Umfeld fehlten die Erfahrung und das Fachwissen. Gerade wenn sich Demenz-Betroffene gegen externe Hilfsangebote wehrten oder keine Einsicht zeigten, war ein offenes Ohr und das Besprechen der Entscheidungsmöglichkeiten mit einer kompetenten Fachperson äusserst hilfreich. ■

Mehr wissen:



Scannen Sie den QR-Code und finden Sie weitere Informationen zur Gerontologischen Beratungsstelle SiL.



Isabelle Nessensohn

Psychologin MSc, Geschäftsleiterin Alzheimer Thurgau. Autorin der Masterarbeit am Psychologischen Institut der ZHAW.

✉ isabelle@nessensohn.me



Brigitte Eich-Stierli

lic. phil., wissenschaftl. Mitarbeiterin der Fachgruppe Klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie am Psychologischen Institut des Departement Angewandte Psychologie der ZHAW.

✉ brigitte.eich-stierli@zhaw.ch

Fallbeispiel:

Eine 78-Jährige Frau betreut ihren 80-jährigen Ehemann. Mit dem Fortschreiten der Demenz veränderte sich das Verhalten des Ehemanns stark. Er behandelte seine Frau zunehmend abschätzig. Vor der Erkrankung führten sie eine liebevolle Beziehung. Im privaten Umfeld konnte die Frau ihre Sorgen nicht teilen, da sie Hemmungen hatte, sich anderen gegenüber zu öffnen. Sie fühlte sich allein und stand kurz vor der totalen Erschöpfung. Dann kam ihre «Lebensretterin», vermittelt durch den Hausarzt. Sie konnte sich der Fachperson anvertrauen und musste die Last und Verantwortung nicht mehr alleine tragen. Durch die Beratung fühlte sie sich getragen und gestützt.