

Sich gemeinsam an das Schöne erinnern

Weihnachten mit Demenzkranken. Das Fest als Chance, behutsam in die Biografie eines Menschen einzutauchen – aber auch ein emotionaler Balanceakt für An- und Zugehörige, der viel Feingefühl fordert

VON GABRIELE KUHN

O, Tannenbaum – alle drei Strophen: Die kann Johann Berger (*Name von der Redaktion geändert*) auswendig. Der 83-Jährige weiß zwar nicht, welcher Tag heute ist und wo er sich gerade befindet, doch an dieses Weihnachtslied erinnert er sich immer noch gut. Es zu singen, macht ihn glücklich.

Herr Berger ist demenzkrank, der Klang traditioneller Weisen löst bei ihm Erinnerungen an schöne Momente von einst aus. Eine berührende Erfahrung, die viele Patienten mit dieser Erkrankung erleben. Selbst jene, die sich nicht mehr bewegen können und in ihrer eigenen Welt sind. Kaum wird gesungen, stimmen sie ein, kennen Melodien und Texte.

So herausfordernd Weihnachten für An- und Zugehörige sein kann – so sehr birgt das Fest auch besondere Momente und Chancen, ist Andrea Stix überzeugt. Als Demenzbegleiterin unterstützt sie betroffene Familien, berät Angehörige und begleitet Patienten in unterschiedlichen Krankheitsstadien. „Diese Zeit bietet wunderbare Möglichkeiten, gemeinsam etwas zu tun und zu erleben. Ich brauche Demenzkranke nicht zu fragen, was sie gestern gegessen haben, sie wissen es nicht. Aber ich kann in der Zeit zurückgehen, zu möglichst schönen Erinnerungen. Dann höre ich einfach nur zu und stelle ein paar Zwischenfragen.“

Positiv verankert

Erinnerungspflege ist für demenzkranke Menschen sehr bedeutend, weil sie hilft, ihre Identität und das Selbstbild zu wahren sowie kommunikative Fertigkeiten länger zu erhalten. Wichtig ist allerdings, dass auf gute Erfahrungen zurückgegriffen wird. „Die Weihnachtszeit ist bei den meisten Menschen positiv verankert, da ist es oft erstaunlich, was da alles an Erinnerungen auftaucht.“



Die Adventzeit und die Festtage bieten wunderbare Möglichkeiten, an die Lebensgeschichte Demenzkranker anzuknüpfen

Hinter den Zeilen



GABRIELE KUHN

Die Autorin
Als Kolumnistin ist sie KURIER-Lesern aus der Paarkolumne „Paaradox“ und aus „Sex in der Freizeit“ gut bekannt. Gabriele Kuhn ist aber auch leidenschaftliche Gesundheitsjournalistin und hat ein besonderes Gespür für lebensnahe Themen, die Menschen berühren

Als Ritual hilft das Weihnachtsfest außerdem, sich in der Welt zurechtzufinden. „Da Menschen mit Demenz Orientierung, Fähigkeiten und Fertigkeiten verlieren, können Rituale das Gefühl von Selbstwirksamkeit erzeugen“, betont Stix. Im Sinne eines „Das kann ich noch, da kenne ich mich aus, da kann ich etwas erzählen, das habe ich erlebt.“ Die Menschen blühen dann auf“, erzählt die Demenzbegleiterin.

Um die Sinne der Patienten anzusprechen, arbeitet sie gerne mit Materialien zum Angreifen, etwa einer Kerze. Oder mit Gerüchen – von Tannenzweigen, Lebkuchen, Keksen und weihnachtlichen Gewürzen. „Selbst wenn die Patienten nicht mehr sprechen können, ist am Gesichtsausdruck erkennbar, dass sie sich erinnern. Und wenn sie noch sprechen können, beginnen sie zu erzählen, wie es früher war.“ Alles, was positiv besetzte Erinnerungen hervorrufen kann, ist wirkungsvoll und lässt eine Brücke entstehen.

Nicht überfordern

Je mehr aus der Lebensgeschichte der Menschen bekannt ist, desto besser. „Das ist ein Anknüpfungspunkt. Wer zum Beispiel weiß, dass der demenzkranke Vater früher immer den Christbaum geholt hat, kann ihn zum Christbaumkaufen mitnehmen und fragen, welchen er nehmen würde“, rät Stix.

Das stimulierende Angebot sollte sich dennoch in Maßen halten, egal, ob im Advent oder am Heiligen Abend. Demenzkranke sind sehr rasch überfordert und ermüden leicht, außerdem haben sie eine sehr kurze Aufmerksamkeitsspanne. Nicht nur: Sie reagieren äußerst sensibel auf den Stress der anderen, spüren alles und sind hochempfänglich für Emotionen. Einordnen können sie diese aber nicht mehr und in eine Sprache übersetzen, die für das Umfeld verständlich ist. Daher gilt: Weniger ist mehr.

„Gut bei sich bleiben und gut zu sich sein“

Zwischen Freude, Stress und Schwermut – wie sich Angehörige vorbereiten können

Interview. Weihnachten als Hoch-Zeit der Emotionen und Erwartungen: Was das für Familien bedeutet, erzählt Marianne Buchegger. Sie leitet ein Tageszentrum für SeniorInnen und Menschen mit Demenz bei der CS Caritas Socialis.

KURIER: Das Fest mit Demenzerkrankten: Herausforderung oder Chance?

Marianne Buchegger: Beides. Es ist eine Herausforderung, auch deshalb, weil viele Pflege- und Betreuungseinrichtungen im ambulanten und teilambulantem Bereich über die Feiertage geschlossen sind. Für die Angehörigen gibt es in dieser Zeit wenig Entlastung, bis auf die Hauskrankenpflege. Auf der anderen Seite ist es eine schöne Möglichkeit, gemeinsam zu feiern und zu schwingen.

Da entsteht eine Brücke, ohne dass man dafür allzu viel tun muss.

In dieser Zeit ist aber auch Schwermut da ...

Ja, wir erleben oft, dass Weihnachten von An- und Zugehörigen als traurig empfunden wird, weil die Idee des „letzten Mals“ auftaucht. Da versuchen wir, den Blickwinkel zu verändern, indem wir sagen: Es ist jetzt Weihnachten, wir wissen nicht, was nächstes Jahr sein wird. Und wir bestärken die Angehörigen darin, sich nicht so mit Endlichkeitsgedanken aufzuladen, weil das großen Stress erzeugt.

Worauf gilt es zu achten?

Wir wissen, dass Menschen mit Demenz ein enormes Sensorium für alle Emotionen haben. So gut



Marianne Buchegger: „Es entsteht eine Brücke“

können wir gar nicht versuchen, Stress und Anspannung zu verbergen, sie werden es spüren. Das Wichtige in der Begegnung mit diesen Menschen ist, gut bei sich zu bleiben – und gut zu sich zu sein.

Was heißt das konkret?

Bevor man in den Kontakt mit ihnen kommt, sollte man sich vorher zentrieren und sich erden, auch wenn das wie eine Binsenweisheit klingt. Es hilft, durchzuatmen, um sich zu

fragen: Bin ich da, kann ich diese Begegnung gut machen – für mich? Kann ich es wirklich aushalten?

Was, wenn ich es nicht aushalte?

Dann ist es besser, ehrlich zu sein und den 24. als Kraftquelle für sich selbst zu nutzen. Und erst am Christtag eine Zusammenkunft zu planen, um dann wirklich präsent zu sein. Alles andere führt ins Chaos und in den Stress. Je weiter die Krankheit fortschreitet, desto mehr geht es um schöne, gemeinsame Momente. Es ist aber nicht mehr so wichtig, wann genau sie stattfinden.

Info: Demenz Selbsthilfe Austria – für Betroffene und Angehörige demenzselbsthilfeaustria.at; Angehörigenberatung der Caritas caritas-pflege.at/demenz

KURIER VorteilsCLUB

Leise rieselt der Schneeee ...

VORTEILS PREIS
€ 52,90
statt € 59,90

Schneekugel „Weihnachtsengel“

Material: Porzellan, Glas, Maße: (ØxH) 70 x 117 mm

Kauf

Ankauf Höllenreiner

Wir zahlen Höchstpreis für: Pelze, Musikinstrumente, Näh-Schreibmaschinen, Zinn, Silberbesteck, Krüge, Bilder, Teppiche, Kristall, Porzellan, Taschen, Bekleidung, Möbel, Militaria, Trachten, Schmuck, Münzen, Uhren, Silber, Zahngold, Bruchgold.

0665/657 787 63

KURIER INFO

LIEBER ZU ZWEIT

Sie suchen Ihren Traumpartner? Finden Sie ihn bei Buchung eines Inserates in der Rubrik „Lieber zu zweit“.

Wortanzeigen online buchen auf

www.kurieranzeigen.at

KURIER INFO

Anzeigenannahme:
Tel.: 05 1727 23000,
Fax: 05 1727 23010,
wortanzeigen@kurieranzeigen.at
1190 Wien, Muthgasse 2

Abbildung von Kunstwerken:
Copyright Control Bildrecht/Wien

Vertrieb: Mediaprint,
1230 Wien,
Richard-Strauss-Straße 16

Kundenservice:
Telefon: 05 9030-600,
Fax: 05 9030-601,

Psychologische Behandlungen werden Kassenleistung

Anspruch darauf gesetzlich verankert

Neu. Ab 1. Jänner 2024 haben alle Versicherten in Österreich Anspruch auf klinisch-psychologische Behandlungen. Die Kosten sollen künftig von den Krankenkassen übernommen werden und wurden im Allgemeinen Sozialversicherungsgesetz (ASVG) verankert. „Hier wird gerade ein neues Kapitel im Bereich der österreichischen Gesundheitsversorgung aufgeschlagen. Ich bin sehr dankbar, dass der hohe Versorgungsbedarf von den beiden Regierungsparteien erkannt wurde“, zeigte sich die Präsi-

sei ein niederschwelliger Zugang zur psychologischen Behandlung.

Laut dem aktuellen Gesetzesbeschluss hat nun die Sozialversicherung „die klinisch-psychologische Versorgung mittels entsprechender Vereinbarungen sicherzustellen“, heißt es vom BÖP. Noch ausständig sind entsprechende Vereinbarungen zwischen der Sozialversicherung und den Klinischen Psychologinnen und Psychologen. Der BÖP nennt als Beispiel für eine mögliche Abwicklung das Projekt „Gesund aus der