



TIPPS | SICH VERSTÄNDIGEN

REDEN UND ANEINANDER VORBEIREDEN

Wer sich mit anderen Menschen austauscht, fühlt sich zugehörig. Mit fortschreitender Erkrankung werden „echte“ Gespräche jedoch schwieriger.

Mit der Zeit verstehen Betroffene komplizierte Sätze nicht mehr und können Gesprächen nur mit Mühe folgen. Es kann sein, dass sie das richtige Wort nicht finden, ein anderes Wort verwenden oder es umschreiben. Kommen Zeitdruck oder Stress dazu, verstärken sich diese Probleme. Erwarten Sie nicht immer die richtigen Antworten oder sinnvolle Beteiligung an Gesprächen.

Auch wenn Menschen mit Demenz ab einem bestimmten Zeitpunkt ihre Bedürfnisse nicht mehr mitteilen können, haben sie ein feines Sensorium dafür, was in ihrer Umgebung passiert. Beziehen Sie sie in das tägliche Leben mit ein und reden Sie mit ihnen, auch wenn Sie glauben, dass sie oder er das Gesagte nicht versteht.

Das hilft

- Nehmen Sie Blickkontakt, eventuell auch Körperkontakt auf, ehe Sie zu sprechen beginnen. Sprechen Sie die Person nicht von hinten an.
- Versuchen Sie Worte durch Gesten zu ergänzen.

- Achten Sie darauf, dass immer nur eine/r spricht.
- Zeit geben und Zeit nehmen: Menschen brauchen Zeit, über eine Antwort oder den nächsten Schritt nachzudenken.
- Sorgen Sie für ein ruhiges Umfeld, um Ablenkung zu vermeiden, z. B. Fernseher, Radio ausschalten, wenn man miteinander spricht. Achten Sie darauf, dass mehrere Dinge auf einmal nicht mehr möglich sind, z. B. gleichzeitig gehen und sprechen.
- Sprechen Sie langsam und deutlich, vermeiden Sie „durcheinander“ reden. Eine Beteiligung an Gruppengesprächen ist vor allem bei fortgeschrittener Erkrankung oft nicht mehr möglich.
- Versuchen Sie zu verstehen, was Menschen mit Demenz meinen, was sie ausdrücken wollen und wiederholen Sie mit eigenen Worten, was Sie verstanden haben.
- Stellen Sie Fragen so, dass sie mit „ja“ oder „nein“ beantwortet werden können.
- Beenden Sie ein Gespräch bewusst. Geben Sie zum Beispiel Ihrem Gegenüber die Hand, wenn Sie sich verabschieden, und sagen Sie, „ich gehe jetzt“.
- Mimik und Gestik können Kommunikation unterstützen!



- Überhören Sie Anschuldigungen und Vorwürfe, denn diese sind oft Ausdruck von Hilflosigkeit und Frustration und richten sich nicht gegen Sie persönlich. Lassen Sie einen Moment verstreichen und wechseln Sie dann das Thema.

Solange ein Gespräch funktioniert ...

Worüber können wir reden?

Sprechen Sie über die „gute alte Zeit“, ihre oder seine Kindheit, die eigenen Kindern, den Beruf, Reisen, besondere Errungenschaften. Gerade Geschehnisse, die schon länger zurückliegen, bleiben gut im Gedächtnis. Sie können gemeinsam eine „Erinnerungskiste“ packen mit Fotos, Souvenirs, Basteleien der Kinder, einem Stofftier, etc. Das eröffnet viele Möglichkeiten für ein Gespräch, hält Erinnerungen wach und wird die betroffene Person auch noch erfreuen, wenn bereits die Worte fehlen.

Eine Typische Situation

Anna. M.: „Gefühlt alle zwei Minuten fragt mich meine Mutter, ob ich noch einen Gugelhupf backen werde. Das zehrt an den Nerven.“

Unser Tipp: Versuchen Sie geduldig zu bleiben und die Frage zu beantworten, als würde sie Ihnen gerade zum ersten Mal gestellt. Manchmal hilft Ablenkung besser, etwa mit einer Beschäftigung oder einem gemeinsamen Spaziergang.

Wenn es schwieriger wird ...

Irgendwann ist jede Person mit Demenz in ihre eigene Welt gewandert. Ihre oder seine Wirklichkeit deckt sich nur mehr in wenigen, ganz bestimmten Punkten mit jener der Angehörigen. Ab

diesem Zeitpunkt führen Diskussionen schlicht und ergreifend zu nichts, was können Sie also tun? Am besten, Sie steigen auf ein anderes Thema um. Das entspannt die Situation.

Bei manchen Themen ist das nicht möglich, etwa wenn es um das Autofahren geht, um die Notwendigkeit mobiler Pflege und Betreuung oder die Übersiedelung in ein Pflegeheim. Gehen Sie das Gespräch in Etappen an, bleiben Sie beharrlich und versuchen Sie es immer wieder. Oft hilft, wenn jemand vermittelt, der als Autorität wahrgenommen wird, wie eine Ärztin/ ein Arzt oder eine Pflegefachkraft.

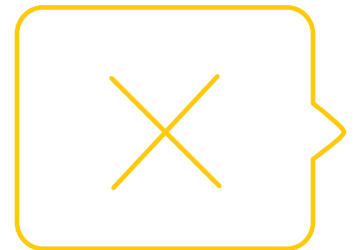
Zwei typische Situationen

Otto S.: „Meine Frau behauptet, dass der Briefträger ihre Geldbörse gestohlen hat.“

Unser Tipp: Überprüfen Sie, ob der Gegenstand wirklich abhandengekommen ist. Räumen Sie für die Zukunft unwichtige Sachen weg, ordnen Sie wichtige übersichtlich an. Von einigen Dingen, wie der Brille, könnten Sie ein zweites Exemplar anschaffen.

Elfriede W.: „Mein Vater sagt ständig, dass er nach Hause gehen möchte, obwohl er zu Hause ist. Er ist dann weinerlich und wirkt verzweifelt.“

Unser Tipp: Ständig „nach Hause“ gehen zu wollen kann Ausdruck von fehlender Sicherheit, Vertrautheit oder Akzeptanz sein. Schaffen Sie eine Atmosphäre von Geborgenheit (Lieblingssessel, ruhige Musik). Sprechen Sie ruhig auf die Person ein und halten sie Körperkontakt. Manchmal helfen auch ein Spaziergang oder andere Ablenkung.



Nutzen Sie die Pflegeberatung des Hilfswerks!

Informieren Sie sich unverbindlich unter 0800 800 820 (gebührenfrei aus ganz Österreich) oder unter pflegekompass.hilfswerk.at.

