



# Demenz: Begleiten und leiten

Wenn ein Familienmitglied an Demenz erkrankt, verändern sich die Rollen grundlegend. Warum demenziell eingeschränkte Menschen Unterstützer brauchen, die sie „positiv leiten“, erklärt Cordula Bolz im pflegepartner-Interview.

## Frau Bolz, was ist Ihre zentrale Erfahrung in der Beratung von Angehörigen mit einem demenzkranken Familienmitglied?

Besonders zu Beginn der Erkrankung sind Angehörige oft elementar verunsichert und stehen unter sehr hohem Stress. Viele Konflikte mit dem demenzkranken Partner oder Elternteil treten auf, aber auch der starke Wunsch, dem Erkrankten die Selbstbestimmung zu belassen. Und die Unsicherheit: Darf ich als Angehöriger lenkend/steuernd eingreifen?

## Wozu raten Sie? Und was beinhaltet die Marte Meo-Methode, nach der Sie arbeiten?

Marte Meo bedeutet „aus eigener Kraft“ – eine Methode, die ursprünglich zur Unterstützung von Familien mit autistischen Kindern entwickelt wurde und inzwischen in vielen Situationen, wo es um die Unterstützung eingeschränkter Menschen geht, ein-

gesetzt wird. Anhand kurzer Videoclips aus dem Alltag der betroffenen Familien kann in der Beratung herausgearbeitet werden, was genau hilfreich ist, um Orientierung und Sicherheit zu vermitteln. Wie unter einer Lupe können wir sehen, welche guten, intuitiven Fähigkeiten die Unterstützenden nutzen, um die Erkrankten darin zu fördern, Dinge aus eigener Kraft zu tun. Die sogenannten Marte Meo-Elemente beschreiben mit einfachen Worten, wie gute Begleitung und Anleitung funktioniert.



### Cordula Bolz

ist Gerontologin, Sozialarbeiterin und Marte Meo-Trainerin. Sie leitet eine ambulante Beratungs- und Betreuungseinrichtung für Menschen mit Demenz in Hannover.

### Warum ist positives Leiten im Kontakt mit Demenzkranken so wichtig?

Da Menschen mit demenziellen Einschränkungen zunehmend die Handlungsmodelle verlieren und sich nicht mehr selbst leiten können, brauchen sie Unterstützer, die das übernehmen. „Positiv leiten“ beginnt mit „Anschluss machen“: Wo ist die demenzkranke Person gerade innerlich? Wie ist ihre Situation? Mit einem klaren Startsignal erhält der Demenzkranke dann die Information „Jetzt geht es los! Ich muss aufmerksam sein“. Durch eine Schritt-für-Schritt-Anleitung werden Handlungsabläufe übersichtlich. Auch Augenblicke des Wartens sind wichtig, damit die Betroffenen Zeit haben zu reagieren. Zwischendurch geben die Unterstützenden immer wieder positive Bestätigungen und machen zum Abschluss das gemeinsam Erreichte mit Worten „viel größer“. Denn: Menschen mit Demenz brauchen es „groß“, weil ihr Selbstwertgefühl angesichts ständiger Verlusterlebnisse stark angegriffen ist. Bei Marte Meo heißt das „Erfolge feiern“ – und zwar bei ganz banalen Alltagsaktivitäten. Das hilft auch den Betreuenden, gute Momente bewusst zu erleben und Kraft zu schöpfen.

### Wie sähe ein erster kleiner Schritt im Alltag aus, was können Angehörige konkret tun?

Sie könnten damit beginnen, dass sie „Benennen“ üben. Das heißt einfach, mit Sprache zu reagieren. Angehörige können z.B. benennen, was gerade passiert: „Hier ist Dein Mittagessen.“ Oder was der Betroffene tun kann: „Bitte setze Dich hierhin.“ Sie können auch benennen, was sie selbst tun: „Ich nehme jetzt den Löffel und gebe Dir das Essen – probier mal, wie das schmeckt.“ Bei jeder neuen Handlung benennen sie, was sie tun. So werden sie für den Demenzkranken vorhersehbar. Dieser kann sich besser einstellen und hat die Chance mitzuarbeiten. Auch hilft Benennen, wenn die Sprache versiegt. Angehörige schaffen so eine „ja-sagende Atmosphäre“ und lassen die Betroffenen am Leben teilhaben. Jeden Tag zehn Minuten üben – das bringt erstaunlich viel!

 [www.umgang-demenz.de](http://www.umgang-demenz.de)

## Positiv leiten – ein Fallbeispiel

Frau Scholl hat große Schwierigkeiten, ihren Ehemann mit fortgeschrittener Alzheimer-Demenz, einen ehemaligen Verwaltungsleiter, zum regelmäßigen Besuch einer Betreuungsgruppe zu motivieren. Es fällt ihr auch schwer, ihrem selbstsicher auftretenden Mann zu sagen, was er tun soll. Sie kommt häufig mit ihm zu spät und ist dann am Ende mit den Nerven. Hier kann das Konzept „Positiv leiten“, das sie im Beratungsgespräch kennenlernt, weiterhelfen. Der Gruppenbesuch klappt in den folgenden Wochen deutlich stressfreier. Was hat Frau Scholl verändert?

Frau Scholl berichtet: „Ich stimme meinen Mann positiv ein.“ Mit freundlicher, warmer Stimme sagt sie ihm erst kurz vor dem Start, dass heute wieder sein Tag ist, an dem er in diese nette Seniorenrunde geht: „Du weißt doch, da wirst Du immer so herzlich begrüßt.“ Das ist das Prinzip „Anschluss machen“, mit dem jedes positive Leiten beginnt. In der Begleitung von Menschen mit Demenz hat sich zudem das Prinzip „Mehr sagen als fragen“ bewährt. Das gibt den Betroffenen Orientierung. Durch Fragen fühlen sie sich oft verunsichert.

Die positive Einstimmung durch Frau Scholl ist gleichzeitig das Startsignal für ihren Mann. Sie macht nun mit klarer Schritt-für-Schritt-Anleitung weiter: „Hol‘ bitte Deine Jacke. Ja, genau, diese ist prima.“ Mögliche Einwände ihres Mannes greift sie kurz auf und benennt diese: „Das gefällt Dir nicht.“ So vermittelt sie ihm, dass seine Gefühle wichtig sind. Dann bleibt sie jedoch in der positiven Leitung: „Bitte nimm noch Dein Portemonnaie und dann starten wir.“ Die einzelnen Schritte bestätigt sie mit anerkennenden Worten und vermittelt so ihrem Ehemann, dass er effektiv mitarbeitet.

Nach dem Vormittag in der Betreuungsgruppe geht sie mit ihm Kaffeetrinken, um für beide einen Augenblick des gemeinsamen Genießens zu ermöglichen.