

Demenz – Entstehung, Auswirkungen und Möglichkeiten des Umgangs

Eine Fortbildung für Begleitende der Hospizbewegung Münster e.V.

Dozentin: Melanie Beuke, Trainerin für Integrative Validation nach Richard ®

Immer mehr Menschen sind heutzutage im Alter von demenziellen Veränderungen betroffen. In der Altenpflege, in der Arbeit als Ehrenamtliche und auch als Angehörige sind wir ganz oft mit den Auswirkungen dieser Krankheit konfrontiert. Daher ist es wichtig, dass wir einen Umgang mit diesen Menschen und deren Erkrankung finden, denn durch die Erkrankung Demenz gehen vor allem kommunikative Fähigkeiten verloren und es fällt immer schwerer, sich gegenseitig verständlich zu machen.

Aufbau des Nervensystems und Reizweiterleitung

Unser Nervensystem besteht aus mehreren Teilen: Dem Zentralnervensystem, dem peripheren Nervensystem und dem autonomen Nervensystem. Demenzielle Veränderungen passieren vor allem im Zentralnervensystem. Das Zentralnervensystem besteht wiederum aus Großhirn, Kleinhirn, Hirnstamm und Rückenmark. Der größte Teil unseres Gehirns, das Großhirn ist zuständig für Denkprozesse, Entscheidungen, Fühlen, Aufnahme von Reizen, deren Verarbeitung und Weiterleitung und für Erinnerungen. Demenzielle Veränderungen finden vor allem in Großhirn statt, und dort besonders im Hypocampus, ein wichtiger Bereich unseres Großhirns. Der Hypocampus ist die Steuerzentrale unseres Gedächtnisses, hier werden Reize verarbeitet und hier wird dafür gesorgt, dass Informationen in den entsprechenden Bereichen unseres Gehirns abgespeichert werden und diese miteinander verknüpft werden und sich daraus Erinnerungen bilden.

Unser gesamtes Nervensystem besteht aus Milliarden von Nervenzellen, die alle über synaptische Verbindungen miteinander kommunizieren. Reize können innerhalb von Millisekunden weitergeleitet und umgesetzt werden. Wenn jemand an einer primären Form von Demenz erkrankt, geht Nervengewebe zugrunde, entweder durch Minderdurchblutung oder es setzen sich Eiweißplaques in und an der Nervenzelle ab und die Reizweiterleitung wird dadurch verlangsamt oder blockiert. Im Zuge dessen, geht immer mehr Nervengewebe zugrunde, es werden synaptische Verbindungen gekappt, da alles, was nicht mehr benutzt wird, abgebaut wird. Dadurch entsteht ein überdurchschnittlich hoher Abbau von Nervengewebe, der immer weiter fortschreitet, je länger die Krankheit andauert. Nervengewebe kann in dem großen Umfang nicht vom Körper neugebildet oder ersetzt werden, so dass es zu Ausfällen und Symptomen kommt.

Krankheitsbild und Symptome:

Zunächst einmal ist wichtig: es gibt nicht die eine Art Demenz und dann reagieren alle Menschen gleich, die diese Erkrankung haben. Es gibt viele unterschiedliche Formen von Demenz. Es gibt allerdings Formen, die besonders häufig vorkommen, z.B. die Alzheimer Demenz. Die Alzheimer Demenz, die immerhin ca. 80% aller Demenzerkrankungen ausmacht und die meisten anderen demenziellen Erkrankungen haben aber eins gemeinsam: Es werden Nervenzellen zerstört und/oder Hirngewebe geht aufgrund von Störungen oder Ausfällen zugrunde. Ist der Rückgang von Nervengewebe durch die Erkrankung ausgelöst, ist die Zerstörung von Nervenzellen und Hirngewebe irreversibel. Das zerstörte Nervengewebe kann seine Funktion nicht mehr erfüllen und es kommt zu Ausfällen, die nicht mehr kompensiert werden können und für die es bis zum jetzigen Zeitpunkt keine Heilung gibt. Das Leitsymptom einer Demenz sind daher allermeist Gedächtnisstörungen (Amnesie), für uns oft das erste herausragende Zeichen, dass etwas nicht mehr in Ordnung ist. Das Denken ist erschwert, verlangsamt, es kommt zu Merkfähigkeitsstörungen und später auch zu Vergesslichkeit.

Meist beginnt eine Demenz mit ersten Störungen im Kurzzeitgedächtnis, neue Inhalte können nicht mehr eingeprägt werden, auch wenn sie wichtig sind. Das führt häufig zum Verlust der Alltagskompetenz. Im weiteren Verlauf ist auch das Langzeitgedächtnis betroffen, das heißt, Erinnerungen, Wissen und Fähigkeiten, die vor der Erkrankung für den Menschen noch im Gedächtnis gespeichert und abrufbar waren, gehen zunehmend verloren. Dann leiden diese Menschen am Verlust ihrer Identität und Persönlichkeit.

Die Amnesie allein ist aber nicht das einzige Symptom. Menschen die mit Menschen mit Demenz zu tun haben, begegnen häufig noch weiteren Symptomen. Z.B.:

- Orientierungsstörungen, zeitlich und örtlich
- Situative Desorientierung – Können sich nicht mehr an Regeln halten, auch nicht an Höflichkeitsregeln, zeigen unerwartet unangemessenes Verhalten
- Persönliche Desorientierung – im weiteren Verlauf der Erkrankung werden Personen nicht mehr erkannt, auch solche, die das Leben dieser Menschen schon lange begleitet haben.
- Aphasie/Sprachstörungen – Gegenstände können nicht mehr benannt werden, es gibt immer mehr Umschreibungen und falsch benutzte Begriffe, Sinnzusammenhang und Bedeutung des Gesagten geht immer mehr verloren, die Sprache verarmt bis zum völligen Sprachverlust
- Agnosie/Erkennungsstörungen – Dinge werden nicht mehr in ihrer Funktion erkannt, es kommt zu Verwechslungen

- Apraxie/Handlungsstörungen – Eine Handlung kann nicht mehr ausgeführt werden, weil sie zu komplex, zu vielschrittig ist und die Fähigkeit, diese Handlung umzusetzen, im Gedächtnis verloren gegangen ist.
- Abstraktionsfähigkeitsverlust – können nicht mehr planen, den Tag strukturieren, sich selbst beschäftigen, Fragen nicht beantworten, Logisches Denken ist erschwert
- Assessmentstörung/ Störung der Urteilkraft – können Gefahren nicht mehr einschätzen, Dinge nicht mehr bewerten und beurteilen

Diese „Hauptsymptome“, werden auch die 6 großen A`s genannt, weil sie alle mit dem Buchstaben A beginnen und sind für demenzielle Veränderungen auch so als Hauptsymptome beschrieben. Es gibt noch viele weitere kleinere Symptome. Je nach Krankheitsbild und Form der Demenz sind die Symptome unterschiedlich stark ausgeprägt.

Diese Symptomatik hat Folgen:

- Denken wird durch Fühlen ersetzt als einzig verbleibendem Kompass, auf den der Mensch mit Demenz sich verlassen kann
- Verlust der Alltagskompetenz und damit Verlust der Autonomie
- Verlust von Lebensplanung und sich selbst beschäftigen können
- Verlust der Identität

Das Ganze kann mit einem Gefühlskarussell von ständig wechselnden belastenden Gefühlen verbunden sein, weil immer mehr Defizite sichtbar werden und die Angst vor Peinlichkeiten und Bloßstellung zunimmt

Deswegen sind wir im Kontakt mit diesen Menschen immer wieder mit Verhalten konfrontiert, dass für uns schwierig ist:

- Misstrauen, Vorsicht, Abwehr („Lass mich in Ruhe!“), Beschimpfung
- Verhalten, das nicht den allgemeinen Normen und Erwartungen entspricht
- Wiedererkennen von Personen und Erinnern an gemeinsame Aktivitäten ist oft nicht gegeben
- unerwartet starke Gefühlsausbrüche ohne scheinbaren Anlass
- Einhalten von Normen und Regeln ist oft nicht möglich
- Verlangsamte Reaktionen
- Planen, Strukturieren, Zusammenhänge verstehen ist oft nicht mehr möglich
- Rückzug und Isolation

Menschen mit Demenz sind aufgrund ihrer Symptome immer wieder in der schwierigen Situation, sich vor peinlichen und bloßstellenden Situationen zu schützen. Das tun sie, indem sie im Leben erlernte Schutzmechanismen anwenden.

Diese dienen dem Schutz der Identität und der Würde ihrer Person. Wenn wir Schutzmechanismen begegnen, dürfen wir diese nicht aufdecken, da wir sonst die Person bloßstellen und mit herausforderndem Verhalten rechnen müssen.

Menschen mit Demenz haben auch Ressourcen:

Ressourcen sind die verbleibenden Möglichkeiten die ein Mensch hat, mit einer Situation umzugehen. Es sind die Fähigkeiten, die trotz der Erkrankung noch da sind.

Bei Menschen mit Demenz gibt es 2 Ressourcen:

Gefühle

- als Reaktion auf Personen und Umwelterfahrungen
- als Ausgleich für Verlust (fühlen statt denken)
- wirken wie ein innerer Kompass
- bleiben lebendig, werden spontan, echt und pur geäußert

Antriebe

- früh erlernte Normen und Regeln der Gesellschaft oder der Familie
- über die Lebensgeschichte zu erklären
- wirken wie ein „innerer Motor“, der zum Handeln antreibt
- persönliche Ausprägung und Gestaltung
- bleiben in der Demenz lebendig und sind Teil der Persönlichkeit eines Menschen

Obwohl die Kommunikation durch die Symptomatik erschwert ist und das Verständnis für die Handlungen von Menschen mit Demenz zunächst schwieriger erscheint, gibt eine Methode, die Ressourcen von Menschen mit Demenz zu nutzen und ihnen auf eine wertschätzende Art und Weise zu begegnen. Bei der Methode der **Integrative Validation nach Richard® (abgekürzt IVA)** geht es darum, auf einer Basis von Verständnis, Wertschätzung und Akzeptanz dem Menschen mit Demenz auf Augenhöhe zu begegnen und seine Ressourcen in den Mittelpunkt der Kommunikation zu stellen. Das bewirkt, dass der Mensch mit Demenz sich verstanden fühlt und wir dadurch eine gute Bindung im Gespräch mit ihm aufbauen. Das schafft Vertrauen und erleichtert dem Umgang mit dem Menschen und der Erkrankung.

Die Methode besteht aus 3 Schritten:

1.) Wahrnehmen von Gefühlen und Antrieben

Menschen mit Demenz zeigen diese ganz offen und spontan, echt und pur. Es stehen nicht mehr die Defizite im Vordergrund, sondern die Ressourcen

2.) Persönlich Validieren

Validieren bedeutet frei übersetzt, etwas für wahr/wichtig erklären, anerkennen und akzeptieren. Wir spiegeln in einfachen kurzen Aussagesätzen das Wahrgenommene und geben dem Menschen das Gefühl, verstanden zu werden.

3.) Allgemein Validieren

Mit Sprichwörtern und Redewendungen. Der Mensch hat das Gefühl, er wird aus seinem isolierten Selbsterleben hinausgehoben und wird als Teil der Gemeinschaft gesehen. Es wird das Gefühl vermittelt: „Du gehörst dazu“. Das Sprichwort ist auch ein guter Abschluss der validierenden Begegnung.

Mit dieser Methode vermitteln wir Akzeptanz und Wertschätzung, sorgen für Verständnis und positiven vertrauensvollen Kontakt. Wir geben Identität zurück, unterstützen die Persönlichkeit des Menschen mit Demenz und lassen die Defizite in den Hintergrund treten. Wir begegnen dem Menschen mit Demenz auf Augenhöhe.

Was kann ich sonst noch tun?

- Vermeiden Sie Konfrontation durch Diskutieren über Inhalte, man muss nicht alles richtigstellen, kann viele Dinge einfach so stehen lassen
- Nehmen Sie Gefühlsausbrüche nicht persönlich, die Krankheit ist meist der Grund dafür und nicht Sie
- Lassen Sie sich auf die Situation ein, schauen Sie, was passiert, überlassen Sie dem Menschen mit Demenz die Regie, was als Nächstes passiert
- Bleiben Sie flexibel, stellen Sie sich auf Ungewöhnliches ein
- Sprechen Sie die Gefühle an, sie sind der Zugang zum Menschen
- Spenden Sie Trost, vermitteln Sie das Gefühl, an der Seite des Erkrankten zu sein und ihn zu unterstützen
- Bewahren Sie Ruhe und Geduld, wenn Sie selbst belastet sind, können Sie auch einfach mal für eine kurze Zeit dem Raum verlassen und durchatmen

- Begleiten Sie statt zu bevormunden, nicht jedes Verhalten muss korrigiert werden
- Nutzen Sie Inhalte der persönlichen Biographie für Gespräche, wenn Biographie bekannt ist
- Singen Sie zusammen, Tanzen Sie, hören Sie Musik, schaffen Sie Momente der Lebensfreude, ohne dass der Mensch mit Demenz das Gefühl hat, etwas „leisten“ zu müssen
- Verzichten Sie möglichst auf Fragen, machen Sie liebevolle Vorgaben und schaffen Sie Strukturen, in denen der Mensch mit Demenz sich sicher fühlen kann