

**Auch Angehörige von Demenzkranken kann die Validationsmethode entlasten**

# Wenn der Mutter die Realität abhanden kommt

Aus Sorge um die Liebsten neigen gerade Angehörige dazu, Menschen mit Demenz immer wieder in ihren Aussagen und Handlungen zu korrigieren. Das kann zu Spannungen führen. Erfahren Ehepartner, Söhne und Töchter von den Grundsätzen der Validation, fühlen sie sich oft erleichtert, weiss Fachfrau Bärbel Jösel-Küchlin: Pflege- und Betreuungsprofis könnten Angehörige im Umgang mit den Demenzkranken unterstützen.

Susanne Wenger

Über 100 000 Menschen mit Demenz leben in der Schweiz. Viele von ihnen wohnen zu Hause: rund 60 000 sind es nach Angaben der Schweizerischen Alzheimervereinigung. Andere werden in einer Institution betreut und gepflegt. Ob zu Besuch im Heim oder als Unterstützung in den eigenen vier Wänden: Auch Hunderttausende von Angehörigen sind, neben den Direktbetroffenen, mit den Auswirkungen der Krankheit konfrontiert. Ehegatten, Töchter, Söhne, Enkel und Geschwister müssen miterleben, wie sich eine vertraute und geliebte Person mit zunehmendem Alter verändert. Wie der Vater die Erinnerung verliert. Wie der Mutter die Realität abhanden kommt. Wie sich der Bruder bei täglichen Verrichtungen nicht mehr zurechtfindet. Wie die Ehefrau von der anregenden Gesprächspartnerin zum hilflosen Pflegefall wird. Für die meisten Angehörigen ist dies eine enorme Herausforderung, wie Fachfrau Bärbel Jösel-Küchlin (kleines Bild) weiss: «Die Entwicklung zu akzeptieren, fällt vielen unendlich schwer.» Sie habe dafür grösstes Verständnis, sagt die süddeutsche Sozialpädagogin. Sie ist autorisierte Trainerin für die Integrative Validation – jene Kommunikations- und Umgangsform also, die Menschen mit Demenz dort abholt, wo sie sind, und nicht versucht, sie mit aller Macht auf die Realitätsebene zurückzuführen.

Jösel-Küchlin versteht, dass gerade Angehörige oft zum korrigierenden Eingreifen neigten, wenn die Demenzkranken sich eigenartig verhielten. Wenn die Mutter immer wieder die Handtasche packt und «nach Hause» will, obwohl sie sich doch in der eigenen Wohnung aufhält, in der sie seit Jahrzehnten zu Hause ist – was liegt da näher, als sie auf diese Tatsache hinzuweisen? Denn die Angehörigen, sagt Jösel-Küchlin, seien ja «voller Sorge um ihre Liebsten.» Zudem komme die Krankheit nicht von heute auf morgen: «Sie schleicht sich vielmehr ein.» Ganz am Anfang gelinge es vielleicht noch ein Stück weit, Aussagen oder Handlungen zu berichtigen. Doch sehr bald funktionierten die Verbesserungsversuche eben nicht mehr. Menschen mit Demenz reagierten dann ungeduldig, unruhig, würden böse, begännen zu schimpfen oder gar zu schreien. Die Angehörigen wiederum fühlten sich ungerecht behandelt, gekränkt, abgelehnt – gerade pflegende Angehörige, die sich doch von früh bis spät für den erkrankten Partner aufopferten. Viele sähen ihre gut gemeinten Bemühungen, der demenziell erkrankten Person zu helfen, scheitern: die neue Sehhilfe, die Vitamintabletten, das Gedächtnistraining. In ihrer Not könnten Angehörige schliesslich in Versuchung geraten, Zwang anzuwenden. Oder sie würden am Schluss selber krank. Ausgebrannt. Total erschöpft.

## «Ihnen gefällt's also hier»

«Sukzessive beginnen so die familiären Probleme», konstatiert Bärbel Jösel-Küchlin. Doch so weit muss es nicht kommen. Sie rät pflegenden Angehörigen, sich früh genug Hilfe zu holen. Bei Fachstellen, in Gesprächsgruppen, bei Nachbarn, in der Familie. Und als frühere Leiterin des Sozialdienstes einer grossen Pflegeeinrichtung hat Jösel-Küchlin oft miterlebt, dass sich die Situation spürbar entspannen kann, wenn Angehörige das Validieren kennen lernen. Wenn ihnen klar werde, dass es nicht böser Wille, Nachlässigkeit oder Ignoranz sei, die Menschen



Bärbel Jösel-Küchlin

mit Demenz so handeln lasse – sondern die Krankheit. Der fortschreitende Gedächtnisverlust. Der hirnorganisch bedingte Abbau. Der Verlust kognitiver Fähigkeiten. Schon beim Eintrittsgespräch im Pflegeheim hat Jösel-Küchlin jeweils versucht, den Angehörigen den wertschätzenden Ansatz vor Augen zu führen. Da sagte beispielweise die demenzkranke Mutter zu Jösel-Küchlin: «Sie wohnen

hier aber in einem schönen Haus.» Darauf der Sohn irritiert: «Aber Mutter, die Frau wohnt doch gar nicht hier, sie arbeitet hier nur. Und überhaupt gehört das jetzt gar nicht hierher.» Darauf Jösel-Küchlin zur demenzkranken Frau: «Oh doch, das gehört hierher. Ihnen gefällt also in diesem Haus.» Gegenseitiges Zulächeln, darauf die demenzkranke Frau: «Ja, ich könnte mir vorstellen, hier einmal zu Besuch zu kommen.» Und Jösel-Küchlin: «Jederzeit. Sie sind herzlich eingeladen.»

Auch Laien könnten die Validationsmethode gut anwenden, ist Jösel-Küchlin überzeugt. Die Antriebe und Gefühle demenzkranker Menschen wahrzunehmen und auf sie einzugehen, sei keineswegs dem professionellen Pflegepersonal vorbehalten. Wenn Jösel-Küchlin Angehörige schult, arbeitet sie mit szenischen Darstellungen. Sie erklärt den Leuten, dass die Grundvoraussetzung des Validierens die Empathie sei. Der Versuch, nachzuvollziehen, warum die erkrankte Person in diesem Moment so handle und nicht anders. Natürlich sei es im Alltag nicht immer einfach, richtig zu reagieren und die passenden Worte zu finden. Was tun zum Beispiel, wenn die Söhne in der Wahrnehmung der Mutter wieder kleine Kinder sind? Sie würde der Mutter nun nicht erklären, dass die «Kinder» doch längst erwachsen seien, so Jösel-Küchlin. Denn die Mutter sei in ihrer Demenz in die Vergangenheit zurückgekehrt. Die gegenwärtige Realität existiere für sie in diesem Moment schlicht nicht. Es gelte nun, ihre indirekt geäußerten Gefühle wie Sorge, Verantwortung, Pflichtbewusstsein oder Liebe nachzuvollziehen, diese zu bestätigen und an Biografisches anzuknüpfen. Spricht sie vielleicht beunruhigt von den Söhnen? Dann würde Jösel-Küchlin Sätze sagen wie: «Als Mutter macht man sich immer Sorgen.» «Du trägst ja auch Verantwortung.» Oder: «Mutter bleibt man ein Leben lang.» «Das war für dich sicher nicht immer einfach, die wilden Buben zu erziehen.» Oder: «Man liebt seine Kinder über alles.» Darauf könne dann die Mutter wieder eingehen.

#### **Trauer der Angehörigen wahrnehmen**

Pflege- und Betreuungsinstitutionen können Angehörige im validierenden Umgang mit Demenzkranken unterstützen, sagt Bärbel Jösel-Küchlin. Nicht nur, indem die Profis es ihnen im Alltag vormachten, wenn sie auf Besuch seien. Sondern auch in persönlichen Gesprächen, bei regelmäßigen Angehörigenabenden im Heim, die auch zu Hause pflegenden Angehörigen offenstehen sollten, mit Vorträgen oder schriftlichen



Nicht korrigierend eingreifen, sondern einfühlsam zur Hand gehen – die Fachfrau macht es vor.

Foto: Archiv/zvg

Unterlagen: «Angehörige sind ja heutzutage zum Glück sehr kritisch, wollen wissen, was abläuft, und sich informieren.» Und immer mehr Institutionen bieten pflegenden Angehörigen durch Tages- und Ferienplätze auch ganz konkrete Entlastung: Menschen mit Demenz werden dort kurzzeitig untergebracht und liebevoll betreut. Zur Validation gehöre es, die Angehörigen der demenzkranken Menschen einzubeziehen und auch ihnen Wertschätzung entgegenzubringen, unterstreicht Jösel-Küchlin: «Gerade als professionell Betreuende muss ich sie in ihrer Trauer, ihrer Ohnmacht und ihrem Entsetzen wahrnehmen.» Erst dann sei es möglich, konkrete Probleme der Angehörigen im Umgang mit den Demenzkranken anzusprechen und ihnen Hilfestellung zu geben.

Die meisten Angehörigen, mit denen es Bärbel Jösel-Küchlin zu tun hatte, erfassten früher oder später die Grundsätze der Validation und fühlten «eine Riesenerleichterung», wie die Fachfrau sagt. Oft habe sie den Satz gehört: «Mensch, hätte ich das früher gewusst, uns wäre viel erspart geblieben.» Und einmal, erzählt Jösel-Küchlin, habe sie zufällig in der Cafeteria des Heims ein Gespräch zwischen zwei männlichen Angehörigen gehört. Der eine habe sich beklagt, die Mutter wolle immer mit ihm heimkommen, wenn er sich verabschiede. Er sage jedes Mal, das gehe nicht, sie wohne doch jetzt schon lange hier im Heim. Dann flössen Tränen – immer wieder ein kleines Drama. Auch seine Mutter wolle stets mitgehen, erwiderte der andere. Er habe nun von einer Mitarbeiterin des Heims einen Verabschiedungstipp erhalten und sage jeweils: Mutter, wir sehen uns später. Dann verlasse er den Raum. Und die Mutter sei zufrieden. Denn für sie als Demenzkranke sei Zeit relativ: «Später» könne in fünf Minuten sein oder in einem Jahr. «Das fand ich klasse», sagt Bärbel Jösel-Küchlin. Der Mann habe genau begriffen, worum es bei der Validation gehe. ●