

Leben mit dementen Angehörigen

Der Anteil dementer Menschen innerhalb der Bevölkerung nimmt stetig zu und damit natürlich auch die Zahl der Menschen, die demente Angehörige betreuen. So wie die Krankheit schleichend verläuft, nimmt auch der Aufwand der Betreuung schleichend zu. Nur zu oft überfordern sich die Angehörigen und merken dies erst, wenn sie völlig entkräftet sind oder selber krank werden – nicht selten sterben die Pflegenden vor den Dementen.

Die Psychotherapeutin **Pauline Boss** hat den Begriff *ambiguous loss* geprägt. Sie meint damit den *unklaren Verlust* von Menschen. Ursprünglich verstand man darunter Menschen, die verschollen sind. Der Begriff lässt sich aber auch auf Menschen mit Demenz anwenden: Körperlich sind sie noch da, geistig aber abwesend. Pauline Boss hat Leitlinien entwickelt, wie pflegende Angehörige mit einem so schweren Verlust umgehen können, ohne sich psychisch und physisch völlig zu verausgaben. Einige dieser Leitlinien sind hier angeführt*:

- **Duales Denken:** Die geliebte Person ist zwar körperlich da, geistig aber nicht. Der Kranke ist einerseits mein Ehemann, andererseits ein kranker Mensch, der sein Leben nicht mehr selbständig führen kann.
- **Sinn finden im Umgang mit der kranken Person, Trauer zulassen:** Versuchen Sie, die Gefühle der Hoffnungslosigkeit und Hilflosigkeit zu vermeiden. Dass Sie die schwierige Pflegeaufgabe übernehmen, kann Ihnen Kraft und Ihrem Leben Sinn geben. Demenz bedeutet ein Abschied auf Raten. Sie verlieren immer mehr Ihres geliebten Menschen. Die Trauer beginnt lange vor dem Ableben des Angehörigen und ein Ende ist lange nicht in Sicht.
- **Persönlichkeit erweitern:** Sie fragen sich vielleicht: „Bin ich noch Ehemann, wenn mich meine Frau nicht mehr erkennt?“ Oder: „Bin ich jetzt noch Tochter, wenn ich meine Mutter bemuttern muss?“ Ja, das sind Sie. Sie sind aber auch betreuende Person. Und vergessen Sie nicht, dass Sie eine selbständige Person sind, die Bedürfnisse nach sozialen Kontakten, nach Zerstreuung und Unterhaltung hat. Organisieren Sie sich Freiraum für sich, sonst werden Sie schnell krank!
- **Ambivalente Gefühle akzeptieren:** Es ist normal, dass neben der Liebe zum kranken Angehörigen auch Wut- und Schuldgefühle auftauchen. Auch Gedanken wie „Wenn es doch nur bald vorbei wäre“ sind verständlich und normal.
- **Hoffnungen und Träume:** Erträumen Sie sich die Zukunft nach der Pflegephase, auch wenn Sie 80 sind! Es hilft Ihnen, die anstrengende und schwierige Zeit zu überstehen. Planen Sie eine Reise oder eine Weiterbildung, malen Sie sich aus, wie Sie sich einen Wunsch erfüllen.
- **Achtsamkeit sich selbst gegenüber:** Wenn Sie hoffnungslos sind, immer öfter wütend werden, nicht mehr schlafen können oder Ihre eigenen Medikamente vergessen ist es höchste Zeit, sich professionelle Hilfe und Unterstützung zu suchen! Sie sind verantwortlich für Ihre Gesundheit.

*Aus einem Vortrag, den Pauline Boss im April 2013 im Zürcher Waidspital gehalten hat.

Die DVD kann bestellt werden bei: Stiftung Sonnweid, Bachtelstrasse 68, 8620 Wetzikon.

info@stiftung-sonnweid.ch