

# Zwischen Erleichterung und Verzweiflung - Der Heimeintritt für Angehörige

Autor(en): **Schmid, Regula**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Intercura : eine Publikation des Geriatriischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich**

Band (Jahr): - **(2002-2003)**

Heft 79

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-790033>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## **Zwischen Erleichterung und Verzweiflung - Der Heimeintritt für Angehörige**

Regula Schmid, Neuropsychologin und Leiterin der Memory Klinik Entlisberg, Paradiesstrasse 45, 8038 Zürich.

Irgendwann geht es einfach nicht mehr zuhause. Ein Mensch, der an einer Demenzform erkrankt ist, findet sich im täglichen Leben immer weniger alleine zurecht. Die Zerstörung von Hirngewebe, sei es durch krankhafte Eiweiss-Ablagerungen wie zum Beispiel bei einer Alzheimerkrankheit oder andere Faktoren wie Durchblutungsstörungen führen dazu, dass die Betroffenen zuerst immer vergesslicher werden für das, was neu auf sie zukommt. Mit dem Fortschreiten der Krankheit werden aber auch die Erinnerungen an das, was man früher erlebt oder gelernt hat, zunehmend brüchiger. Menschen mit Demenz bekommen Probleme bei praktischen Handlungen wie zum Beispiel Kochen oder sich anziehen, bis sie im letzten Stadium völlig pflegebedürftig sind. Weil die entsprechenden Regionen des Gehirns nicht mehr funktionieren, können sich die Betroffenen ihre Situation auch nicht mehr richtig erklären. Die Fähigkeit, Zusammenhänge zu sehen und sich sinnvolle Gedanken über etwas zu machen, wird immer kleiner. Irgendwann ist man völlig herausgeworfen aus dem Strom von Zeit und Wissen und lebt nur noch im Moment. Betreuung rund um die Uhr braucht ein an Demenz erkrankter Mensch meistens schon in viel früheren Stadien!

### **Eine lange, gemeinsame Lebensgeschichte verändert sich abrupt**

Die Veränderungen des an Demenz erkrankten Menschen zu erleben und mit ihnen fertig zu werden, ist für die nächsten Angehörigen immer eine schmerzliche Erfahrung. Sie verlieren an die Krankheit eine Person, der sie sich oft tief verwurzelt verbunden fühlen. Man hat eine meist jahrzehntelange gemeinsame Lebens- und Beziehungsgeschichte und war vielleicht glücklich, vielleicht auch weniger glücklich miteinander. Doch wie gut und wie lange man sich

auch kannte, mit einer Demenzkrankheit verändern sich die Beziehungen in ihren Grundfesten. Festgefügte Rollen können sich immer drastischer wandeln. Man wird vielleicht gebraucht, wo man vorher bedient worden ist. Man muss selber befehlen, wo vorher die andere Person befohlen hat (und dies auch in demenstem Zustand nicht aufgeben kann). Partnerschaftliche Diskussionen und Entscheidungen sind nicht mehr möglich. Gefühle von Zärtlichkeit und Sexualität verändern sich, und weil die Krankheit ja fortschreitet, müssen sich Angehörige immer wieder von Neuem anpassen. Von einem bestimmten Moment an gelingt dies nicht mehr und die Überforderung wird zu gross – eine andere Lösung muss gefunden werden.

### **Anmeldung ins Heim – ein schwerer Schritt für Angehörige**

Vor dem Heimeintritt haben betreuende Angehörige oft jahrelang und unter höchster Belastung darum gekämpft, dass ihre Liebsten **nicht** in ein Heim eintreten müssen.

Besonders wenn man die eigene Frau oder den eigenen Mann in einem Heim anmeldet, kann man von verschiedensten Gefühlszuständen geschüttelt werden. Man ist einerseits erleichtert, weil man nun wieder Hoffnung auf Ruhe und Erholung schöpfen kann. Andererseits tauchen natürlich neue Fragen und Probleme auf. War es die richtige Entscheidung? Wie wird mein Mann, meine Frau, die Mutter oder der Vater reagieren, wenn er oder sie ins Heim eintritt? Soll man vorher darüber reden? Werden sie im Heim Verständnis haben für Menschen, die an Demenz leiden? Ist der Zimmernachbar oder die Zimmernachbarin freundlich? Wäre es nicht doch noch länger gegangen zuhause? Habe ich meinen Mann, meine Frau, meinen Vater oder meine Mutter einfach abgeschoben? – Fragen über Fragen, die einem den Schlaf rauben können. Und immer wieder quält einem vielleicht das Gefühl, man habe versagt oder man sei ein schlechter Mensch. Idealerweise tauschen sich betreuende Angehörige möglichst regelmässig bereits nach Beginn einer Demenzkrankheit in einer fachlich geleiteten Gruppe aus. Im Gespräch mit Mitbetroffenen



und Fachleuten kann man Verständnis und Antworten auf quälende Fragen finden.

### **Das leere Bett**

Eine Beziehung ist sehr eng, wenn eine Person die andere betreut. Angewiesen ist die eine, zuständig für sie ist die andere Person. Betreuende Angehörige übernehmen ihre Aufgabe meist ohne sich lange zu hinterfragen - je besser die Beziehung früher war, umso williger ist man dazu bereit. Hat man zusammengehalten in guten und in schlechten Zeiten, will man das auch in Zukunft tun. Aber dann kommt der Tag, wo man zum letzten Mal gemeinsam zuhause ist und mit diesem Tag überfällt einem auch die traurige Gewissheit, dass morgen jemand fehlen wird. Man wird nach Hause kommen und eine Aufgabe verloren haben, die einem vielleicht vollkommen ausgelaugt hat, aber doch enorm sinnvoll gewesen ist. Wut auf das Schicksal, Trauer über den bevorstehenden Abschied, Angst vor dem Alleinsein können die Zurückbleibenden dann überfallen. Es ist wichtig, dass betreuende Angehörige in der Zeit vor und nach dem Heimeintritt nicht allein gelassen werden. Sie sollten die Möglichkeit haben, sich mit anderen auszutauschen und mit Fachleuten über ihre Sorgen zu sprechen. Und sie sollten diese Angebote auch annehmen! Es gibt Menschen, die brauchen mehr Austausch und andere, die ihr Schicksal lieber mit sich selber ausmachen. Welchen Weg auch immer jemand einschlägt, eines darf man sicher sagen: Je respektvoller ein Mensch sich seinen Gefühlen annimmt, desto gesunder kann er mit ihnen leben.

### **„Warum hast Du mir das angetan?“**

Selbst in der besten Institution leben sich die einen Menschen besser ein als andere. Hat eine Person Mühe, sich an das neue Leben im Pflegeheim zu gewöhnen, rebelliert sie oder versinkt in Niedergeschlagenheit, dann schreit das schlechte Gewissen den auf Besuch kommenden Angehörigen direkt entgegen. Und statt sich

erholen zu können, fühlen sie sich wieder unter Stress! Vielleicht erfüllt das Heim die Erwartungen der Angehörigen nicht und sie möchten, dass vieles anders gemacht würde. Vielleicht ist es aber auch das Heimweh, das die Menschen quält, die von zuhause wegziehen mussten. Deshalb sind sie jedes Mal **noch** unglücklicher und voller Klagen, wenn Besuch kommt. Erinnern wir uns an die Zeit, wo wir im Ferienlager waren. Kamen die Eltern auf Besuch, flammte das Heimweh jäh auf und man wäre am liebsten mit ihnen zurück nach Hause gegangen. Aus Stolz, weil man ein selbstständiger Mensch sein wollte und weil man sich trotz Heimweh daran erinnerte, dass das Lagerleben durchaus seine tollen Seiten hat, unterdrückte man als Kind die Tränen und liess die Eltern tapfer stehen. Menschen mit Demenz verlieren viele der komplexen Verarbeitungsstrategien, die sie als Kinder lernten und als Erwachsene brauchten. Sie fallen zurück in Verhaltensmuster aus früheren Entwicklungsstufen. So können sie sich zum Beispiel mit Heimweh nicht mehr selber aufrichten, sondern ziehen sich zurück, weinen oder agieren wie im Trotz. Das Leben im Heim ist etwas komplett anderes als die Betreuung zuhause durch die Angehörigen. Und ein Mensch mit Demenz funktioniert anders, als Menschen ohne Demenz. Deshalb ist es ganz wichtig, dass der Kontakt zwischen den besuchenden Angehörigen und den Pflegenden im Heim gut funktioniert. Nur im Gespräch können Erwartungen und Missverständnisse geklärt werden. Es gibt Wünsche, die ein Heim nicht erfüllen kann. Aber es gibt auch Wünsche, die ein Heim nicht wissen kann, aber sehr wohl erfüllen könnte. Das eine vom anderen unterscheiden und dann handeln kann man nur, wenn ein intensiver und auf gegenseitiges Verständnis ausgerichteter Dialog zwischen allen Beteiligten stattfindet. Auch ein Erfahrungsaustausch mit anderen Angehörigen, zum Beispiel an vom Heim organisierten Anlässen oder indem man selbst mit anderen Leuten während der Besuchszeiten Kontakt aufnimmt, kann wesentlich dazu beitragen, dass das Schicksal besser verarbeitet und für Probleme schneller Lösungen gefunden werden.



## **„Braucht es mich überhaupt noch?“**

Wenn wir für Menschen mit Demenz Räume finden und ihnen so begegnen, dass sie in ihrer eigenen Welt wahrgenommen, brauchbar und geschätzt sind, dann erleben sie sich vielleicht nicht mehr herausgeworfen aus dem Strom von Zeit und Wissen, sondern können sicher und vertrauensvoll mitschwimmen. Studien belegen, dass die meisten demenzkranken Menschen bei adäquater Betreuung eine hohe Lebenszufriedenheit haben. Warum auch nicht? Können wir, die wir täglich mit den Anforderungen des Lebens kämpfen, uns nicht durchaus vorstellen, dass es schön sein kann, Unangenehmes und Schmerzliches zu vergessen, im Moment zu leben ohne den Kopf voller Gedanken zu haben, sondern einfach da zu sein und akzeptiert zu werden? Für die Angehörigen ist es natürlich eine Erleichterung, wenn sie erleben können, dass ihre Liebsten im Heim aufgehoben und zufrieden sind. Auf der anderen Seite können dann aber wieder neue Gedanken auftauchen: Braucht es mich überhaupt noch? Liebt er oder sie mich überhaupt noch? Hatte es einen Sinn, dass ich die Betreuung zuhause solange übernommen habe? Machen die im Heim etwas besser als ich? Was habe ich jetzt davon? Wie kann ich den Heimaufenthalt finanzieren? Wie soll es mit mir weitergehen? – Und immer schreitet der Krankheitsprozess voran, bis man eines Tages auf Besuch ins Heim kommt und nicht mehr erkannt wird. Dies ist eine der schmerzlichsten Erfahrungen im Leben eines Angehörigen!

## **„Coming out“ gegen Isolation und Unverständnis**

Ist ein Mensch ins Heim umgezogen, entsteht zuhause nicht nur eine Leere, weil er nicht mehr da ist, sondern oft sind auch keine Bekannten und Freunde mehr da. Man hat sie aus den Augen verloren während der Zeit der Betreuung des an Demenz erkrankten Menschen. Ereignisse wie Ferien, auswärts essen, in Gesellschaft diskutieren oder tanzen werden bei Auftreten einer Demenzkrankheit kaum mehr wahrgenommen. Aus Scham, Unsicherheit oder fehlender Energie ziehen sich betroffene Paare oft mehr und mehr in die soziale Isolation zurück. Das ist für die Krankheitsbewältigung ein fataler Teufelskreis

und wirkt sich vor allem für die Betreuenden negativ aus. Soziale Isolation kann krank machen und sogar tödlich wirken. Will man den Kreis seiner Bekannten nicht verlieren, muss man sich ihnen gegenüber öffnen und sie ins Bild zu setzen. Dieses sogenannte „coming-out“ kann man schriftlich oder mündlich machen. Eine ehrliche Darstellung der Situation und der Krankheit kann helfen, Missverständnisse zu verhindern und die Zugewandtheit zwischen den Menschen zu stärken. Auch Fachstellen haben in den letzten Jahren immer mehr Angebote entwickelt, die der Gefahr von Überforderung und Isolation für betreuende Angehörige entgegenwirken. So bieten die Alzheimervereinigung, die Memory Klinik Entlisberg und zum Teil auch andere spezialisierte Institutionen begleitete Angehörigengruppen oder Weiterbildung in Seminaren und Vorträgen an. Dies ist eine Möglichkeit, sich regelmässig mit Fachpersonen und Gleichbetroffenen auszutauschen und zu lernen, wie man mit einer Demenzkrankheit am besten umgehen kann. Studien aus Amerika und aus Australien zeigen, dass mit solchen weiterbildenden Massnahmen für betreuende Angehörige der Heimeintritt durchschnittlich um mehr als ein Jahr aufgeschoben werden kann. Eine auf fünf Jahre angelegte, vom Nationalfonds unterstützte Studie an der Memory Klinik Entlisberg, soll überprüfen, ob sich diese positiven Effekte auch in europäischen Ländern wie der Schweiz zeigen.

### **Wer sich freuen kann, lebt besser**

Damit man mit Belastungen leben kann, sollte man sich immer wieder auch auf etwas freuen können! Die Memory Klinik Entlisberg hat aus diesem Grund ihre soziokulturellen Aktivitäten entwickelt. Da treffen sich Fachleute mit Menschen mit und ohne Demenz monatlich zum Alzheimer Businesslunch oder im Alzheimer Tanzcafé oder sie fahren gemeinsam in die Ferien, wo sich alle neben Erholung und Vergnügen in täglichen Seminaren auch persönlich weiterbilden können. Denn gemeinsam mit dem Partner oder der Partnerin an erfreulichen Aktivitäten teilzunehmen, sich weiterzubilden, Erfahrungen auszutauschen und dabei neue Freundschaften schliessen zu können, im Wissen, dass man sich nicht schämen muss, weil auch die an



Demenz erkrankten Personen akzeptiert und für sie mitgesorgt wird, ist die wohl wichtigste und wirksamste Therapie gegen die Folgen einer Demenzkrankheit. Wenn der Heimeintritt dann aktuell wird, haben Angehörige, die sich vorher möglichst vielfältig mit dieser Situation auseinandergesetzt haben, vielleicht weniger Mühe und sind weniger isoliert als andere Betroffene.

### Wer sich freuen kann, lebt besser

Damit man mit Belastungen fertig kommen kann, sollte man sich immer wieder auch auf etwas freuen können. Die Memory Klinik Fachleiter hat aus diesem Grund ihre soziokulturellen Aktivitäten entwickelt. Da treffen sich Fachleiter mit Menschen mit und ohne Demenz monatlich zum Alzheimerspezifischen Workshop, bei dem Tänze, Musik und Vergleichen gemeinsam in die Ferne, wo sich alle neben Erholung und Vergleichen in die eigenen Zeitalter auch persönlich weiterbilden können. Denn gemeinsam mit dem Partner oder der Partnerin an erhellenden Aktivitäten teilzunehmen, sich weiterzubilden, Erfahrungen auszutauschen und dabei neue Freundschaften schließen, ist ein im Wissen, dass man sich nicht schämen muss, weil auch die an