

TROTZ DEMENZ SELBSTBESTIMMT UND GUT BEGLEITET

Beim Gespräch mit anderen Menschen über die Erkrankung Demenz fällt sehr häufig auf, dass viele Menschen sehr negative Assoziationen mit dieser Erkrankung haben. Sie reden meist vom schlimmsten aller ausgehenden Demenzfälle. Natürlich ist die Erkrankung in keinerlei Weise einfach für den Betroffenen wie auch für dessen Umfeld. Doch durch diese negativen Gedanken verwehrt man den betroffenen Familien, offen damit in der Gesellschaft umzugehen.

Noch immer herrscht in vielen Köpfen vor, die Erkrankung stillschweigend zu ertragen, dass ja kein befreundeter Nachbar oder Vereinskollege etwas davon mitbekommt. Gerade da liegt ein großer Fehler. Durch diesen unsichtbaren sozialen Druck des Umfeldes möchte der betroffene Angehörige seinen geliebten Menschen schützen. Zur Folge hat das dann, dass sich die betroffene Familie aus dem gesellschaftlichen Leben im Quartier immer mehr zurückzieht, aus Angst vor den Reaktionen der unwissenden Freunde, Nachbarn oder Kollegen.

Nicht nur Angst, sondern auch Scham und Unsicherheit spielen eine große Rolle – gerade bei den Betroffenen. Es entsteht ein großes Schamgefühl, bspw. den Namen des langjährigen Nachbarn nicht mehr benennen zu können. Ebenso kann es zur Verunsicherung kommen, wenn man den Nachhauseweg vergisst und Stunden über Stunden zu Fuß versucht, sich zu erinnern. Aus meiner praktischen Erfahrung heraus weiß ich, dass ein Familiensystem zu Hause noch so gut aufgestellt sein kann, man benötigt über kurz oder lang professionelle Unterstützung. Denn der Alltag von pflegenden Angehörigen ist geprägt von dem Gefühl, dass sie ihre Lieben nicht mehr allein lassen können. Alles dreht sich mit fortschreitender Erkrankung immer mehr um den demenziell veränderten Menschen. Der Pflegealltag muss organisiert werden und den eigenen Bedürfnissen und Wünsche kann nicht mehr nachgekommen werden. Der Wegfall der sozialen Kontakte zu Freunden, Nachbarn oder Bekannten bricht nach und nach weg bzw. kann nicht mehr aufrechterhalten werden. Viele Familien bewegen sich aus diesen Gründen im Umgang

mit einem demenziell veränderten Menschen an der Grenze der Belastbarkeit. Sie tragen dieses Schicksal ständiger Überlastung oft unbemerkt und klaglos bis an den Rand der Erschöpfung. Für Außenstehende bleibt dieses auferlegte Schicksal meist verborgen.

Auch die meisten unterstützenden erwachsenen Kinder stehen vor großen Herausforderungen im Umgang mit ihren betroffenen Elternteilen. Zum einem im Organisatorischen wie bspw.

bei Absprachen mit Pflegekassen, Erledigungen des Schriftverkehrs, Klärung von Arztbesuchen usw., aber auch im emotionalen Umgang, denn Vater/Mutter verkörperten stets eine starke Rolle und übernahmen Verantwortung. Nun mit Beginn der Demenz-Erkrankung soll „das Kind“ auf einmal Verantwortung für die Eltern übernehmen. Auch müssen manchmal unliebsame Entscheidungen getroffen werden zum Wohl aller Familienmitglieder. Eine große emotionale Stabilität kann da sehr helfen. Denn neben den Elternteilen gibt es womöglich noch eine eigene Familie mit Kindern und deren Bedürfnissen. Und obendrauf stellt auch

noch der Arbeitgeber Bedürfnisse an einen. Man steckt im Dilemma der Vereinbarkeit von Familie, Beruf und Erkrankung und wird auf eine harte Probe gestellt. Gerade bei berufstätigen Familienmitgliedern von Menschen mit Demenz ist die Belastungsgrenze schnell erreicht, um allem gerecht zu werden. Nichtsdestotrotz erlebe ich in der Praxis sehr häufig, dass professionelle Unterstützung – sei es durch eine Beratung, durch ehrenamtliche Demenzbegleiter oder einen



ambulanten Pflegedienst – viel zu spät angefragt wird. Als Profis könnte man schon viel früher der Familie Entlastung und Beratung im Umgang mit der Erkrankung anbieten. Das Zulassen von fremden Hilfen schrickt jedoch viele noch zu stark ab. Ich kann nur appellieren, sich frühzeitig professionelle Hilfe und Unterstützung zu organisieren. ■

Stefanie Kolbe, Dipl. Sozialwissenschaftlerin, Koordinatorin für den häuslichen Unterstützungsdienst von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen – namens CarUSO – beim Caritasverband für die Stadt Köln



FAMILIE

KANN UNGLAUBLICH GUT TUN

Via Zoom treffen wir die Diplom-Psychologin Dr. Marion Pothmann (oben im Bild) am Ende eines langen Arbeitstages in ihrer Praxis für Kinder- und Jugendpsychotherapie in Hamburg. Die Coronapandemie prägt auch hier den Alltag: „Die Praxis ist immer voll, aber in dieser Zeit gibt es so viele Familien, in denen es extrem eskaliert und ganz schön brodeln“, erzählt die Kinder- und Jugendlichentherapeutin, die nebenher auch eine Ausbildung in Familientherapie absolviert hat.

Frank Fornaçon, Chefredakteur (FF): In einer therapeutischen Praxis geht es zunächst immer um die gesundheitlichen Probleme von Patienten. Aber die bringen ja auch ihre Familiengeschichte mit...

Marion Pothmann (MP): Ja, ein Stück weit in Familiengeschichten mit einzutauchen, ist eine spannende bereichernde Aufgabe. Oftmals kommen Eltern zunächst in meine Praxis, weil sie sich Sorgen um die Entwicklung ihrer Kinder machen. Die Kinder weisen oft den Weg in die Familien. Es ist immer wieder stark, wenn sich alle gemeinsam auf einen Weg der Veränderung machen.

FF: Sie haben mit vielen verschiedenen Familien zu tun. Darunter vermutlich einige, die als ganzes Familiensystem therapiebedürftig sind, andere, die gesund scheinen. Wann ist eine Familie eigentlich gesund?

MP: Es gibt sehr viele Facetten von Gesundheit. Oft schauen wir zu sehr auf das „Kranke“. Ich ermutige alle Familien, auch auf das zu schauen, was gut läuft. In jeder Familie gibt es viel „Gesundes“: Sie wissen voneinander, sorgen sich umeinander, gehen miteinander durch Höhen und Tiefen, sind für

einander da. Ich freue mich immer, wenn eine Familie sowohl herzlich miteinander lachen als auch weinen, wenn sie sich streiten und versöhnen kann. Wie gut und nicht selbstverständlich ist es, wenn Familien miteinander reden und ihre Familienmitglieder mit einem positiven Blick sehen.

FF: Familie ist also ein wichtiger Faktor in der Therapie kranker Kinder und Jugendlicher?

MP: Im psychotherapeutischen Zusammenhang ist der Begriff Krankheit oft gar nicht so hilfreich. Ich würde eher von Menschen sprechen, die merken, dass sie an ihre Grenzen stoßen. Das geht uns allen gelegentlich so. In jedem Umbruch des Lebens oder bei körperlicher Krankheit ist es eines der vielen Grundbedürfnisse, Sicherheit zu haben. Hier ist die Familie ein Faktor, der eine überdurchschnittlich große Rolle spielt. Familie ist für mich selbst ein wichtiger Resilienzfaktor. Wie wohltuend ist es zu merken, dass ich mit meinen Themen, Nöten und Problemen Gehör finde und wichtige Bedürfnisse gestillt werden.

FF: Gesunde Familien helfen Kindern, gesund zu bleiben oder gesund zu werden?

MP: Oft ist es die Familie, die hilft, mit den Höhen und Tiefen des Lebens klar zu kommen. Dennoch kann sie nicht immer vor „Schwerem“ bewahren. Es gibt ja noch so viele weitere Einflussfaktoren. Jeder Mensch bringt genetische Aspekte mit, es gibt Schicksalsschläge, es kann Schwierigkeiten im sozialen Umfeld geben... Problematische Entwicklungen können auch durch eine gute Familie nicht immer verhindert werden. Aber ich glaube, dass der Umgang mit schwierigen Lebenssituationen durch eine stärkende und wohlwollende Familie sehr unterstützt werden kann.

FF: Bezieht sich das auch auf den Umgang mit Krankheit und Behinderung?

MP: Familienmitglieder haben in erster Linie eine wichtige Vorbildfunktion für den Umgang mit Krankheit und Behinderung. Welche Werte sind wichtig? Wann zählt jemand? Wenn er besonders leistungsstark ist oder wenn er so ist, wie er ist...? Wichtig ist auch, wie Eltern mit ihren eigenen Krankheiten umgehen. Dürfen Krankheiten überhaupt vorkommen? Werden sie überwertig in der Familie behandelt? Der Umgang mit Krankheit prägt die Kinder. Es hilft ihnen, wenn sie ein fürsorgliches und liebevolles Miteinander erleben.

FF: Eltern schaffen in der Familie einen wichtigen Erfahrungsraum. Aber auch die Kinder prägen eine Familie.

MP: Ich glaube, dass Kinder prinzipiell ganz viel Eigenes einbringen und dass Eltern ganz viel von Kindern lernen können, gerade auch im Umgang mit Krankheit, Schwäche oder Scheitern. Zum Beispiel sind Kinder viel direkter im Kommunizieren von Bedürfnissen und Emotionen. Sie zeigen viel direkter, was gerade fehlt oder was gut ist.

FF: Erfahrungen in der Familie haben Bedeutung für das ganze spätere Leben.

MP: Ja, die Erfahrungen in und mit unseren Familien prägen unser ganzes Leben. Nirgends sind wir so eng beieinander wie in der Familie. Familie kann unglaublich gut tun, aber es kann auch zu Verletzungen kommen. Ich sehe das wie einen Lebensrucksack, in dem wir Erfahrungen sammeln. Diese Erfahrungen können wie Proviant sein, von dem wir zehren. Sie können aber auch eine schwere Last sein. Hierbei spielen unsere Grundbedürfnisse beispielsweise nach Sicherheit, Wertschätzung, Autonomie, Orientierung oder Nähe... eine große Rolle. Zu Proviant werden Erlebnisse, wenn es gelingt, Bedürfnisse zu stillen.

Dennoch möchte ich alle Eltern entlasten! Kein Mensch kann und muss alle Bedürfnisse eines anderen Menschen immer sehen und ihnen angemessen begegnen – wir sind nicht Gott! Wir können und müssen lernen, auch mit nicht gestillten oder übermäßig erfüllten Bedürfnissen zu leben. Schwer wird es nur, wenn diese Unter- oder Übererfüllung zu lange anhält. Auf diese Weise können Lebensthemen entstehen, die in ähnlichen Situationen immer wieder auftauchen.

So kann es zum Beispiel passieren, dass ein Mensch, dessen Bedürfnis nach Anerkennung in der Kindheit immer wieder frustriert wurde, auch noch im Erwachsenenalter in bestimmten Situationen mit scheinbar „kindlicher“ Angst reagiert.

FF: Kann man also solche Kindheitsprägungen wieder los werden?

MP: Die Erfahrungen werden immer Teil unseres Lebens sein, aber sie müssen uns nicht dauerhaft quälen. Wir erkennen solche frühen Prägungen oft daran, dass wir in bestimmten Situationen „kindlich“ reagieren. Also ungefiltert, unmittelbar... z.B. sehr wütend, aufbrausend... immer nach ähnlichem Schema. An der Stelle hilft es, sich etwas Zeit zu gönnen und sich zu fragen: „Wo habe ich ein ähnliches Gefühl schon in meiner Kindheit oder Jugend gehabt?“ Dann hilft es, solche Schlüssel-szenen genauer anzusehen. Was ist damals passiert und welche grundlegenden Bedürfnisse sind da vielleicht zu kurz gekommen? Und an dieser Stelle hilft es, das was fehlte, eine Zeit lang zu betrauern. Zu sagen: Das hat gefehlt, das ist schwer, dass dies nicht da war. Und dann zu sehen, wo kann im Hier und Jetzt dieses Bedürfnis anders gestillt werden? Wenn man als Kind von seinen Eltern immer wieder gehört hat: Du kannst das nicht, du kannst nichts, du bist schlecht, dann habe ich vielleicht auch als Erwachsener immer noch das Gefühl, dass ich nichts kann. Dann hilft es hinzusehen, wo heute Menschen in meinem Umfeld sind, die mir das Gefühl geben, dass ich etwas kann. Oder: Wo kann ich selber erleben, dass ich doch etwas kann? Um so die Bedürfnisse, die früher nicht gestillt wurden, im Hier und Jetzt zu stillen. Wir können auch lernen, diese Bedürfnisse anders zu stillen.

Hier erlebe ich auch den Glauben als sehr hilfreich. Gott kann verändern, uns etwas schenken, was wir vielleicht in der Familie nicht bekommen haben. In der Therapie würde man von einer Nachnahrung sprechen. Und die kann man sehr schön auch verstehen – als Nach-Nahrung durch andere Menschen, auch durch Gott oder eben auch durch einen selber. Lasst euch auf verschiedenen Ebenen nachnähren!

FF: Es ist allgemein bekannt, dass ein positives Gottesbild Resilienz schafft. Auf welche Resilienzfaktoren sollten Eltern besonders achten?

MP: Wichtige Resilienzfaktoren sind Dinge, die wir unterschiedlich stark beeinflussen können, wie körperliche Gesundheit oder Intelligenz, das Bildungsniveau der Eltern, dann das soziale Netzwerk, die Freunde, das Bildungssystem, die Schule, die Familie, der Glauben...! Eltern können also darauf achten, dass unterschiedliche Ressourcen ihrer Kinder geweckt werden. Aber als Eltern können sie immer nur einen Teil beeinflussen – zum Glück! Ich erlebe es oft so, dass Eltern sich viel zu viel Schuld geben, dann höre ich die Befürchtung: „Meinem Kind geht es schlecht, weil ich alles falsch gemacht habe.“ Da erarbeite ich mit den Eltern immer gerne, was sie alles richtig gemacht haben, weil ich überzeugt bin, dass Eltern unendlich viel richtig machen. Bei vielem kann man überhaupt nicht sagen, dass es falsch ist, und oft sind es Dinge, bei denen Eltern denken, sie hätten Fehler gemacht.

FF: Der Satz „Ich habe alles falsch gemacht!“, ist also falsch?

MP: Ja, genau. Ich frage Eltern, die diesen Satz sagen: Überlegen sie, wie viele Nächte sie durchgewacht haben, wie oft sie ihr Kind gefüttert haben, wie oft sie dafür gesorgt haben, dass das Kind alles hat, was es braucht. Unendlich viele Male! An wie vielen Stellen haben Sie auf persönliche Vorlieben oder Dinge verzichtet? Das alles haben sie „richtig“ gemacht. Und ja, es gibt auch Dinge, wo Kinder etwas „anderes“ gebraucht hätten. Wenn man mehrere Geschwister vergleicht, dann weiß man: Das eine Kind braucht ein bisschen mehr von dem und ein anderes mehr von jenem. Eltern müssen sich klar machen, dass sie niemals alle Bedürfnisse eines Kindes erfüllen können. Das könnte nur Gott und das muss auch nicht sein. Es ist immer gut, wenn ein Kind merkt: Niemand ist perfekt, und man selber muss auch nicht perfekt sein. Man kann auch Dinge, die einmal schwer waren, überwinden und für sich einen guten Weg finden. Das ist eine wichtige Lebenserfahrung.

FF: Wie können Eltern durch ihre Erziehung oder ihr Vorbild die spätere Gesundheit ihrer Kinder beeinflussen?

MP: Durch einen wohlwollenden, liebevollen, ressourcenorientierten Blick, durch Verständnis und Nähe, und durch einen guten Umgang mit sich selber.

FF: Vielen Dank für das Gespräch.

Mehr unter: www.praxis-pothmann.de

MEDIENTIPP:

Die AOK Rheinland/Hamburg hat 2018 eine Studie zur Familiengesundheit vorgelegt. Zu den Ergebnissen gehören zwei Empfehlungen zur Förderung von Familiengesundheit:

TIPP 1: FAMILIENZEIT

Woran erinnern Sie sich, wenn Sie an Ihre Kindheit denken? Den Grießbrei, den Ihr Vater gekocht hat, wenn Ihre Mutter nicht da war? Die tollen Faschingskostüme, die Ihre Mutter Ihnen genäht hat? Omas Gute-Nacht-Geschichten? Familienzeit, die prägt und an die man sich gern erinnert, ist nicht unbedingt eine Frage der Quantität, sondern eine der Qualität. Wenn Sie wenig Zeit miteinander verbringen können, weil es die Familiensituation nicht anders erlaubt, achten Sie darauf, dass Sie diese Zeit wirklich intensiv miteinander teilen. Nicht der aufwendige gemeinsame Fernurlaub, sondern die Übernachtung im Garten, bei der man sich vielleicht vor Angst vorm Dunkeln ganz nah aneinandergekuschelt hat, bleibt in Erinnerung. Jeden Abend zehn Minuten Vorlesen, schafft intensive Nähe.

TIPP 2: VONEINANDER LERNEN – GEMEINSAM ERLEBEN

Papa zeigt seinem Sohn, auf welcher Internetseite er sich Infos holt, und der Sohn erklärt Papa sein neuestes Computerspiel. Mama leiht der 16-jährigen Tochter ihr Lieblingsbuch von früher und gemeinsam schauen sie eine Folge der angesagtesten Serie. Alle zusammen gehen mit Oma ins Konzert und Oma lernt vom Enkel, wie sie über Handy kommuniziert. Gemeinsam erleben bedeutet auch, voneinander zu lernen. So wachsen Verständnis, Interesse und Vertrauen und schaffen eine gesunde Familienatmosphäre.

Mehr: www.aok.de/pk/rh/inhalt/familiengesundheit-tipps-aus-der-aok-familienstudie-6/

Anzeige

Gebet für Teenager

Moms in Prayer Deutschland lädt ein zum Gebet für die nächste Generation.

Liebe Frau und Mutter - bist Du mit dabei?

Regelmäßige oder sporadische Teilnahme möglich.

Infos und Anmeldung über die Homepage.

• 01.02.2021 bis 26.04.2021

• montags, 8:00 - 8:30 Uhr
sowie 20:00 - 20:30 Uhr

• online über Skype



www.momsinprayer.de