

Ein breites Spektrum

## Nicht-medikamentöse Hilfen und Maßnahmen

Sylvia Kern



Medikamente können nach heutigem Stand definitiv nicht heilen, sondern höchstens den Verlauf ein wenig abbremsen. Das ist ernüchternd, aber wohl der Tatbestand, mit dem wir leben müssen.

Mindestens ebenso wichtig im Alltag sind daher die so genannten nicht-medikamentösen Ansätze. Sie können praktische Alltagsfähigkeiten stabilisieren und fördern, aber auch maßgeblich zur Steigerung des Wohlbefindens und der Lebensqualität beitragen. Allzu große Erwartungen sind hier sicher fehl am Platz, aber alle noch so kleinen Erfolge und Fortschritte im Alltag sind wichtig und gut!

Hier müssen Stichworte wie Ergotherapie, Logopädie, Milieuthherapie, (Integrative) Validation nach Naomi Feil bzw. Nicole Richard, Selbsterhaltungstherapie nach Dr. Barbara Romero, Integratives Hirnleistungstraining nach Prof. Dr. Bernd Fischer, Basale Stimulation, Kunst- und Musiktherapie, Tiergestützte Therapie usw. genügen.

Ein paar ganz kurze Schlaglichter dazu:

- *Ergotherapeuten* arbeiten zunehmend auch mit demenzkranken Menschen und entwickeln sehr praxisbezogene Konzepte und Angebote, die auf die Erhaltung von Eigenständigkeit, Alltagsbewältigung und Lebensqualität zielen.
- *Milieuthérapeutische Ansätze* versuchen, Menschen mit Demenz ein möglichst vertrautes und familienähnliches Umfeld zu gestalten. Der gesamte Wohn- und Lebensbereich soll so viel wie möglich an Orientierung und Unterstützung geben, damit sich die oft sehr verunsicherten Betroffenen so wohl wie möglich fühlen.
- Die *(Integrative) Validation* setzt daran an, die Äußerungen und das Verhalten der Betroffenen bewusst wahrzunehmen und wertzuschätzen. Die Persönlichkeit, das bisherige Leben und die noch verbliebenen Fähigkeiten stehen jeweils im Vordergrund. Die individuellen Erfahrungen, der eigene Sprachgebrauch, wichtige Merkmale aus dem eigenen Leben, Lebensrhythmen und Rituale werden bewusst mit einbezogen.
- Auch in der *Selbsterhaltungstherapie* liegt der Schwerpunkt auf dem, was der Betroffene noch kann – und nicht auf seinen Defiziten. Ziel ist die Stärkung seiner Alltagsfähigkeiten und seines Selbstbewusstseins.
- Das *Integrative Hirnleistungstraining* wählt einen ganzheitlichen Ansatz, der spielerisch, aber sehr gezielt alle Sinne mit einbezieht. Lernen bzw. der

Erhalt von geistigen Fähigkeiten wird als kreativer Prozess verstanden, bei dem auch Bewegung und Gefühle eine große Rolle spielen. Auch Ernährungsaspekte werden bewusst berücksichtigt.

- Vor allem die *Musik* gilt als Königsweg zu Menschen mit Demenz. Auch wenn eine sprachliche Verständigung schon gar nicht mehr möglich ist, können sie deutlich aufblühen und sehr positiv auf Musik reagieren – sei es beim gemeinsamen Singen und Musizieren oder beim Anhören von Musik. Favoriten sind hier Musikstücke aus der Jugendzeit der Betroffenen.
- Viele Betroffene reagieren auch ausgesprochen positiv und kreativ auf *künstlerische Angebote*. Es gibt inzwischen viele regelrechte Kunstwerke von Menschen mit Demenz, vereinzelt sogar ganze Ausstellungen dazu. Die Hemmschwelle zu kreativem Tun – also Malen, Töpfern, Theaterspielen etc. – liegt oft deutlich niedriger, weil der Leistungsanspruch nicht mehr im Vordergrund steht und so eine Ausdrucksmöglichkeit jenseits von Sprache eröffnet wird.
- Große Bedeutung hat auch das *biografieorientierte Arbeiten*, also das bewusste Beschäftigen mit dem (Vor-) Leben der Erkrankten. Dabei gilt: Je mehr ich über einen Menschen weiß – Vorlieben, Ängste, Fähigkeiten, usw. – desto besser kann ich ihm begegnen und mit ihm umgehen. Auch die Erinnerungspflege setzt in der Vergangenheit an und versucht, Menschen mit Demenz

über wichtige Gegenstände aus ihrer Jugend und frühen Erwachsenenzeit zu erreichen.

- Besonders wichtig sind grundsätzlich alle *Bewegungsangebote* – Spaziergänge, Gymnastik, Radfahren, Wandern, Fitnesstraining usw. in angemessener Form! Alle Studien der letzten Jahre zeigen, dass nicht nur der Körper, sondern auch das Gehirn regelrecht Bewegung braucht und sehr positiv darauf reagiert.

#### • **Rehabilitation**

*Reha-Maßnahmen* für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen sind sinnvoll zur Stärkung und Erhaltung persönlicher Fähigkeiten, Lebensqualität und damit auch der häuslichen Versorgung und Pflege. Die meisten Menschen mit Demenz leben zu Hause mit Ehepartnern oder nahen Angehörigen. Um den Alltag so gut wie möglich zu gestalten, ist eine professionelle Unterstützung der Familien notwendig. Als besonders hilfreich erweisen sich dabei Reha-Programme, die sowohl am Betroffenen als auch an seinen Angehörigen ausgerichtet sind und die sowohl medizinische als auch alltagspraktische Fragen klären.

Eine bewährte und sehr empfehlenswerte Reha-Einrichtung ist zum Beispiel das Alzheimer Therapiezentrum in Bad Aibling – Informationen unter

- [www.alzheimer-bw.de](http://www.alzheimer-bw.de)

→ *Hilfe vor Ort* → *Rehabilitation*

