

DemenzDialog 2012

# Austauschtreffen Angehörigengruppenforum

Leiter von Angehörigengruppen aus dem Land berichten von ihren Erfahrungen



Konzentrierte Teilnehmerinnen beim Austauschtreffen

(ok/uh) Bereits zum 13. Mal lud die Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg Leiterinnen und Leiter von Angehörigengruppen ein. Diese Runde ist das älteste der insgesamt sechs Austauschtreffen, die der Landesverband im Rahmen seines *DemenzDialogs* anbietet.

Mehr als 30 Interessierte aus dem ganzen Land trafen sich am 13. Juli 2012 im Treffpunkt Senior in Stuttgart, wo sie zunächst von Geschäftsführerin *Sylvia Kern* über die aktuelle Arbeit und geplante Projekte unseres Landesverbandes informiert wurden. Im Anschluss stellten sich die einzelnen Teilnehmer vor und berichteten über ihre Gruppen und deren Struktur, über Erfolge in der Arbeit, aber auch über auftretende Schwierigkeiten und Unsicherheiten. Bereits hier konnten sich die Teilnehmer austauschen und mit dem einen oder anderen Tipp aus der eigenen Erfahrung weiterhelfen.

Themen waren u.a.:

- *Wie können Menschen zur Teilnahme an einer Angehörigengruppe motiviert werden?*

Allgemeine Erfahrung war, dass Gruppen im Lauf der Zeit immer wieder ein Auf und Ab in den Teilnehmerzahlen haben. Der Bedarf an sich ist hoch, viele

pflegende Angehörige suchen aber erst eine solche Unterstützung, wenn die Belastung und der Leidensdruck zu groß werden. Gut angenommen werden Angehörigen-

gruppen, wenn gleichzeitig ein Betreuungsangebot für den erkrankten Angehörigen besteht.

- *Welche Rolle spielen (langjährige) Teilnehmer, die mittlerweile nicht mehr pflegen und deshalb eigentlich nicht mehr in die Gruppe passen? Wie kann ihre Loslösung von der Gruppe gestaltet werden?*

Langjährige Teilnehmer bringen einerseits viel Erfahrung mit, die sie an andere weitergeben können, andererseits sind sie dadurch, dass sie nicht mehr pflegen, mittlerweile in einer anderen Lebenssituation. Es besteht dann die Gefahr, dass die Anliegen der einzelnen Teilnehmer immer weiter auseinander gehen. Außerdem droht die Gruppe zu groß zu werden.



Es ist deshalb sinnvoll, dass ehemalige pflegende Angehörige im Laufe der Zeit die Gruppe verlassen. Das sollte erfahrungsgemäß spätestens nach etwa zwei Jahren der Fall sein. Wie das ablaufen kann, kann durchaus Thema in der Gruppe sein. Dabei ist jedoch zu berücksichtigen, dass Angehörige durch die langjährige Pflege oft sehr isoliert sind und die Gruppe nach der langen Zeit häufig der einzige Anker ist, die einzige Anlaufstelle für soziale Kontakte. Es kann deshalb zum Beispiel über die Gründung eines Stammtisches für ehemals pflegende Angehörige nachgedacht werden.

- *Wie thematisiert man mit einem Menschen mit Demenz, dass ein naher Angehöriger gestorben ist? Ist es besser, offen damit umzugehen oder macht es eher Sinn, das Geschehene zu verschweigen?*

Hier gibt es keine Patentlösungen. Ausschlaggebend ist, ob das Thema beim Betroffenen präsent ist, ob er nachvollziehen kann, was passiert ist, ob es Trauer gibt. Auch die Art der Demenz und das Stadium spielen eine Rolle. Insgesamt ist hier viel Einfühlungsvermögen gefordert, um den richtigen und passenden Weg zu finden. Generell ist es jedoch eine Frage des Respekts, des Ernstnehmens und der Würde, dass auch ein Mensch mit Demenz das Recht hat, über den Tod eines nahestehenden Menschen informiert zu werden.

- *Wie können Gruppenleiter auf zu dominierende Teilnehmer reagieren?*

Es ist wichtig, klarzumachen, dass alle Teilnehmer unter hoher Belastung stehen. In der Gruppe müssen deshalb im Vorhinein klare Regeln vereinbart

werden, wie jeder zu Wort kommen kann. Das Thema »dominanter Teilnehmer« kann mit allen besprochen werden. Wenn das nur schwer möglich ist, kann man die betreffende Person außerhalb des Treffens direkt ansprechen. So können auch mögliche weitere Anliegen desjenigen erkannt und angegangen werden.



**Dr. Michael Schwelling.** Der Referent wird im Rahmen unserer Vortragsreihe **Mit Demenz leben in Stuttgart** nochmals zu diesem Thema sprechen (siehe Seite 38).

Am Nachmittag war Dr. Michael Schwelling ([www.michael-schwelling.de](http://www.michael-schwelling.de)) aus Tübingen zu Gast. Er ist systemischer Berater und Supervisor und referierte zum Thema *Lösungsorientierte Perspektiven im Umgang mit pflegenden Angehörigen* – oder, um es verständlicher auszudrücken: Wie können pflegende Angehörige Lebensfreude zurückgewinnen, indem sie bewusst etwas für sich selber machen, etwas tun, was ihnen gut tut, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben?

Hier der Versuch einer kurzen Zusammenfassung seines Vortrags:

### Fortsetzung

DemenzDialog – Austauschtreffen  
Angehörigengruppenforum

#### • **Problematik**

Angehörige von Menschen mit Demenz sind vielfach unter Druck. Suchen sie sich Entlastung, entstehen häufig neue Unsicherheiten und Konflikte, zum Beispiel das schlechte Gewissen («Ich lasse ihn allein!«). So kann keine Entlastung eintreten, der Druck bleibt bestehen und wird eventuell sogar noch verstärkt. Ein Teufelskreis!

#### • **Wie kann man diesen Teufelskreis durchbrechen?**

Man muss sich klar machen: Wenn der Angehörige etwas für sich tut, macht er immer etwas Sinnvolles, etwas, das für *ihn* speziell Sinn macht, was *ihm* gut tut, sonst würde er es nicht tun – auch wenn der Sinn für Außenstehende vielleicht zunächst verborgen bleibt. Entscheidend sind *sein* Erleben und *seine* Bewertung seines Tuns. Etwas anderes ist zweitrangig. Das zu akzeptieren fällt leichter, wenn man sinngemäß fragt: »Wie wäre es, wenn es besser wäre?« Mit dieser Frage kann man *Luftschlösser* bauen, denn sie lässt nur positive Gedanken zu:

• **Basis** dieses Luftschlosses bildet die *Akzeptanz*. Ja sagen zur Situation: »Mein Partner hat Demenz, das kann ich nicht ändern.«

Darauf aufbauend die *drei Säulen*

- **Motivation** («Es ist schwierig, aber ich schaffe es dennoch!«; »Ich leiste etwas = Ich will!«)
- **Sinnhaftigkeit** (inwiefern macht es für die einzelne Biografie Sinn, dass etwas erlebt wird?)
- **Dankbarkeit** (für alles Gute und Schöne, das es ja auch immer noch gibt)

*Dr. Schwelling erläutert sein Modell, mit dessen Hilfe pflegende Angehörige ihre Lebensfreude erhalten können*



Mit diesem Fundament kann es gelingen, dass über all dem als Dach die *Lebensfreude* steht – trotz der durchaus belastenden und aufreibenden Situation in der Betreuung und Pflege des demenzkranken Angehörigen.

Dr. Schwelling bietet Coaching in Angehörigengruppen vor Ort an. Im Vorfeld werden mit dem Gruppenleiter Situation und Anliegen besprochen, bei Einladung in die Gruppe wird dann an konkreten Beispielen die Theorie vermittelt. Häufig können hierdurch Lösungen entwickelt werden, auf die man zuvor gar nicht gekommen wäre.

*Doris Ditzel* vom DRK Kreisverband Reutlingen hat dieses Angebot für Angehörige bereits durchgeführt. In unserem *alzheimeraktuell* vom Juni 2012 berichtete sie über ihre durchweg positiven Erfahrungen. Sie finden diesen Artikel unter

- [www.alzheimer-bw.de](http://www.alzheimer-bw.de) → **Infoservice**  
→ *alzheimer aktuell* → Ausgabe Juni 2012, S. 22

**Tipp:** Am 10. Oktober 2012 wird Dr. Schwelling zu diesem Thema im Rahmen unserer Vortragsreihe *Mit Demenz leben* in Stuttgart referieren (siehe Seite 38).