

«Meine Frau ist dement und müsste wohl in ein Heim. Ich tue mich schwer damit. Was raten Sie mir?» JÜRGE F.



«Die wenigsten von uns wünschen sich, dass sich ein Partner völlig für uns aufopfert.»

Thomas Ihde,
Facharzt für
Psychiatrie und
Psychotherapie FMH
sowie Präsident von
Pro Mente Sana

Haben Sie psychische oder soziale Probleme?

Schreiben Sie an:
Thomas Ihde,
Beobachter, Postfach,
8021 Zürich;
Thomas.Ihde@
beobachter.ch

Ich kann Ihre Not sehr gut nachvollziehen. Sie schreiben, dass Sie die letzten 55 Jahre gemeinsam verbracht haben. Sie haben eine Familie gegründet, zwei Töchter grossgezogen, und die letzten 15 Jahre zusammen die Pensionierung genossen.

Und nun hat sich in den letzten fünf Jahren ihre Frau langsam verändert. Sie ist vergessen geworden, findet manchmal Wörter nicht, verlegt Sachen. Es gibt gute Tage, dann aber auch Stunden, in denen sie sehr verwirrt ist, nicht mehr weiss, wo sie ist, was gerade war.

Und in letzter Zeit sind die guten Tage selten geworden. Sie erleben Ihre Frau häufig als unruhig, gestresst und verängstigt. Auch die gemeinsamen Ausflüge sind eigentlich nur noch eine Belastung. Schon länger steht die Diskussion an, ob es nicht ein Pflegeheim braucht respektive eine Demenzeinrichtung. Das ist für Sie schmerzhaft und schwierig.

Die Töchter finden ja, es sei nötig. Sie machen sich vor allem Sorgen um Sie als Vater. Und doch, wenn dann Ihre Frau wieder sagt, wie schön sie es zu Hause hat und wie froh sie ist, nicht in einem Heim zu sein, dann bricht es Ihnen einfach das Herz. Sie haben das Gefühl, Ihre Frau im Stich zu lassen. Das ist sehr verständlich.

Was kann ich Ihnen raten?

Eine Hauptschwierigkeit der Demenz ist, dass Kommunikation so schwierig wird. Normalerweise würde man ja eine Person einfach fragen: Was meinst du zu diesem Punkt bezüglich dem Heim? Ist es Zeit für diesen Schritt? Das geht manchmal. Es gibt Zeitfenster, da sind auch Menschen mit einer recht ausgeprägten Demenz völlig klar.

Dann gibt es aber viele Momente, in denen das Erzählte richtig eingeordnet und «gelesen» werden muss, und das ist gar nicht so einfach. Ich besuchte neulich eine ältere Frau auf einer Demenzstation. Sie erzählte mir, dass sie sich «hier zu Hause so wohl fühle». Sie könne sich nie vorstellen zu zügeln und schon gar nicht in ein Heim. Dabei wirkte sie entspannt und zufrieden. In ihrer Vorstellung lebte sie immer noch zu Hause. Nonverbal hiess das, dass sich das Heim wie zu Hause anfühle. Für diese Frau war der Wechsel in ein Heim absolut richtig.

Ihre Frau kommuniziert zwar verbal, dass sie nicht in ein Heim möchte. Nonverbal

kommuniziert sie aber auch, dass sie sich mittlerweile zu Hause mit ihrer Krankheit überfordert fühlt. Das macht sie auch auf den Ausflügen, die sie nicht mehr geniessen kann.

■ Haben Sie mit Ihrer Frau früher einmal darüber gesprochen, wie sie beide diese letzte Lebensphase sehen? Die meisten von uns wünschen sich, dass wir in der Not von einem Partner unterstützt werden. Auf Zeit.

Die wenigsten von uns wünschen sich, dass sich ein Partner völlig für uns aufopfert.

■ Achten Sie auf Ihre eigenen Ressourcen. Schlafen Sie noch genug? Wie dünn sind Ihre Nerven geworden? Reagieren Sie häufiger gereizt, wenn Ihre Frau wieder verwirrt ist und deshalb einen «Fehler» macht?

Die Betreuung eines Menschen mit Demenz ist sehr anstrengend. Gerade wenn die Hauptlast bei Ihnen allein liegt. Spitex und Entlastungsdienste sind hilfreich, es bleiben aber noch 21 Stunden, wo Sie allein zuständig sind.

Ein Teufelskreis. An Demenz erkrankte Menschen nehmen immer noch vieles wahr. Etwa eben den Stresspegel des Umfelds. Das erhöht dann aber leider den Stresspegel auch bei ihnen. Sie merken, dass etwas falsch läuft, wissen aber nicht, was. Das führt dann zu noch ausgeprägter Unruhe und Verwirrtheit, so dass Betroffene um drei Uhr morgens schon zum achten Mal aufstehen, um in der Küche das Mittagessen vorzubereiten. In solchen Situationen ist es normal, dass Angehörige an eine Grenze kommen, die nicht mehr gut ist. Deshalb kann der Übertritt in eine demenzgerechte Einrichtung so entlastend sein. Sie können Ihre Frau täglich besuchen. Sie sind aber erholter, Ihr Nervenkostüm ist gestärkt, und Sie können die Zeit mit ihr wieder besser geniessen, einen Spaziergang in das nahe Wäldchen machen, wo die Tannen so schön duften.

Solche Entscheidungen sind sehr schwierig und sollten nie allein gefällt werden müssen. Hier braucht es einen runden Tisch mit den Töchtern, der Spitex und der Hausärztin, oder auch Fachpersonen von der Alzheimervereinigung oder Pro Senectute. Sie kennen die einzelnen Einrichtungen, die Angebote in der Region und haben zig Betroffene und Angehörige begleitet auf diesem Weg.

Lesen Sie zum Thema auch den Artikel ab Seite 38.