

Sich und anderen schauen

Fragen, Verunsicherung und Ängste begleiten Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Eine Beratung kann helfen, klarer zu sehen und gezielt für Entlastung zu sorgen.

Meine Partnerin ist an Demenz erkrankt und zunehmend auf meine Unterstützung angewiesen. Oft mache ich mir Sorgen über die Zukunft und fühle mich in letzter Zeit müde und gereizt. Was raten Sie?

Die Fürsorge von Angehörigen Demenzbetroffener beeindruckt und berührt mich in meiner Beratungstätigkeit immer wieder. Als Partner übernehmen Sie viel Verantwortung – von kleinen Handreichungen über die Tagesgestaltung bis hin zu Entscheidungen bezüglich Zukunft.

Oft realisieren Angehörige gar nicht, wie sehr ihre Gedanken um die betroffene Person kreisen und wie sie ihre eigenen Bedürfnisse mehr und mehr zurückstellen. Müdigkeit, Traurigkeit oder Gereiztheit sind Warnzeichen, die Sie ernst nehmen sollten. Denn die Erfahrung zeigt: Eine solche Situation kann man auf Dauer kaum alleine bewältigen.

Es ist wichtig, die Aufgaben aufzuteilen – auch wenn es uns schwerfällt, Hilfe anzunehmen. Wenden Sie sich an eine Beratungsstelle, etwa von Pro Senectute oder Alzheimer in Ihrem Kanton. Die Fachleute dort wissen, wer Sie wie unterstützen kann. Sei dies ein Entlastungsdienst, die Spitex, eine Tagesstätte, Hilfe im Haushalt oder ein Ferienbett in einem Altersheim. Oder gibt es in Ihrem Umfeld Menschen, die etwas übernehmen können?

Bei unseren Beratungen nehmen wir uns viel Zeit, um die Situation gemeinsam anzuschauen. Oft hilft ein Blick von aussen, klarer zu sehen.

Wir hören zu, beantworten Fragen und vermitteln Wissen über Demenz. Dies hilft den Angehörigen, die Betroffenen besser zu verstehen und mit ihren Gefühlen und Verhaltensweisen umzugehen. Gute Erfahrungen machen wir auch mit Gesprächsgruppen: Der Austausch mit Menschen, die Ähnliches erleben, ist wertvoll.

Alzheimer ist die häufigste, aber nicht die einzige Demenzform. Demenz ist der Oberbegriff für über 100 Krankheiten, die die Funktion des Gehirns beeinträchtigen. Deshalb ist eine ärztliche Abklärung wichtig. Manchmal lösen Mangelerscheinungen, ein Tumor oder eine Depression ähnliche Symptome aus wie eine Demenz.

Auch in Finanz- und Versicherungsfragen empfehle ich, sich beraten zu lassen. Vor allem am Anfang ist es schwierig zu verstehen, wer was bezahlt. Hilfenentschädigungen der AHV etwa kennen die wenigsten, dabei sind sie ein wichtiger finanzieller Zustandspfad.

Mir liegt auch daran, betreuende Angehörige zu bestärken: Sie machen so viel so gut! Leider sprechen viele aus Scham nicht über ihre Situation und fühlen sich alleingelassen. Eine offene Gesprächskultur wäre wichtig – schliesslich kann Demenz jede und jeden treffen und geht uns deshalb alle an.

Versuchen Sie, die kleinen Momente des Glücks wahrzunehmen und zu geniessen, die trotz allem noch möglich sind. Ein gemeinsamer Spaziergang an der Sonne vielleicht oder das unbeschwerte Lachen bei einem Spiel. Solche Augenblicke sind wie Perlen, die einen durch dunklere Zeiten tragen.



Einen geliebten Menschen Stück für Stück zu verlieren, tut weh. Ihre Partnerin ist zwar noch da, doch vieles ist nicht mehr wie vorher. Gestehen Sie sich zu, dass Sie zwischendurch traurig sind oder mit Ihrer Situation hadern. Und: Schauen Sie ebenso gut zu sich selbst wie zu Ihrer Partnerin. Nehmen Sie sich Auszeiten, pflegen Sie Ihre Hobbys und Ihre Freundschaften. Denn nur wenn es Ihnen gut geht, geht es auch Ihrer Partnerin gut. *

«Zugehende Demenzberatung»,
Pro Senectute Aargau, berät und begleitet Betroffene kostenlos und langfristig.
Mail: ZDB@ag.prosenectute.ch,
Telefon 062 837 50 70



● **Regina Meier-Krebs** arbeitet für die «zugehende Demenzberatung» von Pro Senectute Aargau