Zeitschrift: Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

Herausgeber: Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

Band: - (1994-1995)

Heft: 48

Artikel: Alzheimerseminar als sinnvolle Ergänzung zu Angehörigengruppen

Autor: Schmid, Regula

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-790161

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Alzheimerseminar als sinnvolle Ergänzung zu Angehörigengruppen

von Regula Schmid*

Erstmals im November 1994 bot die Gerontologische Beratungsstelle, Memory Klinik des Stadtärztlichen Dienstes Zürich, ein Seminar für Angehörige alzheimerkranker Menschen an. Es ist geplant, halbjährlich je anderthalbtägige Veranstaltungen durchzuführen. Das Alzheimerseminar richtet sich an Betreuende, die einen Moment innehalten, die Situation überdenken und ihre Aufgabe aktiv und erweiternd gestalten möchten. Besonders angesprochen werden Personen, die einerseits bereit sind, mittels Training neue Möglichkeiten im Umgang mit schwierigen Verhaltensweisen zu suchen und andererseits willens, für die eigenen Bedürfnisse einzutreten, mit dem Wissen, dass sie selber "das beste Medikament" für ihre alzheimerkranken Angehörigen sind.
In den Seminarien widmen wir uns drei Themenbereichen:

1. Information über Erscheinungsbild, Ursache und Konsequenz der Alzheimerkrankheit
2. Schwierige Situationen im Alltag und Entlastungsmöglichkeiten
3. Wer betreut die Betreuenden? Wie werden eigene Bedürfnisse wahrgenommen?

Arbeismittel sind Workshops mit Kurzreferaten, Videobeispielen, Rollenspielen, Imagination, Diskussions- und Fragerunden. Mit einer kleinen Ausstellung versuchen wir, die Themen auf eine zusätzliche Art zu beleuchten.

Als häufigstes Motiv für den Seminarbesuch gaben die Teilnehmenden in einer abschliessenden schriftlichen Befragung an, sie hätten sich informieren, etwas Neues hören wollen. Ein weiterer Anreiz war der Arbeitsstil der Veranstaltung: Seminar statt Vortrag. Einige Personen gaben an, sie hätten mehr Sicherheit im Umgang mit den Problemen gesucht. Rückblickend wurden die Workshops und Referate im Fragebogen durchwegs positiv bewertet. Die Diskussionen über Symptome

---

Frau R. Schmid ist Psychologin und leitet die Memory Klinik Entlisberg

der Krankheit wurden als wichtigster und "brauchbarster" Aspekt hervorgehoben. Neben der Information über zeitliche und finanzielle Entlastungsmöglichkeiten, dem Zugang über die Gefühle zu bestimmten Verhaltensweisen der dementen Angehörigen (Validation) sowie dem Kontakt mit Gleichbelasteten, schätzten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch das Gefühl des Verstandenwerdens und die lebendigen Diskussionen. Eine Seminarbesucherin relativierte allerdings das "Höhegefühl", von dem wir alle beseelt waren, indem sie "theoretisch alles" als Wichtigstes und Brauchbarstes bezeichnete, jedoch fragend hinzufügte: "aber praktisch...?" Vielleicht wünschten sich deshalb alle Seminarbesucherinnen und -besucher einen regelmässigen halbjährlichen Turnus der Seminarien, denn eine Arbeit, wie sie von pflegenden Angehörigen geleistet wird, erfordert kontinuierliche Möglichkeiten zu Inspiration und Reflexion.

Die Rückmeldungen hinterlassen bei mir als Leiterin des Alzheimerseminars folgende Eindrücke:
Betreuende Angehörige dementer Menschen sind Fachleute. Offensichtlich ist es auch für Fachleute eine Herausforderung, eine Thematik von verschiedenen Seiten anzuschauen und zu verstehen suchen. Ein Seminar bietet hier eine aufschlussreiche Ergänzung zu Selbsterfahrungsgruppen und Vorträgen und wirkt längerfristig, was unter anderem auch durch eine australische Studie belegt wird: Demenzkranke, deren Angehörige an zweiwöchigen Seminarien teilnahmen, konnten länger zu Hause betreut werden als eine Kontrollgruppe ohne Ausbildungsprogramm.
Gefühle erkennen, Gefühle zeigen, Gefühle ansprechen, schwieriges Verhalten verstehen, kreativ sein, scheint im Umgang mit Demenzkranken etwas vom Wichtigsten zu sein. Verständnis und Kreativität können während eines Seminars gefördert und gestärkt werden, obwohl sich im Alltag Grenzen zeigen und wir immer wieder feststellen müssen, dass es keine Patentlösungen geben kann.

Ständig auf die Bedürfnisse der Kranken eingestellt, reagieren Betreuende erstaunt, wenn sie nach den eigenen Bedürfnissen gefragt werden, suchen und erproben dann aber äusserst motiviert Wege der Befreiung:

Einen Tag bevor Ronald Reagans Brief über Bildschirme und Zeitungen in alle Welt flog, führten wir in unserem Seminar lebhafte Diskussionen über Briefbeispiele (siehe anschliessend) oder probten zu zweit heikle Telefongespräche darüber, wie wir Freunde und Freundinnen über die Krankheit informieren und um Beistand verschiedenster Art bitten wollen.

Briefbeispiele beim "Coming out" von Familien mit Alzheimerpatienten:

Liebe Freundinnen und Freunde meines Vaters!
Dass Vater nach dem Tod seiner Frau "durcheinander" sein würde, damit haben wir längst gerechnet. Dass er aber ein Jahr nach der Beerdigung noch immer nicht fähig ist, für sich selber zu sorgen, hat einen weiteren Grund: Vaters zunehmende Eigenbrötelei, seine sich häufenden Ausrutscher in Gesellschaft, wenn er beispielsweise zum Essen unablässig qualmt, oder wie letzten Montag, im Trainer zum Zunftanlass erscheint – können wir nun nicht mehr länger auf das Konto "zerstreuter Professor" abbuchen, oder entschuldigend annehmen, mit dem Alter werde man halt eben etwas vergesslich.
Nach einer gründlichen gerontologischen Untersuchung wissen wir nun, dass mein Vater die Alzheimer'sche Krankheit hat. Vermutlich hat sie schon vor Mutters Tod begonnen, dank ihrer fürsorglichen Betreuung haben wir alle nichts bemerkt – oder wollten wir es nicht merken?

Noch wohnt Vater zu Hause, noch geht er täglich mit seinem Hund spazieren und liest abends seinen Proust "Auf der Suche nach der verlorenen Zeit". Einkaufen, Kochen oder seinen Haushalt auch nur rudimentär besorgen, kann mein Vater nicht mehr allein. Im Turnus bekochen wir ihn deshalb bei ihm zu Hause und rufen abends an, damit er den Abendspaziergang mit dem Hund nicht vergesse, nach dem er dann jeweils gewohnheitsmässig und automatisch ins Bett geht. – Indem wir seinen "alten täglichen Trott" aufrecht erhalten, ist es möglich, so etwas wie einen roten Faden zu spinnen für ihn, der aus dem Strom der Zeit von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft herausgeworfen ist, weil er nicht mehr weiss, was gestern, was vor fünf Minuten geschehen ist. Wir versuchen, ein festes zeitliches Gefüge zu bauen für ihn, der sich nicht vorstellen kann, was in der nächsten halben Stunde sein wird, der das Gefühl für die Zeit überhaupt verloren hat.

An diesem Netz der Fürsorge nach Möglichkeit mitzuwirken, laden wir Euch, liebe Freundinnen und Freunde ein. Es gibt dazu viele Gelegenheiten – grössere und kleinere. Vater braucht zum Beispiel Freunde, die ihn zur wöchentlichen Probe im Männerchor abholen und zusätzlich dafür sorgen, dass er dabei zweckmässig gekleidet ist. Samstags isst er jeweils im Altersheim zu Mittag. Weil er nie weiss, welchen Wochentag wir haben, laden ihn die Leute vom Altersheim jedesmal ein. Wäre es möglich, dass ihm dabei jemand von Euch Gesellschaft leistet?
Oder vielleicht würdet Ihr gerne nachmittags manchmal einen Spaziergang mit Vater und seinem Hund machen? Mein Bruder Walter, der die Organisation von Vaters Besuchen und seiner Betreuung übernommen hat, wird sich freuen, wenn ihr Euch einmal bei ihm meldet!
Wir alle hoffen, dass Vater noch ein- oder zwei Jahre zu Hause leben kann, obwohl die Krankheit zwar langsam, aber kontinuierlich ihren Lauf nehmen wird.

Mit lieben Grüssen.

Liebe Nachbarin, lieber Nachbar
Wer kennt sie nicht, die Briefumschläge mit den schwarzen Rändern, wer kennt sie nicht, die fröhlichen Anzeigen von Geburt und Heirat? Bekanntmachungen begleiten uns durchs Leben. Notizen, die Traurigkeit oder Freude und Heiterkeit auslösen.
Dieser Brief schliesst an das Muster dieser Mitteilungen an. Es ist mir wichtig, Sie über die Krankheit meines Mannes zu informieren. Seit gut zwei Monaten wissen wir jetzt Bescheid. Wir wissen, warum er in einer Unterhaltung dauernd den Faden verliert, warum er zunehmend Dinge behauptet, die unmöglich stimmen können, warum er manchmal so ruppig reagiert. Christian leidet an der Alzheimerkrankheit, einer Krankheit, welche die Hirnfunktionen zunehmend beeinträchtigt.
Gemeinsam mit den Kindern habe ich mich entschieden, meinen Mann in den eigenen vier Wänden zu betreuen. Er soll möglichst lange hier bleiben können, wo er sich auskennt, wo er sich daheim und geborgen fühlt.
Etwa vor einem Monat haben die Kinder und ich einen Wochenplan ausgearbeitet – wir wollen versuchen, uns daran zu halten. In diesen 3-Wochen-Plan tragen wir ein, wer wann wofür zuständig ist. Für mich ist das eine grosse Hilfe. Ich fühle mich etwas weniger alleingelassen und weiss genau, wann ich über ein paar Stunden Freizeit verfügen kann.

Froh wäre ich um Ihre Unterstützung, eine Unterstützung, die für Sie stimmt! Dabei kann es sich um einen Spaziergang mit meinem Mann handeln oder ein Gespräch mit mir oder...
Ich weiss ja gar nicht so recht, was alles auf mich zukommt. Ich möchte einfach, dass Sie Bescheid wissen, dass Sie Verständnis haben und Geduld mit Christian, mit mir...

Nachbarschaftlich grüsst Sie Ihre