

Zeitschrift: Spitex Magazin : die Fachzeitschrift des Spitex Verbandes Schweiz
Herausgeber: Spitex Verband Schweiz
Band: - (2014)
Heft: 2

Artikel: "Jetzt zeigst du mir den Weg"
Autor: King, Sarah
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-823030>

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: 04.02.2026

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



«Jetzt zeigst du mir

Seit einem Jahr lebt Anna Marti mit der Diagnose Demenz. Die Auswirkungen der Krankheit spürt auch ihr Mann, Hans Marti. Gemeinsam lernen sie in der Ergotherapie, wie sie den Alltag gut bewältigen können. Vertrauen und die freie Natur helfen dem Ehepaar dabei.



den Weg»

Die Zeit fordert Anna Marti* (83) heraus. «Weiss der Gügu, worum mir das nid glingt.» Sie blickt von der Karte in ihrer Hand auf die abgebildeten Uhren vor ihr auf dem Tisch. Hans Marti* (84) beugt sich zu seiner Frau. «Die analoge Uhr musst du suchen – halb sechs.» Sie suchen das entsprechende Bild. Die Ergotherapeutin Franziska Bachmann überreicht ihrer Patientin dann das nächste Kärtchen. «1.30 Uhr, das ist mitten in der Nacht.» Anna Marti

Tipps für Angehörige und Pflegepersonen

- Zu Beginn einer demenziellen Erkrankung ist vorerst das Kurzzeitgedächtnis betroffen, was das Lernen von neuen Inhalten erschwert. Lerninhalte, die einen Bezug haben zum Leben der Betroffenen, erleichtern den Lernprozess.
- Eine vertrauensvolle Umgebung und Zuwendung mindern Angst und Unsicherheit.
- Die Motivation und Freude an alltäglichen Verrichtungen erhalten Demenzkranke vor allem dann, wenn sie nicht über- oder unterfordert sind: Leistungsbezogene Gedächtnisübungen, schwierige Fragen, Reizüberflutung, unübersichtliche Situationen sowie Zeitdruck sind zu vermeiden. Das wirkt auch Depressionen entgegen.
- Demenzkranke können zum Erhalt ihrer Fähigkeiten beitragen, wenn sie möglichst aktiv bleiben. Unterstützung ist hilfreich bei Verrichtungen, welche die Betroffenen nicht mehr selbst ausführen können.
- Eine Demenzerkrankung verändert nicht nur das Leben der betroffenen Person, sondern hat Auswirkungen auf ihr gesamtes Umfeld. Auch Partner, Kinder und weitere Angehörige brauchen Unterstützung und haben das Recht darauf.
- Mit fortschreitender Krankheit kann es zu Störungen des Tag-Nacht-Rhythmus kommen. Eine angepasste Beschäftigung und körperliche Anstrengung am Tag können dem entgegenwirken. Auch eine mit dem Arzt besprochene medikamentöse Therapie ist in Betracht zu ziehen. (sk)

lächelt «I wetts o säge.» Mit dem Zeit-Memory-Spiel trainiert sie das Lesen der Uhrzeit. Frau Marti könne das zwar noch einigermaßen gut, vor allem mit der eigenen Armbanduhr. «Wir üben es deshalb, weil das Zeitlesen ein Problem werden kann», weiss Bachmann aus Erfahrung.

Vor etwa drei Jahren merkte Anna Marti, dass «etwas nicht mehr so ganz stimmte». Sie litt häufig an Kopfschmerzen. Hans Marti fiel auf, dass seine Frau vergesslicher war

als sonst. Ein Neurologe diagnostizierte schliesslich eine leichte bis mittlere Demenz. Anstelle von Medikamenten verordnete er der Patientin Ergotherapie. Seither kommen Anna und Hans Marti regelmässig in die Therapie zu Franziska Bachmann. Sie ist spezialisiert auf neurologische Erkrankungen.

Mit einfachen Tricks den Alltag bewältigen

«Das Wichtigste ist das Gespräch», sagt Bachmann. «Am Anfang sammelte ich zum Beispiel Informationen darüber, wie die Patientin lebt oder wo sie Unterstützung braucht. Zusätzliche biografische Informationen vermitteln mir ein ganzheitliches Bild.» Wichtig sei dabei auch das Gespräch mit Hans Marti, der seine Frau zu jedem Termin begleitet.

«Er kann gut Auskunft geben über die Situation zu Hause.» Anna Marti selbst findet aufgrund ihrer Krankheit nicht immer die richtigen Worte. Wortfindungsstörungen und Verwechslungen des Datums gehören zu ihren Hauptschwierigkeiten. Von Franziska Bachmann erhält Anna Marti einfache Hilfestellungen, damit sie mit den Problemen umgehen kann. «Morgens hole ich immer zuerst die Zeitung aus dem Briefkasten. Dort steht das Datum. Dann weiss ich, welchen Tag wir haben.» Um die Ausdrucksfähigkeit zu trainieren, schreibt Anna Marti ausserdem jeden Tag ein paar Zeilen Tagebuch oder erzählt in der Ergotherapie von ihren Erlebnissen. Der persönliche Bezug zum Inhalt der Übungen sei dabei zentral, sagt Bachmann, «das fördert die Motivation und das Selbstvertrauen» – zwei wichtige Voraussetzungen, um Neues zu lernen.

Kompetenzzentrum in Bern

sk. Anfang April 2014 wurde das Zentrum Schönberg in Bern eröffnet. Es vereint unter einem Dach Pflege, Betreuung, Forschung, Bildung und Beratung zu Demenz und Palliative Care. Im 250 Meter langen, viergeschossigen Bau stehen 166 Betten zur Verfügung. Der stationäre Bereich umfasst Wohngruppen mit verschiedenen Betreuungskonzepten, unter anderem für die spezifischen Bedürfnisse von Menschen mit Demenz. Ausserdem verfolgt eine «Pflegeoase» im Sinne der Palliative Care das Ziel, Leiden zu lindern und ein gutes Leben bis zuletzt zu ermöglichen. Als Ergänzung und Entlastung für Angehörige bietet sich eine ambulante Betreuung zu Hause oder im Tageszentrum an. Hier können Patientinnen und Patienten je nach Gesundheitszustand ein paar Stunden oder mehrere Tage verbringen. Das Angebot trägt den besonderen Bedürfnissen von Menschen mit Demenz Rechnung. Dies sind zum Beispiel die Gewährleistung von Sicherheit, Selbstbestimmung und Wohlbefinden. Neben den Betreuungsangeboten verfügt das Zentrum Schönberg über einen Forschungsbereich. Wissenschaftlich begleitet entstehen neue Erkenntnisse zu den Themen Demenz und Palliative Care. Diese Erkenntnisse fliessen zurück in den Praxisbetrieb und werden in unterschiedlichen Bildungsangeboten für Fachpersonen und Laien bereitgestellt. Erste Lehrgänge starten im Frühjahr 2014. Das Zentrum Schönberg wird getragen von der Spitex Bern sowie von der tilia Stiftung für Langzeitpflege und unterstützt von der Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern.

Tricks und Wegweiser

Das schwindende Selbstvertrauen hielt Anna Marti lange Zeit davon ab, alleine spazieren zu gehen. «Einfach spüren, dass ich es noch kann – erst das gab mir wieder Selbstsicherheit. Zuerst hatte ich Angst, dass ich den Weg nicht finde. Aber mein Mann machte etwas Raffiniertes: Er folgte mir und schaute, ob ich allein zurechtkomme.» Hans Marti nickt. «Und einmal sagte ich ihr: Jetzt zeigst du mir den Weg.» Heute geht Anna Marti wieder alleine aus dem Haus. Auch andere «Tricks» helfen der 83-jährigen, ihre gewohnten Aktivitäten beizubehalten. Zettel an den Schränken verraten ihr, wo welche Küchenutensilien hingehören, eine Liste neben dem Telefon enthält die wichtigsten Nummern und in einem Ordner sind für den Notfall die wichtigen Familiendokumente aufbewahrt.

Auch die Angehörigen brauchen Begleitung

Zusammen mit dem Ehepaar passt Franziska Bachmann die Massnahmen und Übungen regelmässig der veränderten Situation an. «Gewisse Übungen setzen Frau Marti zu sehr unter Druck, dann gilt es die Erwartungen herunterzusetzen.» Inzwischen habe sie gelernt, geduldig zu sein, sagt Anna Marti. Diese Geduld hat Hans Marti nicht immer. Manchmal gehe die Beherrschung mit ihm durch. «Ich bin etwas pingelig. Das tut mir dann leid.» Hans Marti streicht seiner Frau über den Rücken. «Sie ist so friedfertig. Sie sagt dann, sie sei froh, wenn ich helfe.» Franziska Bachmann begleitet auch Hans Marti bei der Unterstützung seiner Frau. Letztlich gehe es um das richtige Mass an Hilfestellung, damit Anna Marti weder über- noch unterfordert ist. «Das ist eine Gratwanderung.»

In den Bergen das Vertrauen stärken

Gratwanderungen sind sich die ehemaligen Alpinisten gewohnt. Noch heute sind sie viel in der Natur und gehen wandern. «Letztes Jahr waren wir auf einem 2400er-Gipfel», verkündet der 84-jährige mit Stolz in der Stimme. Die



«Weiss der Güggu, worum mir das nid glingt.» Seit einem Jahr lebt Anna Marti mit der Diagnose Demenz. Regelmässige Besuche bei der Ergotherapeutin Franziska Bachmann sind so wichtig und hilfreich wie die Unterstützung durch ihren Mann Hans. Bilder: Marco Zanoni

Erwähnung der Wanderungen weckt Anna Martis Erinnerungen: «In die Berge gehen – das war gut: zusammenpacken, rausgehen, marschieren.» Dabei sei jede Unstimmigkeit verflogen. «Ich hatte das Seil um, er hatte das Seil um. Das gibt Sicherheit. Man kommt sich nahe, schaut zum anderen.» Auch zu Hause schaut Anna Marti zu ihrem Mann. «Ich will nicht einfach etwas kochen, was nur mir passt.» Offensichtlich passt ihm aber das meiste. «Är isch e Gäbige», lacht Anna Marti. Diesmal ist sie es, die ihrem Mann über die Schulter streicht.

Das liebevolle Vertrauensverhältnis erleichtert Anna und Hans Marti den Umgang mit der Krankheit Demenz und lässt sie gelassener in die Zukunft blicken: «Wir sind

nicht angemeldet für ein Altersheim. Dort wäre ich niemand mehr. Jetzt sind wir noch frei. Was später ist, zeigt sich dann.» Anna Marti streicht über das handgemachte, rosafarbene Batik-Seidentuch, das sie um den Hals trägt. «Die beste Zeit hatte ich schon.»

Sarah King

* Namen geändert

www.ergotherapie-bachmann.ch