

Sich verständigen und kommunizieren

Kommunikation ist ein grundlegendes menschliches Bedürfnis – sie ermöglicht es uns, soziale Beziehungen zu pflegen und unseren Entscheidungen und Identitäten Ausdruck zu verleihen. Die Alzheimer-Krankheit und andere Formen von Demenz führen zu Sprach- und Verständnisschwierigkeiten, die mit der Zeit immer ausgeprägter werden und den Austausch mit dem Umfeld erschweren. Um den Kontakt zu den erkrankten Menschen aufrechtzuerhalten und zu fördern, können betreuende Angehörige lernen, ihre Kommunikation anzupassen und die erkrankte Person zu verstehen.

/ Theoretische Aspekte

Auswirkungen der Erkrankung auf die Kommunikation

Die für Alzheimer charakteristische Abnahme der geistigen Fähigkeiten hat einen grossen Einfluss auf die Kommunikation, denn sie wirkt sich auf die Sprachfähigkeit aus. Mit der Zeit gelingt es den erkrankten Menschen immer schlechter, mündlich ihre Bedürfnisse zu äussern und Fragen aus dem Umfeld zu verstehen oder wahrzunehmen. Dies bezeichnet man als Aphasie. Von Person zu Person treten die Symptome unterschiedlich und in verschiedener Reihenfolge auf. Sie variieren von Tag zu Tag, bisweilen auch im Laufe eines Tages. Zu Beginn haben die Betroffenen Schwierigkeiten, die richtigen Worte zu finden, sie äussern sich vage oder bezeichnen einen Gegenstand als «das». Nach und nach werden die Äusserungen widersprüchlicher, die Erkrankten wiederholen Gesagtes, ohne einen Satz zu bilden, oder sie äussern sich nur mehr über Laute. Der Verlust der Sprachfähigkeit betrifft auch das Verständnis. Die Menschen haben Schwierigkeiten, komplexe Sätze zu verstehen

und einem Gespräch zu folgen. Das Abstraktionsvermögen und das logische Denken nehmen ab. Sie verstehen Ironie oder Wortspiele nicht mehr, was zu Fehlinterpretationen und Missverständnissen führen kann. Im Alltag können Schwierigkeiten auftreten, weil sie z. B. eine Anleitung nicht befolgen können.

Angesichts der Erwartungen von Angehörigen und der Kommunikationsschwierigkeiten werden erkrankte Menschen manchmal wütend, beleidigend oder laut. Häufig führt dies dazu, dass sich das Umfeld zurückzieht oder Diskussionen in Anwesenheit der Betroffenen meidet. Es kann auch sein, dass sich die erkrankten Menschen zurückziehen, ihre Meinung nicht mehr äussern oder sich isolieren.

Die Sprachschwierigkeiten werden durch den Gedächtnisverlust verstärkt und die erkrankten Personen können sich neue Informationen immer schlechter merken. Sie vergessen z. B., um wie viel Uhr ein Arzttermin ist, oder stellen mehrmals die gleichen Fragen. Im Laufe

der Krankheit beeinträchtigen die Gedächtnisstörungen die Kommunikation immer mehr. Da aber das Langzeitgedächtnis erhalten bleibt, können Demenzbetroffene häufig ohne Weiteres aus ihrer Vergangenheit erzählen. Mit der Zeit geht allerdings die mündliche Sprache ganz verloren. Die erkrankten Personen äussern ihre Bedürfnisse und Wünsche dann über ihre Körpersprache und ihre Haltung.

/ Begleitung und Kommunikation

Die Sprachschwierigkeiten haben verschiedene Auswirkungen auf den Alltag der Erkrankten und beeinflussen vor allem den Austausch mit den Menschen in ihrem Umfeld. Hier finden Sie ein paar Tipps zum Umgang mit typischen Situationen.

Wortfindungsstörungen

Zu Beginn der Krankheit hat die betroffene Person häufig Schwierigkeiten, Wörter zu finden, ihr Wortschatz wird kleiner. Die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt kann Logopädie verschreiben, um die Sprachfähigkeiten durch gezielte Übungen zu fördern. Darüber hinaus ist es wichtig, dass die sozialen Kontakte aufrecht erhalten bleiben, z.B. durch Hobbys. Als Angehörige oder Angehöriger ist es wichtig, Geduld zu zeigen und die betroffene Person zu ermutigen, ohne sie jedoch zu bedrängen. Geben Sie ihr Zeit und vermeiden Sie es, an ihrer Stelle das Wort zu ergreifen (z. B. beim Arzt).

Wege zur Verständigung

Mit der Krankheit gehen auf beiden Seiten Verständigungsprobleme einher. Auf der einen Seite verstehen Sie als betreuende Angehörige oder betreuender Angehöriger nicht, was die oder der Erkrankte Ihnen sagen möchte. Sie können in einer solchen Situation die Aussage Ihres Gegenübers umformulieren: «Wenn ich richtig verstanden habe, ...» oder es mit dem Ausschlussverfahren versuchen: «Meinst du ...?» Ihr Gegenüber wird Ihnen zu verstehen geben, ob Sie richtig liegen oder nicht. Wenn Ihnen eine Aussage unklar bleibt, bohren Sie nicht nach, denn das kann zu Rückzug oder Gereiztheit führen. Wichtige Informationen können Sie schriftlich (in einfachen Sätzen und mit grossen Buchstaben) festhalten und an einem geeigneten Ort aufhängen. Die erkrankte Person kann so darauf zugreifen, ohne dass Sie diese ständig wiederholen müssen. Ausserdem hat die oder der Erkrankte Schwierigkeiten, Sie zu verstehen. Oftmals kann sie oder er nicht mehr klar kommunizieren, was ungreifbar ist, bzw. darum bitten, dass Sie Ihre Frage erläutern.

Ein Unwohlsein äussert sich eventuell über eine Verhaltensänderung: Verlassen des Raums, Ungeduld, Rückzug oder Aufregung.

Kontakt suchen

Bevor Sie sich an einen Menschen mit Alzheimer wenden, achten Sie darauf, dass Sie zunächst seine Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Seien Sie beim Austausch voll und ganz da. Stellen Sie sich der Person gegenüber, sodass Sie in ihrem Sichtfeld sind. Suchen Sie ihren Blick, warten Sie, bis sie Sie sieht, und sprechen Sie erst dann. Wenn die Person Sie nicht wahrnimmt, berühren Sie sanft Schulter oder Hand. Falls die Person im Rollstuhl sitzt, halten Sie an und begeben sich auf Sichthöhe. Sprechen Sie die Person mit Vornamen an. Sagen Sie ihr, wer Sie selbst sind: «Ich bin Sarah, deine Nichte.» Bringen Sie die Person nicht in Bedrängnis, indem Sie z. B. fragen: «Weisst du, wie ich heisse?»

Richtige Wortwahl

Wenn Sie mit der erkrankten Person reden, machen Sie kurze Sätze, sprechen Sie langsam und verwenden Sie einfache Begriffe, um das Verständnis zu erleichtern. Wiederholen Sie wichtige Informationen ruhig mehrmals oder schreiben Sie diese auf. Sagen Sie nur eine Sache aufs Mal und warten Sie, bis die Person die Aufgabe erledigt bzw. geantwortet hat, bevor Sie zum nächsten Punkt kommen. Sind Sie im Familienkreis oder in einer Gruppe, können Sie sich für eine bessere Orientierung untereinander mit Vornamen ansprechen, anstatt Pronomen wie «sie» oder «er» zu verwenden. Wenn gerade jemand spricht, warten Sie, bis die Person fertig ist, bevor Sie die erkrankte Person anreden. Soll diese eine Entscheidung treffen, dann vermeiden Sie offene Fragen wie: «Was möchtest du trinken?» Schlagen Sie besser zwei Optionen vor: «Möchtest du einen Kaffee oder ein Glas Wasser?» Vermeiden Sie Warum-Fragen, die logisches Denken erfordern. Versuchen Sie auch, Ihre Fragen positiv zu formulieren und Verneinungen zu meiden. Anstatt zu sagen: «Nimm nicht die Tischdecke», könnten Sie sagen: «Nimm bitte deine Serviette, um dir den Mund abzuwischen.» Humor und sonstige Auflockerungen (Lachen, Singen) erleichtern den Austausch erheblich. Auch Ermutigung, Lob und Dank durch ein Lächeln oder Wort tragen zu einer guten Beziehung bei.

Umgebung

Der Rahmen, in dem eine Begegnung stattfindet, kann die Kommunikation erleichtern oder erschweren. Die erkrankte Person wird grössere Schwierigkeiten haben,

sich zu konzentrieren und Sie zu verstehen, wenn Hintergrundmusik läuft, Sie sich in einem grossen, lauten Raum treffen oder die erkrankte Person durch zu grelles Licht gestört ist. Achten Sie darauf, dass Ihr Gegenüber nicht mit anderem beschäftigt ist, wenn Sie eine wichtige Information mitteilen. Ansonsten wird die betroffene Person sich nicht auf das konzentrieren können, was Sie zu sagen haben, und sie wird es sich nicht merken können. Stellen Sie ebenfalls sicher, dass sie ihre Brille trägt bzw. das Hörgerät eingeschaltet ist.

Abstreiten von Schwierigkeiten

Eine an Alzheimer erkrankte Person ist sich oftmals weder ihrer Erkrankung noch deren Auswirkungen auf ihren Alltag bewusst. Wenn Schwierigkeiten abgestritten werden, hilft Argumentieren oft nicht weiter. Weigert sich die Person, gewisse Themen wie Fahrunfähigkeit oder Heimeintritt zu besprechen, versuchen Sie es später nochmals, möglichst in einem anderen Zusammenhang. Auf Ihren Wunsch hin können auch der Arzt oder sonstige Drittpersonen die problematischen Aspekte ansprechen. Es kann sein, dass die erkrankte Person zu allem «Nein» sagt. Dieses «Nein» ist nicht immer so gemeint. Die Ablehnung kann beispielsweise darauf hinweisen, dass die betroffene Person das Thema nicht verstanden oder Angst vor Veränderung hat. Es ist wichtig, sie in Bezug auf das zu beruhigen, was sich nicht ändert – z. B. Ihre Präsenz.

Ständige Wiederholungen

Eine erkrankte Person wiederholt sich häufig, weil sie sich nicht daran erinnern kann, was sie gesagt oder gefragt hat. Es kommt auch vor, dass sie an einer Aktivität oder einem Erlebnis «hängen» bleibt und immer wieder davon spricht. Das ist für das Umfeld anstrengend und irritierend. Bleiben Sie ruhig und erinnern Sie sich daran, dass die betroffene Person das nicht extra macht. Die wiederholten Fragen können ein Zeichen von Unwohlsein oder Unbehagen sein. Sie geben Aufschluss über die tiefer liegenden Gefühle, welche die erkrankte Person mündlich nicht mehr äussern kann. Wenn sie unaufhörlich fragt: «Um wie viel Uhr gehen wir?», können Sie beispielsweise antworten: «Ich verstehe, wie wichtig dir dieser Ausflug ist. Keine Angst, ich kümmere mich darum.» Oder Sie könnten mit einer Gegenfrage reagieren: «Kannst du es kaum erwarten, zu gehen?»

Falsche Verdächtigungen

Mit dem Fortschreiten der Krankheit verliert die betroffene Person ihre Bezugspunkte und die Kontrolle über

ihr Leben. Findet sie beispielsweise einen Gegenstand nicht mehr, kann es sein, dass sie jemanden des Diebstahls bezichtigt. Hören Sie sich die Anschuldigungen an, aber versuchen Sie nicht, zu diskutieren, dagegen zu reden oder ihr beizupflichten. Sprechen Sie eher über das Unbehagen, das die Person empfindet, fragen Sie nach dem Aussehen und der Bedeutung des gesuchten Gegenstandes etc.

Nach Hause gehen wollen

Nicht selten erklärt eine erkrankte Person, «nach Hause» gehen zu wollen, auch wenn sie in ihrer Wohnung ist. Im Grunde sucht sie nach einem Ort, an dem sie sich in der Vergangenheit sicher gefühlt hat – nun fühlt sie sich verloren und hat keine Bezugspunkte mehr. Jener Ort ist «zu Hause». Oft ist es kontraproduktiv, der betroffenen Person verständlich machen zu wollen, dass sie zu Hause ist. Bieten Sie stattdessen Geborgenheit: Sprechen Sie mit ruhiger Stimme oder zeigen Sie ihr vertraute Gegenstände. Manchmal hilft auch ein Spaziergang mit anschliessendem «nach Hause kommen».

Obszöne Äusserungen

Zum Teil entwickelt eine erkrankte Person unangemessene Verhaltensweisen wie z. B. Enthemmung, die sich verbal als auch durch Taten zeigt. Vielleicht beleidigt die betroffene Person Sie oder äussert sich unflätig. Greifen Sie die Äusserungen nicht auf und ignorieren Sie das Gesagte, nicht aber die Person. Nehmen Sie die Gefühle der betroffenen Person ernst und versuchen Sie, ihre Aufmerksamkeit auf etwas anderes zu lenken. Erklären Sie auch Ihrem Umfeld, dass diese Unangemessenheiten krankheitsbedingt sind, wenn diese wiederholt auftreten.

Nonverbale Kommunikation

Im Verlauf der Krankheit verliert die verbale Kommunikation gegenüber der Körpersprache an Bedeutung. Die Kommunikation erfolgt zunehmend über den Körper. Es ist von Vorteil, die Beziehungsebene auf Feingefühl auszurichten und mit klarer und ruhiger Stimme zu sprechen. Wenn die betroffene Person den Kontakt zulässt, können Sie ihr Ihren Arm anbieten oder besänftigend Ihre geöffnete Hand reichen. Ihre Gesten sollten sanft und liebevoll sein, um ein Gefühl von Sicherheit und Wohlwollen zu vermitteln. Auch Ihre Mimik ist wichtig; idealerweise entspricht sie Ihrer Botschaft. Bei Unzufriedenheit können Sie z. B. die Augenbrauen runzeln und Ihre Stimme senken. Alzheimer-Betroffene nehmen Ihre Körpersprache und Gefühle wahr, sie reagieren darauf. Denn selbst wenn sie nicht mehr verstehen, was ge-

sagt wird, erfassen sie immer noch genau die Art und Weise, wie etwas gesagt wird.

/ Entlastung

Für Sie als betreuende Angehörige oder betreuender Angehöriger ist die Unterstützung des erkrankten Menschen eine Herausforderung, die durch die Kommunikationsschwierigkeiten noch grösser werden kann. Damit Sie die nahestehende Person auf Dauer unterstützen können, ist es wichtig, dass Sie auf sich achten. Erhalten Sie sich so gut es geht Ihr Sozialleben, suchen Sie

den Austausch mit Vertrauenspersonen, seien Sie sich Ihrer eigenen Bedürfnisse und Grenzen bewusst und zögern Sie nicht, sich Unterstützung zu suchen.

Die kantonalen Sektionen von Alzheimer Schweiz bieten Kurse, Gesprächsgruppen und viele weitere Angebote für Sie und Ihren erkrankten, nahestehenden Menschen an. Vergessen Sie ebenfalls nicht die zahlreichen anderen Entlastungsangebote wie Tageszentren, Spitex und vergleichbare aufsuchende Pflegedienste sowie mobile psychiatrische Unterstützung, die insbesondere bei Verständigungskrisen helfen können.

Gut zu wissen: «Demenz» wird heute von der WHO in ihrem Klassifikationssystem für Krankheiten verwendet und steht als Oberbegriff für verschiedene Gehirnerkrankungen, die sich durch ähnliche Symptome äussern (z.B. Gedächtnis- und Orientierungsverlust). Die Alzheimer-Krankheit ist die häufigste Demenzform. Weitere Formen sind u.a. die vaskuläre Demenz, die frontotemporale Demenz oder die Lewy-Körper-Demenz. Anstelle von «Demenz» wird auch der Begriff «neurokognitive Störungen» gebraucht.

Fachliche Beratung:

Caroline Bernasconi, Leiterin, La Valse du Temps
Anaëlle Jeanneret, Psychologin, EMS Petit Chézard

Dieses Infoblatt ist auch in Französisch
und Italienisch erhältlich.

Ihre Spende für ein besseres Leben mit Demenz.

IBAN CH33 0900 0000 1000 6940 8

Alzheimer Schweiz • Gurtengasse 3 • 3011 Bern
Sekretariat 058 058 80 20 • info@alz.ch • alz.ch



IB 163 D 28



Möchten Sie mit jemandem reden?

Für eine persönliche, auf Ihre aktuelle Situation zugeschnittene Beratung kontaktieren Sie uns unter der Nummer **058 058 80 00** von Montag bis Freitag von **8 bis 12 Uhr** und von **13.30 bis 17 Uhr** oder unter info@alz.ch.

Die 21 kantonalen Sektionen von Alzheimer Schweiz sind auch in Ihrer Region für Sie da. Informieren Sie sich auf alz.ch.

Impressum
Herausgeberin
und Redaktion:

© Alzheimer Schweiz 2022