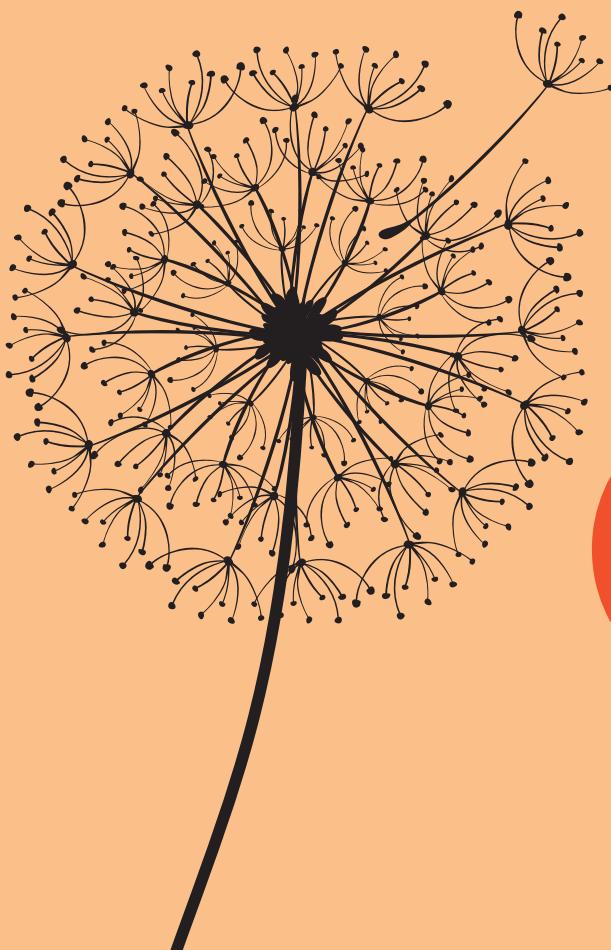


HILDEGARD NACHUM

Die Weisheit der Demenz

Wegweiser zum würdevollen Umgang
mit desorientierten Menschen



KNEIPP
VERLAG WIEN



HILDEGARD NACHUM

Mit Unterstützung von Ulrike Zika

Die Weisheit der Demenz

Wegweiser zum würdevollen Umgang
mit desorientierten Menschen

Mit Fotos von Mario Sornig



KNEIPP
VERLAG WIEN



Inhalt

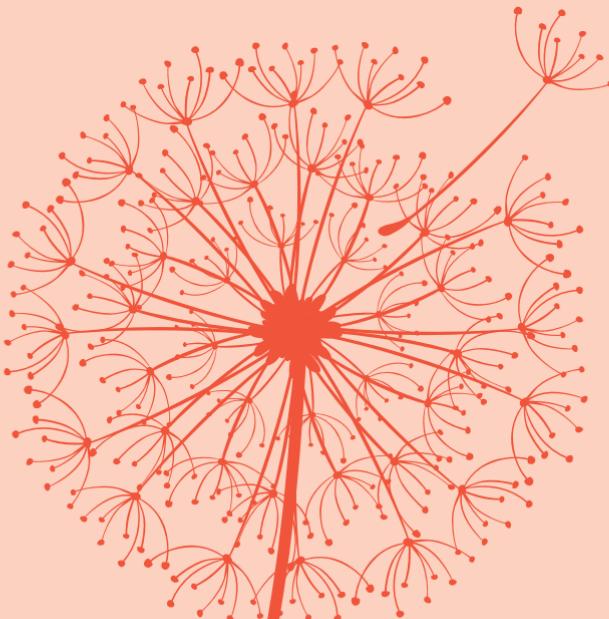
- 6 Kontaktaufnahme mit der Welt der Demenz
- 40 Leuchttürme schaffen Perspektivenwechsel
- 86 In den Lebenswelten der Demenz
 - 88 Hunger
 - 106 Heimat
 - 122 Rollenwechsel
 - 138 Angst
 - 154 Nähe und Distanz
 - 168 Abschied, Trauer und Tod
 - 186 Versöhnung und Vergebung
 - 200 Ausblick in die Zukunft

Vorwort

von Naomi Feil

Ich schreibe diese Worte mit großer Dankbarkeit, liebe Hildegard. Denn dein Buch trägt dazu bei, dass immer mehr Pflegende und Familienangehörige die Prinzipien und Techniken der Validation kennenlernen und Empathie gegenüber alten Menschen wie mir entwickeln. Mit 89 Jahren sehne ich mich danach, verstanden zu werden. Dein Wissen und deine Erfahrungen in der Validation helfen dabei sehr. Du hast so vielen jungen Pflegerinnen und Pflegern beigebracht, alten Menschen mit Respekt zu begegnen. Du hast Betreuerinnen und Betreuer rund um die Welt dabei unterstützt, mit demenziell veränderten Menschen zu kommunizieren. Du hast ihnen gezeigt, dass Gedächtnisschwund keine Krankheit ist, die man mit Medikamenten heilen kann, sondern zum Altwerden dazugehört. Wenn unsere Hirnzellen im Alter abnehmen und wir unser Kurzzeitgedächtnis verlieren, können Betreuende unser Langzeitgedächtnis stimulieren, um mit uns in Kontakt zu treten. Dein Buch hilft Menschen wie mir, sich im Alter geliebt und respektiert zu fühlen. Dafür möchte ich dir danken. Hör nicht auf zu schreiben.

Kontaktaufnahme mit der Welt der Demenz



Oft werde ich gefragt, ob ich Angst habe, dement zu werden. Ja, ich habe panische Angst. Aber nicht vorrangig vor einer dementen Veränderung. Meine größere Angst ist vielmehr, dass niemand anderer das Land kennt und versteht, in dem ich mich dann befinden werde.

Ich bin ein reiselustiger Mensch, liebe es, mir unbekannte Länder zu entdecken. Aus meiner Sicht kann diese Veränderung – auch – eine Reise in eine neue Welt sein. Alles wird fremd für mich sein und wahrscheinlich auch oft bedrohlich und beängstigend. Doch wenn eine freundliche Reisebegleitung an meiner Seite ist, die die Landkarte in dieser mir so fremden Welt lesen kann, eine Freundin, die mich behutsam an der Hand hält, wenn ich nicht weiß, wer ich bin, dann kann dieser Weg auch eine fantastische Reise werden, die am Ende meines Lebens noch ein Gleichgewicht herstellt, überall dort, wo in mir keines herrscht.

Der erste Mensch, dem ich in dieser mir damals noch so unbekannten Welt begegnete, hieß Amalia. Ich lernte sie in jenem Seniorenheim kennen, in dem ich vor 17 Jahren arbeitete. Sie war 92 Jahre alt, eine zierliche Dame, die ohne Lippenstift auf ihren Lippen nie ihr Zimmer verließ. Immer tadellos gekleidet, mit Seidenbluse und Faltenrock. Eines Tages kam ich in ihr Zimmer. Amalia saß auf ihrem Sofa und kramte verzweifelt in einer schwarzen Handtasche. Sie sah mich an und fragte mich mit einer weinerlichen Stimme: „Schwester, kommt mein Vater heute noch?“

Was sollte ich ihr sagen? Die Wahrheit? Dass ihr Vater schon lange tot sei. Eine Lüge? „Ja, ja, ihr Vater wird gleich da sein, er sucht noch einen Parkplatz.“ Ablenkung? „Kommen Sie, jetzt gibt es einen Kaffee und einen Mohnstrudel.“

Ich erinnere mich an meine Reaktion: Ich schwieg.

Dieses Erlebnis war für mich der Anfang einer Reise in eine Welt, die mir unbekannt war, die mich ängstigte

und die ich nicht verstand. Ich begab mich auf die Suche nach neuen Möglichkeiten, um die Sprache des alten, desorientierten Menschen zu lernen. Und ich fand dabei die Validation nach Naomi Feil. Oder sie fand mich. Validation ist sowohl eine Kommunikationsmethode als auch eine Grundhaltung gegenüber alten Menschen, die das Zusammenleben mit ihnen erleichtert, wenn sie eine andere Sprache zu ihrer gemacht haben oder sogar bereits verstummt sind. Ich wünschte mir so sehr, diese Menschen zu verstehen. Ein Anspruch, dem ich selbst heute manchmal immer noch nicht vollständig gerecht werde. Dabei musste ich lernen, mich selbst loszulassen: meine Ansprüche, meinen Eifer, mein „Das muss doch funktionieren!“. Diese für mich neue Methode forderte etwas ganz Wesentliches ein: Demut und Geduld und Achtung vor dem Neuen und Unbekannten.

Wir Kopfmenschen wollen verstehen und begreifen, wir suchen nach Erklärungen und scheitern oft dabei. Nach den vielen Jahren Erfahrung mit desorientierten und demenziell veränderten Menschen möchte ich Sie ermutigen: Vertrauen Sie auf sich selbst, horchen Sie in sich hinein und trauen Sie Ihren Gefühlen. Wenn wir Herausforderungen ausschließlich mit Logik und Hirn zu lösen versuchen, verstricken wir uns in unsere Synapsen und Dendriten und verlernen, tiefer hinzuhorchen und auf einer emotionalen Ebene wahrzunehmen und zu verstehen und vom anderen, vom weisen, alten Menschen zu lernen.

So packte ich meinen Lernrucksack mit Energie und Motivation und glaubte, in einer achtmonatigen Ausbildung die Sprache des alten Menschen lernen zu können. Sie ahnen es vielleicht bereits: Es sollte – vorerst – nicht funktionieren. Ich hatte zwar mit der Veränderung meiner Sichtweisen begonnen, doch waren die Begegnungen mit den alten Menschen, ihre Worte und Tränen für mich immer noch weitgehend unverständlich. Alles, was wir neu erlernen und erfahren, braucht Zeit. Wir haben einen bestimmten Weg erlernt, wie wir kommunizieren, wie wir fragen und antworten. Diesen bekannten und ausgetretenen Pfad zu verlassen, ist oft nicht so einfach. Wir kom-

munizieren oft automatisch, ohne zu denken und uns bewusst zu überlegen, was wir wie als Nächstes sagen werden. Validation als neue Kommunikationsmethode fordert aber von uns, diese ausgetretenen, sicheren Wege zu verlassen und uns eine neue Strecke zu suchen. Das ist ein Abenteuer – bedarf aber auch Mut und der Entscheidung, sich auf dieses Abenteuer einzulassen.

Selbst nach dem Abschluss meiner Prüfung verstand ich die Sprache des alten, desorientierten Menschen, der in seiner Aufarbeitung war, noch immer nicht wirklich. Ich stellte entweder zu viele Fragen oder nicht die passenden. Der „Erfolg“, den ich erwartete, blieb aus. Welche Ziele wollte ich mit meiner Ausbildung eigentlich erreichen und welchen Erfolg glaubte ich, erzielen zu können? Zu diesem Zeitpunkt sah ich Erfolg im messbaren und nicht im spürbaren Bereich. Ich glaubte, den alten Menschen durch meine andere Art von seinem Suchen, von seinem Leid erlösen zu können. Ein Ansatz, der nichts mit den Validationszielen zu tun hatte, wie ich heute weiß. Er ist vielmehr eine ich-bezogene Kalkulation, die die tieferen Bedürfnisse des Du zu wenig sieht. Ich kann nur allen raten, die sich auf diesen Weg machen: Geben Sie nicht zu schnell auf und haben Sie Geduld mit sich selbst. Damit aus dem Validationssamen eine ansehnliche Pflanze wird, müssen Sie das Blümchen liebevoll umsorgen.

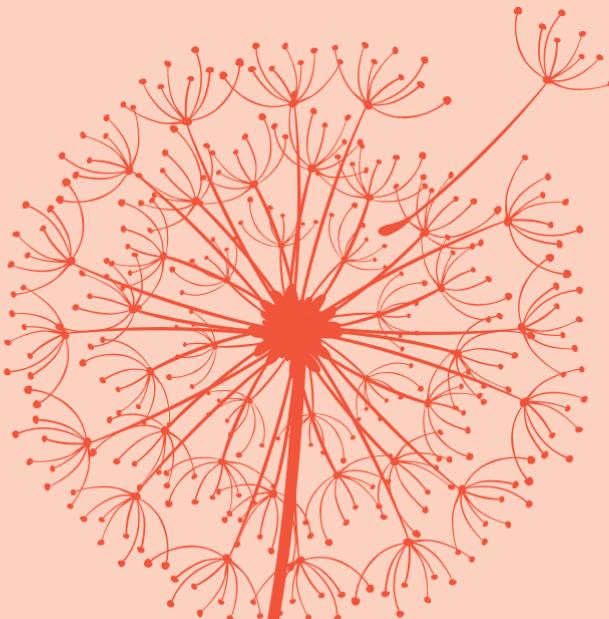
Erfolg in der Validation hat nichts damit zu tun, dass die Menschen ruhiger werden oder aufhören zu weinen. Es gibt eigentlich keinen Erfolg im klassischen Sinn. Das Hauptziel in der Begegnung mit demenziell veränderten Menschen ist es, Räume zu öffnen, in die diese Menschen, wenn sie das möchten, eintreten können. Wir können diesen Menschen nur die Türen aufhalten.

Kurz nach dem Abschluss meiner Ausbildung war ich die einzige Validationsanwenderin im Seniorenheim, in dem ich damals arbeitete. Ich erinnere mich an eine

*Ziel der Validation
ist es, demenziell
veränderten Menschen
Räume zu öffnen*



Leuchttürme
schaffen
Perspektivenwechsel



In die Innenwelten der Demenz einzutauchen, erfordert Wissen um die Veränderungen, die sich bei einem demenziellen Menschen vollziehen, sowie die Bereitschaft, zu lernen und Neues zuzulassen, obwohl es oft kognitiv nicht nachvollziehbar ist. Und es braucht viel Geduld und Demut. Oft erfordern die Begegnungen mit dem alten Menschen einen Rollenwechsel: Der weise, hochbetagte Mensch steht auf seiner Lebensbühne und inszeniert sein letztes Stück, um in Würde abtreten zu dürfen. Er führt Regie, wir sind das Publikum. Noch einmal werden wichtige Personen aus seinem Leben auf die Bühne geholt, im besten Fall, um sich mit ihnen zu versöhnen, ihnen zu verzeihen und sie anzunehmen. Wenn der Mensch seine Mutter noch einmal braucht, wird er nach ihr rufen und sie suchen. Sorgen um seine Kinder lassen ihn verzweifelt den Ausgang des Pflegeheims suchen. Seine lebenslange Position als fürsorglicher Brotverdiener veranlasst so manchen alten Menschen, seine Tasche zu packen, um „zur Arbeit“ zu gehen.

Der Umgang mit demenziell veränderten Menschen verlangt von uns, diese Zuschauerrolle anzunehmen und verschiedene Sichtweisen kennenzulernen. Um dies zu lernen, begann ich, viel zu lesen. Im folgenden Abschnitt möchte ich Ihnen einige Leuchttürme vorstellen, die meine Arbeit und Haltung geprägt haben und die als theoretische Basis für die Empfehlungen in diesem Buch gesehen werden können – allen voran die Validation nach Naomi Feil, die mit ihrer Methode den Umgang mit demenziell veränderten Menschen regelrecht revolutionierte.

Neben Naomi Feil haben auch Tom Kitwood, Udo Baer und Sabine Bode mein Tun und Verständnis geprägt und mir geholfen, mich fachlich weiterzuentwickeln. Diese Autoren und Autorinnen sind Sternschnuppen am Literaturhimmel zum Thema Veränderungen im Alter und Leuchttürme, die mir eine Richtung und einen Weg wiesen und deren Erkenntnisse mir zu einer Lebenseinstellung wurden. Dabei haben sie oft unterschiedliche

Zugänge zum Phänomen der Veränderung des Menschen im Alter. Sabine Bode betrachtet sie aus der Perspektive der Zeitgeschichte, Naomi Feil deutet das veränderte Verhalten im Zusammenhang mit ungelösten Erlebnissen aus der Vergangenheit. Udo Baer beleuchtet die Innenwelt der Demenz und nimmt Tom Kitwood mit seinem personenzentrierten Ansatz als einen seiner Wegweiser. Unterschiedliche Ausgangspunkte, differenzierte Betrachtungen, aber ein gemeinsames Zentrum: Der Mensch steht im Mittelpunkt, wird als Gesamtheit betrachtet und nicht auf seine kognitiven Schwächen reduziert. Seine Veränderung wird vielmehr als Chance gesehen: In Seelenkästen wird in dieser Lebensphase aufgeräumt, Verschüttetes wird wiederentdeckt, Gefühle wollen gefühlt werden, Erfahrungen und Geschichten wollen Spuren hinterlassen.

**REDE MIT MIR IN MEINER SPRACHE:
VALIDATION NACH NAOMI FEIL**

Bevor Naomi Feil die Validation als Kommunikationsmethode und gleichzeitig als Grundhaltung einem Menschen gegenüber definierte und entwickelte, wandte sie das seit den 1960er-Jahren in Amerika sehr gebräuchliche sogenannte Realitäts-Orientierungs-Training (ROT) an. Diese Methode kam in den folgenden 20 Jahren nach Europa. Sie basiert auf einem 24-Stunden-Konzept, das Menschen, die sich in einer psychischen Extremsituation befinden, immer wieder an der Realität orientieren soll, sie korrigiert und nach Fakten fragt.

Meine Beobachtungen dazu zeigten mir, dass Menschen mit einer beginnenden kognitiven Veränderung diese klassischen Orientierungsstützen, die nach wie vor häufig in Seniorenheimen angewandt werden, grundsätzlich sehr gut annehmen. Dazu gehören Speisepläne, Kalender, jahreszeitliche Dekorationen sowie Sprichwörter und Bauernregeln, die Gänge und Zimmer schmücken. Diese Orientierungsmarker geben den Bewohnern und Bewohnerinnen Halt und Sicherheit. Werden die kognitiven Fähigkeiten allerdings schwächer, kann diese Methode

Gefühle von Scham und Verunsicherung auslösen, die die Betroffenen dazu veranlassen können, sich in ihre Innenwelt zurückzuziehen. Hier ist gute Beobachtung angezeigt: Tischkalender, in denen Angehörige Termine eintragen, können Verwirrung stiften, wenn die Einträge nicht mehr zugeordnet werden können. „Warum steht da Friseur?“ „Wer ist die Elfriede?“ In einer Lebensphase, in der das Gestern zum Heute wird, können diese gut gemeinten Hilfen auch Verwirrung, Angst oder Scham auslösen. Dazu kann ich ein Erlebnis mit einer alten Frau erzählen, die lachend in einem Seniorenheim auf die Osterhasendekoration zeigte und meinte: „Die sind ja alle verrückt. Jetzt haben wir Allerheiligen und die hängen Osterhasen auf!“ In so einer Situation neigen viele Menschen dazu, die Frau in „unsere Realität“ ziehen zu wollen und ihr „beweisen“ zu wollen, dass jetzt Ostern ist. Das kann jedoch bei demenziell veränderten Menschen zu Verzweiflung, aber auch Trauer und Wut führen. Wenn Sie in der Welt der Frau bleiben, können Sie zum Beispiel fragen: „Allerheiligen? Was ist denn so wichtig an Allerheiligen?“ Auf diese Weise können Sie die desorientierte Frau auf ihrem Weg begleiten, denn es hat einen Grund, dass für sie jetzt Allerheiligen ist.

Aufgrund ihrer Beobachtungen und Erfahrungen mit alten Menschen hat die amerikanische Sozialarbeiterin Naomi Feil die sogenannte Validation entwickelt. Das Wort Validation bedeutet „etwas für gültig erklären“. Als Naomi Feil am Beginn ihrer beruflichen Arbeit mit den alten Menschen die ROT-Methode anwendete, merkte sie nach einiger Zeit, dass die ständige Orientierung an der Realität die alten Menschen eben auch verzweifelt und feindselig machen kann. Anders macht es die Validation. „Validation“, so erläuterte Naomi Feil in einem Workshop in Österreich im Jahr 2016, „bedeutet nicht, vor einem Menschen zu gehen und ihn in eine Richtung zu ziehen. Nicht hinter ihm zu gehen und ihn zu drängen. Sondern auf gleicher Höhe zu gehen und das mit ihm zu teilen, was er mit uns teilen möchte. Und nicht das, wovon wir glauben, dass er es mit uns teilen sollte!“

Ausblick in die Zukunft



Um die gesellschaftlichen, sozialen und pflegerischen Herausforderungen von Menschen mit Demenz in Zukunft bewältigen zu können, müssen wir uns gestatten, groß zu denken. Wir brauchen mutige Visionen, um hier eine neue Richtung einzuschlagen. Generationenübergreifende Projekte, multikulturelle Kompetenzen, kreative und einfühlsame Therapiekonzepte sowie die radikale Verbesserung der Arbeits- und Ausbildungsbedingungen von Pflegekräften sind Grundvoraussetzung dafür.

Der Begriff Demenz ist aus der Diagnostik nicht wegzudenken. „Demenz“ heißt wörtlich übersetzt „weg vom Geist“. Das beschreibt aber nur eine Seite der betroffenen Menschen. Ich möchte am Ende dieses Buches dazu einladen, sich diesen Veränderungen mithilfe eines neuen Begriffs zuzuwenden: „Ad-Cor“, also „hin zum Herzen“. Versuchen wir für einen Moment, die starren Einstufungen, Beschreibungen und Evaluierungen der Betroffenen, die sich allesamt vorrangig an kognitiven Kompetenzen orientieren, aufzuweichen und uns hin zu mehr Menschlichkeit und Herzenswärme zu bewegen. Begleiten Sie mich in die Zukunft, zu „Ad-Cor“, wo ich mir meinen Lebensabend vorstellen kann. Märchen beginnen mit: „Es war einmal“. Meine Version beginnt mit: „Es wird einmal sein“. Ich stelle mir die Frage: Wie möchte ich selbst leben, wenn ich auf Hilfe angewiesen bin?

Ich male gern gute Bilder von der Zukunft. Zum einen, um mich selbst zu ermutigen und um meine Visionen und Wunschvorstellungen mit Energie zu füllen. Zum anderen, weil ich um die mächtige Schöpferkraft der Fantasie weiß, ganz nach dem Motto: „Alle haben gesagt, das geht nicht. Dann kam einer, der wusste das nicht und hat's gemacht.“ Und so wage ich einen visionären Blick in eine Zukunft, vor der ich mich nicht fürchten muss, selbst wenn auch ich einmal dement werden sollte.

Meine ganz persönliche Zukunftsvision

Irgendwann wird es vielleicht so weit sein, dass bei mir erste Anzeichen einer Demenz sichtbar werden und auch ich nicht mehr allein leben kann. Dann finde ich meinen letzten Platz in der Lebensoase „Ad-Cor“. Mein Finale spielt im Grünland. Die Häuser, die in einem Kreis

angeordnet sind, sind Wohngemeinschaften. In der Mitte dieser ebenerdigen Wohngemeinschaften befindet sich ein riesiger Park mit hohen, alten Bäumen und dichten Sträuchern. Neben einer imposanten Eiche steht eine große Tafel, auf der eines der Validationsprinzipien von Naomi Feil verewigt ist. Es ist eine Art Menschenrechts-erklärung. Das Prinzip besagt, dass das Verhalten von mangelhaft orientierten oder desorientierten, sehr alten Menschen in der Erfüllung menschlicher Grundbedürfnisse begründet sein kann. Folgendes ist auf der Tafel zu lesen.

ALLE MENSCHEN HABEN DAS RECHT ...

- Alle Menschen haben das Recht, ihr seelisches Gleichgewicht wiederherzustellen, wenn das Auge-licht, das Gehör, die Mobilität und das Gedächtnis schwinden.
- Alle Menschen haben das Recht, auch einer unerträglichen Realität Sinn zu geben, einen Platz zu finden, wo sie sich wohlfühlen und wo Beziehungen familiär sind.
- Alle Menschen haben das Recht auf Anerkennung, Status, Identität und Selbstwert.
- Alle Menschen haben das Recht, gebraucht und respektiert zu werden.
- Alle Menschen haben das Recht, ihre Gefühle auszudrücken und gehört zu werden.
- Alle Menschen haben das Recht, sich geliebt und geborgen zu fühlen.
- Alle Menschen haben das Recht, ihre Sehnsucht nach mensch-lichem Kontakt zu erfüllen.
- Alle Menschen haben das Recht, umsorgt zu werden, sich sicher und geborgen zu fühlen und nicht fixiert oder festgehalten zu werden.
- Alle Menschen haben das Recht auf sensorische, taktile, visuelle, auditive, olfaktorische, gustato-rische Stimulation und auch auf sexuelle Ausdrucksmöglichkeiten.
- Alle Menschen haben ein Recht darauf, dass ihre Schmerzen und Unannehmlichkeiten reduziert werden.
- Alle Menschen haben das Recht, unerledigte Aufgaben zu erledi-gen, um in Frieden leben können.
- Alle Menschen haben das Recht, unerledigte Aufgaben zu erledi-gen, um in Frieden sterben können.



Hildegard Nachum ist studierte Politik- und Kommunikationswissenschaftlerin, Validationsmasterin, zertifizierte Validationslehrerin und seit vielen Jahren eine gefragte Referentin in der Ausbildung von geriatrischen Pflegekräften. Ihre fundierte fachliche Expertise ist gepaart mit unzähligen persönlichen und unmittelbaren Erfahrungen in der Pflege und Validation von alten Menschen und Menschen mit Demenz. www.nachum.at



Ulrike Zika ist Autorin zahlreicher Gesundheitsratgeber und Kochbücher. Sie ist Trainerin für ganzheitliche und soziale Gesundheit und auf die Themen Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Ernährung spezialisiert. www.ulrikezika.com

STYRIA BUCHVERLAGE

© 2022 by Kneipp Verlag

in der Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG

Wien – Graz

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN 978-3-7088-0815-4

Bücher aus der Verlagsgruppe Styria gibt es in jeder Buchhandlung und im Online-Shop www.styriabooks.at

Covergestaltung, Layout und Satz: Jefferson & Högerle

Lektorat: Christine Schlitt

Projektleitung: Jasmin Parapatis

Fotos: Mario Sornig, außer oben: Fotostudio Eder; Robert Saringer

Herstellung: Maria Schuster

Druck und Bindung: DZS

Printed in the EU

7 6 5 4 3 2 1

Liebe Leserin, lieber Leser,
hat Ihnen dieses Buch gefallen?
Dann freuen wir uns über Ihre
Weiterempfehlung!
Erzählen Sie in Ihrem Freundes-
kreis davon, in Ihrer Buchhand-
lung oder bewerten Sie das
Buch online.

Wollen Sie weitere Informationen
zum Thema? Möchten Sie mit der
Autorin in Kontakt treten?

Wir freuen uns auf Austausch und
Anregung unter **leserstimme@**
styriabooks.at

Inspiration, Geschenkideen und
gute Geschichten finden Sie auf
www.styriabooks.at

Den Menschen hinter dem Vergessen sehen



Hinter dem oft irritierenden Verhalten desorientierter Menschen mit Demenz steckt das Bemühen, unaufgearbeitete Lebenskapitel in ein inneres Gleichgewicht zu bringen. Die Methode der Validation hilft Angehörigen und BetreuerInnen dabei, auf diese Erlebniswelten einzugehen und so Sicherheit und Halt zu schenken.

Hildegard Nachums berührende, tragische und komische Geschichten aus dem Universum der Demenz lassen den verborgenen Sinn vieler Handlungen erkennen und gleichzeitig eine Weisheit spüren, die unser aller Leben bereichern kann.



ISBN 978-3-7088-0815-4
www.styriabooks.at

