

Einleitung

Aktivitäten und Alzheimer-Pflege
nach dem Best-Friends-Modell

Ein junger Mann, Leiter der Ergotherapie-Abteilung einer Einrichtung für Betreutes Wohnen in Kalifornien, hat bei einer Tagung über seine Arbeit berichtet und frustriert geäußert:

„Ich halte mich an die Anweisungen der ergotherapeutischen Lehrbücher, ich reichere sie mit eigenen Ideen an, ich mache all das kreative und künstlerische Zeug, trotzdem bewege ich mich immer in den alten, ausgefahrenen Gleisen. Die Angebote gehen irgendwie daneben. Ich habe das Gefühl, auf dem Fußballfeld herumzurennen und nie ein Tor zu schießen!“

Dieses Buch möchte Leuten wie diesem jungen Ergotherapeuten helfen, ihre Beschäftigungsprogramme zu überdenken und neu zu gestalten. *Es ist tatsächlich* möglich, mit Aktivitäten einen Volltreffer zu landen.

Das Buch der Alzheimer-Aktivitäten richtet sich an pflegende Angehörige, professionelle Pflegekräfte und Ehrenamtliche, die Menschen mit der Alzheimer-Krankheit und anderen Demenzen kreative und sinnvolle Tätigkeiten anbieten wollen. Das Buch orientiert sich am Best-Friends-Modell™ der Alzheimer-Pflege, das im Jahr 1996 von Virginia Bell und David Troxel entwickelt wurde und jetzt in aller Welt praktiziert wird. Der Grundgedanke dieses Modells ist, vereinfacht gesagt, dass Personen mit der Alzheimer-Krankheit vor allem einen Freund oder eine Freundin brauchen, eine „beste“ Freundin oder einen „besten Freund“, einen Menschen, der sie liebevoll umsorgt, ihre Krankheit akzeptiert und bereit ist, den geschickten Umgang mit Betroffenen – eben die „Methode der Freundschaft“ – zu erlernen.

Das Best-Friends-Modell hilft Angehörigen und professionell Pflegenden, ihr Leben und ihre Arbeit mit alzheimerkranken Menschen neu zu ordnen oder zu überdenken. Es kann den täglichen Stress und die Herausforderungen der Pflege verändern und die Betreuung befriedigender und erfolgreicher gestalten.

Das Best-Friends-Modell

Das Best-Friends-Modell beruht auf folgenden Grundprinzipien:

Verstehen, was es bedeutet, an der Alzheimer-Krankheit oder einer anderen Form der Demenz zu leiden. Gute Freunde wissen, dass seltsame oder unvernünftige Verhaltensweisen durchaus verständlich werden, wenn man deren Ursachen kennt. Das Best-Friends-Modell geht davon aus, dass Sie den Grund für ein bestimmtes Verhalten kennen müssen, um Ihren Schützlingen zum richtigen Zeitpunkt das Richtige geben zu können, sei es Zuspruch oder Körperkontakt, eine Bemerkung oder eine Geste, die es ihnen erlaubt, das Gesicht zu wahren.

Die medizinischen Grundlagen von Demenz kennen. Gute Freunde müssen kein Expertenwissen haben, sollen jedoch über die Alzheimer-Krankheit und andere Demenzen in den Grundzügen Bescheid wissen. Dann können Pflegende das manchmal befremdliche Verhalten Betroffener besser akzeptieren, aber auch behandelbare Krankheiten oder Zustände erkennen, die ihren Alltag beeinträchtigen und sie daran hindern, an Aktivitäten teilzunehmen. In diesem Buch geht es nicht um Fragen der Diagnose, Behandlung und Erforschung von Demenz, es setzt vielmehr bestimmte Grundkenntnisse voraus. Wenn Sie sich eingehender über die Alzheimer-Krankheit informieren möchten, sollten Sie die einschlägigen Websites im Internet aufsuchen, einige der im Anhang genannten Bücher lesen und die dort angeführten Quellen konsultieren.

Das Assessment soll an die Stärken anknüpfen. Gute Freunde konzentrieren sich auf das, was die Person mit Demenz immer noch tun kann, anstatt auf das, was ihr nicht mehr möglich ist. Hat Ihr Schützling Freude an Musik oder Zeitungslektüre, geht er oder sie gerne spazieren? Das Beschäftigungsprogramm darf nicht zu anspruchsvoll sein – sonst berauben Sie die Person ihrer Würde. Ist es jedoch zu anspruchsvoll, wird sie frustriert sein und versagen.

Die Lebensgeschichte der Person sehr gut kennen. Gute Freunde informieren sich gründlich über die Lebensgeschichten, Gewohnheiten und Wertvorstellungen der Personen in ihrer Obhut. Mit diesem Wissen ausgestattet, können sie eine Aktivität unschwer individualisieren, d. h. die Tätigkeit mit den früheren oder aktuellen Interessen der Teilnehmerin oder des Teilnehmers verknüpfen. Die Leserschaft wird feststellen, dass bei jeder vorgeschlagenen Aktivität die Biogra-

fie berücksichtigt und gefragt wird, wie sie sich einbinden lässt, um das Tun noch wertvoller zu machen.

Geschickt kommunizieren. Gute Freunde können gut miteinander sprechen. Die Betreuenden kennen die Regeln der Kommunikation mit demenzkranken Personen. Sie hören aktiv zu, sprechen klar, deutlich und in einfachen Sätzen, teilen Komplimente aus und fragen ihre Schützlinge nach deren Meinung oder Ansichten. Wir stärken damit unsere Verbindung und können ein erfolgreiches Aktivitätsprogramm entwerfen. Für jede in diesem Buch genannte Aktivität werden „Gesprächsaufhänger“ vorgeschlagen, die Pflegende einsetzen können, um die Aktivität zu bereichern.

Beziehungen umgestalten. Das Best-Friends-Modell ermuntert Betreuende, das Verhältnis zu ihren Schützlingen zu überdenken, damit aus „Bewohnern“, „Gästen“, „Klientinnen“ oder „Klienten“, Freunde oder Freundinnen werden. Dadurch entstehen engere Bindungen und werden Aktivitäten möglich, die das Leben aller Beteiligten bereichern. Auch in der häuslichen Pflege können betreuende Angehörige und ambulantes Pflegepersonal die Beziehungen zur Person mit Demenz freundschaftlicher gestalten. Mehr Informationen über das Best-Friends-Modell finden Sie in folgenden Büchern: Bell/Troxel: Richtig helfen bei Demenz. Ein Ratgeber für Angehörige und Pflegende. Ernst Reinhardt Verlag, 2. Aufl. 2007; Bell/Troxel: Personenzentrierte Pflege bei Demenz. Das Best-Friends-Modell für Aus- und Weiterbildung. Ernst Reinhardt Verlag 2004.

Geschickter werden

Wenn Sie Ihre Beziehung zu Ihrem demenzkranken Schützling überdenken oder umgestalten, werden Sie im Laufe der Zeit geschickter werden und den gewissen „Dreh“ rausbekommen. Dieses etwas altmodische Wort bezeichnet auch einen Aspekt qualitätvoller Alzheimer-Pflege, nämlich die Kunst, schwierige Dinge mit Leichtigkeit zu erledigen, d. h. erfolversprechende Kniffe, Tricks und Strategien zu kennen und anzuwenden. Das ist das Ziel oder erwünschte Ergebnis des Best-Friends-Modells.

Wenn Sie unseren Vorschlägen folgen, nehmen Sie irgendeine Alltagsaktivität, reichern sie an und geben ihr frischen Schwung. Sie können eine Mahlzeit als Gelegenheit begreifen, in Erinnerungen zu schwelgen, und einen Spaziergang als gute Möglichkeit, die Natur zu

erforschen. Sie können beim Zähneputzen einen Witz erzählen oder einen Spaß machen und mit einer künstlerisch-kreativen Tätigkeit die geistig-seelische Dimension Ihres Schützlings berühren. Wenn Pflegepersonal oder Angehörige den in jedem Kapitel aufgelisteten Anregungen folgen, werden sie nach und nach den Bogen raushaben sowie Kunstgriffe und Strategien erlernen, die in fast jedes Setting passen. Sie werden den richtigen „Dreh“ finden!

Als wir dieses Buch verfassten, haben wir uns immer wieder mit Menschen unterhalten, die sich im Frühstadium der Alzheimer-Krankheit (oder einer anderen Demenz) befanden. Alle haben uns versichert, dass sie kreative Aktivitäten schätzen, weil sie ihre Lebensqualität erhalten. Dieses Buch ist in weiten Teilen von ihren Stimmen geprägt, aber auch von der Zuversicht des Autors und der Autorinnen, dass die Alzheimer-Krankheit eines Tages wirksam behandelt oder geheilt werden kann.

Das Aktivierungskonzept

Hier einige Grundlagen des Aktivierungsprogramms im Sinne des Best-Friends-Modells, an dem sich dieses Buch orientiert:

Es kommt nicht so sehr darauf an, was getan wird, sondern wie es getan wird – darin liegt die Kunst. Der Aktivitätsprozess selbst ist immer wichtiger als das Ergebnis oder Endprodukt. Die Herstellung eines Vogelfutterplatzes (s.S. 148) ist ein gutes Beispiel dafür. Die Freude an der Aktivität steht im Vordergrund. Ob der Futterplatz schließlich exakt zusammengebaut oder perfekt angemalt wurde, ist nicht so wichtig.

Die Aktivitäten sollen an frühere Interessen oder Fähigkeiten anknüpfen. Wir alle haben je individuelle Lebensgeschichten; bitte denken Sie daran, wenn Sie Aktivitäten planen. Eine hausarbeitsnahe Aktivität, wie beispielsweise das Wäschewaschen (s.S. 283), hat für eine Person mit Demenz, die sich früher täglich von Kopf bis Fuß frisch angezogen hat, eine andere Bedeutung wie für eine, die es gewohnt war, Hemd oder Bluse mehrere Tage hintereinander zu tragen.

Die Aktivitäten sollen Erwachsenen angemessen sein. Tätigkeiten, die eher zu Kindern oder Jugendlichen passen, können Frustration, Wut oder Apathie auslösen. Manche Personen reagieren auf Puppen und Kinderspielzeug positiv, woraus Sie jedoch nicht den Schluss