

Perspektiven

Schwerpunkt «Angst»



In dieser Ausgabe:

3 Begleitung Ursula Hanhart klärt ab, ob Menschen an einer Demenz leiden. *Perspektiven* sprach mit ihr über Ängste, Verdrängung und Aufklärung.

4 Betreuung Menschen mit Demenz haben häufiger Angst als gesunde Menschen. Die Psychologin Sandra Oppikofer gibt Ratschläge, wie damit umzugehen ist.

In eigener Sache Seit fünf Jahren berichtet die Zeitschrift *Perspektiven* über Demenzerkrankungen und ihre Folgen. Betroffene, Angehörige, Ärzte, Betreuer, Politiker u.a. kommen darin zu Wort. *Perspektiven* klärt auf und gibt Menschen mit Demenz eine Stimme. Finanzielle Beiträge von privaten Personen machten es möglich, dass Sie *Perspektiven* nun schon zum elften Mal kostenlos erhalten. Dies soll auch in Zukunft so bleiben. Trotzdem erlauben wir uns, dieser Nummer einen Einzahlungsschein beizulegen und Sie um eine freiwillige Unterstützung zu bitten – damit wir weiterhin unabhängig aufklären können.

Das Gefühl der Sicherheit

Liebe Leserin, lieber Leser

Angst ist uns allen bekannt. Die Strategien, wie wir damit umgehen, sind so vielfältig wie Menschen eben sind. Und wir erkennen diese Angst in den Menschen, die bei uns in der Sonnweid leben. Diese Angst, die nicht Wirklichkeit und dennoch stark vorhanden ist, diese Angst vor dem Verlust des schon lange Verlorenen. Eine Frage drängt sich auf: Spielt es überhaupt eine Rolle, ob Angst real begründbar ist oder nicht? Hat Angst nicht grundsätzlich eine irrealer Komponente, die in der angstausslösenden Situation überhand nimmt?

Wir sehen unsere Aufgabe darin, Menschen mit Demenz vor diesen Ängsten zu schützen. Sie zu begleiten, wenn wir Angst spüren, damit der Weg angstfrei gegangen werden kann.

Die Sonnweid stellt sich diesen Herausforderungen immer wieder neu. Das Erarbeiten eines neuen Leitbildes wird in diesem Jahr einen Schwerpunkt bilden. Wir gehen der Frage nach, was wir tun können, damit Menschen in einem Gefühl der Sicherheit bei uns leben können. Dies führt uns auch zu all den Fragestellungen, die im Zusammenhang stehen mit Angst, Sorge und Trauer.

Wir wollen einen Weg gehen, der den Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen Perspektiven aufzeigt. Wir wollen dabei dem persönlichen und emotionalen Kontakt einen hohen Stellenwert geben. Einen viel höheren Stellenwert, als er in der Zeit der Technisierung, Rationierung, Effizienzsteigerung und Verakademisierung vielerorts erhalten hat.



Michael Schmieder
Leiter Sonnweid



Angst ist relativ

Von Andrea Mühlegg-Weibel

Kürzlich besuchte ich in einer Seniorenresidenz eine Dame mit leichter Demenz. Sie lud mich in ihr Wohnzimmer ein und offerierte mir Tee und Gebäck. Dann erzählte sie auf bewegte Weise aus ihrem Leben und über die sich häufenden Verluste im Alter.

Besonders traurig sei sie über den Tod ihrer lieben Wohnpartnerin. Sie meinte, ihre verstorbene Nachbarin sei aber immer noch ganz nahe bei ihr. «Sie sitzt hier neben mir, ich spreche oft mit ihr und sie tröstet mich, wenn ich traurig oder einsam bin.» Kurz vor zwölf kam eine Betreuerin und lud die Dame zum Mittagessen ein. Ich bedankte mich für die Gastfreundschaft.

Beim Verlassen des Raumes hörte ich die Bewohnerin sagen: «Wer ist diese Frau, ich kenne sie nicht und weiss nicht, was sie wollte, aber es war sehr nett mit ihr.» Diese Erfahrung hat mich sehr berührt. Wer von uns würde spontan eine wildfremde Person in die eigene Wohnung einladen, ohne wissen zu wollen, was sie von einem will, und ihr so persönlich aus dem Leben erzählen? Einmal mehr erlebte ich Vertrauen als das Gegenteil von Angst.

Andrea Mühlegg-Weibel ist Leiterin von Sonnweid Campus.

DEFINITION

Eine Frage der Dosis

In den meisten Kulturen gilt Angst als etwas Negatives, das dem Glück und dem Erfolg im Weg steht. Die vollkommene Abwesenheit von Angst kann jedoch fatale Folgen haben.

Von Martin Mühlegg

Die Psychologie und die Philosophie unterscheiden die Begriffe Angst und Furcht. Angst gilt als unbegründetes Grundgefühl, während die Furcht sich auf ein Objekt bezieht. Sprachlich werden die beiden Begriffe jedoch als Synonyme verwendet. Wenn wir von Ängsten reden, lassen sich diese fast immer auf die Angst vor dem Tod zurückverfolgen. Wer zum Beispiel unter Höhenangst leidet, fürchtet sich vor dem (tödlichen) Fall in die Tiefe. Wer Prüfungsangst hat, fürchtet sich letztlich davor, kein Diplom, keine Arbeit und somit keinen Lohn zu bekommen, der ihm die Existenz ermöglicht.

«Fluch des Menschen»

Bei den grossen Denkern und Philosophen gilt Angst mehrheitlich als etwas, das dem erfüllten Leben, dem Glück und dem Erfolg im Weg steht. «Angst ist der Fluch des Menschen», schrieb der russische Schriftsteller Fjodor Dostojewski. Eine Redewendung besagt, Angst sei der Sand in der Maschinerie des Lebens. Friedrich Nietzsche schrieb: «Die Phantasie der Angst ist jener böse, äffische Kobold, der dem Menschen gerade dann noch auf den Rücken springt, wenn er schon am schwersten zu tragen hat.» Die alten Griechen sahen Angst als künstliche Emotion, der mit Gelassenheit zu begegnen sei. In vielen Sparten ist die Abwesenheit oder Verdrängung von Angst Grundvoraussetzung zum Erfolg. So sagte zum Beispiel der

deutsche Radrennfahrer Erik Zabel: «Wenn man denkt, was alles passieren könnte, hat man schon den Finger an der Bremse.»

Speziell ängstliche Menschen erreichen im Leben nicht das, was sie erreichen könnten. Verhaltensforscher haben herausgefunden, dass sich Kinder von ängstlichen Eltern weniger Kompetenzen aneignen als jene, die viele Freiheiten bekommen. Ein Kind, dessen Eltern sehr oft Warnungen und Einschränkungen aussprechen, bewegt sich unsicherer als jene Kinder, die viele Freiheiten geniessen. Paradox: Das Kind läuft also eher Gefahr, dass ihm genau das passiert, wovor sich seine Eltern so fürchten. Weil es ungeschickter ist, steigt das Risiko beträchtlich, dass es verunfallen wird.

Dies bedeutet aber nicht, dass dem Kind mit den ängstlichen Eltern die Türen zu Glück und Erfolg verschlossen sind. Mihaly Csikszentmihalyi, Psychologe und Entdecker des Flow-Phänomens (Schaffens- oder Tätigkeitsrausch), fand heraus, dass der Mensch durchaus in der Lage ist, sein Handeln über die Beeinflussung seines Bewusstseins zielgerichteter und somit erfolgreicher zu gestalten.

Verwandlung von Angst

Für andere Denker ist Angst Antrieb und Inspiration. Für den Philosophen Martin Heidegger befähigt die Angst den Menschen zur Entschlossenheit. Urs Widmer sagt, er verwandle seine Ängste in Geschichten. Zu viel Selbstvertrauen und Optimismus, gepaart mit der Abwesenheit von Angst, kann verheerende Folgen haben. «Hitler und Stalin waren Optimisten», antwortete einst der Schriftsteller Peter Bichsel, als er auf sein pessimistisches Weltbild angesprochen worden war.

INTERVIEW

«Wir lenken den Blick auf die Zukunft»

Die Mitarbeiter der Memory-Klinik Entlisberg begleiten Menschen mit Demenz während den wohl schwersten Stunden ihrer Krankheit. Perspektiven sprach mit der Co-Leiterin Ursula Hanhart über Ängste, Verdrängung und Aufklärung.

Von Martin Mühlegg

Perspektiven: Wie äussert sich die Angst vor Demenz während den Abklärungen in der Memory-Klinik?

Ursula Hanhart: Menschen sind immer verunsichert, wenn sie zum Arzt gehen. Sie gehen aber völlig verschieden damit um. Die einen schwatzen viel, andere verstummen, frösteln, zittern, schwitzen oder atmen anders. Wer zu uns kommt, hat gemerkt, dass sich sein Gedächtnis verändert – oft fürchtet er sich vor einer Demenz. In zirka zehn Prozent der Fälle stellt sich heraus, dass es nur eine Hirnleistungsschwäche ist.

Was tun Sie, damit sich diese Menschen während der Abklärung besser fühlen?

Nach einer Anwärmphase, in der wir über allerlei Dinge reden, müssen wir die wirklich vorhandenen Ängste ansprechen. Einmal kam ein 80-jähriger Mann zu uns, bei dem sich die Schleusen öffneten. Er sagte, er wisse genau Bescheid, dass er Alzheimer habe. Er fühlte sich verloren und brach zusammen. Es stellte sich aber heraus, dass er nicht dement war. Wir vermittelten ihm einen älteren und weisen Therapeuten, der ihm helfen konnte.

Wie äussern sich die Ängste der Angehörigen?

Wenn der Partner erkrankt, müssen die Angehörigen die Starken sein.

Deshalb tragen sie ihre Ängste länger und tiefer, ohne darüber zu sprechen. Wenn man anfängt, darüber zu reden, fliessen oft die Tränen, was reinigend wirken kann. Die Angehörigen merken dann, dass sie etwas ansprechen können, ohne dass das ganze Kartenhaus zusammenbricht.

Nach den Tests und Untersuchungen geben Sie die Diagnose bekannt...

Im abschliessenden Beratungsgespräch verfolgen wir zwei Ziele. Erstens müssen die Informationen verstanden werden. Zweitens müssen Patient und Angehörige spüren, dass sie nicht allein sind. Wir informieren offen über die Resultate der Untersuchungen. Wir versuchen, den Blick von einer angstbesetzten Situation auf die Zukunft zu lenken. Wir vermitteln, dass man medizinisch und pflegerisch alles tun wird, damit die Erkrankung möglichst positiv verläuft.

«Wenn die Beziehung schlecht ist, wird alles schwieriger»

Und wie reagieren die Angehörigen auf diese Informationen?

Die einen lesen dann viel über die Krankheit oder informieren sich im Internet. Andere treten einer Gruppe bei, in der sie ihre Erfahrungen und Gefühle austauschen können. Wieder andere sagen: «Ich will gar nichts mehr wissen. Ich fülle nun mein Reservoir auf mit positiven gemeinsamen Erlebnissen.»

In dieser Situation wird eine Ehe oder das Verhältnis zwischen Eltern und Kind auf eine harte Probe gestellt...

Wenn die Beziehung schlecht ist, wird alles schwieriger. Nach meiner Erfahrung haben Angehörige dann

noch mehr Mühe mit dem Loslassen. In solchen Situationen brauchen viele Angehörige einen Therapeuten. Wer gegen sein Herz einen Menschen mit Demenz pflegt, wird oft selber krank.

Treffen Sie bei Ihrer Arbeit auch auf Menschen, die der Realität entfliehen wollen?

Die Leute, die schambesetzt sind, kommen gar nicht zu uns. Im Zusammenhang mit dem Verdrängen begegnet uns ein anderes Phänomen. Heute sagte mir ein Mann, er sei nicht vergesslich. Ich fragte ihn, ob er seine Zahlungen selber mache. «Klar, schon das ganze Leben lang!», sagte er. Seine Frau sagte aber, sie mache es seit zwei Jahren. Es gibt einfach verschiedene Realitäten und Wahrheiten.

Haben Sie selber Angst davor, an einer Demenz zu erkranken?

Logisch! Die Vorstellung, abhängig zu sein, finde ich nicht toll. Ich will selbständig sein und meine Angehörigen nicht belasten. Und ich bin sehr wehleidig. Wenn ich wählen könnte, würde ich Alzheimer nehmen. Auf jeden Fall keine Demenz, an der man ersticken kann.



Die Gerontologin Ursula Hanhart ist Co-Leiterin der Memory-Klinik Entlisberg in Zürich.

BETREUUNG UND PFLEGE

Angstzustände von Menschen mit Demenz: Erkennung, Ursachen und Umgang



Körperliche Nähe und sanftes Reden wirken auf ängstliche Menschen mit Demenz beruhigend.

Menschen mit Demenz haben nicht nur Probleme mit dem Gedächtnis und der Orientierung. Auch starke Angstzustände kommen bei ihnen häufiger vor als bei gesunden Menschen.

Von Sandra Oppikofer

Nebst der Beeinträchtigung der kognitiven Funktionen (also zum Beispiel des Gedächtnisses und der Orientierung) sind bei einer Demenzerkrankung auch nicht-kognitive Symptome zu beobachten, die die Lebensqualität der Betroffenen und deren Betreuungspersonen stark beeinträchtigen können. So zum Beispiel bei Angstzuständen.

Veränderungen im Verhalten von Menschen mit Demenz kommen sehr häufig vor. Bei einigen Personen kann es sein, dass sie ängstlich und

besorgt werden, jedoch nicht in der Lage sind, zu sagen, was sie beängstigt. Die Person ist vielleicht unruhig, zappelig oder läuft dauernd umher. Manchmal kann es aussehen, als würde sie irgendwo feststecken und nicht mehr weitergehen können.

Wie können Angstzustände erkannt werden?

Es kann auch sein, dass die Person sich an ihre Betreuungspersonen klammert, wenn diese versuchen, den Raum oder das Haus zu verlassen. Manche Menschen mit Demenz beginnen auch, ihre Betreuungsperson zu «beschatten» – darunter versteht man ein ständiges Imitieren oder Verfolgen. Dies kann für Pflegepersonen sehr belastend sein, insbesondere, wenn es dauernd geschieht und kaum Privatheit

gefunden werden kann – nicht einmal auf der Toilette.

Was verursacht diese Zustände?

Es gibt viele Gründe für das Vorhandensein von Angstzuständen. Jede Person mit Demenz ist ein Individuum, das auf seine Umgebung auf seine ganz eigene Art und Weise reagiert. Manchmal können Angstzustände auf Veränderungen im Gedächtnis zurückzuführen sein. In anderen Fällen sind es Geschehnisse oder Faktoren im Umfeld, die das ängstliche Verhalten hervorrufen. Mitunter kann auch eine Aufgabe zu schwierig sein oder die Person fühlt sich ganz einfach nicht wohl.

Es ist wichtig herauszufinden, weshalb die Person mit Demenz eine gewisse Art von Verhalten zeigt. Wenn Familienmitglieder oder Pflegende feststellen können, was die Angstzustände auslöst, kann es einfacher sein, Wege zu finden, um das ängstliche Verhalten in Zukunft zu vermeiden.

Veränderungen im Gehirn

Gefühle des Verlustes und der Anspannung: Wenn Menschen mit Demenz immer weniger verstehen, was um sie herum geschieht, können sie ängstlicher werden. Es kann sein, dass sie sich um Menschen aus der Vergangenheit sorgen oder eine Umgebung suchen, die ihnen familiär ist – spezielle Orte, die ihnen zu einer früheren Zeit in ihrem Leben bekannt waren.

Misserfolg: Eine von Demenz betroffene Person kann sich unter

Druck fühlen, weil sie nicht mehr länger in der Lage ist, die alltäglichen Anforderungen zu bewältigen, und sich deshalb darüber sorgt, Dinge falsch zu machen. Sie kann auch ängstlich werden, wenn sie versucht, eine zu schwierige Aufgabe zu erfüllen, und daran scheitert.

Reaktion auf die Anspannung anderer: Angstreaktionen von Menschen mit Demenz können auch aufgrund der Wahrnehmung von Anspannung oder negativen Gefühlen anderer Personen und Situationen um sie herum hervorgerufen werden.

Kummer und Trauer: Ängstlichkeit, Verlust und Trauer sind sehr ähnliche Emotionen. Menschen mit Demenz können bemerken, dass etwas nicht in Ordnung ist – auch wenn ihre Einsichtsfähigkeit ansonsten gering erscheint. Dieses Bewusstsein eines Verlustes kann zu Angst und Kummer führen.

Der tägliche Umgang mit Angstzuständen kann für Familienmitglieder und Pflegepersonen sehr fordernd sein. Deshalb ist es wichtig, sich darüber bewusst zu sein, dass dieses Verhalten eine Folge der Erkrankung ist und nicht absichtlich gemacht wird, um andere zu verärgern.



Die Psychologin und Betriebsökonomin Sandra Oppikofer leitet Evaluationsprojekte im Zentrum für Gerontologie an der Universität Zürich. In Zusammenarbeit mit der Sonnweid und den Pflegezentren der Stadt Zürich realisierte sie den Film «Zeichensprachen». Er kann unter der Adresse sekretariat@zfg.uzh.ch bezogen werden.

Dinge, die gegen Angst getan werden können

- Versuchen Sie, ruhig und freundlich zu reagieren.
- Wenn möglich, versuchen Sie die zugrunde liegenden Gefühle anzusprechen.
- Ablenkung ist ebenfalls hilfreich. Geben Sie der Person eine Aufgabe – wie zum Beispiel die Wäsche zusammenzulegen. Das gibt ihr das Gefühl, gebraucht zu werden und nützlich zu sein.
- Lassen Sie die erkrankte Person vom Arzt untersuchen. Dies kann nützlich sein, um allfällige physische Probleme oder unerwünschte Nebenwirkungen von Medikamenten aufzudecken.
- Ängstlichkeit kann auch ein Symptom von Depression sein. Wenn Sie vermuten, dass eine depressive Verstimmung vorliegt, sollten Sie mit Ihrem Arzt darüber sprechen.
- Versuchen Sie, durch sanftes Reden und körperliche Nähe die Person zu beruhigen und zu unterstützen.
- Versuchen Sie, die Anforderungen an die Person zu reduzieren.
- Legen Sie der Person etwas in die Hände, damit sie sich damit beschäftigen kann (z.B. eine Holzkette).
- Versuchen Sie, auf koffeinhaltige Getränke zu verzichten.
- Sorgen Sie für regelmässige Bewegung, um die Ruhelosigkeit zu minimieren.

Hotline Sonnweid:

044 931 59 31

Alzheimer-Telefon:

024 426 06 06

Schulungsmodul DEA:

**[www.zfg.uzh.ch/
weiterbild/
dea-training.html](http://www.zfg.uzh.ch/weiterbild/dea-training.html)**

UMGANG MIT VERANTWORTUNG

Die Angst der Pflegenden

Angst kennt jeder Mensch. Auch Pflegende sind vielfältig von Angst betroffen. Fragt man die Pflegenden, ist die Angst um, aber auch vor den Bewohnern am meisten präsent.

Von Helene Grob

Angst um die Bewohner tritt in vielen Situationen auf. Beschrieben wird beispielsweise die Angst davor, dass Bewohner Schaden nehmen nach einer pflegerischen Intervention. Zum Beispiel könnten die Bewohner nach der Einnahme von Medikamenten stürzen. Oder, bedingt durch ihr Krankheitsbild, davonlaufen oder ersticken. Einige Pflegende geben auch an, ängstlich während der Sterbephase und bei Todesfällen zu sein. Sie gehen dann nicht mehr allein ins Zimmer oder versuchen der Betreuung aus dem Weg zu gehen.

Die am häufigsten thematisierte Angst tritt in Zusammenhang mit Gewalt und Aggression von Bewohnern gegenüber Pflegenden auf.

Menschen mit Demenz können aus Unverständnis gegenüber der realen Situation mit Verunsicherung und Aggression reagieren. Typisch dabei ist das Ohnmachtgefühl der Pflegenden. Sind es doch ihnen anvertraute Personen in einem Abhängigkeitsverhältnis, die auf einmal «mächtig» werden.

Inneres Gleichgewicht hilft

Tatsächlich zeigen mehrere Studien, dass 80 bis 95 Prozent aller Pflegenden schon einmal Aggression und Gewalt erlebt haben. Nicht immer lösen diese Ereignisse allerdings Angst aus. Die Möglichkeit, etwas tun zu können, nicht allein damit zu sein und nicht in körperlicher Gefahr zu sein, ist ausschlaggebend, dass es nicht zur ängstlichen Reaktion kommt. Das Empfinden von Angst wird in Zusammenhang mit der eigenen psychischen Verfassung oder mit einer persönlichen Verletzlichkeit in Verbindung gebracht. Ist ein persönliches, inneres Gleichgewicht subjektiv vorhanden, tritt weniger Angst auf und bewährte

Bewältigungsstrategien (Coping) stehen zur Verfügung.

Die positive Angst

Pflegende erkennen positive Aspekte von Angst. Reale Angst ist ein natürlicher Schutzmechanismus und dient zur Warnung vor drohenden Gefahren. Angst macht uns vorsichtiger, gibt Klarheit und Konzentration. Sie lässt uns Gefahren erkennen und einschätzen und erinnert uns an die natürlichen Grenzen. Angst versetzt den Körper in Bereitschaft. Wir lernen Situationen zu überwinden und erkennen neue Bewältigungsstrategien.

Vermeidung und Massnahmen

Primäres Ziel in der Pflege bleibt die Vermeidung von Situationen, welche Angst auslösen. Sei es bei den Pflegenden selbst, aber auch bei den Bewohnern. Bei Bewohnern sind dies präventive Massnahmen zur Verhinderung von Aggressionen. Dies belegt auch eine von der Sonnweid und der Universität Zürich durchgeführte Studie. Aggressionsreduzierende Umgebungsfaktoren sind routinierte Pflegende, die Sicherheit und Ruhe ausstrahlen, offene Türen, angepasste Stimulierung, Ruhe, kleinere Aufenthaltsräume und entsprechende Aktivitäten.

Es erscheint wichtig, Menschen mit Angst darin zu unterstützen, die Situation zu meistern (weitere Coping-Strategie) und verunsichernde und angstauslösende Situationen zu verhindern. Menschen mit Angst brauchen Eins-zu-eins-Kontakte, in denen die Angst ausgedrückt werden kann.

Helene Grob ist Pflegedienstleiterin der Sonnweid.

Wer Menschen mit Demenz betreut, trägt eine grosse Verantwortung.



SICHERHEIT UND ANGST

Angst ist auch Herausforderung

Von Michael Schmieder

Immer wieder werde ich gefragt, was die Sonnweid erfolgreich macht. Diese Frage geht davon aus, dass die Sonnweid erfolgreich ist. Und schon stellt sich die Frage, was Erfolg ist und wie Erfolg erzielt werden kann in einer Institution, die Menschen betreut, die an einer Demenz erkrankt sind.

Wir Menschen streben nach Anerkennung. Wir sind auf der Suche nach Erfüllung, nach Sinn in unserem Leben, nach Harmonie und Moralität. Wir wollen zu den Guten gehören. Zu den Guten kann man gehören, wenn man Gutes tut. So, wie es Erich Kästner einst geschrieben hat: «Es gibt nichts Gutes/ ausser: Man tut es.» Was letztlich etwas Gutes ist, ist jedoch nicht immer klar definierbar. Unter verschiedenen Sichtweisen kann es zu unterschiedlichen Beurteilungen darüber kommen, was tatsächlich das Gute ist. So kann eine Erhöhung des Stellenschlüssels bei den Mitarbeitenden als gut empfunden werden, aber die wirtschaftlichen Konsequenzen sind höhere Tarife. Und die werden nicht als gut empfunden.

Grosse Triebfeder

«Ich kann Leute nicht leiden, die aus Angst zu versagen, lieber gar nichts unternehmen.» Dieser Spruch von Barbra Streisand hängt seit Jahren in meinem Büro. Und wenn etwas so lange sichtbar ist, dann scheint es etwas mit mir zu tun zu haben, mit meinen Ängsten, mit meinen Einstellungen zum Leben, zum Mut, zur Angst. Diese Angst, dass in «meinem» Betrieb, in «meiner» Sonnweid etwas geschehen könnte, was in meiner Vorstellung eben nicht geschehen sollte, diese

Angst ist eine grosse Triebfeder, sich täglich damit auseinanderzusetzen. Diese Auseinandersetzung hat viele Gesichter.

Es gilt dafür Sorge zu tragen, dass die finanzielle Basis der Sonnweid gesund ist. Nur dann sind langfristige, positive Entwicklungen möglich. Es gilt unter den gegebenen Umständen Sorge dafür zu tragen, dass Menschen bei uns weniger Angst haben können und müssen. Dass sie Vertrauen fassen können, dass es gelebte Strategien gibt, die sich mit der Reduzierung von Angst und deren Folgen befassen. Das neue Leitbild, das wir erarbeiten, wird diese Aspekte bewusst und zentral ins Auge fassen. Welche Beziehungsqualität ist anzustreben und zu garantieren, damit Vertrauen entstehen und Angst vermindert werden kann? Das Gefühl von Sicherheit ist für die Menschen bei uns zentral.

Auf unsicheres Gebiet gehen

Das Gefühl von Sicherheit ist auch für mich von zentraler Bedeutung. Sicherheit bedeutet hier nicht, dass alles bleibt, wie es ist, sondern dass wir immer wieder danach streben müssen, den Betrieb den wechselnden Anforderungen anzupassen, sei es auf inhaltlicher, organisatorischer oder politischer Ebene. Dies bedeutet, uns immer wieder auf unsicheres Gebiet zu begeben, um diese gewünschte Sicherheit in der Zukunft zu erhalten. Es ist zu jedem Zeitpunkt Gegenwart, aber auch zu jedem Zeitpunkt Zukunft.

Sicherheit ist jedoch nur scheinbar und keine Konstante. So geschehen täglich Dinge um uns und mit uns, die uns verunsichern und Ängste erzeugen können. Dabei gibt es die Angst vor den Sanktionen des Rechts, und die Angst davor, den



Es gilt Sorge zu tragen, dass Menschen in der Sonnweid weniger Angst haben müssen.

eigenen moralischen Ansprüchen nicht zu genügen. Die gesellschaftliche Tendenz, aus Angst vor etwas lieber nichts zu unternehmen, kann jedoch für uns keine Möglichkeit sein. Die Aufgabe, die sich uns stellt, lautet anders: Aus Angst, zu versagen, suchen wir das (scheinbar) Richtige und tun es dann auch.

Die Sonnweid ist ein erfolgreiches Unternehmen, weil hier viele Menschen auf der Suche nach dem Richtigen sind und gemeinsam versuchen, dieses Richtige dann auch zu tun. So kann man Zeiten der Stabilität geniessen, in denen man sich bewusst sein muss, dass sich alles verändern kann – nicht nur zum Guten. Und aus diesem Bewusstsein heraus wird Angst zur positiv treibenden Kraft. Auf Neudeutsch heisst es dann eben nicht «Angst», sondern «Herausforderung». Und damit kann man leben.

UMFRAGE

«... dann frage ich mich, ob ich meine Arbeit korrekt ausgeführt habe.»



Einem Bewohner, den ich pflegte, blieb ein Gegenstand im Hals stecken. Dies führte zu grosser Atemnot. Glücklicherweise konnte ich den Gegenstand fassen und entfernen. Wir beide brauchten eine Weile, bis wir dieses Trauma überwunden hatten.

Fiorentina Talamo (47)
Medizinische Praxisassistentin,
Kunst- und Ausdruckstherapeutin



Angst ist eine aussergewöhnliche Ressource der Menschen. In Urzeiten entwickelte sie sich als Instinkt, um zum Beispiel vor Feuer zu fliehen. Man sollte sich durch Panik von anderen (Medien, Politik u.a.) aber nicht zu sehr beeinflussen lassen.

Martin Hochstrasser (56)
Pflegefachmann HF



Ich habe Angst, wenn sich der Zustand einer Bewohnerin während meiner Pflege verändert. Dann frage ich mich, ob ich meine Arbeit korrekt ausgeführt habe. Etwas Angst hatte ich auch beim ersten Todesfall, der sich während meiner Arbeitszeit ereignete.

Betty Ashiro (40)
Pflegehilfe



Ich mache mir oft Sorgen um die Gesundheit der Bewohner. Zum Beispiel, wenn ein Bewohner gestürzt ist und ich nicht weiss, ob er sich verletzt hat. In Situationen, in denen ich Angst hatte, konnte ich aber viel lernen.

Catherine Ulrich (26)
Pflegefachfrau HF



Manchmal mache ich mir Sorgen darüber, dass mir vielleicht ein schwerwiegender Fehler passieren könnte. Die Angst ist aber nicht mein ständiger Begleiter. Im Nachhinein erkennt man ja oft, dass die Angst nicht nötig gewesen wäre.

Liliane Michel (57)
Nachtwache



Richtig lähmende Angst kenne ich bei meiner Tätigkeit in der Sonnweid nicht. Ich mache mir aber Sorgen, wenn zum Beispiel eine Bewohnerin Schmerzen hat und ich sie beim Schichtwechsel anderen Betreuerinnen überlassen muss.

Ursula Zarth (58)
Pflegehilfe

AUSSTELLUNG

Das Thema Demenz bewegt

2400 Menschen, darunter viele Schulkinder, besuchten im vergangenen Herbst in Rapperswil-Jona die Ausstellung «Was soll ich sagen?».

Von Martin Mühlegg

«Berührend, bedrückend, beklemmend – und doch irgendwie hoffnungsvoll!», schrieb eine Besucherin am 22. Oktober ins Gästebuch, das im Kunst(Zeug)Haus auflag. Ein anderer Besucher notierte: «Eindrückliche und sehr authentische Bilder.» Es sind treffende Beschreibungen jener Fotografien, die Peter Granser in einem Stuttgarter Heim von Menschen mit Demenz gemacht hatte und die im vergangenen Herbst sechs Wochen lang in Rapperswil-Jona zu sehen waren.

Kurt Aeschbacher als Publikumsmagnet

Dass das Thema Demenz zunehmend eine breite Öffentlichkeit bewegt, zeigte sich im Verlauf der Ausstellung. Insgesamt 2400 Menschen sahen die Arbeiten von Peter Granser. Grossen Anklang fanden auch die verschiedenen Rahmenveranstaltungen. Allein die von Kurt Aeschbacher moderierte Podiumsdiskussion «Demenz: Aufgaben der Gesellschaft» lockte 250 Zuhörer an und löste bei Besuchern und in den Medien Diskussionen aus. Ebenso viele Menschen lockte der Film «Pandora's Box» an. Auch die Fachvorträge von Margrit Padrutt (Memory-Klinik Wil) und Andrea Mühlegg-Weibel stiessen auf grosses Interesse.

Koffer der Erinnerung

Nicht nur Erwachsene besuchten die Ausstellung. Erstmals in der Schweiz wurden Demenz und das Vergessen

im Allgemeinen auch in einem grösseren Rahmen in den Schulen thematisiert. Die Kulturvermittlerinnen von «artefix kultur und schule» erstellten zu diesem Zweck einen 72-seitigen Leitfaden. Dieser enthält zahlreiche Module für die Vorbereitung im Unterricht, den Ausstellungsbesuch und die Nachbearbeitung. Vierzehn Schulklassen

besuchten die Ausstellung. Besonderen Anklang fand das Modul «Koffer der Erinnerung». In der Ausstellungshalle standen 15 Koffer bereit, in denen die Schüler Bilder, Familienfotos, Kleidungsstücke, Gebrauchsgegenstände usw. fanden. Die Schüler ordneten diese Dinge einem Fotoporträt zu und kreierten aus allem eine fiktive Biografie.

Ab Juni in Pfäfers SG

Die Ausstellung «Was soll ich sagen?» ist vom 4. Juni bis am 12. September im Marstall der Klinik St. Pirminsberg in Pfäfers (bei Bad Ragaz) zu sehen. Ähnliche Rahmenveranstaltungen wie in Rapperswil-Jona sind vorgesehen. Informationen zur Ausstellung (Daten, Öffnungszeiten, Referenten etc.) gibts auf der Website www.stiftung-sonnweid.ch.



Kurt Aeschbacher im Gespräch mit Birgitta Martensson von der Schweizerischen Alzheimervereinigung.

Auch Kinder beschäftigten sich mit dem Thema Demenz.



Die Bauarbeiten haben begonnen

sw. In diesen Tagen beginnen an der Bachtelstrasse die Arbeiten zum Neubau mit drei Betreuungs- und Pflegeabteilungen, verschiedenen Technikräumen und einer Tiefgarage. Im Dezember 2011 soll der Neubau bezugsfertig sein. Gleich danach beginnen die Renovierungsarbeiten im Altbau (in der Mitte des Sonnweid-Areals). Dort werden unter anderem mehr Nasszellen, ein Lift und zusätzliche Räume im Dachgeschoss entstehen. Im Frühjahr 2012 sollen alle Bauarbeiten abgeschlossen sein.

Sonnweid in den Top Ten

sw. Seit dem Jahr 2000 zeichnet der Cash Arbeitgeber Award alljährlich die besten Arbeitgeber der Schweiz aus. Die Sonnweid AG beteiligte sich 2009 zum ersten Mal daran – und belegte gleich den siebten Rang. Das wichtigste Kriterium des Awards ist die Bindung der Mitarbeiter an das Unternehmen. «Auch wenn ich ein gutes Job-Angebot hätte, würde ich zum derzeitigen Zeitpunkt bei diesem Unternehmen bleiben»: Auf einer Skala von 0 bis 100 erhielt die Sonnweid bei dieser Frage 77 Punkte. Der Durchschnitt aller teilnehmenden Firmen betrug 65 Punkte. Dies sind einige Punkte mehr als in vergangenen Jahren. Die Veranstalter begründen dies damit, dass die Identifikation mit dem Arbeitgeber in Krisenzeiten grösser wird. 89 Unternehmen hatten am Award teilgenommen. Den ersten Rang belegte der Türenhersteller RWD Schlatter AG im thurgauischen Roggwil. Den Sonderpreis für den grössten Aufsteiger erhielten die Liechtensteinischen Kraftwerke in Schaan.

Entlastung für pflegende Angehörige besser nutzen

sw. Entlastungsangebote für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz gibt es viele. Eines davon ist die Tag/Nacht-Station der Sonnweid.

Obwohl solche Einrichtungen das Potential haben, die Lebensqualität der pflegenden Angehörigen zu verbessern, werden sie oft nicht optimal genutzt. Im Rahmen einer Zusammenarbeit der Sonnweid, der Age Stiftung und des Zentrums für Gerontologie der Universität Zürich hat die Psychologin und Betriebsökonomin Sandra Oppikofer die Angebote der Tag-/Nacht-Station evaluiert. Daraus ist die Broschüre «Temporäre Entlastung für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz» entstanden. Sie kann bei der Sonnweid bestellt oder von der Website www.sonnweid.ch heruntergeladen werden.

Die Publikation hilft Angehörigen, ihre Ansprüche zu reflektieren und sich ein Bild über die Entlastungsdienste zu machen. Mehr Gewinn aus Einrichtungen wie der Tag-/Nacht-Station der Sonnweid ziehen Angehörige, wenn sie ihre Dienste bereits frühzeitig und regelmässig nutzen. Empfohlen wird auch, die freie Zeit im Voraus sorgfältig zu planen und zu organisieren. Auch die Kombination mit anderen Unterstützungsangeboten bringt den Angehörigen einen Profit.

Auch Institutionen, die Entlastungen anbieten oder planen, dies zu tun, liefert die Broschüre wertvolle Inputs. Zum Beispiel, dass es auf Abteilungen mit temporärer Betreuung mehr Personal braucht als auf stationären Abteilungen. Wichtig sind auch grosszügige Räume, ein eingespieltes Team, zuverlässige Rapporte und hohe Flexibilität.

Sonnweid Campus Kalender

26.–27. Mai

Demenz – Ethik: Wie sich Ethik im Heim «organisieren» lässt
Klaus Peter Rippe / Andreas Bachmann und Michael Schmieder

7.–8. Juni und 23.–24. August

Demenz – Betreuung und Pflege: Kinästhetik Aufbaukurs
Katharina Haas

Juni 2010 bis Februar 2011

(sechseinhalb Tage)
Demenz – Betreuung und Pflege: Vertiefungskurs Validation®
Monika Schmieder

15. Juni

Demenz – Raum: Tagesseminar
Michael Schmieder

16.–17. Juni

Demenz – Wissen: Grundlagen und Einführung
Andrea Mühlegg-Weibel

Information und Anmeldung:

campus@sonnweid.ch
Tel. +41 (0)79 643 62 76
www.sonnweid.ch

PORTRÄT: ERNST SCHANZ, ANGEHÖRIGER

«Sie ging immer weiter weg»

mm. Bis vor fünf Jahren war die Welt des Ehepaars Brigitte und Ernst Schanz in Ordnung. Sie führte in Hinwil eine Apotheke, er arbeitete in Küsnacht als Sekundarlehrer. Man nahm Anteil am Leben des Partners, verbrachte miteinander die Freizeit. Dann erkrankte Ernst Schanz. «Ich wäre beinahe an einer Vereiterung von Herz und Lunge gestorben», sagt der heute 63-Jährige. Mehrere Tage sei er im Koma gelegen und habe dabei einen schrecklichen Traum gehabt. «Ich sah, wie mich meine Frau verliess. Ich rief nach ihr, doch sie ging immer weiter weg.»

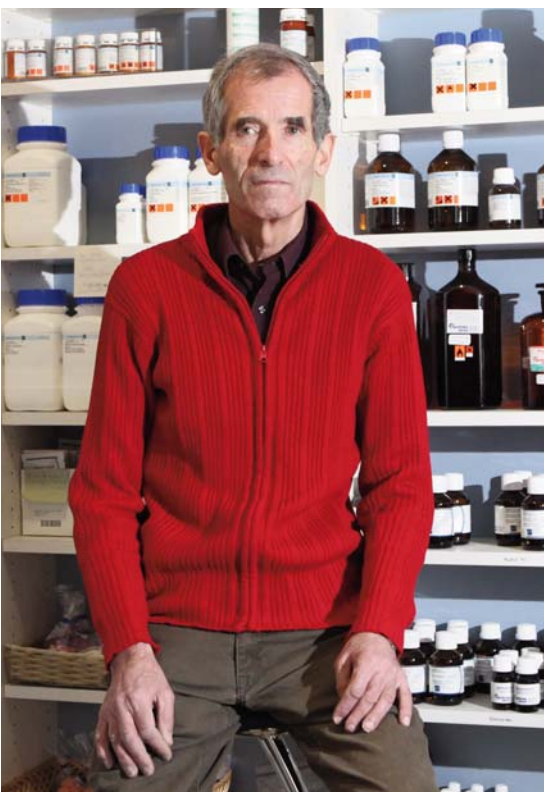
Als er sich erholt hatte und wieder zur Arbeit ging, begann der schlimme Traum Realität zu werden. Anfänglich bemerkte Schanz, dass seine Frau weniger redete und sich oft ins Büro zurückzog. Sie fing an, Dinge zu vergessen. Sie nahm nicht

mehr Anteil am Leben ihrer Mitmenschen. Sie hielt Termine nicht ein und behauptete nachher, ihr sage man ja nichts. Wenn sie etwas nicht fand, sagte sie, ihr Mann habe es verlegt. «Sie umschiffte ihr Unvermögen geschickt», sagt Schanz.

Lange hoffte Schanz, dass seine Frau an einer temporären Gedächtnisschwäche litt. Doch ihre Aussetzer wurden so schlimm, dass er entschied, sie «aus der Apotheke zu nehmen». Eine Nachfolgerin wurde eingestellt, und Schanz übernahm die Buchhaltung. Kein einfacher Schritt für den sportlichen Sekundarlehrer: «Ich wusste nicht, wie meine Frau und die Mitarbeiterinnen reagieren würden, wenn jemand anderes die Führung übernahm.» Brigitte Schanz wehrte sich nicht dagegen, sondern zog sich noch mehr zurück.

Heute leidet Brigitte Schanz an einer mittelschweren Demenz. Weil ihr Ehemann mit einem 80-Prozent-Pensum arbeitet, braucht er Unterstützung. Die bekommt er unter anderem von einer Nachbarin, die jeweils montags zuhause nach dem Rechten schaut. Den Dienstag verbringt Brigitte Schanz in der Tagesklinik des Spitals Wetzikon. Von Mittwoch bis Freitag wird sie in der Tag/Nacht-Station der Sonnweid betreut. Es wird nicht mehr allzu lange dauern, bis Brigitte Schanz in der Sonnweid stationär betreut werden muss. «Davor habe ich Angst, weil ich nachher allein sein werde. Zudem plagen mich Schuldgefühle», sagt Schanz.

Für Ernst Schanz wurde ein schlimmer Traum zur Realität.



Kulturtipps



Alzheimer ist nicht Alzheimer

Das Gehirn einer intelligenten Nonne ist stark durchsetzt mit den vermeintlich

Alzheimer auslösenden Plaques. Gleiches gilt für einen Mann, der von Spezialisten negativ auf Demenz getestet worden ist. Ein Wissenschaftler aus Kanada hat Beweise dafür, dass Alzheimer durch Entzündungen des Gehirns verursacht wird. Abhilfe könnten Entzündungshemmer schaffen. Der Dokumentarfilm «Das Rätsel Alzheimer» liefert überraschende Erkenntnisse. Und zeigt auf, warum die Betroffenen nichts davon haben: Diese Erkenntnisse würden den Pharma-Multis das grosse Geschäft mit neuen Medikamenten vermasseln.

«Das Rätsel Alzheimer» (DVD)

Thomas Liesen



Die verwirrte Psychologin

Während eines Vortrages sagt die Psychologin Alice «Ding» statt «Lexikon». Sie lässt ihren

Blackberry in einem Restaurant liegen. Sie verirrt sich beim Joggen und vergisst Termine. «Mein Leben ohne Gestern» beschreibt den ganz normalen Wahnsinn einer Alzheimer-Erkrankung. Im Gegensatz zum Geist bleiben die Emotionen: Die Liebe zu ihrem Ehemann gibt Alice Halt. Wer Menschen mit Demenz besser verstehen will, sollte dieses Buch lesen – falls ihm der hölzerne Erzählstil nicht die Leselust nimmt.

«Mein Leben ohne Gestern» (Buch)

Lisa Genova

AUSZEICHNUNG

Coaching für pflegende Angehörige



Die ausgezeichneten Projektverantwortlichen Gerd Kehrein und Monika Schmieder.

Ein Projekt der Sonnweid gewann im vergangenen Dezember den Wettbewerb der Heinrich & Erna Walder Stiftung.

sw. Eine Demenzerkrankung stellt hohe Anforderungen an die Angehörigen. Bei der Betreuung und Pflege werden sie mit Situationen konfrontiert, die ihnen fremd sind. Vielfach verursacht deren Bewältigung Unsicherheit und Unzufriedenheit, oft sogar gesundheitliche Probleme.

Das Sonnweid-Projekt «Coaching für pflegende Angehörige» setzt hier an. Eine erfahrene Mitarbeiterin der Sonnweid widmet sich den individuellen Fragen und Problemen in der häuslichen Be-

treuung. Sie analysiert die Situation gemeinsam mit den pflegenden Angehörigen und nutzt im Verlauf des Coachings Fallbeispiele aus der Sonnweid für mögliche Lösungsansätze. So können die Angehörigen Sicherheit in ihrer Aufgabe gewinnen.

Die beiden Projektverantwortlichen Monika Schmieder und Gerd Kehrein durften den mit 30 000 Franken dotierten Preis am 4. Dezember entgegennehmen. Weitere Preise gingen an die Genossenschaft Kalkbreite Zürich und an die Zürcher Hochschule Winterthur. Die Heinrich & Erna Walder Stiftung zeichnet alljährlich Projekte aus zum Thema «Leben und Wohnen im Alter».

Nachrichten

Sonnweid im Spiegel

mm. Der Spiegel Wissen widmet seine neue Ausgabe dem Thema Demenz. Auf über 100 Seiten beleuchtet die Zeitschrift verschiedenste Aspekte von Demenzerkrankungen in Wort und Bild. Die Redaktorin Annette Bruns recherchierte dazu unter anderem drei Tage lang in der Sonnweid. Der Spiegel Wissen kann im Handel oder über die Website www.spiegel.de bezogen werden.

Gekaufte «Wissenschaftler»

mm. Mehreren Studien zufolge soll Rauchen das Alzheimer-Risiko senken. Nun haben Wissenschaftler aus San Francisco diese Studien analysiert und festgestellt, dass ihre Autoren Kontakte zur Tabakindustrie pflegten. Unabhängige Wissenschaftler kommen zum Schluss, dass Rauchen das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, um den Faktor 1,72 erhöht. Mit Vorsicht sind wohl auch Studienresultate zu geniessen, die Handy-Strahlung eine prophylaktische Wirkung attestieren.

Von Orlando Eisenmann



IMPRESSUM

Perspektiven
Herausgeber: Sonnweid AG, Wetzikon
Auflage: 13 800 Exemplare
Erscheint zwei Mal jährlich
Kontakt: Sonnweid, Redaktion *Perspektiven*
Bachtelstrasse 68, CH-8620 Wetzikon
www.sonnweid.ch, perspektiven@sonnweid.ch
Tel. +41 (0) 44 931 59 31, Fax +41 (0) 44 931 59 39

Redaktion: Michael Schmieder, Martin Mühlegg (deutsch.ch)

Layout: Art Direction Stacy Müller, Zürich

Redaktionelle MitarbeiterInnen:

Helene Grob, Gerd Kehrein, Andrea Mühlegg-Weibel

Bildnachweis: S. 1, 4, 6, 7: Dominique Meienberg;

S. 2: K. Wernli; S. 9, 11 (Portrait): Martin Mühlegg;

S. 8: Sonnweid; S. 12: Stephan Knecht; S. 3, 5: zvg