

# Perspektiven

Schwerpunkt «Die Zeit»

## In dieser Ausgabe:

**3 Sicherheit** Zeitliche und räumliche Orientierung und die Einbettung in ein soziales Netz sind die drei Grundpfeiler der Sicherheit. Bei Menschen mit Demenz können die ersten beiden Pfeiler wegfallen.

**5 Tempo** Junge Menschen schlagen im Alltag oft ein hohes Tempo an. Die jugendlichen Mitarbeiter der Sonnweid begegnen der Langsamkeit der Bewohner mit Interesse.

**6 Planung** Wie viel Zeit braucht es, damit man Menschen mit Demenz angemessen betreuen kann? Drei Kaderfrauen diskutierten über die Planung ihres Alltags und die innere Uhr von Menschen mit Demenz.

**10 Wechsel** Käthi Hofer-Egloff übernimmt von Nik Kubli das Präsidium der Stiftung Sonnweid.

**12 Studie** Das in der Sonnweid entwickelte Pflegekonzept «Oase» ist von mehreren Institutionen übernommen worden. Jetzt beweist eine in Deutschland durchgeführte Studie die Vorteile dieses Konzeptes.

## Früher war alles besser

Liebe Leserin, lieber Leser

In einer Zeit, in der Alzheimer und andere demenzielle Erkrankungen so sehr ins Bewusstsein einer breiten Öffentlichkeit rücken, besteht das Bedürfnis, dass möglichst rasch möglichst viel gemacht wird, um den Auswirkungen der Krankheit besser begegnen zu können. Deshalb befinden wir uns derzeit in einer Phase des Hyperaktivismus. Auf allen Ebenen wird verhandelt, geschrieben, gefordert, kommentiert.

Das ist gut so. Und doch geht es den einen immer noch zu wenig schnell. Vor allem die Menschen, die direkt mit der Krankheit und ihren Auswirkungen konfrontiert sind, sehen häufig das, was fehlt. In diesem Fall besteht die Gefahr, dass durch zu viel Aktivismus versucht wird, das derzeit noch Unabänderbare nicht geschehen zu lassen. Allem Aktivismus zum Trotz kann das Erkranken selbst nicht verhindert werden.

In den letzten 20 Jahren hat sich sehr viel verändert. Die Krankheit Alzheimer, Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen werden heute öffentlich wahrgenommen. Demenz wurde ans Licht der Öffentlichkeit gezerrt und steht dort im Rampenlicht.

Die Sonnweid betreut, pflegt und bildet aus, damit nachhaltige Veränderungen stattfinden können. Auch dann, wenn Alzheimer nicht mehr im Rampenlicht steht. So hilft zum Beispiel unsere neue Weiterbildung in Aktivierung und Entspannung den Menschen an der Basis, Zugänge zu finden, die vorher verschlossen waren.

Früher war eben doch nicht alles besser. Für Menschen mit Demenz jedenfalls nicht.



Michael Schmieder,  
Leiter Sonnweid

GESCHICHTE

## Genauigkeit ist eine Illusion

**Die Menschen wollten schon immer Zeit definieren und messen. Genau betrachtet ist es bis heute bei Versuchen geblieben.**

Von Martin Mühlegg

«Wenn mich niemand fragt, weiss ich es; wenn ich es dem, der fragt, erklären möchte, weiss ich es nicht», schrieb Augustinus von Hippo im 5. Jahrhundert in seinen Bekenntnissen. Der Philosoph unternahm in seinen Schriften doch Versuche, die Zeit zu definieren. Er unterteilte sie in die Gegenwart des Vergangenen, Gegenwart des Gegenwärtigen und Gegenwart des Zukünftigen. Die Unterscheidung in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft lehnte er ab, da die Vergangenheit eine von der Gegenwart geprägte Erinnerung, die Zukunft eine ebenso beeinflusste Erwartung und die Gegenwart ein vorüberziehender Moment sei. Seit seinem Tod im Jahr 430 sind weder Natur- noch Geisteswissenschaftler viel weiter gekommen. Auch spätere Philosophen gingen davon aus, dass Zeitgefühl und Bewusstsein im Menschen so eng verknüpft seien, dass sie kaum getrennt werden können und Zeit somit eine Illusion sei.

### Wasseruhr im Gericht

Grosse Fortschritte gemacht hat hingegen die Zeitmessung. Anhand von Sonnen- und Schattenuhren orientierten sich bereits prähistorische Naturvölker. Erste Wasseruhren verwendeten die Ägypter 1530 Jahre vor Christus. Mit Wasseruhren massen die Römer die maximale Rededauer bei Prozessen.

Mittels Sanduhren und Kerzen wurde in Europa bis tief ins Mittelalter hinein die Zeit gemessen. Die Entwicklung von genaueren Uhren

wurde vor allem durch die Schifffahrt vorangetrieben, weil es sich nur damit genau navigieren liess. Die erste genaue Borduhr erschuf John Harrison 1728 in London.

### Raubkopien aus Genf

Zur gleichen Zeit begann auch die Uhrmacherei in der Westschweiz zu florieren. Den Grundstein zum Erfolg Schweizer Uhren legten nicht ausgeklügelte und exklusive Uhren, sondern Raubkopien. Die Westschweizer Uhrmacher erwiesen sich als sehr geschickt und begannen bald mit der Produktion von eigenen Modellen. Der wohl beste Uhrmacher der Geschichte war ein Schweizer, der in Paris arbeitete. Abraham Louis Breguet erfand unter anderem das Tourbillon. Diese neuartig geformte Spirale (Unruh) machte es möglich, dass eine Uhr in allen Lagen genau lief. Heute wird die genaue Zeit von Atomuhren gemessen. Die genaueste aller Atomuhren funktioniert über eine Cäsium-Fontäne und hat eine Abweichung von einer Sekunde in 20 Millionen Jahren.

### Planeten sind ungenau

Aber auch die Genauigkeit dieser Uhren ist relativ, weil die Drehungen und Umlaufbahnen der Planeten, die ja die Masseinheiten vorgeben sollten, ungenau sind. Manchmal erreicht die Sonne ihren höchsten Stand über eine Viertelstunde vor jenem Moment, den wir Mittag nennen. Manchmal kommt sie auch 14 Minuten zu spät dort an. Die Greenwicher Zeit (GMT, seit 1884) richtet sich nach der durchschnittlichen Länge aller Sonnentage eines Jahres. «Stimmen» tut sie aber nur an vier Tagen im Jahr.



### Mit den Zeiten ändern sich die Rollen

Von Andrea Mühlegg-Weibel

In einer Wohngruppe betreute ich vor zwölf Jahren vier Frauen und zwei Männer. Die Männer erhielten die grössten Fleischstücke und die Plätze oben am Tisch. Nach dem Essen setzten sich die Männer in die Stube und bekamen einen Kaffee serviert, während wir Frauen die Küche aufräumten.

Beim Einkaufen zückten die Männer den Geldbeutel und trugen die schweren Taschen nach Hause. Nur sonntags durfte ein Bewohner abtrocknen, sonst hatte er in der Küche nichts zu suchen. Wurde am Tisch über Politik gesprochen, hatten die Männer das Wort. Das Menü hingegen wählten die Frauen aus. Ein männlicher Betreuer war für die Bewohner entweder Koch oder Arzt. An ihrem Rollenverständnis halten die Menschen fest, solange sie es steuern können. Frauen sind für das häusliche Wohl zuständig, Männer für die Sicherheit und das Materielle.

Als emanzipierte Frau verstehe ich meine Rolle anders. Trotzdem kann ich mich gut in die alten Zeiten versetzen, da ich wahrnehme, wie Prägungen und Rituale Sicherheit vermitteln und Ressourcen wecken. Ausserdem ergeben sich daraus spannende Gespräche, in denen manchmal unterdrückte Wünsche nach Veränderungen geäussert werden.

Andrea Mühlegg-Weibel ist Leiterin von Sonnweid Campus.

## ORIENTIERUNG

## Es bleibt der dritte Pfeiler

**Sicher fühlt sich ein Mensch, wenn er sich zeitlich und räumlich orientieren kann und in die Gemeinschaft eingebettet ist. Bei Menschen mit Demenz können die beiden ersten Pfeiler der Sicherheit wegfallen.**

Von Michael Schmieder

Die Zeit ist ein Grundpfeiler unserer Orientierungsfähigkeit. Der Blick auf die Uhr gibt präzise die zeitliche Orientierung, der Blick nach draussen zeigt uns, ob Tag oder Nacht ist. Die Kinder und die Enkelkinder erinnern uns an das eigene Alter und an die Vergänglichkeit. Und immer werden Versuche unternommen, den Lauf der Zeit zu beeinflussen. Der Boom zur ärztlichen Verjüngung spricht eine deutliche Sprache.

Im Gegensatz dazu begegnen wir Menschen, die aufgrund ihrer demenziellen Erkrankung das Rad der Zeit – wenigstens in ihrem subjektiven Erleben – stoppen, ja sogar zurückdrehen. Die frischesten Gedanken, Erfahrungen verschwinden im Nichts, die älteren Erlebnisse werden wieder aktuell, erreichte Ziele im Leben verflüchtigen sich, die eigenen Kinder werden nicht mehr erkannt.

### Dreibeiniges Sicherheitssystem

Täglich erleben wir Menschen, die ihre Zeit nicht mehr der unseren anpassen können. Da ist die Frau, die nur noch französisch spricht, obwohl sie schon seit über 60 Jahren in der Deutschschweiz lebt. Der Mann, der immer noch zu Berge geht, obwohl er schon lange nicht mehr weit gehen kann. Der Mann, der immer noch auf einer imaginären Baustelle arbeitet und darüber mit seiner Umwelt kommuniziert.



Beziehungen sind das Standbein der Sicherheit, das sich auch bei schwerer Demenz als tragfähig erweist.

Die Zeitsicherheit, die innere Übereinstimmung, dass wir von der gleichen Zeit sprechen, wenn wir von gestern reden, von jetzt oder von morgen, benötigen wir, um erfolgreich gemeinsam Leben zu gestalten. Die Zeitsicherheit ist ein Teil eines dreibeinigen Sicherheitssystems. Die örtliche Orientierung ist der zweite Teil. Zeitliche und räumliche Orientierung benötigen die soziale Sicherheit als drittes Standbein. Spüren, dass man sicher aufgehoben ist, dass das Gegenüber mir emotional zugewandt ist, ist in jeder Phase unseres Lebens eine Grundbedingung.

### Auch der Gesunde verliert

Im Verlauf der Erkrankung brechen einzelne Bereiche weg. Mit dem Gespür für Zeit geht auch Sicherheit verloren. Dass Dinge, die waren, plötzlich sind, jetzt, aktuell, mag den Kranken wenig oder kaum

erstaunen. Der Gesunde jedoch ist mit neuen, wechselnden Zeiten konfrontiert, die oft gar nichts mehr mit ihm zu tun haben, da sie vor der gemeinsamen Zeit stattfanden. So bricht auch für den Gesunden die Zeitsicherheit weg, so bewegen sich Betreuende zwischen den verschiedenen Zeiten und damit zwischen verschiedenen Wirklichkeiten, ohne sich selbst verlieren zu dürfen. Es bleibt die soziale Sicherheit als das Standbein in Beziehungen, welches sich auch in fortgeschrittensten Stadien der Demenz als tragfähig erweist. Spüren, dass jemand da ist, der positiv zuwendend begleitet, der spüren lässt, dass ich wichtig bin. Dann kann man Menschen sehr gut begleiten, die uns täglich zeigen, dass das Rad der Zeit sich immer nur weiterdrehen lässt, von der Gegenwart in die Zukunft, die das Vergangene hervorbringt.

## BEZIEHUNG

## Zeitverschiebungen und ihre Auswirkungen

**Lebenskrisen setzen Entwicklungen in Gang. Bei einer Demenz kommt es zu einer zeitlich und inhaltlich asynchronen Entwicklung in der Partnerschaft.**

Von Monika Kirsten-Krüger

Für die gesunden Partner wirkt sich die Demenz als ein Umwelteinfluss aus, der zentrale Reorganisationen seines Lebens erfordert. Dies führt zu persönlicher Weiterentwicklung, vielfältigen Veränderungen der Beziehung und des ganzen Lebens. Die sich neu entwickelnden Gefühle sind vielschichtig: Gefühle der Schuld und des Ungenügens sowie der Ambivalenz, sich selbst weiterzuentwickeln und den dementen Partner zurückzulassen, oder Gefühle der Illoyalität und des Bedauerns, alte Konflikte mit dem Partner nicht mehr bereinigen zu können.

Der demente Partner hingegen lebt überwiegend in einer Welt, die er selbst als unproblematisch empfindet. Die Entwicklung verläuft auf der Negativachse, es kommt zum Verlust von Energie-Input aus der Umgebung. Die Interaktionen mit der Umwelt reduzieren sich, und die Entwicklung stagniert. Schliesslich führt der Verlust des Selbst zum Entwicklungsstopp.

#### Vom Partner zum Pfleger

Daraus ergeben sich Veränderungen in diversen Bereichen der Partnerschaft, wie Liebe und Intimität, Loyalität, Vertrauen, Alltagsorganisation, Gerechtigkeit. Aus der Ehebeziehung wird eine Pflegebeziehung, das Verhalten des dementen Partners wird als Ausdruck der Krankheit verstanden und das Verhalten und Handeln



Durch eine Demenz reduzieren sich die Interaktionen mit der Umwelt.

des gesunden Partners richtet sich an den Rollenerwartungen als Pfleger aus.

Diese doppelte Belastung der bereits erläuterten Entwicklungsverschiebung einerseits sowie der Auswirkungen der Erkrankung und der daraus entstehenden Pflegeanforderungen andererseits führen zu Stress. Daraus resultieren erhöhte Risiken für psychische Erkrankungen wie Depressionen und Angsterkrankungen. Die schon erwähnten starken Ambivalenzgefühle führen oftmals dazu, dass Angehörige nicht in der Lage sind, nötige Hilfen für sich zu suchen, und selber krank werden. Der Ambivalenzbegriff verweist auf das Nebeneinander sich widersprechender Gefühle. Wenn Menschen zwischen zwei Extremen hin- und hergerissen sind, erleben sie Angst oder gar traumatisierenden Stress.

#### Angebote für Angehörige

Wenn Menschen unklare Situationen jedoch annehmen, sich ihnen anpassen und nicht endlos nach Antworten suchen, können dadurch die schädlichen

Auswirkungen der Ambivalenz minimiert werden. Wenn dies nicht erkannt wird, unterspülen die widersprüchlichen Gefühle die individuelle Resilienz (seelische Widerstandsfähigkeit).

Resiliente Menschen vertrauen darauf, den Anforderungen dieser Welt gerecht zu werden. Therapeutische Angebote wie Selbsthilfegruppen, Gruppentherapien oder die Einzelbetreuung durch Fachtherapeuten und Psychiater stehen zur Verfügung.

#### Die Häufigkeit von Störungen

Verhaltensstörungen und psychopathologische Symptome und ihre Häufigkeit des Auftretens bei zu Hause lebenden Demenzkranken:

- Halluzinationen 17%
- Depressionen 24%
- Manie 3,5%
- Aggression 20%
- Nachtaktivität 45%
- Umherwandern 19%
- Apathie 41%



MANGEL UND ÜBERFLUSS

## Schnelle Jugend und langsames Alter

**«Ich habe keine Zeit, ich schaffe es nicht mehr, immer dieser Stress, ich muss noch!» – solche Aussagen sind typisch für unsere Zeit. Die Bewohner der Sonnweid hingegen sind in der Regel langsam und haben viel Zeit. Wie erleben junge Menschen diesen Gegensatz und die Zeitverschiebung von Menschen mit Demenz?**

Von Gerd Kehrein

05.30 Uhr Aufstehen, 06.15 Bahnhof, 07.05 Arbeitsbeginn, 17.00 Bahnhof, 17.45 Abendessen, 18.30 Kinderhüten, 20.00 Sport, 22.30 Schlafen: ein typischer Tag einer Lernenden. An anderen Tagen kommen andere Termine hinzu. Treffen mit Freunden, Lernen, Familie, Ausgang... So vergeht Woche um Woche. Langeweile ist ein Fremdwort, die Zeit ist meistens knapp.

Aufstehen nach dem Erwachen, Frühstück nach dem Aufstehen, danach freie Zeit, um 12.00 Uhr Mittagessen, danach freie Zeit, 14.00 Kaffee und Dessert, danach freie Zeit, 17.30 Abendessen, danach freie Zeit, irgendwann zu Bett gehen. So verläuft ein typischer Tag einer Heimbewohnerin. Die freien Zeiten können durch die Teilnahme an den Angeboten der Betreuenden verkürzt werden falls die Bewohnerin will – sie muss aber nicht. Zeit im Überfluss, so vergeht Woche um Woche.

### Geduldiger an der Arbeit

Junge Mitarbeitende werden in der Sonnweid täglich mit diesen Gegensätzen konfrontiert.

*«Der Unterschied ist für mich enorm. Sie brauchen sehr viel Zeit zum Aufstehen, Essen etc. Es macht den Eindruck, dass sie nicht schnell*

*machen müssen und wollen. Sie haben ja Zeit. Im Verhältnis zu meinem Tempo zu Hause kann ich mich gut dem Tempo der Bewohner anpassen. Auch unter Zeitdruck bleibe ich ruhig und passe mich den Bewohnern an.» (Lernende, 18 Jahre)*



Die jungen Lernenden begegnen der Langsamkeit im Alter mit Interesse.

*«Zu Hause gibt es Situationen, in denen ich nicht so geduldig bin wie in der Sonnweid. Wenn meine Eltern mich mehrmals etwas fragen, gebe ich manchmal einen wütenden Ton heraus.» (Lernende, 19 Jahre)*

*«Bei den Bewohnern geht es sehr gemütlich zu und her. Mein Lebens-tempo ist deutlich höher.» (Lernende, 17 Jahre)*

### Ruhe ist ansteckend

Die Lernenden erkennen die Unterschiede zwischen ihrem eigenen Lebensrhythmus und dem der Bewohnenden ganz genau. Sie nehmen auch die Aspekte «Zeitverschiebung» und «Langsamkeit» deutlich wahr. Anstatt darin aber ein Problem zu sehen, wecken diese Phänomene eher das Interesse der Lernenden. Sie machen sich Gedanken bezüglich Ursachen und

Bedeutung der Situation für die Betroffenen.

*«Die Bewohner haben einen sehr langsamen Rhythmus, das ist eigentlich logisch, da sie nichts haben, wofür sie sich beeilen müssen. Manchmal schlägt die Ruhe der*

*Bewohner auf mich über, wenn ich gestresst bin. Das finde ich sehr gut.» (Lernende, 17 Jahre)*

*«Es ist eindrücklich und auch traurig, wenn Bewohner die Realität mit der Vergangenheit verwechseln. Es stimmt mich nachdenklich. Ich frage mich, wie es für Bewohner ist, wenn sie den Bezug zum Hier und Jetzt verlieren.» (Lernende, 18 Jahre)*

Die Lernenden sind mit zwei «Zeitwelten» konfrontiert, die sehr grosse Gegensätze aufweisen. Es gelingt ihnen dabei erstaunlich gut, sich auf den Rhythmus des Alters einzulassen und diesen mitzugehen – wenigstens von Dienstbeginn bis Dienstende.

Gerd Kehrein leitet die interne Ausbildung der Sonnweid.

INTERVIEW

## Die Zeit ist vor allem ein Thema, wenn sie knapp wird

**Betreuende müssen in einer gewissen Zeit gewisse Aufgaben erfüllen. Andererseits haben sie sich dem Rhythmus der Bewohner anzupassen. Drei Kaderfrauen diskutierten über die Planung ihres beruflichen und privaten Alltags und die innere Uhr von Menschen mit Demenz.**

Interview von Martin Mühlegg

*Wie oft schauen Sie auf die Uhr?*

**Millie Braun:** Ich trage privat und bei der Arbeit keine Uhr. Ich komme deswegen aber nie zu spät. Es gibt ja genug Uhren, nach denen man sich richten kann.

**Thorunn Gardarsdottir:** Auch ich trage keine Armbanduhr. In der Freizeit habe ich ein Handy dabei.

**Anita Büsser:** Ich trage auch keine Uhr. Früher arbeitete ich mit alten Menschen, die keine Demenz hatten. Die schauten viel mehr auf die Uhr, ihnen war die Zeit viel wichtiger als mir. Wenn ich aber heute auf die Demenzabteilung komme, schalte ich einen Gang hinunter. Vieles muss man einfach auf sich zukommen lassen.



Anita Büsser: «Wir managen, und die Bewohner führen uns.»

**Thorunn Gardarsdottir:** Genau das finde ich so spannend an dieser

Arbeit. Man kommt um sieben und hat Aufgaben, die man erledigen muss. Man kann aber nicht nach einem Zeitplan arbeiten, sondern muss auf die Bedürfnisse der Bewohner eingehen.

*Normalerweise ist es umgekehrt: Bei der Arbeit teilt man die Zeit besser ein als im Privatleben...*

**Thorunn Gardarsdottir:** Ich habe zwei Kinder und muss auch zuhause ziemlich gut strukturiert sein.

**Anita Büsser:** Als meine Kinder klein waren und ich zusammen mit meinem Mann ein Heim führte, war ich dauernd unter Stress. Ich hatte nie Feierabend. Jetzt sind die Kinder gross, und seit einem halben Jahr lebe ich nicht mehr im Heim. Jetzt habe ich wieder mehr Zeit zum Relaxen.

*Was ist schlimmer: Stress oder Langeweile?*

**Anita Büsser:** Beides ist nicht schlimm. In beiden Situationen ist es wichtig, dass man seinen Weg findet. In Stresssituationen hielt ich mich mit dem Gedanken über Wasser, dass es einmal besser werden würde. Jetzt kann ich stundenweise ruhen. Ein Vollbad lässt sich aber auch in zehn Minuten geniessen.

**Millie Braun:** Auch ich habe ein ruhigeres Leben als früher. Man sollte sich trotzdem organisieren, da einem sonst die Zeit davonläuft.

*Vergeht die Zeit schneller, wenn man älter ist?*

**Millie Braun:** Ja, sie vergeht eindeutig schneller. Vielleicht ist man auch schneller ermüdet. Früher gab es keinen Tag, an dem ich nichts machen wollte.

**Thorunn Gardarsdottir:** Bei mir verging die Zeit immer sehr schnell. Für mich gab es nie Langeweile. Ich

wusste immer, was ich machen wollte. Mein Entscheid, viel zu arbeiten, ist sehr bewusst.

*Wie teilen Sie als Kaderleute Ihre Zeit und jene Ihrer Mitarbeiter ein?*

**Millie Braun:** Wir haben flexible Einsätze, aber wir haben Grundstrukturen. Wir sind nicht auf Abläufe eingefahren, die uns vorgeben, dass wir die Bewohner eines bestimmten Zimmers zu einer bestimmten Zeit pflegen müssen. Wir pflegen jene Bewohner, die bereit dazu sind. Aber einen Zeitrahmen gibt es schon.

*Also sind es eher die Bewohner, die Sie und Ihre Mitarbeiter führen.*

**Anita Büsser:** Wir managen, und die Bewohner führen uns.

**«Zeit merke ich vor allem, wenn ich zu wenig davon habe»**

*Gibt es Mitarbeiter, die in dieser Beziehung Probleme haben?*

**Thorunn Gardarsdottir:** Eine wichtige Voraussetzung ist Flexibilität. Jeder unserer Mitarbeiter betreut eine Bewohnergruppe. Er kann selber entscheiden, in welcher Zeitspanne eine Arbeit verrichtet wird. Toleranz und Respekt sind dabei sehr wichtig.

**Millie Braun:** Den anderen anzunehmen, nicht erziehen oder etwas aus ihm machen zu müssen, gefällt mir. Menschen, die ihr Leben noch im Griff haben, haben mehr Rituale und erwarten mehr von mir. Bei Menschen mit Demenz ist das weg. Die Mitarbeiter in diese Richtung zu führen, das ist spannend.

*«Zeit ist Geld» heisst es. Haben Sie in Zeiten der Finanzkrise und des Spardrucks noch genug von beidem?*



Thorunn Gardarsdottir:  
«Mir vermitteln die Bewohner einige Werte.»

**Thorunn Gardarsdottir:** Es gehört zu unseren Aufgaben, die Qualität zu hinterfragen und ethischen Anforderungen gerecht zu werden. Ich könnte sicher mehr Personal gebrauchen. Damit den Verantwortlichen bewusst wird, was wir benötigen, nehme ich zum Beispiel an Studien teil oder lade Leute auf die Abteilung ein.

**Millie Braun:** Am Ende ist es nicht die Anzahl der Mitarbeiter, die es ausmacht, sondern was die Mitarbeiter mitbringen. Wenn sie gut ausgebildet sind und ihren Job kennen, braucht es weniger Mitarbeiter. In diesen Bereich muss investiert werden.

### «Man muss wachsam sein und mitteilen, was es braucht»

*Menschen mit Demenz wollen oft wissen, wann der Sohn zu Besuch kommt, wann der Bus fährt oder der Arzt sie untersucht. Wie gehen Sie damit um?*

**Thorunn Gardarsdottir:** Bei mir auf der Abteilung wären die Bewohner überfordert, wenn ich ihnen mitteilen würde, in einer Stunde kommt ihr Sohn. Ich würde den Bewohner nur unruhig machen mit solchen Aussagen.

**Millie Braun:** Man sollte nicht bei der Zeit bleiben, sondern auf den Sohn oder den Partner zu sprechen kommen ...

*Also validieren ...*

**Millie Braun:** Genau. Das aufnehmen, was er sagen will. Manchmal suchen sie ja auch die Eltern, die nie mehr kommen werden. In diesem Fall gehe ich darauf ein: «Schön war es mit der Mutter.» Ich nehme sein Gefühl auf und bleibe einen Moment darin.

**Anita Büsser:** Ich habe mich schon öfter gefragt, wie lange für unsere Bewohner ein Tag dauert. Wenn jemand ruhelos ist: Vergeht der Tag dann schneller oder langsamer? Ich habe keine Ahnung!

*Kennen Sie denn Fallbeispiele, die Ihnen Erkenntnisse dazu gebracht haben?*

**Millie Braun:** Zeit ist nicht immer präsent. Ich merke sie vor allem, wenn ich zu wenig davon habe. Wahrscheinlich denken Menschen mit Demenz gar nicht mehr daran, weil sie einfach sind. Wenn das Muster wieder hervorkommt, dass sie noch etwas zu erledigen haben oder jemand sehen müssen, haben sie Taktstörungen.

**Anita Büsser:** Die Unruhe bei unseren Bewohnern kommt meist gegen den Abend. Dann sagen sie oft: «Ich muss heim, ich muss, ich muss...». Etwas muss da sein am Abend ...

**Millie Braun:** Wir können sie dann einfach in ihrer Not wahrnehmen. Aber wie es aussieht in ihnen, ist ein Buch mit sieben Siegeln.

*Viele Menschen leiden unter Stress, stehen ständig unter Zeitdruck. Können wir von Menschen mit Demenz in dieser Beziehung etwas lernen?*

**Millie Braun:** Ich empfinde sie nicht als Vorbilder, da ihr Zustand nicht von ihnen gewählt ist. Es gibt Bewohner, die in dieser Freiheit zufrieden sind. Aber viele stossen an die Grenzen dieser Freiheit oder reiben sich daran. Das ist kein schöner Lebensmoment.

### «Wir holen niemanden zum Schlaf heraus»

**Thorunn Gardarsdottir:** Mir vermitteln die Bewohner einige Werte: Dass ich bewusst mit Leuten zusammen bin, die ich gern habe. Dass ich nicht überall hingehen muss. Das Leben ist wie ein Fluss. Aber manchmal muss ich anhalten und mich fragen,



Millie Braun: «Wir sind nicht auf Abläufe eingefahren.»

was ich wirklich will. Ich denke, ich gehe das Thema bewusster an, als wenn ich einen Bürojob hätte.

Anita Büsser (50) ist stellvertretende Stationsleiterin im Alters- und Pflegeheim Letz in Näfels. Thorunn Gardarsdottir (37) ist Abteilungsleiterin im Pflegezentrum Käferberg in Zürich. Millie Braun (58) ist Stationsleiterin in der Sonnweid.



UMFRAGE

# Was ist Zeit? Mitarbeitende der Sonnweid äussern sich zu Tempo, Langsamkeit und Betreuungsqualität.



Ohne Zeitdruck arbeite ich entspannter. Dadurch ist die Atmosphäre lockerer, was allen zugute kommt. Habe ich zu viel Zeit, widme ich mich intensiver den Bewohnern. Ich plaudere, spiele oder unternehme mit ihnen einen Spaziergang.

Ricarda Eisenring (54)  
Pflegehilfe



Wenn eine Person zu viele Bewohner betreuen muss, hat dies einen negativen Einfluss auf die Qualität. Aber das bedeutet nicht, dass jemand in einer Stunde besser pflegt als jemand, der es in einer halben Stunde macht.

Regula Conradin (31)  
Stv. Pflegedienstleitung



Manche Menschen haben die Uhr, und manche Menschen haben Zeit. Wenn man sich die Zeit nimmt, eine Arbeit ruhig und gut auszuführen, ist man oft schneller, als wenn man hastet. Frei nach dem Motto: «Arbeite langsam, es presst!»

Stefan Meier (30)  
Dipl. Pflegefachmann HF



Bei der Arbeit vergeht die Zeit wie im Flug. In der Schule, wo ich den ganzen Tag ruhig sitzen muss, empfinde ich die gleiche Zeitdauer als viel länger. Oft sollten wir die Zeit besser einteilen, statt über Stress zu jammern.

Regula Steiner (52)  
Fachfrau Betreuung i. A.



Wenn die Ordnung der Zeit fehlen würde, würden wir den Augenblick leben. Diese Ordnung fehlt bei unseren Bewohnern. Für die heutige Welt wäre das der Zusammenbruch. Es würde Chaos herrschen. Wir sind von der Zeit abhängig.

Angelika Lechmann (25)  
Dipl. Pflegefachfrau HF



Zeit ist ein Geschenk. Daher versuche ich, bewusst mit ihr zu leben. Die Qualität der Betreuung ist abhängig von der Energie, die wir im Moment einer Intervention einsetzen. Der Moment bestimmt, ob ich die richtige Entscheidung treffe.

Gabriella Sprenger (44)  
Mitarbeiterin Nachtdienst



## FORSCHUNG

## Willkommene und wichtige Entlastung



Dank den Angeboten der Tag/Nacht-Station kommen zuhause betreuende Angehörige zu willkommenen Verschnaufpausen.

*mm.* In den kommenden zwei Jahren wird es in der Sonnweid zu grösseren baulichen Veränderungen kommen. Damit die Neu- und Umbauten auch den Bedürfnissen von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen entsprechen, gaben die Sonnweid und die Age Stiftung (Zürich) eine

Evaluationsstudie der Tag/Nacht-Station in Auftrag. Diese Station nimmt Menschen mit Demenz für unterschiedlich lange Aufenthalte auf und soll damit zuhause betreuende Angehörige entlasten.

Im letzten Dezember legte Sandra Oppikofer von der Universität Zürich

ihren Abschlussbericht vor. Bei 20 bis 30 Prozent der befragten (zuhause betreuenden) Angehörigen ergaben sich dank des Angebots positive Veränderungen bei den Sozialkontakten und bei der Schlafqualität. Ihre depressiven Stimmungen verringerten sich signifikant. 80 Prozent gaben an, dass sich ihr Gesundheitszustand leicht verbessert habe. Bei 60 Prozent hat sich die Freizeitaktivität positiv verändert. 70 Prozent sind der Ansicht, dass sie ihre Angehörigen länger zuhause betreuen können. Die Resultate zeigen ausserdem auf, dass auch die demenzkranken Gäste profitieren. So verringerte sich zum Beispiel das aggressive Verhalten bei einem Viertel der demenzerkrankten Gäste daheim.

Das Fazit der Evaluation: Die Angebote der Tag/Nacht-Station sind bei zuhause Betreuenden nicht nur sehr willkommen, sondern haben auch einen positiven Einfluss auf ihre physischen und sozialen Ressourcen.

## Sonnweid aktuell

### Ethik im Netz

*mm.* Vor vier Jahren plante die Stiftung Sonnweid, den Informationsaustausch und die Beratung zum Thema «Demenz und Ethik» zu verbessern. Eine Internetplattform und eine Beratungsstelle wurden in Betracht gezogen. Auf Anregung von Michael Schmieder führte das Deutsche Bundesministerium für Gesundheit den Workshop «Demenz: Ethik im Netz» durch. Weitere Länder, darunter Frankreich und Luxemburg, werden sich voraussichtlich ebenfalls am Projekt beteiligen.

### Ausbildung abgeschlossen

*mm.* Andrea Mühlegg-Weibel, Leiterin von Sonnweid Campus, hat den Masterlehrgang in Supervision, Coaching und Organisationsberatung an der Pädagogischen Hoch-

schule St. Gallen mit Erfolg abgeschlossen. Zuvor absolvierte Mühlegg-Weibel bereits ein Nachdiplomstudium in Supervision, Coaching und Organisationsberatung im Bildungsbereich.

### Ethikerin verurteilt

*mm.* Die Ethikerin Ruth Baumann-Hölzle ist vom Bezirksgericht Hinwil wegen übler Nachrede verurteilt und mit einer bedingten Busse von 18750 Franken bestraft worden. Zudem muss sie dem Kläger Michael Schmieder eine Prozessentschädigung bezahlen und die Gerichtsgebühr übernehmen. In einem Artikel in der Schweizerischen Ärztezeitung hatte Baumann-Hölzle geschrieben, in der Sonnweid werde aktive und passive Sterbehilfe praktiziert. Da die Sonnweid die aktive Sterbehilfe und den assistierten Suizid weder anwendet noch befürwortet, reichte Michael

Schmieder eine Klage ein wegen übler Nachrede.

### Neues Bildungsangebot

*mm.* Angepasste Aktivierung und Entspannung ist die hohe Schule bei der Arbeit mit Menschen mit Demenz. Der neue Kurs «Aktivierung und Entspannung in der Lebensgestaltung von Menschen mit Demenz» hat zum Ziel, Personal im Alltag zwischen Pflege und Betreuung zu einer aktivierenden Kompetenz zu befähigen. Der Kurs umfasst acht Tage in vier Blöcken zwischen dem 21. August und dem 28. Oktober 2009. Kursleitung durch Ruth Minder (Gerontologin SAG und langjährige Bereichsleiterin Aktivierung Sonnweid) und Michael Schmieder. Mehr Infos auf der Website [www.sonnweid.ch](http://www.sonnweid.ch).

## PERSONELLES

## Stiftung Sonnweid unter neuer Führung

### Neues Licht für Menschen mit Demenz

*mm.* 2007 entwickelten die Sonnweid und die Firma Zumtobel ein Beleuchtungskonzept für Räume, in denen Menschen mit Demenz leben. Bereits sind mehrere Räume nach diesem Konzept eingerichtet worden. Auch der Neubau, der bis 2010 entsteht, soll mit dieser neuartigen Beleuchtung ausgestattet werden. Sie berücksichtigt unter anderem den Tagesrhythmus und die Seh- und Bewegungsfähigkeit von alten Menschen.

Die Stiftung Sonnweid will nun das Konzept beforschen lassen. In den kommenden Monaten werden Mitarbeiter der ETH Lausanne und der Universität Basel die Auswirkungen auf die Bewohner untersuchen.

### Der Koch geht zu den Menschen

*mm.* Seit Jahren sind die Köche der Sonnweid täglich mit einer mobilen Küche auf den Abteilungen unterwegs. Das aus einem Küchenwagen und einem Camping-Rechaud bestehende Modell erwies sich aber als wenig praxistauglich. Dank der Stiftung Sonnweid und der Stiftung Empiris konnten im vergangenen Jahr die Firma 2nd West und Küchenchef Thomas Grob beauftragt werden, eine bessere mobile Küche zu entwerfen und bauen zu lassen. Seit dem letzten Winter ist der neue Kochboy nun im Einsatz. Er verfügt über einen Wok-Gasbrenner und Stauraum, in dem Utensilien und Zutaten Platz finden. «Wenn wir mit dem Kochboy unterwegs sind, kommt das immer gut an», so Grob. Informationen zum Kochboy gibts unter [www.sonnweid.ch](http://www.sonnweid.ch), Bestellung bei [ar@sonnweid.ch](mailto:ar@sonnweid.ch).

### Käthi Hofer-Egloff übernimmt von Nik Kubli das Präsidium der Stiftung Sonnweid.

*mm.* Elf Jahre lang stand Nik Kubli der Stiftung Sonnweid als Präsident des Stiftungsrates vor. Gegründet im Jahr 1998, bot die Stiftung in erster Linie jenen Menschen mit Demenz finanzielle Hilfe an, die einen angemessenen Betreuungsplatz nicht finanzieren konnten. Unter der Leitung von Kubli begann sich die Stiftung auch in anderen Bereichen zu engagieren. Mittlerweile fördert sie neue Pflege- und Betreuungsformen, die Ausbildung und den öffentlichen Diskurs zum Thema Demenz.

### IBM und Alzheimervereinigung

An der Generalversammlung vom 9. April übergibt Kubli sein Amt der bisherigen Beisitzerin Käthi Hofer-Egloff. Die 56-Jährige wuchs in Horgen auf. Nach dem Besuch der Diplommittelschule in Zürich stieg sie in die Informatikbranche ein und arbeitete anschliessend 36 Jahre lang in verschiedenen Führungsfunktionen für IBM Schweiz. 1987 erkrankte ihr Vater an Alzheimer. Zusammen mit ihrer Mutter und ihren Ge-

schwistern betreute sie ihn vier Jahre lang zuhause, ehe er in ein Heim übersiedelte. «Alzheimer war damals ein Tabu», erinnert sich Hofer-Egloff. «Ausser den Angehörigengruppen der Pro Senectute und der Schweizerischen Alzheimervereinigung gab es kaum Hilfestellung.»

Zusammen mit Michael Schmieder und weiteren Personen gründete sie 1994 die Zürcher Sektion der Alzheimervereinigung und übernahm deren Präsidium, das sie bis April 1999 innehatte. Seit 2001 ist sie Mitglied des Stiftungsrates der Stiftung Sonnweid. In ihrer neuen Funktion will sie die Stiftung im Sinne ihres Vorgängers Nik Kubli führen. Bereits im Januar hat Hofer-Egloff eine weitere neue Herausforderung angenommen. In einer Teilzeitanstellung leitet sie die Aktivierung in der Sonnweid.



Käthi Hofer-Egloff und ihr Vorgänger Nik Kubli

### Sonnweid Campus Kalender

19. Mai und 25. August 2009

#### Tagesseminar

Leitung: Michael Schmieder, Andrea Mühlegg-Weibel

28. Mai und 4. Juni 2009

#### Demenz Ethik: Wie sich Ethik im Heim «organisieren» lässt

Leitung: Klaus Peter Rippe / Andreas Bachmann, Michael Schmieder

24. Juni 2009

#### Demenz Gartenseminar

Leitung: Stefan Fritz, Ruth Minder, René Hasslinger

#### Permanente Angebote

#### Beratung und Konzeptarbeit, Bildung und Praxisbegleitung

Gerne offerieren wir das auf Ihre Institution zugeschnittene Angebot.

[www.sonnweid.ch/campus.html](http://www.sonnweid.ch/campus.html)

[campus@sonnweid.ch](mailto:campus@sonnweid.ch)

Tel. +41 (0) 79 643 62 76

PORTRÄT: KLAUS BROER, BEWOHNER DER SONNWEID

## Der Uhrmacher musste den Umgang mit der Zeit lernen

*mm.* Klaus Broer trägt eine Rolex Submariner. «Alltagsuhr» nennt er das schöne Stück, dessen Zifferblatt in seiner Lieblingsfarbe Blau gehalten ist. Wasserdicht bis 300 Meter sei sie, sagt Broer. «Sie läuft unheimlich genau, und die Zeit ist sehr gut ablesbar.» Die Uhr, die auch James Bond getragen hat, erinnert den 77-Jährigen daran, dass er beruflich stets mit Uhren zu tun hatte. In seiner Heimatstadt Luzern erlernte er das Handwerk des Uhrmachers. Bald zeigte sich, dass der junge Mann neben einer guten Feinmotorik noch weitere Talente hatte. Er studierte Betriebswirtschaft und machte Karriere beim Uhren- und Schmuckgeschäft Bucherer.

15 Jahre lang gehörte er der Geschäftsleitung an. Broer verhandelte mit den berühmtesten Uhrenherstellern der Welt und sorgte dafür, dass es an der Zürcher Bahnhofstrasse und den weiteren Filialen stets hochkarätige Ware zu kaufen gab. Rolex, Piaget, Patek Philippe und Vacheron Constantin, alle sind in der Westschweiz domizi-

liert, stellen laut Broer die besten Uhren der Welt her.

Verbunden mit seinem Beruf sind auch schmerzhaft Erinnerungen. Als Broer damit beschäftigt war, die New Yorker Bucherer-Filiale zu verkaufen, erlitt er einen Herzinfarkt. Später erkrankte er an Krebs und erlitt einen Hirnschlag. Den Umgang mit der Zeit musste Broer nach diesen Schicksalsschlägen immer wieder neu lernen. «Stress ist in den meisten Fällen selbstgemacht», sagt er. «Kurz vor einer Präsentation vor dem Verwaltungsrat merkte ich, dass ich wichtige Papiere vergessen hatte. Ich rannte den ganzen Weg zum Hotel, um sie zu holen – und brach zusammen. Heute würde ich normal gehen.»

Gemächlich bewältigt er heute seinen Alltag in der Sonnweid. Viel Zeit widmet er der Malerei und lässt sich dabei stark von den beiden grossen Meistern Matisse und Picasso inspirieren. Mehrere Werke von ihnen hat er sogar kopiert und in seinem Zimmer aufgehängt.



«Stress ist in den meisten Fällen selbstgemacht», sagt Klaus Broer.

### Kulturtipps



#### Der alte Mann und die Politik

*mm.* «Alzheimer ist ein Abenteuer. Ich lasse mich darauf ein», sagt der

Psychologe René van Neer. Ein gutes Jahr später sitzt er im Rollstuhl, zugehörnt von Medikamenten und geschwächt von Nebenwirkungen. Seine Tochter Stella Braam hat seinen Zerfall protokolliert und zum Thema recherchiert. «Ich habe Alzheimer» bietet zwar keine literarischen Höhenflüge. Das Buch sollte aber Pflichtlektüre sein für Gesundheitspolitiker und -beamte. Es zeigt auf, welche verheerende Folgen eine Politik hat, die nur über den Rechenschieber funktioniert.

**Stella Braam**

«Ich habe Alzheimer»

#### Fotoband «Alzheimer»

wieder erhältlich



*mm.* Kein anderer Fotograf hat die Krankheit Alzheimer so eindrücklich dokumentiert wie

Peter Granser. Seine Serie «Alzheimer» wurde mit dem deutschen Sozialpreis ausgezeichnet und erschien 2002 als Fotoband. Zwei Jahre lang war er vergriffen. Im Hinblick auf die Fotoausstellung, die ab dem kommenden Herbst in verschiedenen Schweizer Städten gezeigt werden soll, ist das Buch mit Unterstützung der Stiftung Sonnweid neu aufgelegt worden. Zum Preis von CHF 45.90 kann es von der Sonnweid bezogen werden (Anschriften siehe Seite 12).

**Peter Granser**

«Alzheimer»



STUDIE

## Die Oase macht in Deutschland Karriere



Bewohner der Pflegeoase nehmen ihre Umgebung besser wahr als Bewohner einer herkömmlichen Pflegeabteilung.

### NACHRICHTEN

#### Studiengang Demenz

*mm.* Die Fachhochschule Bern führt ab November 2009 zum ersten Mal den Studiengang «Demenz und Lebensgestaltung» durch. Die zwei Jahre dauernde Ausbildung für Fachleute kann mit dem Diploma of Advanced Studies abgeschlossen werden. Inhalte wie Grundlagenwissen, Behandlungskonzepte und Betreuung werden von Experten aus Wissenschaft und Praxis vermittelt. Informationen dazu gibts auf der Website [www.bfh.ch](http://www.bfh.ch).

#### Antikörper vom Lama

*mm.* Die Forschung nach einem Medikament gegen Alzheimer nimmt manchmal bizarre Formen an. So untersucht derzeit ein kanadisches Team, wie Antikörper von Lamas die Plaquebildung im menschlichen Hirn verhindern können. Ob die Nanokörper (sie sind viel kleiner als die menschlichen Antikörper) erfolgreich wirken, soll nun mittels Tierversuchen abgeklärt werden.

**Eine Studie zeigt auf: In einer Pflegeoase geht es Menschen mit schwerer Demenz besser als in einer konventionellen Pflegeabteilung.**

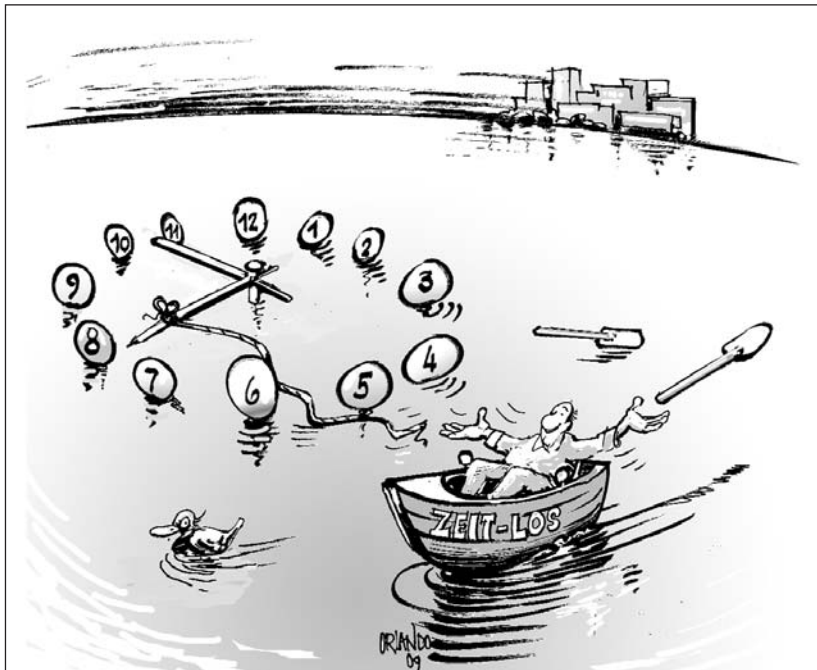
*mm.* 1998 eröffnete die Sonnweid eine erste Pflegeoase für Bewohner mit einer schweren Demenz. Drei Jahre später kam eine zweite hinzu. Grundlage dieser von der Sonnweid entwickelten Pflegeform sind die Erkenntnisse der basalen Stimulation. Bewegliche Schränke und Wände erlauben jedem Bewohner, in seinem persönlichen Wohnbereich zu leben. Weil aber mehrere Bewohner im selben Raum leben, ist man in der Oase nie allein.

Das Pflegekonzept wird seit zweieinhalb Jahren auch im Senioren-

zentrum Holle bei Hannover angewendet. Das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit beauftragte die Firma Demenz Support aus Stuttgart mit einer Beforschung. Im November publizierte Dr. Anja Rutenkröger die Ergebnisse der Studie:

- Bewohner der Oase nehmen ihre Umgebung besser wahr und sind aufmerksamer (als Bewohner einer konventionellen Pflegeabteilung).
- Mitarbeiter und Angehörige berichten auch von einer Zunahme der sprachlichen Reaktionen.
- Die Ernährungssituation hat sich verbessert, die Bewohner der Pflegeoase haben an Gewicht zugenommen.

Wie die Zeit vergeht... Von Orlando Eisenmann



### IMPRESSUM

*Perspektiven*  
Herausgeber: Sonnweid AG, Wetzikon  
Auflage: 12 000 Exemplare  
Erscheint zwei Mal jährlich  
Kontakt: Sonnweid, Redaktion *Perspektiven*  
Bachtelstrasse 68, CH-8620 Wetzikon  
[www.sonnweid.ch](http://www.sonnweid.ch), [perspektiven@sonnweid.ch](mailto:perspektiven@sonnweid.ch)  
Tel. +41 (0) 44 931 59 31, Fax +41 (0) 44 931 59 39

Redaktion: Michael Schmieder, Martin Mühlegg  
([deutlich.ch](http://deutlich.ch))

Layout: Art Direction Stacy Müller, Zürich

Redaktionelle MitarbeiterInnen:  
Helene Grob, Gerd Kehrein, Andrea Mühlegg-Weibel,  
Monika Kirsten-Krüger

Bildnachweis: S. 1, 3, 4, 5, 8 (G. Sprenger) 9, 11, 12:  
Dominique Meienberg; S. 2: K. Wernli; S. 6, 7: Martin Mühlegg;  
S. 8, 10: Sonnweid; S. 11 (Kulturtipps): Peter Granser