Inhalt

Vorwort
Swen Staack, Vorstandsmitglied der Deutschen Alzheimergesellschaft
Seite 36

Eine ungewöhnliche Antwort auf die Frage: »Was ist Demenz?«
Seite 7

☼ Was passiert im Kopf aufgrund des inneren Wetterwechsels?
Seite 9

☼ Mögliche Folgen von Schädigungen des Gehirns
Seite 9

☼ Krankheitsverlauf
Seite 13

☼ Demenz verstehen in Bildern
Seite 14

Fährten lesen im Schnee
Wie wir lernen können, Menschen mit Demenz wieder neu zu begegnen
Seite 19

Den Kopf in den Wolken tragen
Menschen mit Demenz in ihren Gefühlen verstehen
Seite 21

Weniger Wirbel um Menschen mit Demenz
Wrm wngr mehr ist ...
Seite 23

Eine Brücke schlagen zwischen dem Schnee von gestern und der Welt von heute
Menschen mit Demenz im Gestern und Heute begegnen
Seite 25

Wind und Wetter trotzen
Wie wir lernen können, Menschen mit Demenz wieder mehr Freiräume zu geben
Seite 29

Menschen mit Demenz auch mal im Regen stehen lassen
Ungewöhnliche Lösungsansätze von Menschen mit Demenz schätzen lernen
Seite 33

Über mich und meine Arbeit
Seite 38

Literaturverzeichnis
Seite 40

Impressum
Seite 42

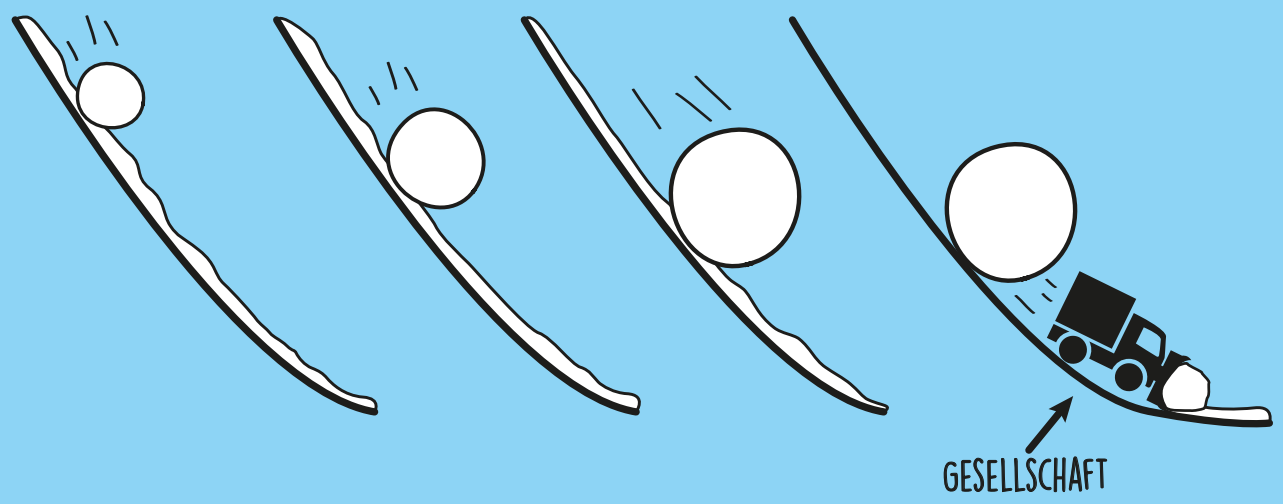


Abb. 1.1 Demenz ist eine fortschreitende Erkrankung.

Eine ungewöhnliche Antwort auf die Frage:

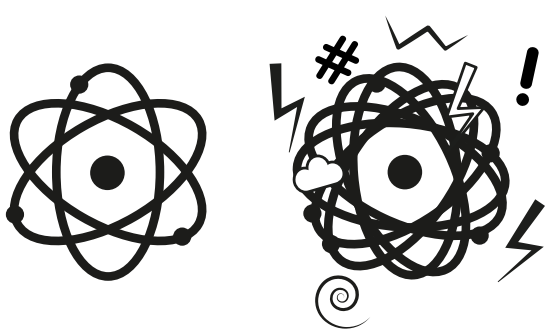
»Was ist Demenz?«

Demenz ist eine fortschreitende Erkrankung des Gehirns, bei der nach und nach Nervenzellen absterben. Wie eine Schneekugel, die langsam den Berg runterrollt, schreitet die Krankheit Demenz fort (☁ Abb. 1.1). Dennoch gibt es viele wirksame Winterdienste für den Kopf: Medikamente und nicht medikamentöse Therapien bieten eine vielseitige Hilfe.

Zusätzlich muss es die Aufgabe unserer Gesellschaft sein, unser Lebensumfeld »allwettertauglich« zu machen. Trotz starker Schneefälle müssen sich alle Menschen in unserer Umgebung zurechtfinden können. Straßenschilder sind ein gutes Beispiel für eine allwettertaugliche Umgebung. In ihrer Form sind sie klar voneinander zu unterscheiden. Ein verschneites Stoppschild ist auch dann zu erkennen, wenn selbst das große Wort »Stopp« bereits vollständig vom Schnee bedeckt ist. Wie wir dieses Prinzip auf ein Leben mit Demenz übertragen können, erfahren sie im gegenüberliegenden Teil dieses Buches.

Dieser Buchteil übernimmt eine andere Rolle. Bevor wir Menschen mit Demenz helfen können, müssen wir die Menschen und ihre Erkrankung verstehen lernen. In der Literatur über Demenz gibt es unzählige sachliche Informationen über die Erkrankung. Viele Texte sind allerdings so formell geschrieben, dass es schwerfällt, diese zu begreifen und in den Alltag zu übertragen (☁ Abb. 1.2).

In diesem Buchteil vermitteln bildhafte Texte und sprechende Bilder Fachwissen über eine Demenzerkrankung und bieten Hilfestellungen im Umgang mit Menschen mit Demenz. Diese Art der Wissensvermittlung spicht vor allem unsere emotionale Seite an und bietet einen Gegenpol zu den fachlichen Informationen über Demenz. Ich wünsche Ihnen viele Erkenntnisse, die Ihr Herz berühren.



☁ **Abb. 1.2** Die erste Abbildung zeigt, wie Fachleute Fachtexte verstehen. Die Abbildung daneben zeigt, wie diese Informationen bei mir ankommen. Mein eigenes Unverständnis hat mich motiviert, Fachinformationen bildhaft darzustellen, damit alle Menschen sich ohne viel Aufwand ein klares Bild von einem Leben mit Demenz machen können.

Demenz verstehen in Bildern

Abb. 1.7 Eine Demenz kann zu Verhaltens- und Gefühlsänderungen führen, die wir leider nicht immer auf Anhieb nachvollziehen können.

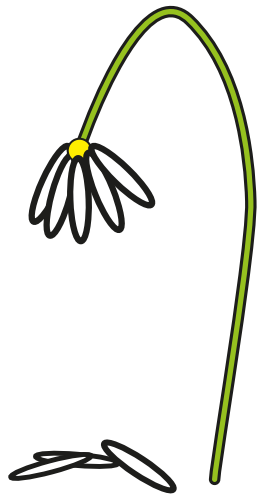


Abb. 1.8 Beeinträchtigungen des Kurzzeitgedächtnisses können gravierende Folgen haben. Menschen mit Demenz können beispielsweise das Trinken vergessen. In der Regel müssen sie dann zur Behandlung einer Dehydrierung ins Krankenhaus gebracht werden.

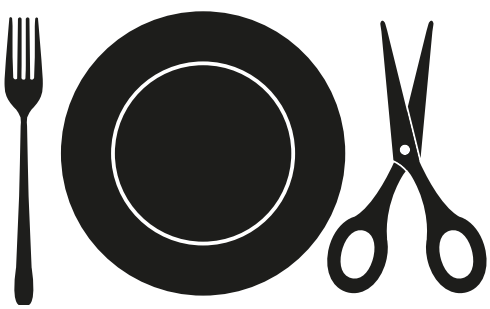


Abb. 1.9 Selbst Kenntnisse über gewohnte Handlungsabläufe können verloren gehen.

Abb. 1.10 Eine Frau im anfänglichen Stadium einer Demenz verursacht einen Autounfall. Sie steigt aus, geht auf den anderen Fahrer zu und gibt ihm die Hand. Sie nimmt die abgefallene Radkappe ihres Gegenübers mit, steigt wieder in Ihr Auto und fährt kommentarlos weiter. Dieses reale Beispiel zeigt, wie sich eine Beeinträchtigung des Urteilsvermögens im Alltag auswirken kann. Situationen werden dann völlig falsch eingeschätzt.

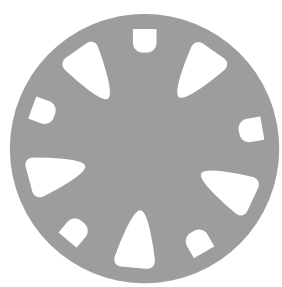


Abb. 1.11 *»Ich habe meinen Blumenbund wiedergefunden«.* Bei einer Demenz kann es zu Benennungsstörungen kommen.

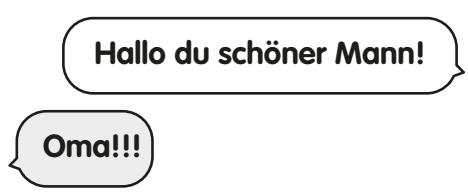


Abb. 1.12 In fortgeschrittenen Stadien der Demenz werden auch Angehörige nicht mehr erkannt oder mit anderen Personen verwechselt. Dies kann für alle Betroffenen als sehr schmerzlich empfunden werden.

Spielautomat der Gedankenketten

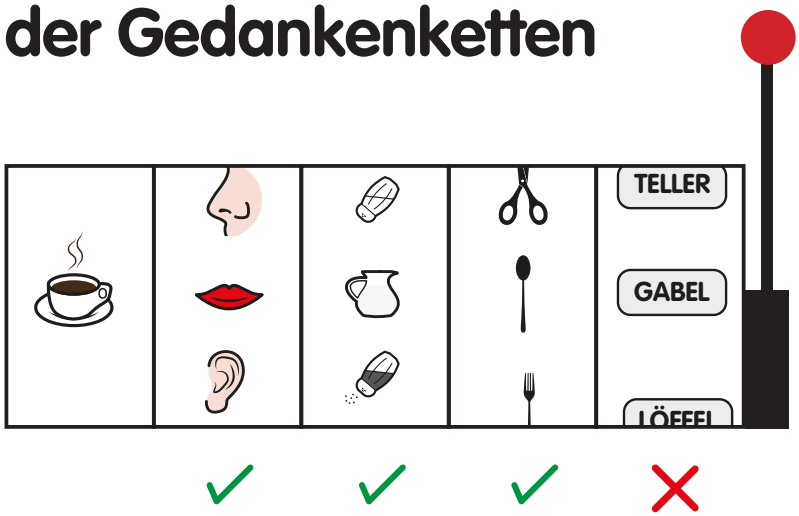


Abb. 1.19 Oftmals unterschätzen wir die Komplexität von selbst einfachen Gedanken- und Handlungsabläufen.

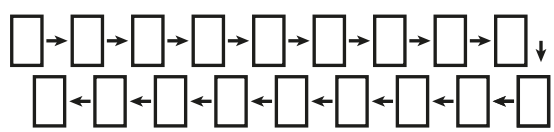


Abb. 1.20 In jeder Alltagssituation verknüpfen wir automatisch unzählige Gedanken und Handlungsabläufe.

Den meisten von uns ist gar nicht bewusst, wie viele Gedanken- und Handlungsabfolgen wir automatisch richtig miteinander verknüpfen (Abb. 1.19). Kommt es bei diesen unzähligen Verknüpfungen bei Menschen mit Demenz zu Fehlern, sehen wir ausschließlich die Fehler. Wir vergessen schnell, wie komplex selbst vermeintlich einfache Gedanken- und Handlungsabläufe sein können.

Stellen wir uns nun vor, wie viele Gedanken- und Handlungsketten wir tagtäglich verknüpfen müssen (Abb. 1.20). Kein Wunder, dass es dabei im Alter zu Schwierigkeiten kommen kann.

Inhalt

Vorwort
Swen Staack, Vorstandsmitglied der deutschen Alzheimergesellschaft
Seite 68

Hier kommt Horst
Der Lebensraum von Menschen mit Demenz
Seite 7

Die goldenen Designregeln für ein lebenswertes Altern mit Demenz
Seite 9

1. Partizipation fördern
☼ Projektbeispiel »Ausdrucksformen«
☼ Anregungen für den Alltag
Seite 11

2. Gestern und heute verbinden
☼ Projektbeispiel »Rundlaufskulptur«
☼ Anregungen für den Alltag
Seite 19

3. Lebensräume gestalten
☼ Projektbeispiel »Memory-Kabinett«
☼ Anregungen für den Alltag
Seite 25

4. Humor ins Haus holen
Projektbeispiel »Lebendiges Bilderbuch« ☼
Anregungen für den Alltag ☼
Seite 31

5. Neue Ideen fürs Alter entwickeln
Projektbeispiel »Hosis« ☼
Anregungen für den Alltag ☼
Seite 37

6. Details schaffen
Diverse Projektbeispiele ☼
Anregungen für den Alltag ☼
Seite 43

7. Intuitive Orientierungshilfen bieten
Projektbeispiel »Unbewusstes Orientierungssystem« ☼
Anregungen für den Alltag ☼
Seite 49

8. Körper und Geist aktivieren
Anregungen für den Alltag ☼
Projektbeispiel »Räumliche Volksweisheiten« ☼
Seite 55

Über mich und meine Arbeit
Seite 66

Literaturverzeichnis
Seite 64

Impressum
Seite 62

3. Lebensräume gestalten

Der Mensch mit seinen Wünschen, Bedürfnissen und Einschränkungen steht im Mittelpunkt der Raumgestaltung.

Die strengen Hygiene- und Brandschutzbestimmungen lassen uns bei der Raumplanung für Menschen mit Demenz schnell vergessen, dass wir Lebensräume gestalten. Wir richten keine Einrichtungen ein, wir gestalten ein letztes Zuhause. In diesem letzten Zuhause gehören Begegnungen mit anderen Menschen, mit Familie und Freunden zu den wertvollsten Momenten. Jedoch sind Krankenbetten, Rollatoren und Rollstühle sowie eine eingeschränkte Mobilität oftmals Barrieren, die uns körperliche Begegnungen mit ihnen erschweren.

Zusätzlich sind Intimität und Erotik im Alter für uns noch immer Tabuthemen und werden daher bei der Raumplanung selten angesprochen und noch seltener eingeplant. Daher gibt es wenig Orte, an denen mit den Enkeln getobt oder mit dem Partner gekuschelt werden kann. Bei der Raumgestaltung für Menschen mit Demenz geht es also weniger darum, zu überlegen, welche Farben zur Zeit modern sind oder welche Lampen in anderen Pflegeeinrichtungen beliebt sind. Vielmehr müssen wir herausfinden, welche Wünsche, Sehnsüchte und Bedürfnisse die dort lebenden Menschen haben. Das bezieht Menschen mit Demenz, aber auch die Angehörigen und das Personal mit ein. Schließlich ändern sich Moden und Geschmäcker. Der Wunsch nach Familie, die Sehnsucht nach Nähe und das Bedürfnis, sich geborgen zu fühlen bleiben jedoch gleich.

Wenn wir den Fokus bei der Raumgestaltung für Menschen mit Demenz wieder auf das Erleben richten und uns fragen: »Was macht das Leben im Alter lebenswert?« entstehen Raumgestaltungskonzepte, bei denen die klassischen Diskussionen über Farbe und Bodenbelag in den Hintergrund treten. Durch diesen Perspektivwechsel kann der Mensch wieder in den Mittelpunkt rücken. Unter diesem Blickwinkel können wir Lebensräume gestalten, die ein lebenswertes Altern im letzten Zuhause ermöglichen.

4. Humor ins Haus holen

Der Witz an der Sache ist, dass die Raumgestaltung die Bühne und Atmosphäre kreiert, auf der ältere Menschen ihren Humor zum Ausdruck bringen können.

Viele ältere Menschen begegnen dem Alter mit einer großen Portion Gelassenheit und einer Prise Humor; oder mit einer Prise Gelassenheit und einer großen Portion Humor. Leider spiegelt sich dies in unserer Raumgestaltung für ältere Menschen nicht wieder. Dabei beweisen Klinikclowns schon lange, dass Humor auch als Therapieform eingesetzt werden kann. Besonders Menschen mit Demenz sind aufgrund ihrer gefühlsbetonten Art dem Humor zugewandt.

Da wir ältere Menschen viel zu selten in den Planungsprozess von Pflegeeinrichtungen oder Krankenhäusern integrieren, spiegeln sich ausschließlich unsere Gedanken und unsere Sichtweise in der Raumgestaltung und damit in der Atmosphäre der Einrichtungen wider. Sind wir bei der Planung rein sachlich mit einem ängstlichen Blick auf das Alter, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass sich unsere Sachlichkeit und auch unsere Sorge in der Atmosphäre des zukünftigen Hauses widerspiegelt.

Natürlich lässt sich Humor nicht einplanen. Dennoch gibt es in den unterschiedlichen Planungsphasen immer wieder Momente, die Platz für ungewöhnliche Ideen und Leichtigkeit lassen. Wenn wir den Gestaltungsaufgaben mit Kreativität und spielerischem Mut begegnen, werden sich immer wieder Gelegenheiten bieten, dies auch auszudrücken, ohne den Aspekt der Sicherheit bei der Raumgestaltung zu vernachlässigen.

Es geht nicht darum, dass die Raumgestaltung lustig sein muss, sondern dass sie als Bühne verstanden wird, die Platz für den Humor der Bewohner lässt. 20 weiße Kaffeetassen zu decken und dabei lediglich eine einzige Tasse in knallrot zu servieren, ist sicherlich Anreiz genug, um zahlreiche humorvolle Bemerkungen einiger Bewohner zu erhalten. Ein guter Gestalter muss nicht selber humorvoll sein, er muss lediglich verstanden haben, welche Bühne ältere Menschen brauchen, um sich und ihre positive Sichtweise ausdrücken zu können. Schließlich ist Humor, wenn man sich auch im Alter freuen kann wie ein Schneekönig.

5. Neue Ideen fürs Alter entwickeln
Projektbeispiel: Hosis

Ohrensessel und Stühle mit Arm- und Rückenlehnen bestätigen unser Bild vom steifen und braven Sitzen im Alter. Dabei sitzen ältere Menschen anders als wir. Es ist oftmals ein kurzzeitiges Verweilen an Orten, an denen etwas passiert. Ältere Menschen haben weniger Hemmungen als wir und sitzen einfach dort, wo es ihnen gerade passt. Sie sitzen auf Heizkörpern im Eingangsbereich, auf kleinen Mauern im Garten oder auf einfach nur auf ihrem Rollator im Sonnenschein. Sie benötigen in diesen Momenten weder Rücken- noch Armlehnen. Die Sitzmöglichkeiten, die wir älteren Menschen bieten, sind steif und brav, nicht die Menschen darauf.

Meine »Hosis« – kurz für Hopssitze – bieten die perfekte Sitzgelegenheit für ein kurzzeitiges Verweilen. Mit ihrer frechen Anmutung rechnen sie mit allen Klischees vom Altwerden ab. Sie zeigen, wie man mit einfachen Mitteln Schwung ins Alter bringt und sind dabei ein freches Statement in Zeiten, in denen alles perfekt, makellos und teuer sein muss.

Die Hosis erfahren immer größerer Beliebtheit. Gerne können Sie die entsprechende Do-it-yourself Hosis-Anleitung bei mir bestellen.

Abb. 5.2 Oma Gerda im Garten der Familie.

Abb. 5.1 Leo schiebt vorsichtig seinen Rollator zu Seite und hopst voller Freude in der Seniorentagespflege SenTa in Erkrath. Rechts: Margarethe singt: »Hops, hops hops, Pferdchen lauf Galopp«.

7. Intuitive Orientierungshilfen bieten Projektbeispiel: Unbewusstes Orientierungssystem

Menschen mit Demenz verlassen das Krankenhaus – bezogen auf ihre Demenz – oftmals in einem verschlechterten Zustand. Als Gestalter habe ich mir die Frage gestellt, was die Gründe dafür sind. Ausgehend von meinen Beobachtungen und Gesprächen mit Demenzexperten, habe ich unter dem Namen »Demenzgerecht genesen im Krankenhaus« ein Konzept zur demenzsensiblen Umgestaltung von Krankenhäusern im Bestand entwickelt.

Das von mir entwickelte »Unbewusste Orientierungssystem« stammt aus diesem Konzept. Es ermöglicht auch Menschen mit Demenz, sich in den langen Krankenhausfluren zurechtzufinden. Der Flur wird in diesem Konzept so gestaltet, dass sich das Innere der Räume bereits in der Flurgestaltung widerspiegelt. Beispielsweise ragen die weißen Bodenfliesen der Toilette unter der Tür in den Flur hinein und kennzeichnen so auch ohne Beschilderung den Sanitärbereich. Für andere Patienten kennzeichnet das Herz in der Toilettentür oder das über der Tür gelagerte Toilettenpapier den Sanitärbereich.

Selbst die sonst sterilen und monotonen Wandschutzelemente tragen zur Orientierung bei, indem sie die Ästhetik der Räume in den Flur übertragen. Zum Beispiel erinnern die Wandschutzelemente vor dem Gemeinschaftsraum an Spielbretter bekannter Gesellschaftsspiele und kommunizieren bereits vor der Tür: In diesem Raum werden Gesellschaftsspiele gespielt. Dieses System ist auch ohne das Lesen von Schildern oder das Deuten von Piktogrammen verständlich.

Die in diesem Konzept entwickelten »Formenhandläufe« weisen durch eine leichte Krümmung im Handlauf intuitiv in wichtige Räume und lenken andersherum von nicht zugänglichen Räumen ab. Durch unterschiedliche Formen beeinflussen die Formenhandläufe die Haltung der Senioren und durchbrechen somit die monotonen Bewegungsabläufe in langen Fluren.

Zahlreiche Orientierungspunkte vermitteln Informationen über die Sinne. Die kühle Keramik einer Fliese befindet sich in der Nähe des Bads, das Quietschen eines alten Nudelholzes hört man vor dem Speisesaal und der Duft von Seife richtet die Aufmerksamkeit auf die Toilettentüren.

Besonders die Formenhandläufe birgen aus meiner Sicht ein hohes Innovationspotential. Bei Interesse können Sie mich gerne kontaktieren.

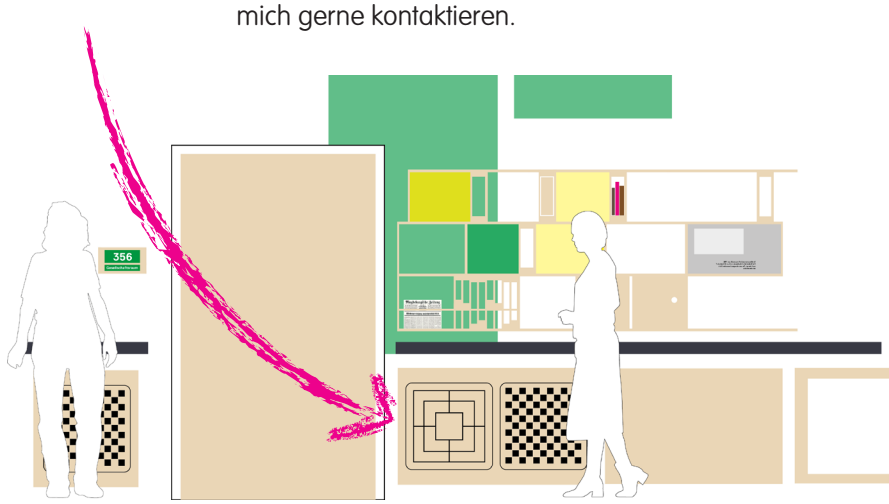


Abb. 7.1 So können Krankenhäuser auch aussehen: orientierungsstark und anregend.

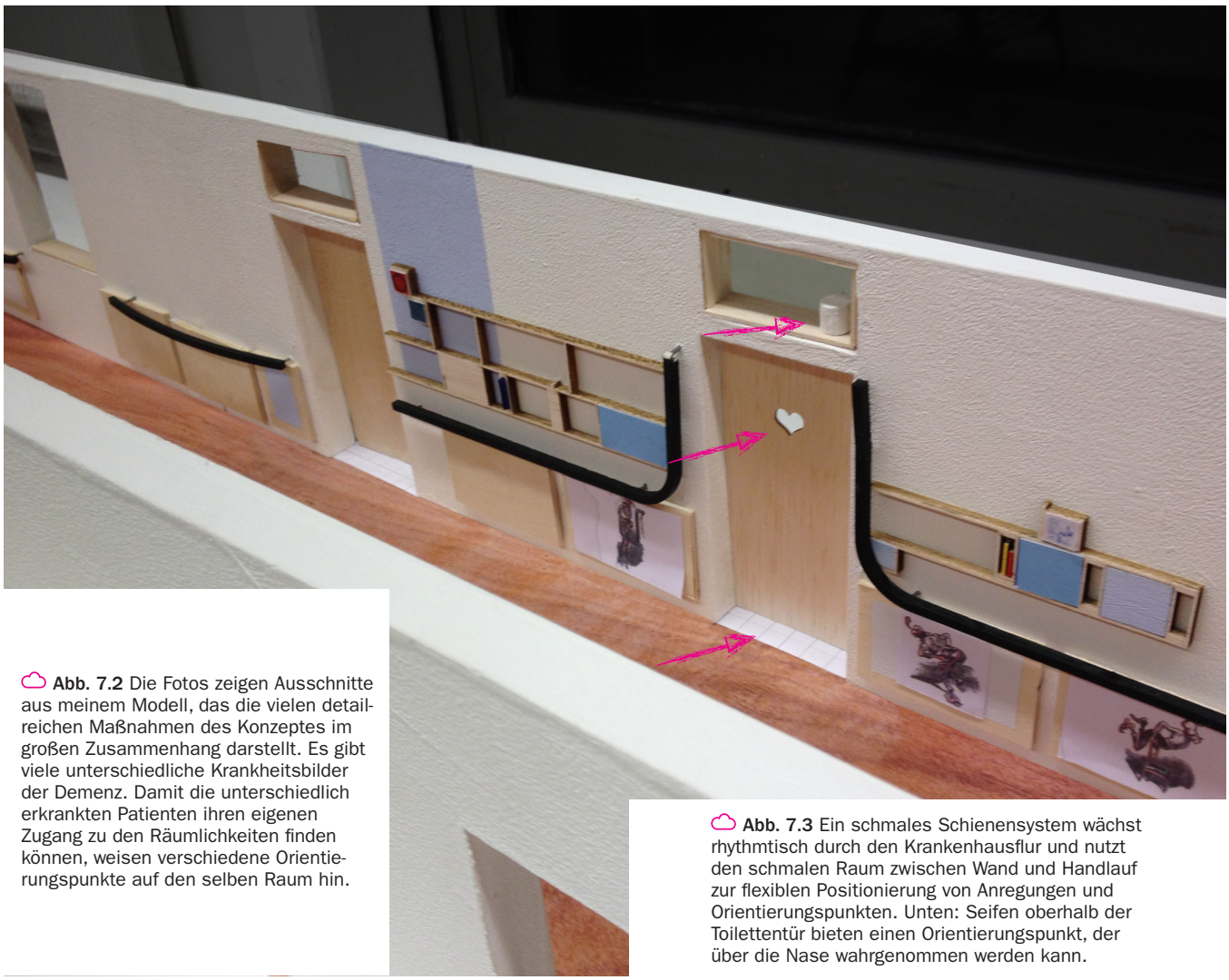


Abb. 7.2 Die Fotos zeigen Ausschnitte aus meinem Modell, das die vielen detailreichen Maßnahmen des Konzeptes im großen Zusammenhang darstellt. Es gibt viele unterschiedliche Krankheitsbilder der Demenz. Damit die unterschiedlich erkrankten Patienten ihren eigenen Zugang zu den Räumlichkeiten finden können, weisen verschiedene Orientierungspunkte auf den selben Raum hin.

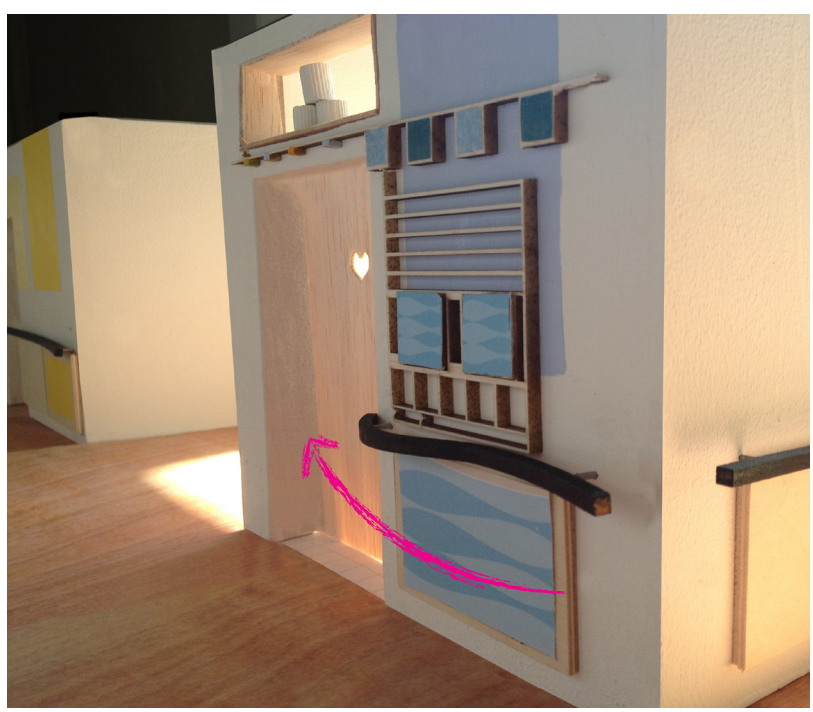



Abb. 7.3 Ein schmales Schienensystem wächst rhythmtisch durch den Krankenhausflur und nutzt den schmalen Raum zwischen Wand und Handlauf zur flexiblen Positionierung von Anregungen und Orientierungspunkten. Unten: Seifen oberhalb der Toilettentür bieten einen Orientierungspunkt, der über die Nase wahrgenommen werden kann.