

## Die „Atempause“ – Lebensqualität für Patienten und Angehörige

Die Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V. hat seit 2001 sehr gute Erfahrungen mit einem **zeitgleichen Parallelangebot von Betreuungsgruppen für Demenzpatienten und von Selbsthilfegruppen für deren Angehörige** gesammelt. Im Rahmen dieser zweistündigen Betreuungsform können die Erkrankten in einem Raum unter Leitung einer Sozialpädagogin und unter tatkräftiger Mithilfe mehrerer ausgebildeter ehrenamtlicher Helfer verschiedene Beschäftigungsangebote nutzen. In einem benachbarten Raum tauschen die Angehörigen ihre Erfahrungen und Probleme aus. Die Verknüpfung dieser beiden Angebote ist nach unserer Erkenntnis neu. Das Aufsuchen einer Selbsthilfegruppe ist für viele Angehörige der erste Schritt, Hilfe von außen anzunehmen. Durch das Konzept der „Atempause“ können sie dies ohne sich Gedanken machen zu müssen, wie sie den Betroffenen in dieser Zeit versorgen. In der Patientengruppe wird der Betroffene aufgefangen und kann seine individuellen Stärken einbringen. Die Gruppen umfassen Teilnehmer in sehr verschiedenen Krankheitsstadien wobei die individuellen Schwächen im Rahmen der Gruppendynamik kompensiert werden. Die Aufgabe der Betreuungspersonen ist es, einen beschützten Rahmen und eine Zeitstruktur zu schaffen und dennoch Freiraum für individuelle Bedürfnisse zu lassen. Die Teilnehmer werden also z.B. im Rahmen einer auf die Jahreszeit bezogenen Beschäftigung (z.B. Basteln und Dekorieren eines Osterstrauches oder Zubereitung von Eiskaffee), eines Ballspieles oder einer Beschäftigung mit Musik gefordert aber nicht überfordert. Dabei haben einzelne Teilnehmer die Gelegenheit eigenen Impulsen zu folgen, also z.B. Steine zu sammeln, spazieren zu gehen oder zu malen. Das individuelle Beschäftigungskonzept basiert auf den biographischen Elementen, die in den Biographiebögen der Teilnehmer erfasst wurden. Die Beschäftigungsangebote sind breit gestreut, beziehen also die Förderung körperlicher und geistiger Fähigkeiten gleichermaßen ein. Durch Ballspiele und andere körperliche Aktivitäten fördern wir den Bewegungsapparat, den Gleichgewichtssinn oder die Reaktionsfähigkeit. Brettspiele, gemeinsames Singen oder Kaffeetrinken als ritualisierter Bestandteil fördern die Integration in die Gruppe und stützen durch Erfolgserlebnisse das Selbstwertgefühl. Im Vordergrund steht dabei im Rahmen der Milieuthherapie der ressourcenorientierte Erhalt der Selbstständigkeit für Betroffene (vgl. Selbsterhaltungstherapie nach Dr. Romero). So haben wir z.B. beobachtet, dass die Gruppenteilnehmer bestimmte positive Verhaltensweisen (z.B. „Antäuschen“ beim Ballspiel) voneinander lernen.

Negative Entwicklungen z.B. durch Wahrnehmung eigener Defizite innerhalb der Gruppe traten bisher noch nicht auf. Innerhalb der Angehörigengruppe erfahren pflegende Angehörige eine zeitliche Entlastung in ihrer Rolle als Pflegeperson, sie können sich im Gesprächskreis untereinander austauschen und Tipps im Umgang mit ihren Patienten von Personen in derselben Situation lernen. Diese Gruppe wird von einer ehrenamtlichen Helferin geleitet, die durch die Erkrankung eines Familienmitglieds Erfahrung in der Pflege von Alzheimer-Patienten hat. Lebensqualität für Betroffene und Angehörige lässt sich (nicht nur) im ambulanten Bereich am besten durch parallele Betreuung verwirklichen. Dies beinhaltet für die Angehörigen auch das Loslassen können durch kompetente Betreuung der Betroffenen und räumliche Nähe in der „Atempause“. Für die Erkrankten ist die „Atempause“ oft ein erster Schritt in einer sicheren Umgebung auf die Bezugsperson verzichten zu können. Unser Entlastungsangebot kommt somit beiden Seiten zu Gute.