

Lebensqualität und Vielfalt samt Demenz

Wie können wir diese beiden Ziele/Qualitäten in unser Leben mit der Demenz verbinden? Ist es nicht so, dass die Demenz mit ihrem Beginn immer schneller alle Bereiche des Lebens beeinträchtigt?, wir da gar nichts machen können und schliesslich ein eingeschränktes und trauriges Leben im Vergessen beschliessen müssen?

Lebensqualität, was ist das? Die Zufriedenheit und das Wohlbefinden im eigenen Leben. So eine Definition, die wir hier erweitern und die Lebensfreude mit einschliessen. Dies hat den Grund, dass Zufriedenheit und Wohlbefinden ein wenig **zu ruhig** in ihren Konnotationen erscheinen.

In unserem Kulturkreis ist auf Bildern zur Lebensfreude typischerweise eine Frau oder Kinder zusehen. Häufig öffnen sie die Arme und ihr Blick ist in die Ferne gerichtet. Sie lachen, aber häufiger holen sie tief Atem und füllen ihre Lungen mit Freiheit/Sauerstoff.

Am häufigsten aber kommen bei der Bildersuche Schriftzüge, die uns auf Lebensfreude verweisen oder Anleitungen in Form einfacher Sprüche geben wollen. Ein Beispiel für letzteres: *"Lebensfreude durchströmt mein ganzes Wesen."*

Das ist unsere Sicht auf Lebensfreude/qualität. Wir können daraus folgern, dass wir

1. **kein Bild**
oder eines
2. **der Bewegung, des Sich-öffnens und des Luftholens**
mit Lebensfreude verbinden

Dies entspricht nun genau unserem üblichen Umgang mit unserem Leben. Wir machen nichts und/oder die anderen (junge Frauen oder Kinder) bewegen sich. Tun etwas.

Dem stellen wir entgegen, dass wir es sein müssen, die sich bewegen und sich so ein Bild des Lebens formen. **Denn:**

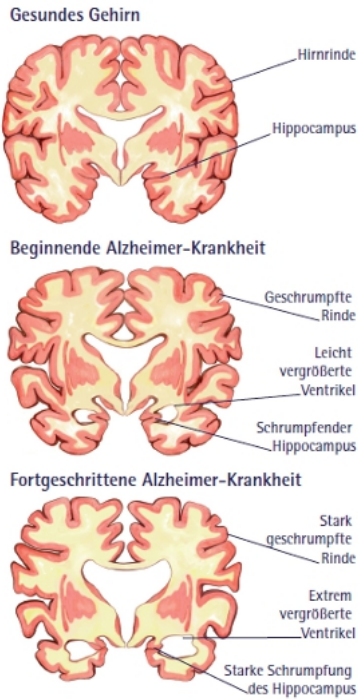
Einige Fähigkeiten bleiben bei den verschiedenen Demenzformen lange Zeit erhalten. Dies betrifft Emotionen/Gefühle, das Hören und Erkennen von Musik, Freude an Bewegung, Freude an Zuwendung. Vieles davon sind Fähigkeiten, die schon sehr früh in unserem Leben wichtig sind.

Wie verläuft Demenz?

Bestimmte Gehirnbereiche werden allmählich durch einen komplexen Abbauprozess unterernährt und sterben ab. Das beginnt bei unserer Orientierung in Raum und Zeit. Etwas später kommt das Verständnis für Sprache dazu um schliesslich auch höhere Zentren betroffen sind. Die folgenden Abbildungen sollen uns einige Hinweise darauf geben, welche Bereiche betroffen sind. Der Verlauf der Alzheimer-Demenenz wird in 7 Stadien eingeteilt. Die wiederum unterteilt sind, je nach auftreten bestimmter Erscheinungen.

Symptom	Praktisch
Vergesslichkeit ist das Leitsymptom	Unsicherheit wird verstärkt auftreten. <i>Ich kenn' mich nicht mehr aus.</i> Das ist sehr schwer auszuhalten und hier können wir ansetzen und helfen das Schwere auszuhalten. Sicherheit geben scheint mir das Wichtigste zu sein.
Kurzzeitgedächtnis wird schwächer. Die Kommunikation wird schwieriger denn: <i>Ich finde die richtigen Wörter nicht mehr.</i> Die Grammatik wird einfacher, das heisst, dass ev nur mehr ganz einfache Sätze gebildet werden können. mE habe ich noch nicht so gesehen mEnd	Vorwürfe sollen ev diesen Zustand verdecken. Mein Selbst(wert) ist in Gefahr, ich kann mich nicht mehr verständlich machen und die Anderen beginnen mit mir wie mit einem Kind zu reden. Nieperson nimmt mich mehr ernst.
Bekannte Aufgaben können nicht mehr ausgeführt werden.	Was immer getan werden konnte, wird immer schwieriger. Daher fühlt er/sie sich Unwohl und möchte dem Entkommen. Das bedeutet, dass die Grundbeziehung zu sich selbst in

	Gefahr ist: <i>So möchte ich nicht mehr sein.</i> Pat möchte sich sich nicht mehr zuwenden und fühlt sich durch die Situation sehr belastet.
Ort und Zeit kann nicht mehr richtig erkannt werden.	<i>Ich kann das nicht aushalten.</i> daher Flucht vor der Situation, Aggressivität. Diese kommt auch in vielen anderen Situationen in der Demenz vor.



Die Vesikel werden immer grösser, die betroffenen Hirnzellen sind schon abgestorben.

Tab. 4: Grundlagen der Retrogenese- Theorie:

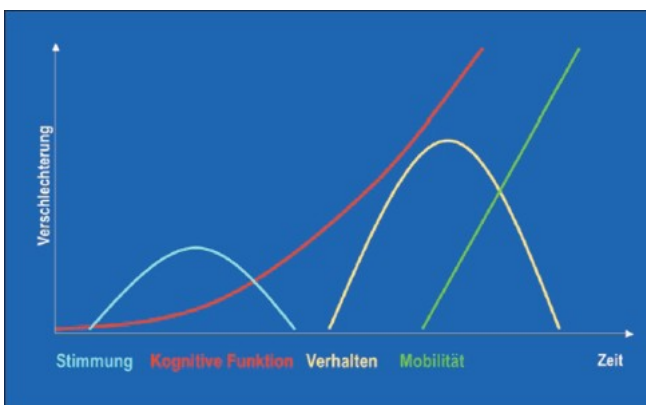
Merkmale der normalen Kindheitsentwicklung und der Alzheimer Krankheit (Reisberg et al. 2002)

	Alter (ca.)	Dauer bei der Entwicklung	Erworbene Fähigkeiten	Verlorene Fähigkeiten	Alzheimer Stadium	Dauer bei der Alzheimer-krankheit	Entwicklungs- alter des Patienten
Erwachsener	13-19	7 J	Beruf ausüben	Beruf ausüben	3 MCI*	7 Jahre	19-12 (Erwachsener)
Späte Kindheit	8-12	5 J	Einfache Finanzaktionen	Einfache Finanzaktionen	4 (leicht)	2 Jahre	12-8 Jahre (späte Kinder)
Mittlere Kindheit	5-7	2,5 J	Kleidung auswählen	Kleidung auswählen	5 (mäßig)	1,5 Jahre	7-5 Jahre (mittlere Kindheit)
Frühe Kindheit	5	4 J	Anziehen	Anziehen	6a (mschwer)	2,5 Jahre	5-2 Jahre (frühe Kindheit)
	4		Waschen Toilette	Waschen Toilette	b		
	3-4,5		Urinkontrolle	Urinkontrolle	c		
	2,3	Darmkontrolle	Darmkontrolle	d e			
Säuglingsalter	15	1,5 J	5-6 Worte sprechen	5-6 Worte sprechen	7a (schwer)	7 Jahre	15 Monate bis Geburt (Geburtsäuglingsalter)
	1		1 Wort sprechen	1 Wort spr.	b		
	1		Gehen	Gehen	c		
	6-10		Sitzen	Sitzen	d		
	2,4		Lächeln	Lächeln	e		
	1-3		Kopf aufrecht halten	Kopf aufrecht halten	f		

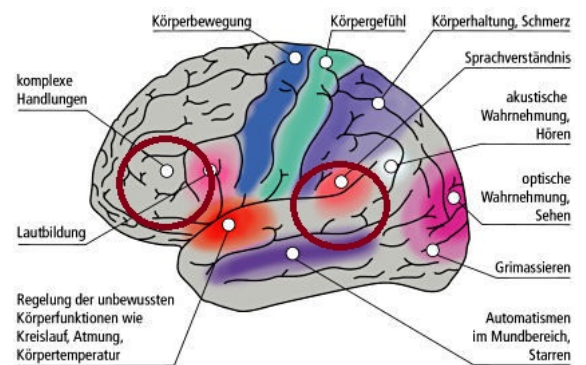
Copyright 1984, 1986, 2000 Barry Reisberg, alle Rechte vorbehalten.
*MCI – Mild cognitive Impairment (Leichte kognitive Störung)

So entwickeln wir uns zurück.

Was bleibt wie lange erhalten?



Nicht alle Bereiche des Verhaltens bauen gleich ab



Sprache und bald auch komplexe Fähigkeiten bauen zuerst ab.

Wie können wir uns auf das stützen, das bleibt?

Oft glauben wir, dass Gefühle und die Erinnerung an die Situation in denen sie auftraten sich nicht voneinander lösen können. Daher die "Ratschläge": vergiss es/ihn/sie, denk nicht daran etc. Das aber stimmt so nicht, Gefühle bleiben erhalten, das bedeutet, dass auch die Fähigkeit sie wahrzunehmen erhalten bleibt.

Wir wenden uns in jeder Stufe den Menschen zu und nehmen ernst, was sie uns mitteilen. Wir vermeiden jede Überforderung und jeden Vorwurf. Wir vermeiden jede Überforderung und jeden Vorwurf.

Gemeinsam können wir mit uns erfreuen
an

- immer wieder neues zu lernen
- Erinnerungen, Lebenslinien finden
- alte Fotos anschauen
- Spielen
- Tanzen
- Musik
- Spaziergehen
- Berührungen
- einfach DA sein!

indem wir auch **selbst** Lebensfreude gewinnen indem
wir

- immer wieder neues zu lernen
- Erinnerungen, Lebenslinien finden
- alte Fotos anschauen
- Spielen
- Tanzen
- Musik
- Spaziergehen
- Berührungen
- einfach DA sein!

Das sind die wichtigsten Erkenntnisse, die es im Bereich der Alzheimer-Demenz Behandlung/Forschung gibt. Bei weiteren Fragen kontaktieren Sie mich bitte!

Dr. Franz Ahamer, Psychotherapeut - Existenzanalyse

Tel: 0664 186 83 06, Email: franz@psychotherapie-ahamer.at

Auerspergstrasse 7/T5, 1080, Wien