



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Was kann moderne Ergotherapie für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen tun?

Jeder Mensch braucht das Gefühl, in seinem Alltag sinnvoll tätig sein zu können. Viele Alltags-handlungen erledigen wir ganz automatisch. Wir halten uns und unsere Wohnung sauber, wir gehen einkaufen und spazieren, besuchen Freunde und Familie, schlafen, essen, versorgen den Garten und gehen unseren Hobbys nach. Wer in seinem Alltag körperlich, geistig und sozial nach eigenen Wünschen voll aktiv sein kann, erlebt sich selbst als gesunder Mensch und fühlt sich wohl.

Demenz kann uns einen Strich durch diese „gesunde“ Rechnung machen: Plötzlich vergesse ich die Hälfte vom Einkauf. Mir fehlt die Freude, meine Enkelin zu besuchen, denn mir fällt der Name ihres neuen Freundes nicht ein. Ich werde unsicher, vielleicht sogar ängstlich oder wütend, weil mir ständig mein Geldbeutel abhandenkommt. Oder ich muss mir Sorgen machen, weil mein kranker Ehemann schon mehrfach nach seiner Runde mit dem Hund nicht mehr heimgefunden hat. Wenn die früher so gewissenhafte Ehefrau keine Freude mehr an der gemeinsamen Radtour hat und ihr die Ordnung in der Küche auf einmal egal ist, dann kann der gemeinsame Alltag schwer werden.

Genau hier setzt moderne Ergotherapie an. Ergotherapie ist Heilen durch Handeln, durch Aktivbleiben im Alltagsleben. Auch Menschen mit Demenz haben das innere Bedürfnis, das tägliche Tun als sinnvoll zu erleben. Aber wenn Fehler auftauchen und Alltagsaktivitäten misslingen, weil die geistige Leistungsfähigkeit nachlässt, dann entsteht Stress und Frustration und auf Dauer Rückzug, Antriebslosigkeit oder auch Aggression.

Ergotherapie versucht diese Abwärtsspirale zu durchbrechen. Aber wie kann sie das schaffen? Moderne Ergotherapie sucht zunächst intensiv nach Aktivitäten, die der Menschen mit Demenz derzeit gerne durchführt oder die ihm früher sehr wichtig waren. Dann schaut sie gemeinsam mit dem Menschen mit Demenz und dem Angehörigen, wie die wichtigsten Alltagsaktivitäten vereinfacht werden können. Tandem fahren statt völlig alleine auf den Verkehr aufpassen müssen, nur noch für das Hochbeet statt für den ganzen Garten zuständig sein, kleinere Gerichte statt kompli-



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

zierte Menüs kochen. Die Vereinfachungen müssen in den Alltag passen, ebenso mögliche Hilfestellungen wie Checklisten oder Erinnerungszettel. Feste Aufbewahrungsorte für wichtige Dinge sollen durch gute Sichtbarkeit im „normalen Laufweg des Menschen mit Demenz“ ständig an sich selbst erinnern. Immer geht es darum, gewohnte Alltagsaktivitäten so zu ermöglichen, dass der Menschen mit Demenz Erfolg und auch Freude dabei erleben kann.

Der Ergotherapeut schult auch den Angehörigen darin, wie er dem Menschen mit Demenz gut verständlich und motivierend Hilfestellung geben kann. Auch die Alltagsaktivitäten des Angehörigen sind Thema der Therapie. Wie kann er sich entlasten? Wer aus der Familie oder dem weiteren Umfeld kann helfen, damit der Angehörige wieder Zeit für seine eigenen Tätigkeiten hat, seien es Erledigungen, Hobbys oder einfach nur Zeit zur Entspannung? Ein Angehöriger, der erfolgreich und sinnerfüllt im Alltag aktiv ist, kann ruhig und ausgeglichen seinem erkrankten Partner helfen, stressfrei und aktiv am täglichen Leben teilzunehmen. Das gute Gelingen der Alltagsaktivitäten, die einem besonders am Herzen liegen, schafft für alle Beteiligten mehr Ausgeglichenheit und stärkt das Selbstbewusstsein.

Jeder Mensch will Sinnvolles tun. Moderne Ergotherapie hilft dabei.

Dr. Sebastian Voigt-Radloff

Zentrum für Geriatrie und Gerontologie am Universitätsklinikum Freiburg, 2009/2017