

G. Adler:

NICHT-MEDIKAMENTÖSE HILFEN FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Leitfaden für die Unterstützung und Beratung von Patienten und ihren Angehörigen

Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart 2011. 184 S., € 29,90

ISBN 978-3-17-021457-6

Alzheimer – das große Thema. So mag es sich Professor Dr. Alois Alzheimer bei seiner Erstbeschreibung eines solchen Falls wohl nicht vorgestellt haben. Inzwischen sind alleine in Deutschland über eine Million Menschen an einer Demenz erkrankt. Und nicht nur das: Mehrere Millionen sind zusätzlich betroffen, man denke nur an die zum Teil schwer belasteten Angehörigen. Dabei ist es ein Leiden, das eine durchaus erfreuliche Ursache hat, nämlich die geradezu spektakulär wachsende Lebenserwartung. Aber alles hat eben seinen Preis, und den gilt es zu bezahlen. Alzheimer ist einer davon.

Dabei ist eine sonderbare Einstellung zu beobachten: Zum einen registrieren wir mit Faszination die erwähnte ständig wachsende Lebenserwartung. Zum anderen verursacht es uns Unbehagen, dass diese Entwicklung mit den derzeit verfügbaren medikamentösen Therapien nicht in den Griff zu bekommen ist, so wie wir uns das gerne vorstellen und wünschen. Eine Verzögerung des Krankheitsverlaufs und eine Milderung des Beschwerdebildes reichen uns nicht. Wir wollen mehr, so denkt der moderne Mensch in seiner anspruchlichen Naivität.

Dabei sollten wir zufrieden sein, ja dankbar. Das würde auch die notwendige Gelassenheit vermitteln. Wir sollten nicht nur auf die Grenzen unserer Möglichkeiten schauen und dadurch in die Gefahr der Resignation geraten, wir sollten die zwar begrenzten, aber durchaus vorhandenen Möglichkeiten erkennen, akzeptieren, trainieren und nutzen.

Dazu gehören vor allem nicht-medikamentöse Verfahren und Behandlungsschemata. Hier liegen die Quellen einer durchaus respektablen Hilfemöglichkeit bei der Bewältigung der anstrengenden Aufgaben, von der Früherkennung bis zum Umgang mit schweren Verhaltensstörungen im fortgeschrittenen Stadium. Ihnen kommt inzwi-

schen die größte Bedeutung zu. Doch dieses Hilfs-Repertoire wird kaum genutzt, ist nicht einmal in seinem vollen Umfangs-Angebot bekannt. Hier liegt also noch ein weites Feld gezielter Information, förmlich ein Wissens-Schatz, der den Betroffenen so manches Leid und ihren Angehörigen die reichlich drohende Alltags-Mühsal zu mildern vermag.

An Hinweisen mangelt es nicht, auf allen Ebenen. Nur das Interesse ist nach wie vor begrenzt, eigentlich erst in drängendem (Not-)Fall etwas mehr gezielte Aufmerksamkeit auslösend.

Der persönliche Einsatz ist natürlich auch anstrengender als der Glaube an Medikamente, die – wissenschaftlich und klinisch gesehen – sicher auf einem guten Wege sind, und wir alle wünschen uns das auch sehnlichst, selbst die „Chemie-Skeptiker“. Aber bedeutsamer und sogar alltags-effektiver sind nicht-medikamentöse Maßnahmen, sprich konkrete Hilfen für Menschen mit Demenz. Und – wie erwähnt – nicht nur für sie, auch für ihre Angehörigen privat und die Pflegekräfte auf professioneller Ebene.

Ein guter Wissens-Stand ist also unerlässlich. Und er wird auch in zunehmendem Maße von den Medien gefördert, die den größten Einfluss haben. Schon lange im Wissens-Angebot die Sach- und Fach-Literatur zum Thema Rückbildungsalter → höheres Lebensalter → drohende Demenz, z. B. Alzheimer. Eine umfassende Übersicht fehlte allerdings bisher, jedenfalls zur Unterstützung und Beratung von Angehörigen (und ggf. Patienten im Vorfeld oder jenen Senioren, die sich rechtzeitig darüber informieren wollen).

Ein solches Buch liegt inzwischen vor. Autor ist Professor Dr. med. Georg Adler, Psychiater und Psychotherapeut, Leiter des Instituts für Studien zur Psychischen Gesundheit (ISBE) Mannheim und tätig in eigener Praxis. Außerdem in den entsprechenden Gremien aktiv (z. B. DGGPP, DAGPP und Alzheimer-Gesellschaft).

Sein wissenschaftlich fundiertes (siehe vor allem englisch-sprachige Fachliteratur) und trotzdem gut lesbares Buch beginnt mit den medikamentösen Möglichkeiten und Grenzen. Doch sein Haupt-Anliegen sind nicht-medikamentöse Hilfen und therapeutische Unterstützungsmöglichkeiten. Es beginnt deshalb mit der Grundlage, nämlich

der Früherkennung (z. B. Stichworte wie frühe psychische und Verhaltensstörungen bei Demenz, Depressionen, Agitiertheit und Aggressivität, psychotische Symptome u. a.). Dann kommt er zu einem Kapitel, das vielen ungewöhnlich erscheinen mag, es gehört aber mit zum Wichtigsten. Gemeint ist die Bewältigung der Diagnose. Das hört sich einfach an, ist aber eigentlich das Kern-Anliegen – und auch Problem. Entsprechende Kapitel lauten deshalb: Prinzipien des Umgangs mit Demenz-Patienten, spezifische Interventionen, Psychoedukation, Ressourcen-Aktivierung (emotional, motivational, interpersonell, sozial), Aufbau angenehmer Aktivitäten, Förderung der emotionalen Bewältigung, kognitive Verhaltenstherapie, gerontologische Konzepte usw. Ein besonderes Kapitel dient dem kognitiven Training (Stichworte: Selbst-Erhaltungs-Therapie, Realitäts-Orientierung, Erinnerungs-Verfahren, Gedächtnistraining u. a.). Wichtig, nämlich alltags-bedeutsam die Aktivierungs-Maßnahmen in jenen Lebensbereichen, die früher selbstverständlich waren: Essen, Waschen, Körperpflege, Anziehen, Kochen, Gartenarbeit, Haushalt, Einkaufen, Bezahlen, Freizeit usw.

Demenz heißt aber auch ggf. psychische und Verhaltensstörungen. Das ist ein besonders bitteres Kapitel für die Angehörigen, besonders wenn Aggressivität oder gar Feindseligkeit über ein bisher harmonisches Miteinander hereinbrechen. Deshalb auch hier therapeutische, vor allem verhaltenstherapeutische und entlastende Vorschläge.

Und da wäre man dann zu jener Ebene vorgedrungen, die heimlich, still und leise von der Frustration bis zur totalen Erschöpfung ihr Opfer fordert, sprich Angehörige. Deshalb auch hier ein eigenes Kapitel über die Anforderungen und Belastungen, über Entlastungsmöglichkeiten und psychoedukative Interventionen, über Angehörigengruppen und sonstige Angebote.

Das Ganze wird durch vielfältige Tabellen mit Adressenlisten abgerundet. Damit ist dieser kompakte und praxis-orientierte Leitfaden eine Grundlagen-Hilfe, Entlastung, Motivation und vor allem konkrete Anleitung für eine Entwicklung, die schon im antiken Rom der Senator Cato der Ältere treffend umriss: Alle wollen es werden, keiner will es sein – alt. Man kann ihm aber trotzdem gelassen entgegensehen, wenn man die Möglichkeiten erkennt und nutzt und die Grenzen respektiert. Dieses Buch hilft dabei (VF).