

Ressourcen nutzen und Strategien entwickeln

Handeln gegen Trägheit: Demenz Für Menschen mit Demenz ist das Gestalten des Alltags eine permanente Herausforderung. Das Therapiemanual „Handeln ermöglichen – Trägheit überwinden“ bietet mit dem Ergänzungsband „Demenz“ eine Hilfestellung für Klienten, damit diese ihren Alltag sicher und erfolgreich bewältigen können.



ABB. 1–4 Betätigungen wie Essen zubereiten oder eine Einkaufsliste schreiben, bleiben ein Leben lang relevant – auch bei Demenz.

➔ Stellen Sie sich vor, dass nach und nach selbstverständliche Routinen des Alltags zu unüberwindbaren Aufgaben werden. Bisher als angenehm erlebte soziale Kontakte führen zu Konflikten, und Aktivitäten hinterlassen immer mehr ein Gefühl der Überforderung. So ähnlich erleben es viele an Demenz erkrankte Menschen, deren Fähigkeiten und Wahrnehmung der außenliegenden Welt großen Veränderungen unterliegen.

Demenz – vielfältige Symptome ➔ Das Erscheinungsbild der Demenz kann man als „organisch bedingten, meist über Jahre fortschreitenden Verlust von intellektuellen Fähigkeiten mit darauf basierenden Beeinträchtigungen im Alltag“ zusammenfassen [1]. Diese kurze Definition lässt nur erahnen, welche vielfältigen Ursachen, Erscheinungsbilder und Auswirkungen dahinterstecken.

Typischerweise treten eine Reihe unterschiedlicher Symptome auf: Gedächtnisstörungen bedingen, dass es Betroffenen schwerer fällt, Neues zu erlernen. Gleichzeitig nehmen die Leistungen des Kurzzeitgedächtnisses, später auch des Langzeitgedächtnisses ab.

Orientierungsstörungen (Raum, Zeit, Situation, Person) führen oft zu schwierigen Alltagssituationen, Denkstörungen beeinträchtigen die Konzentration und führen zu einer mangelnden Verarbeitung von Informationen. Das wiederum beeinflusst Abstraktionsvermögen, Urteilsvermögen und Problemlösung negativ. Dazu kommen oft psychische Störungen, etwa Probleme in der Affektsteuerung und der Verknennung von Situationen, welche Betroffene und Angehörige erheblich belasten können. Ein weiterer Grund für hohe Belastungen sind Antriebsstörungen. Oft nimmt die Eigeninitiative zu Aktivitäten ab, Hobbys und soziale Kontakte werden nicht mehr gepflegt. Weitere Erscheinungsbilder wie Apraxie, Aphasie und Agnosie erschweren sowohl die Durchführung von Aktivitäten als auch die Verständigung mit dem Umfeld. Körperliche Störungen, zum Beispiel ein umgekehrter Tag-Nacht-Rhythmus, Inkontinenz, Sensibilitätsveränderungen und Bewegungseinschränkungen sowie typische Verhaltensveränderungen, zum Beispiel Sammelaktivitäten, ein erhöhter Bewegungsdrang und scheinbar sinnlose Handlungen verändern das gewohnte Leben erheblich [1].

Die Bedürfnisse bleiben bestehen → Trotz der vielfältigen Symptome haben alle Demenzerkrankungen gemeinsam, dass sie früher oder später die Bewältigung des Alltags erheblich beeinflussen [1]. Was bleibt, ist der Wunsch der erkrankten Personen, sich zu betätigen. Etwas Sinnhaftes zu tun, gebraucht zu werden, Anerkennung durch die Gemeinschaft zu erfahren und die Kontrolle über das eigene Leben zu behalten, sind grundlegende Bedürfnisse. Diese bleiben in der Regel ein ganzes Leben bestehen und unterscheiden sich nicht von denen gesunder Menschen [2, 3].

Das Entwickeln und Planen individueller und angemessener Betätigungen hat also auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität von Menschen mit Demenz einen großen Einfluss [4]. Auch die besondere Rolle der Unterstützung von außen lässt sich ableiten:

Herausforderungen konfrontiert, die auf mehreren Ebenen gleichzeitig stattfinden. Die erkrankten Personen müssen sich mit den verändernden Fähigkeiten auseinandersetzen (Krankheitsverarbeitung) und die zunehmende Abhängigkeit von anderen akzeptieren. Das begleitende Umfeld wiederum erlebt die fortschreitende Hilflosigkeit eines geliebten Menschen und die wachsende Verantwortung für denjenigen. Die immer weiter auseinanderdriftenden Wahrnehmungswelten von Betroffenen und Angehörigen und die daraus resultierenden veränderten Verhaltensweisen führen oft zu Spannungen in den Familiensystemen.

In diesem Spannungsfeld ist eine professionelle Beratung und Begleitung wichtig, um eine Lebensgestaltung mit einem bestmöglichen Maß an Lebensqualität und -freude zu unterstützen [6].

3



K. Oborny/Thieme Gruppe

4



Abb.: K. Oborny/Thieme Gruppe

einerseits durch die Schwierigkeiten, Aktivitäten und Routinen aufrechtzuerhalten und andererseits durch die bestehenden Bedürfnisse nach Betätigung und Einbindung.

Therapeuten, die Menschen mit Demenz begleiten, sollten in den meisten Fällen das soziale Umfeld mit einbeziehen. Sowohl die Angehörigen als auch ein institutionelles Wohnumfeld stellen hier fördernde und hilfreiche Ressourcen, aber auch hemmende Faktoren dar, die in beiden Fällen Beachtung finden müssen.

Im Spannungsfeld der Erkrankung → Obwohl die Demenz in den letzten Jahren mehr Beachtung in der Gesellschaft und den Medien findet, ist das Thema zu häufig noch schambesetzt und tabuisiert, wodurch hilfreiche und notwendige Unterstützung nicht wahrgenommen oder blockiert wird [5, 6].

Derzeit leben etwa zwei Drittel aller Menschen mit Demenz im häuslichen Umfeld und werden von Angehörigen gepflegt und begleitet. Ein Drittel lebt in unterschiedlichen Einrichtungen. Die Erkrankten und das begleitende Umfeld sind im Verlauf mit großen

➔ Therapieprogramm

Handeln gegen Trägheit

Das kanadische Therapieprogramm „Handeln ermöglichen – Trägheit überwinden“ wurde ursprünglich für Menschen mit psychischen Erkrankungen entwickelt. Dem Programm liegt der Recovery-Ansatz zugrunde. Demnach steht ein selbstbestimmtes Leben mit einem hohen Maß an Lebensqualität im Vordergrund und nicht das Reduzieren von Symptomen einer Erkrankung.

Wichtige Grundpfeiler des Programms sind die Betätigungsorientierung und die Klientenzentrierung [7]. Andreas Pfeiffer und Werner Höhl haben das Manual anhand einer Pilotstudie ins Deutsche übertragen und 2016 veröffentlicht. Mittlerweile gibt es auch die Ergänzungsbände zu Demenz, Posttraumatischer Belastungsstörung und chronischem Schmerz in deutscher Sprache.

Handeln ermöglichen – Trägheit überwinden → Gerade bei der Demenz, einer chronisch fortschreitenden Erkrankung, stellt sich die Frage nach einer sinnvollen Zielsetzung und der grundsätzlichen Therapieausrichtung. Ein passgenaues Therapieprogramm in der Arbeit mit dieser Klientel ist „Handeln ermöglichen – Trägheit überwinden“ (☞ THERAPIEPROGRAMM, S. 31) mit dem Ergänzungsmaterial „Demenz“. Basis- und Ergänzungsmaterial strukturieren die therapeutische Vorgehensweise, um Klienten und deren Angehörige dabei zu begleiten, selbst Handlungsstrategien zu entwickeln und aufrechtzuerhalten, und einen möglichst aktiven und selbstbestimmten Lebensalltag zu ermöglichen.

Da sowohl die Erscheinungsbilder der Demenz als auch die Betätigungsbedürfnisse und Alltagsroutinen der Betroffenen hoch individuell sind, bietet insbesondere das Ergänzungsmaterial in seiner Klientenzentrierung einen geeigneten Zugang zu der einzigartigen Lebenswelt jedes Betroffenen. Die betätigungsorientierte Ausrichtung kommt den Bedürfnissen der Klientel nach Betätigung und damit einer Interaktion mit der Umwelt entgegen.

Strukturierte, aber flexible Vorgehensweise → Das Ergänzungsmaterial mit Schwerpunkt auf demenzspezifische Arbeits- und Informationsblätter lässt sich separat nutzen. Man kann aber auch Materialien aus dem Basismanual hinzuziehen. Es gibt keinen starren Ablauf, sondern immer die Möglichkeit, einen auf Klient und Situation zugeschnittenen, individuellen Therapieprozess zu gestalten:

Gemeinsam mit Klient und gegebenenfalls Angehörigen betrachtet man den aktuellen Alltag und die vorhandenen Routinen. Es wird herausgearbeitet, welche Art von Aktivitäten den Alltag bestimmen und wie aktiv bzw. inaktiv der Alltag gelebt wird. So ermittelt man, inwiefern eine gesunde Betätigungsbalance besteht. Wichtig ist auch, wie zufrieden Klient und Umfeld mit dieser Alltagsgestaltung sind und wo Veränderungswünsche bestehen.

Ein nächster Schritt besteht darin, Strategien zu vermitteln, um die durch die Erkrankung entstandenen Veränderungen zu akzeptieren. Zudem werden neue Aktivitäten integriert und Bewältigungsstrategien und Hilfestellungen für als wichtig empfundene Tätigkeiten erarbeitet.

Abschließend erfolgt die Evaluierung durch erneute Erhebung der neuen Tagesstruktur, die Bewertung der Betätigungsbalance und der Zufriedenheit.

Zusatzmanual Demenz → Der erste Teil des Ergänzungsmaterials verdeutlicht den Zusammenhang zwischen einer Demenz und der Teilhabe an Aktivitäten. Einerseits geht es um biologische, neurophysiologische, psychologische und soziale Aspekte. Andererseits wird aufgezeigt, wie Aktivitäten das Demenzrisiko und auch die Symptome verringern können.

Der zweite Teil des Manuals bietet eine strukturierte Vorgehensweise, um die aktuelle Aktivitätssituation zu erfassen und Strategien zum Aufbau und zur Bewältigung gesundheitsförderlicher Aktivitäten entwickeln zu können. Hierfür stehen fünf Arbeitsblätter und ein Informationsblatt zur Verfügung:

→ **Arbeitsblatt 1** beschäftigt sich mit der Frage, ob ein Klient ausreichend körperlich aktiv ist. Es zeigt auf, wie lang und wie intensiv die körperliche Betätigung sein sollte, um einen gesundheitsfördernden Effekt zu haben. Hierbei werden die unterschiedlichen Schweregrade der Demenzstadien berücksichtigt. Zum Beispiel wird im mittleren Demenzstadium eine

moderate Anstrengung von 30–60 Minuten empfohlen. Konkrete Vorschläge zu passenden Aktivitäten wie Tanzen oder Bowling erleichtern es, körperbezogene Aktivitäten in den Alltag einzubeziehen.

→ **Arbeitsblatt 2** widmet sich den Bewältigungsstrategien, um Verän-

derungen zu akzeptieren. Ziel dieses Prozessschrittes ist es, grundsätzliche Strategien zu entwickeln, um kommenden Herausforderungen besser gewachsen zu sein und ein Maximum an Teilhabe und Wohlbefinden zu ermöglichen. Es werden zuerst Aktivitäten erfasst, die für den Betroffenen schwieriger geworden sind und dann in ihrer Wichtigkeit priorisiert. Anschließend werden Lösungsstrategien für die einzelnen Aktivitäten entwickelt und ausprobiert. Hier ließen sich zum Beispiel Auslöser für stressige Situationen identifizieren oder bewusst Familie und Freunde als unterstützende Ressource nutzen.

→ **Arbeitsblatt 3** vermittelt Bewältigungsstrategien für Alltagsaktivitäten. Es gibt konkrete, leicht umsetzbare Hilfestellungen, welche die Durchführung von typischen Aktivitäten erleichtern, zum Beispiel den Alltag planen, Medikamente verwalten oder Termine einhalten. So könnte beispielsweise ein Wecker oder die Erinnerungsfunktion des Handys an die regelmäßige Einnahme von Medikamenten zur richtigen Zeit erinnern. Oder man erstellt abends (ggf. mit einer Begleitperson) einen Ablaufplan mit Aufgaben, Terminen und Uhrzeiten für den nächsten Tag, um sicherzugehen, dass nichts vergessen wird.

→ **Arbeitsblatt 4** erfasst Tagesablauf und -struktur. Mithilfe von konkreten Leitfragen („Gibt es Zeiten, in denen zu viel oder zu wenig passiert?“ oder „Gibt es besondere Aktivitäten, die Ihren Tag strukturieren und Ihre Tagesplanung beeinflussen?“) werden Muster der Tagesgestaltung und des Schlafes hinterfragt



Diese Therapiematerialien sind speziell auf Menschen mit Demenz abgestimmt.

 **Gewinnen**

Manual-Set

Gewinnen Sie das Manual „Handeln ermöglichen – Trägheit überwinden“ mitsamt dem Ergänzungsmaterial „Demenz“ vom Schulz-Kirchner Verlag (www.skvshop.de). Klicken Sie bis zum 25.1.2021 unter www.thieme.de/ergopraxis > „Gewinnspiel“ auf das Stichwort „Demenz“. Viel Glück!



➔ Weiterlesen

Betätigungszentriertes Programm

Lesen Sie mehr über das Therapieprogramm. Folgende Artikel sind bereits in ergopraxis erschienen: Handeln ermöglichen – Trägheit überwinden (👁 ERGOPRAXIS 3/18, S. 16) und Ergänzungsmaterial Chronischer Schmerz (👁 ERGOPRAXIS 2/19, S. 28).

und ermittelt. So lassen sich schwierige Phasen des Alltags herausarbeiten und durch passendere Abläufe ersetzen.

→ **Arbeitsblatt 5** lädt zu Aktivitätsexperimenten ein. Hier werden neue Aktivitäten und Vorhaben notiert und bezüglich der gemachten Erfahrungen und Fortschritte bewertet. Therapeutin und Klient können die Aktivitätsexperimente auswählen und entwickeln. Der Klient notiert seine Erfahrungen damit. In einer gemeinsamen Auswertung können dann die für gut befundenen Aktivitäten in eine neue, optimierte Tagesplanung integriert werden. Ein mögliches Experiment ist zum Beispiel das Zerlegen einer komplexeren Tätigkeit in kleinere Teilschritte, um sie besser zu bewältigen. Ein anderes Experiment wäre, ein neues, aktives Hobby in den Alltag zu integrieren wie das Anlegen und die Pflege eines kleinen Beetes.

→ Im **Informationsblatt** finden sich Ideen für Aktivitätsveränderungen. Die vorgeschlagenen Aktivitäten benötigen wenig Vorbereitung und sind mit wenig Aufwand durchführbar: zum Beispiel eine Checkliste nutzen, um in der Selbstversorgung alle wichtigen Schritte der Körperpflege zu beachten, oder mithilfe eines Kalenders den Tag oder die Woche strukturieren. Die vorgeschlagenen Aktivitäten sind in die Dimensionen „allgemein“, „Selbstversorgung“ sowie „Freizeit und Produktivität“ unterteilt. Sie eignen sich gut, um Impulse für die Erweiterung des Aktivitätsradius zu geben und Bewältigungsstrategien zu erproben.

Neue Therapieausrichtung → Das Besondere an diesem Therapiemanual ist die radikale Orientierung an der Lebenswelt und den Betätigungsbedürfnissen der erkrankten Person. Es geht nicht darum, einzelne Fähigkeiten zu trainieren, sondern die vorhandenen Ressourcen und neue Strategien zu nutzen, um den Betätigungsradius zu erweitern und das Wohlbefinden durch einen erfolgreich bewältigten und mit Zufriedenheit gelebten Alltag zu steigern.

Angehörige und andere Unterstützer lassen sich gut einbinden. Da die Strategien und Aktivitätsideen direkt im Lebensalltag stattfinden, sind beteiligte Außenstehende sofort mit involviert. Sie können Veränderungen mit anstoßen und begleiten und tragen auch zu deren Gelingen (oder Nichtgelingen) bei. Damit entfällt die sonst oft vorhandene Sollbruchstelle des Transfers aus der Therapie in den Alltag.

Mehr im stationären Setting einsetzen → Der Einsatzort des Programms ist nicht festgelegt. Aus meiner Erfahrung denke ich, dass es momentan eher im häuslichen Bereich genutzt wird. Doch auch für den stationären Bereich stellt es eine Bereicherung dar. Denn noch immer stehen im stationären Setting eine aktive Alltagsgestaltung und die Bewältigung von Alltagsaufgaben zu oft im Hintergrund.

Menschen, die zu Hause nicht mehr allein zurechtkommen und deshalb betreut leben, leiden häufig darunter, dass ihr Lebensalltag plötzlich in unbekanntem Routinen und ohne tägliche Aufgaben stattfindet. Diese werden meist ersetzt durch ein Beschäftigungsangebot mit Freizeit- und Veranstaltungscharakter. Das wird teilweise auch angenommen, kann aber nicht jenes Gefühl des „Gebrauchtwerdens“ und der Selbstwirksamkeit erzeugen. Dies führt zu Unsicherheit, und die Wohlbefinden generierende, aktive Bewältigung der Herausforderungen eines Alltags entfällt.

Da aber die Bewältigung dieser Aufgaben essenziell für das Erleben der Selbstwirksamkeit und damit für die Lebensqualität ist, empfinde ich es als gute Gelegenheit, diesen Aspekt in die multiprofessionelle Versorgung von Menschen mit Demenz einzubringen. Gerade wegen der zugrunde liegenden Orientierung am Recovery-Konzept (👁 THERAPIEPROGRAMM, S. 31) in Verbindung mit der Betätigungs- und Alltagsorientierung können wichtige Elemente in die therapeutische Begleitung von Menschen mit Demenz in Altenpflegeheimen und Wohngruppen einfließen.

Meines Erachtens stellt das Therapiemanual „Handeln ermöglichen – Trägheit überwinden“ mit dem Ergänzungsmaterial „Demenz“ eine gute Arbeits- und Kommunikationsgrundlage dar, um mit Betroffenen und dem pflegenden und betreuenden institutionellen Umfeld einer Einrichtung gemeinsam auch im stationären Setting sinnvolle Aktivitäten im Lebensalltag zu entwickeln und zu etablieren, um auch hier eine größtmögliche Lebenszufriedenheit zu begünstigen.

Munja Araci

📖 Literaturverzeichnis

www.thieme-connect.de/products/ergopraxis > „Ausgabe 1/21“

✍ Autorin



Munja Araci, Ergotherapeutin BSc OT (NL), schloss 2015 das Masterstudium „Multiprofessionelle Versorgung von Menschen mit Demenz“ an der Universität Witten-Herdecke ab. Sie beschäftigt sich seit vielen Jahren in verschiedenen Arbeitssettings mit der Frage, wie man Menschen mit Demenz ergotherapeutisch unterstützen kann. Gemeinsam mit Andreas Pfeiffer übersetzte sie das Ergänzungsmaterial „Demenz“ zum Therapieprogramm „Handeln ermöglichen – Trägheit überwinden“.