

### Betreuungsgruppen: Lebensfreude durch gemeinsame Aktivitäten

*Rosemarie Drenhaus-Wagner*

*1. Vorsitzende der Alzheimer Angehörigen-Initiative e.V.*

#### **Bedarf**

Die steigende Lebenserwartung stellt unsere Gesellschaft vor große Herausforderungen. Eine davon ist der wachsende Anteil dementer Menschen: Ihre Betreuung und Pflege erfordert von uns enorme Anstrengungen, auch finanzieller Art. Die Hauptlast tragen dabei die pflegenden Angehörigen. Sie stehen ebenso wie die Professionellen vor der Frage: Wie können wir trotz begrenzter Kräfte und knapper Mittel die Unantastbarkeit der Würde gerade derer sichern, denen die Krankheit alles nimmt, den Verstand, die Identität und die Fähigkeit annehmbares Verhalten von unannehmbaren zu unterscheiden?

Um ihrer schweren Aufgabe über viele Jahre gerecht werden zu können, brauchen pflegende Angehörige Aufklärung, Anleitung, Begleitung und vor allem auch Entlastung – und sei es nur regelmäßig für ein paar Stunden.

#### **Entlastungsangebote der AAI**

Die Alzheimer Angehörigen-Initiative leistet dies durch breit gefächerte Hilfsangebote. Die häusliche Entlastungsbetreuung und der Betreute Urlaub waren die ersten beiden Hilfsangebote zur zeitweisen Entlastung der pflegenden Angehörigen:

- Bei der häuslichen Entlastungsbetreuung kommen Mitarbeiter der Alzheimer Angehörigen-Initiative zum Demenzkranken nach Hause, um ihn dort für ein paar Stunden zu betreuen. Der pflegende Angehörige kann in dieser Zeit unbeschwert von der Betreuung seinen eigenen Belangen nachgehen.
- Beim Betreuten Urlaub fährt eine Gruppe von Demenzkranken zusammen mit ihren pflegenden Angehörigen an die Ostsee. Sie werden begleitet von einer großen Zahl von BetreuerInnen, meist Studierende aus Berliner Alten- und Krankenpflegesschulen und Mitarbeiter der Alzheimer Angehörigen-Initiative, die tagsüber die Demenzkranken einzeln oder in Kleingruppen betreuen. Die Angehörigen sind auf diese Weise unabhängig und können den Tag unbeschwert nach ihren eigenen Bedürfnissen und Wünschen gestalten.

Wir haben inzwischen in Berlin zehn fachlich geleitete Angehörigengesprächsgruppen aufgebaut – fast alle mit gleichzeitiger Krankenbetreuung, so dass die Angehörigen ihre Kranken mitbringen können. Die Demenzkranken werden von zwei bis drei MitarbeiterInnen der Alzheimer Angehörigen-Initiative in einem Nebenraum aktivierend betreut, so dass die Angehörigen unbefangen über ihre

Probleme reden und auch ihren Gefühlen freien Raum lassen können. Diese Krankengruppen dauern wie die Angehörigengesprächsgruppen immer 2 Stunden.

In Baden-Württemberg gibt es schon seit über zehn Jahren sog. „Betreuungsgruppen“. In diesen Betreuungsgruppen werden Demente ähnlich betreut, wie in unseren Krankengruppen und haben auch eine vergleichbare Größe. Der wesentliche Unterschied ist jedoch, dass sich diese Gruppen nicht nur unabhängig von einer Gesprächsgruppe treffen sondern auch deutlich länger, nämlich für vier bis sechs Stunden.

#### **Aufbau**

Um dieses zusätzliche Entlastungsangebot auch den pflegenden Angehörigen in Berlin zur Verfügung stellen zu können, haben wir Anfang 2002 eine im Umgang mit Demenzkranken erfahrene Altenpflegerin eingestellt. Unser Ziel war es, im März 2002 die erste Berliner Betreuungsgruppe nach Baden-Württemberger Vorbild einzurichten. Bis dahin waren folgende Vorarbeiten zu erledigen:

1. Ein Konzept war zu erstellen.
2. Passende Räumlichkeiten mussten gefunden werden.
3. Ehrenamtliche Helfer für die Betreuung der Kranken mussten gefunden werden.
4. Eine ausreichende Zahl von Angehörigen im Einzugsbereich mussten motiviert werden, das neue Entlastungsangebot anzunehmen.

#### **1. Konzept erstellen:**

Da bereits von verschiedenen Alzheimer-Gesellschaftlichen Konzepten existierten und auch die Deutsche Alzheimer-Gesellschaft eine Broschüre zu Betreuungsgruppen herausgegeben hatte, war es eine Fleißarbeit, aus dem vorliegenden Material ein auf uns zugeschnittenes Konzept und Kurzkonzept zu erstellen.

Mit Hilfe der vorliegenden Konzepte wollten wir – so wie es unsere Baden-Württemberger Kollegen mit Erfolg getan haben – eine finanzielle Förderung der Betreuungsgruppen bei den Bezirksämtern beantragen. Angesichts leerer Kassen haben wir aber derzeit keine Aussicht auf Förderung durch die öffentliche Hand. Um dennoch unser Projekt zu realisieren, haben wir es mit eigenen Mitteln auf die Beine gestellt – natürlich nicht ohne Kostenbeteiligung der Angehörigen, welche die Betreuungsgruppe in Anspruch nehmen.

Mit Inkrafttreten des Pflegeleistungs-Ergänzungs-

gesetzes und auch im Rahmen der Verhinderungspflege können die Angehörigen ihre Kostenbeteiligung bei der Pflegekasse geltend machen – allerdings nur, wenn dem Kranken bereits eine Pflegestufe zuerkannt wurde.

### Zuwendung schafft Lebensfreude!

Wenn Sie gerne ...

- ✓ für andere Menschen da sind
- ✓ Ihre Freizeit sinnvoll nutzen und helfen wollen

sind Sie bei uns richtig! Im Umgang mit altersverwirrten Menschen bieten sich viele Möglichkeiten an, ideenreich und kreativ zu helfen.

Diese Hilfe macht Freude und bereichert.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf:

☎ 47 37 89 95



### 2. Ehrenamtliche Helfer gewinnen:

Ehrenamtliche Mitarbeiter für die Betreuung Demenzkranker zu gewinnen, erweist sich in Berlin als außerordentlich schwierig. Geplant war – nach dem Vorbild anderer Städte - einen Helferkreis aufzubauen. Hierzu wurden die vielen Freiwilligen-Agenturen persönlich aufgesucht und unsere Nachfrage in den dortigen Datenbanken erfasst. Es gelang uns sogar, einen längeren Beitrag zu diesem Thema in der viel gelesenen Berliner Morgenpost zu platzieren. Doch all diese Bemühungen waren vergebens. Selbst nach einem dreiviertel Jahr haben wir nicht genügend Freiwillige gefunden, um einen Kursus zum Umgang mit Demenzkranken zu füllen.

Glücklicherweise haben unabhängig von unseren intensiven Bemühungen vier hilfsbereite Menschen bei uns angefragt. Diese setzen wir nun ausschließlich in den Betreuungsgruppen ein. Diese vier Betreuer sind nicht nur ein Glücksfall für uns, sondern vor allem für die Kranken, um die sie sich so liebe- und hingebungsvoll kümmern.

### 3. Räumlichkeiten suchen:

Trotz unser vielen Krankengruppen in den diversen Bezirken war es nicht einfach, geeignete Räumlichkeiten für die Betreuungsgruppen zu finden. Immerhin sollten die Räume folgende Anforderungen erfüllen:

1. Es sollten mindestens zwei helle Räume sein,
2. die nicht nur mit öffentlichen Verkehrsmitteln leicht erreichbar sein sollten,
3. sondern auch über einen behindertengerechten Zugang verfügen sollten.
4. Die Toilette sollte geräumige und möglichst behindertengerecht sein.
5. Eine Küche sollte vorhanden sein, in der man ein Mittagessen für 10 - 12 Personen zubereiten kann.
6. Und – last but not least – die Raumnutzungsgebühr sollte erschwinglich sein.

In Treptow fanden wir beim Selbsthilfetreffpunkt „Eigeninitiative“ ideale Bedingungen vor. Auch in Wilmersdorf wurden uns vom „Blisse 14“, einer Einrichtung der „Fürst-Donnersmarck-Stiftung“ fast ideale Räumlichkeiten angeboten. „Fast“, da die dortige Küche nur als Teeküche genutzt werden darf; aus Gründen des Brandschutzes. Es gibt jetzt Absprachen mit dem Restaurantleiter des „Blisse 14“, damit an den Betreuungstagen ein preiswertes Mittagessen zur Verfügung steht.

### 4. Angebot bekannt machen:

Wir entschieden uns für diese beiden Standorte und informierten die Mitglieder der AAI mit dem regelmäßig erscheinenden Rundbrief über dieses neue Hilfsangebot. Darüber hinaus stellten wir die neue Entlastungsmöglichkeit auch den Angehörigen der Gesprächsgruppen ausführlich vor. Weitere Gespräche folgten, um den pflegenden Angehörigen Mut zuzusprechen, dieses Betreuungsangebot in Anspruch zu nehmen.

Im März 2002 begannen wir – wie beabsichtigt – schließlich mit den ersten beiden Betreuungsgruppen in den Bezirken Treptow und Wilmersdorf. Die Gruppe in Treptow mussten wir allerdings nach dem dritten Treffen vorerst einstellen, da die Angehörigen dieser Gruppe das Angebot nicht in ausreichendem Umfang und vor allem nicht regelmäßig in Anspruch nahmen.

In Wilmersdorf besuchen mittlerweile regelmäßig, wöchentlich 6 - 8 Kranke die Betreuungsgruppe. Durch Vermittlung eines preiswerten Fahrdienstes, der von den Angehörigen selbst bezahlt wird, konnte der Einzugsbereich der Treptower Gruppe auf Lichtenberg erweitert werden, so dass wir diese Gruppe ab August 2002 erneut eröffneten. Seither wird sie regelmäßig in Anspruch genommen.

### Ablauf eines Gruppentreffens

Demenzkranken verlieren zunehmend ihr Gedächtnis und damit die Fähigkeit zum Denken und kritischen Urteilen. Dies führt zur zeitlichen, örtlichen, situativen und personellen Desorientierung. Demenzkranke fühlen sich deshalb in einer fremden Umgebung unwohl, weil sie die Geborgenheit und Sicherheit der eigenen vier Wände vermissen und sich nicht alleine zurechtfinden. Deshalb unternehmen unsere Betreuer große Anstrengungen, um den Kranken nicht nur durch einfühlsamen Umgang die erforderliche Sicherheit und Geborgenheit zu geben, sondern auch durch einen so genannten milieutherapeutischen Rahmen die Desorientierung auszugleichen.

„Milieutherapeutischer Rahmen“ ist ein Fachterminus, der wohl den meisten Angehörigen nicht geläufig ist. Er umfasst eine Vielzahl von Prinzipien und Methoden, die ich nicht alle erörtern möchte. Ich beschränke mich darauf, diejenigen

zu nennen, die wir in unseren Betreuungsgruppen regelmäßig anwenden, als da wären:

- Hilfestellung bei der Orientierung geben
- Sinnvolle Tätigkeiten anbieten
- Betreuung durch kompetente MitarbeiterInnen, als Bezugspersonen, die eine liebevolle Beziehung zu den Kranken aufbauen

Wie das im Einzelnen bei uns umgesetzt wird, möchte ich kurz vorstellen:

### 1. Hilfestellung bei der Orientierung geben

Der Ablauf der vierstündigen Betreuung ist deshalb klar strukturiert und folgt immer demselben Schema.

Dies bietet nicht nur eine Orientierungshilfe zur Zeit und Situation sondern vermittelt dem Kranken auch ein Stück Sicherheit. Gleiche Ereignisse kehren immer zur gleichen Zeit wieder. Sie sind damit wichtige zeitliche Orientierungspunkte für unsere Gäste. Hierzu gehört beispielsweise die ausführliche persönliche Begrüßung:

Wenn ich zum Beispiel eine Demenzkranke, mit „Guten Morgen, Frau Hoppenstett“ anspreche, gebe ich ihr damit eine Orientierungshilfe zur Zeit und zu ihrer eigenen Person. Wenn ich dann noch hinzufüge: „Ich bin die Rosi.“ und dabei auf mein Namensschild zeige, hat Frau Hoppenstett noch eine Orientierungshilfe zu meiner Person. Wenn ich jetzt noch sage: „Sie tragen ja wieder diese wunderschöne Kette, wie vor einer Woche,“ dann gebe ich nicht nur noch eine weitere Orientierungshilfe, sondern stärke auch noch ihr Selbstwertgefühl.

Weitere Orientierungshilfen sind für unsere Gäste Kleinigkeiten wie zum Beispiel

- der angestammte Platz und
- damit immer die gleichen Tischnachbarn sowie
- der gewohnte Blick aus dem Fenster
- die gleichen Laugenbrezeln und
- die gleichen Servietten

Der Tisch ist immer hübsch gedeckt und mit Blumen geschmückt. Mit dem Tischschmuck geben wir eine weitere Orientierung zur Jahreszeit und den jährlich wiederkehrenden Festen.

Auch Lieder, die wir zu bestimmten Gelegenheiten gemeinsam singen, vermitteln Orientierung. Darüber hinaus erinnern Lieder an frühere - meist bessere Zeiten - an die Kindheit, Jugend oder an die ehemalige Heimat

### 2. Sinnvolle Tätigkeiten

Wenn Demenzkranken Leistungen abverlangt werden, zu denen sie nicht mehr fähig sind, reagieren sie leicht gereizt oder je nach Temperament aggressiv bzw. depressiv. Haben Demenzkranke jedoch das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden und nutzlos zu sein, ziehen sie sich zurück

und werden apathisch und ebenfalls depressiv. Es kommt also darauf an, mit unserem Beschäftigungsangebot zugleich eine Sinnhaftigkeit zu vermitteln.

Zu den Tätigkeiten, die von allen unseren Gästen der Betreuungsgruppe als sinnvoll empfunden werden, gehört es

- den Tisch zu decken und nach der Mahlzeit abzuräumen
- die Mithilfe bei der Zubereitung des Mittagessens, so z.B.: Kartoffeln schälen, Gemüse putzen
- das Abwaschen und Wegstellen des Geschirrs und Bestecks.

Denn Fähigkeiten, die vorhanden sind aber nicht genutzt werden, gehen schnell verloren. Hier gilt es genau diese schlummernden Fähigkeiten zu entdecken und zu aktivieren. „Fordern ohne zu überfordern“ ist hier oberstes Gebot.

Die Betreuungspersonen sind also ständig gefordert, die richtige Beschäftigung für jeden Kranken zu finden. Dies verlangt neben Einfühlungsvermögen und Fingerspitzengefühl vor allem Kenntnisse der Biografie des Demenzkranken. Anfangs wurden wichtige Eckdaten / Besonderheiten mit dem pflegenden Angehörigen besprochen und in einem Dokumentationsbogen festgehalten. Inzwischen geben wir den Angehörigen einen sgn. „Biografiebogen“, den sie zu Hause in Ruhe ausfüllen und nach und nach ergänzen können.

Das Beschäftigungsangebot während der vier Stunden ist abwechslungsreich und berücksichtigt nicht nur den Schweregrad der Demenz, sondern auch die Tagesform der Kranken. Das Beschäftigungsangebot umfasst neben der bereits erwähnten gemeinsamen Vor- und Zubereitung des Mittagessens unter anderem

- Sitzgymnastik und Sitztanz (leichte Bewegungen mit Tüchern, Luftballons usw.)
- Aquarellmalerei mit einem, höchstens zwei Kranken
- Verschiedene Spiele, oftmals mit abgewandelten – vereinfachten - Spielregeln
- Gedächtnistraining – z.B. Wortfindungsübungen zu bestimmten Oberbegriffen oder Vervollständigen von Sprichworten und Redensarten
- Geburtstagsfeiern mit Kerzen auf dem Tisch und Singen von Geburtstagsliedern
- Singen alter Weisen zu Beginn und Ende der Betreuungsgruppe
- Ausflüge – z.B. eine Dampferfahrt mit anschließendem Picknick - die auch ein Stück Normalität in das Leben der Demenzkranken zurückbringen

- Spaziergänge im nahe gelegenen Volkspark, mit einem Eis in der Tüte zum Abschluss

Bei der Beschäftigung achten wir stets darauf, dass zwar Wahrnehmungsreize gesetzt werden, aber eine Reizüberflutung vermieden wird.

Sehr wichtig ist auch, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten und regelmäßige **Trinkpausen** einzulegen.

### 3. Betreuung durch kompetente MitarbeiterInnen

Feste Bezugspersonen stellen nicht nur eine wichtige Orientierungshilfe für Demente dar, sie vermitteln auch Geborgenheit und Sicherheit. Wir achten darauf, dass die drei bis vier ehrenamtlichen Betreuer regelmäßig an der Betreuungsgruppe teilnehmen. Mit den ein bis zwei hauptamtlichen Mitarbeitern der Alzheimer Angehörigen-Initiative stehen damit vier bis sechs Betreuer für sechs bis maximal acht Demenzkranke zur Verfügung. Hierdurch bleibt genügend Freiraum für die individuelle Zuwendung, um auf die aktuellen Bedürfnisse der Kranken einzugehen zu können.

Wie viele Betreuer gebraucht werden, hängt sehr von dem Schweregrad der Demenz der jeweiligen Gäste ab. Nach unseren Erfahrungen können auch zu viele Betreuer die Kommunikation und Interaktion der Demenzkranken untereinander behindern. Die Zahl der benötigten Betreuer steigt allerdings sofort, wenn Demenzkranke einen sehr großen Bewegungsdrang oder gar eine starke Weglauftendenz haben. Da solche Gäste von gerontopsychiatrischen Tagespflegeeinrichtungen oft abgelehnt werden, erweisen sich unsere Betreuungsgruppen hier als wertvolle Alternative.

Eine gerontopsychiatrisch erfahrene Altenpflegerin bereitet das Gruppentreffen vor und plant deren Ablauf. Sie leitet die Ehrenamtlichen an und ist der Ansprechpartner für die Angehörigen. Ihr fallen auch die pflegerischen Aufgaben zu, etwa die Versorgung inkontinenter Gäste. Meist muss sie auch alleine das Treffen nachbereiten, also weg-, auf- und umräumen. Zur Nachbereitung gehört aber auch die individuelle Betreuung der Ehrenamtlichen. Regelmäßig organisiert unsere Fachkraft auch Treffen mit den Ehrenamtlichen, um die in der Betreuungsgruppe gemachten Erfahrungen zu besprechen.

So wichtig die Arbeit der Fachkraft auch ist, die Betreuungsgruppe steht und fällt mit den ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen. Ihr Einsatz wird von niemand als selbstverständlich angesehen. Sie findet unseren besonderen Dank und unsere Anerkennung. Hierzu laden wir unsere Ehrenamtlichen gerne zu einem gemeinsamen Mittagessen ein oder unternehmen andere Aktivitäten. Eine Form der Anerkennung ist auch die kostenlose Teilnahme an Fortbildungsveranstaltungen, die ja auch der Arbeit in der Betreuungsgruppe wieder

zugute kommt. Denn nur einfühlsame und kompetente Mitarbeiter können ein Milieu entstehen lassen, in dem sich der Demenzkranke sicher und geborgen fühlt.

### Angehörige

Durch die Betreuungsgruppen werden die Angehörigen regelmäßig stundenweise von der Betreuung des Demenzkranken befreit, so dass sie den gewonnenen zeitlichen Freiraum unbeschwert nutzen können. Dadurch können die Angehörigen Kraft für die weitere Betreuungsleistung schöpfen. Erschwingliche Teilnehmerbeiträge und kurze Wege erleichtern es den Angehörigen, ihren Demenzkranken erstmals zeitweise in Obhut fremder Betreuer zu geben. Betreuungsgruppen sind damit ein niederschwelliges Hilfsangebot zur Entlastung der pflegenden Angehörigen.

Wir spüren, dass die Angehörigen mit unserer Arbeit zufrieden sind und unser Angebot gerne annehmen. Der Dienstag, an dem sich unsere Wilmersdorfer Gruppe trifft, ist inzwischen für eine Angehörige der „Tochter-Tag“ geworden, weil sie an diesem Tag unbeschwert ihre Tochter besuchen und ihr Enkelkind erleben kann. Jedes Mal, wenn sie ihren Mann in die Gruppe bringt, hat sie ambivalente Gefühle: Einerseits hat sie ein schlechtes Gewissen ihrem Mann gegenüber, andererseits freut sie sich aber auch über den gewonnenen Freiraum.

### Gäste der Betreuungsgruppe

Ihr Mann, der sonst immer mit ihr zusammen ist, spürt, dass sie sich freut, endlich allein etwas zu unternehmen und fühlt sich abgeschoben. Er versteht nicht, warum sie nicht mit ihm zusammen bleiben will. Er ist dann traurig und auch etwas wütend und erzählt von seiner „lieben Ehefrau“. Alle zehn Minuten sagt er dann zu seiner Betreuerin: „Kommst du mit? Ich will jetzt nach Hause.“ Da die Betreuerin weiß, dass er früher Schulleiter und Lehrer war, bittet sie ihn, der Gruppe ein Gedicht vorzutragen. Das macht er sehr gerne. Dann ist er ganz in seinem Element. Mit Inbrunst gibt er dann „Herrn von Ribbeck zu Ribbeck im Havelland“ zum Besten. Dabei spürt er, dass er etwas zum Gruppentreffen beiträgt und gebraucht wird. Während des Vortrags gestikuliert er ganz wie in gesunden Jahren und hat augenblicklich seine Frau vergessen.

Die Betreuungsgruppen entlasten nicht nur die Angehörigen, sie sind auch für die Demenzkranken ein Gewinn. Im geschützten Rahmen der Gruppe fühlen sie sich wohl. Es kommen auch Gespräche der Kranken untereinander zustande, wodurch Sympathien füreinander geweckt werden. Wir fördern das durch Anregung zur gegenseitigen Hilfestellung und zum Miteinander. Das wirkt nicht nur der Vereinsamung entgegen, sondern stärkt auch noch das Selbstwertgefühl der Demenzkranken.

## Betreuungsgruppen: Lebensfreude durch gemeinsame Aktivitäten

---

Einige Beispiele aus unseren Gruppentreffen sollen zum Abschluss noch einen lebendigen Einblick in unserer Arbeit vermitteln:

- Eine ehemalige Hauswirtschafterin freut sich immer aufs gemeinsame Wirken in der Küche und wenn dann noch Lieder aus ihrer schlesischen Heimat gesungen werden, ist sie glücklich.
- Eine andere unserer weiblichen Gäste hat wieder Freude am Laufen gefunden. Auch für sie ist der Besuch der Betreuungsgruppe ein Ausbruch aus der Isolation und sie freut sich immer schon auf den nächsten Dienstag.
- Eine ehemalige Kindergärtnerin kennt noch viele Lieder und stimmt diese gerne von sich aus an. So stiftet sie ganz ungezwungen die anderen zum Mitsingen an. Da sie noch so viele Texte kennt, bekommt sie von den Betreuern – die die Texte meist nicht so gut kennen – viel Lob, was ihrem angeschlagenen Selbstwertgefühl sehr zu gute kommt.
- Eine gebürtige Tschechin liebt die Geselligkeit und singt gerne Lieder in ihrer Heimatsprache. Da sie meist nur die erste Strophe weiß, singt sie diese immer wieder. Da niemand in der

Gruppe Tschechisch kann, merkt das auch keiner der Gäste.

- Eine Tochter bringt regelmäßig ihren Vater, der in einem Seniorenheim lebt, in unsere Betreuungsgruppe, weil es dort keinerlei Beschäftigungsangebote gibt. Seine freundliche und ruhige Art zieht die Damen unserer Gruppe in seinen Bann. Aus dem Seniorenheim hat die Tochter jetzt erfahren, dass ihr Vater dort jetzt mehr Anteil am Alltagsgeschehen nimmt.

Zum Schluss möchte ich auf die Frage zurückkommen, die ich ganz zu Beginn meines Vortrags aufgeworfen habe: „Wie können wir trotz begrenzter Kräfte und knapper Mittel die Unantastbarkeit der Würde gerade derer sichern, denen die Krankheit alles nimmt, den Verstand, die Identität und die Fähigkeit annehmbares Verhalten von unannehmbaren zu unterscheiden?“ Unsere Betreuungsgruppen sind eine Antwort darauf. Aber nicht nur die Betreuungsgruppen! All unsere Arbeit wird getragen von dem Bestreben, um einen würdevollen Umgang mit den Alzheimer-Kranken.