

Allein leben mit Demenz



Immer mehr Menschen mit Demenz leben alleine. Ohne Angehörige und Freund/innen, die sich regelmässig um sie kümmern, sind sie vor besondere Herausforderungen gestellt. In einer qualitativen Studie wurden fünf Frauen zu ihrem Leben befragt. Sie erzählen von ihrem Alltag und zeigen auf, was ihnen gelingt, wo sie Schwierigkeiten haben und wie sie sich ihre Zukunft wünschen.

Von Flurina Manz

Die Zahl der Einpersonenhaushalte hat in den letzten zehn Jahren um mehr als 30% zugenommen. In städtischen Kantonen wird sie bald die häufigste Haushaltsform sein. Gleichzeitig nimmt das Unterstützungspotential von Familien ab. Frauen sind vermehrt berufstätig und nicht mehr in der Lage, ihre alten Eltern oder Schwiegereltern vollumfänglich zu betreuen. Dazu kommt, dass Familien durch die zunehmende Mobilität immer öfter in örtlicher Distanz zueinander leben.

Auch demenzkranke Menschen leben demzufolge häufiger alleine und ohne regelmässige

Unterstützung von Angehörigen.

Im Rahmen eines DAS Studienganges am Institut Alter an der Fachhochschule Bern wurden erstmals in der Schweiz allein lebende Menschen mit Demenz befragt.

«Dass ich angefangen habe, alleine zu wohnen, war meine Rettung. Da konnte ich endlich ein Stück ich selber sein (Frau Linar).»

Alle Namen sind geändert

Die Gespräche mit den fünf interviewten Frauen zeigen, dass das allein Leben für jede der Frauen eine selbst gewählte Lebensform ist. Sie ist aus der eigenen Biographie entstanden und in der Persönlichkeit mehr oder weniger tief verankert. Für keine der Frauen hat die Diagnose «Demenz» die Einstellung zum allein Leben grundlegend verändert.

Die Betroffenen wollen in ihrem Wunsch, so lange wie möglich in ihrer eigenen Wohnung zu bleiben, ernst genommen werden. Dies hat mit ihrer gewählten Lebensform zu tun, nicht mit fehlender Krankheitseinsicht.

Diese Erkenntnisse decken sich mit den Aussagen einer Studie, die die Deutsche Alzheimer Gesellschaft vor drei Jahren durchgeführt hat.

«Es geht nicht mehr gleich schnell. Man braucht länger, um zu überlegen (Frau Arnold).»

Alle fünf Frauen haben ein Bewusstsein über ihre Krankheit und sprechen offen darüber. Im aktuellen Stadium der Demenz können sich alle noch mehr oder weniger selber versorgen. Die alltäglichen Abläufe wie Einkaufen, Kochen, Waschen und Putzen sind dabei wichtiger geworden. Sie geben dem Alltag Struktur und sind in ihrer Handhabung so selbstverständlich, dass sie noch lange gelingen. Sie so lange wie möglich aufrecht zu erhalten, ist für alle Frauen sehr wichtig. Mit viel Disziplin, Ruhe und Vorsicht arbeiteten sie täglich daran.

«Ich würde schon gerne lesen, aber ich kann es nicht mehr behalten (Frau Kehl).»

Schwieriger ist es, die eigenen Hobbies weiter zu pflegen. Die Einschränkungen der Demenz verunmöglichen dies mehr und mehr. Dadurch gehen auch wertvolle Kontakte verloren. Einsamkeit und Isolation sind die grössten Gefahren für allein Lebende. Durch die zunehmende Einschränkung in der Orientierung wird es für sie immer schwieriger, Wege selbständig zurück zu legen. Der öffentliche Raum ist zudem für demenzerkrankte Menschen, die alleine unterwegs sind, äusserst irritierend. Zu viele Reize und Lärm verwirren und ermüden. Obwohl unsere Gesellschaft zunehmend älter wird, ist der öffentliche Raum noch keineswegs altersgerecht gestaltet.

«Zum Putzen habe ich eine Dame (Frau Ehram).»

Mit zunehmender Entwicklung der Krankheit brauchen die interviewten Frauen Hilfe. Spitex, Beratung, Haushalthilfe, Mahlzeitendienst, Gedächtnistraining, Psychotherapie und punktuelle Hilfestellungen von Angehörigen und Nachbarn unterstützen sie bei der Alltagsbewältigung. Was bereits in Anspruch genommen wird, wird vorwiegend als gut befunden. Für die fortschreitende Krankheit wünschen sich die Frauen Hilfspersonen, die sie in denjenigen Tätigkeiten und Fähigkeiten unterstützen, die noch funktionieren. Sie möchten den Alltag zu Hause so lange wie nur möglich aufrecht erhalten. Sie brauchen dazu Hilfe, haben aber Angst, auf ihre Defizite und auf die Diagnose Demenz reduziert und nicht mehr als Persönlichkeit wahrgenommen zu werden. Diese

Angst kann dazu führen, dass Hilfe abgelehnt wird.

«Ich sehe manchmal auch, dass es irgendwann gut ist, in ein Altersheim zu gehen. Es kann so sein, aber ich kann es mir für mich natürlich absolut nicht vorstellen (Frau Jansen).»

Obwohl Demenz eine fortschreitende Erkrankung ist, lehnen beinahe alle Interviewten betreute Wohnformen oder Altersheime ab. Es kann nur darüber spekuliert werden, warum dies so ist. Vielleicht ist diese klare Ablehnung eine Kraft, die hilft, im Moment zu leben. Schwierige Zukunftsperspektiven können gewiss verunsichern. Es kann aber auch sein, dass die Differenz zwischen der eigenen Wohnung und dem Altersheim zu gross ist, um sich annähern zu können.

Unabhängigkeit und Krankheit vertragen sich nicht

Die Gespräche mit den demenzkranken Frauen zeigen auf, wie schwierig es ist, in einer modernen Welt hilfsbedürftig zu sein. Wir sind es heute gewohnt, selbst zu bestimmen und aus Optionen auszuwählen. Wird diese Unabhängigkeit durch Krankheit eingeschränkt, entsteht ein grosses Spannungsfeld.

Dienstleistungen müssen ausgebaut werden

Für allein lebende Menschen mit Demenz sind gute professionelle Hilfeleistungen und informelle nachbarschaftliche Unterstützung nötig. Beides besteht heute schon, muss aber noch weiter ausgebaut und speziell an Bedürfnisse von allein Lebenden angepasst werden.

«Siedlungs- und Wohnassistenzen» könnten in Alters- und anderen Siedlungen niederschwellige Anlaufstellen für Alltagsfragen sein und Vernetzung anregen. Für eine persönliche Begleitung während dem ganzen Verlauf einer Demenz eignet sich die «Zugehende Beratung» der Alzheimervereinigung. Und damit der Umzug von der eigenen Wohnung ins Altersheim nicht nur eine Schreckensvision ist, wird heute die Zusammenarbeit zwischen Alterswohnungen und Altersheim immer wichtiger. Altersheime können so schon von zu Hause als partiell genutzt werden und stehen nicht nur als Symbol für das Ende.

Vollständige Studie

Manz, F. (2014). «Denn ich glaube wir sind ja alle nicht dumm...»

Allein leben mit Demenz. Diplomarbeit. Bern: Berner Fachhochschule, Institut Alter

Informationen zu neuen Wohnformen

www.age-stiftung.ch

Informationen zur «Zugehenden Beratung»

www.alz.ch/ag