

Berner Fachhochschule
Institut Alter

«Weil ich glaube, wir sind ja alle nicht dumm....» Allein leben mit Demenz

Diplomarbeit

Eingereicht im Rahmen des Studienganges
Diploma of Advanced Studies «Demenz und Lebensgestaltung» 2011–2013

Vorgelegt von Flurina Manz
30. April 2014

Inhaltsverzeichnis

Abstract **3**

1 Ausgangslage **4**

2 Ziel und Bedeutung **5**

3 Theoretischer Hintergrund **6**

3.1 Definition **6**

3.2 Lebenssituation von allein Lebenden **6**

3.3 Gründe für das allein Leben **7**

3.4 Ressourcen und Bewältigungsstrategien **7**

3.5 Schwierigkeiten und Grenzen **8**

3.6 Wünsche und Bedürfnisse **9**

3.7 Ethische Überlegungen **9**

3.8 Konzept Lebensgestaltung **10**

4 Fragestellung **11**

5 Methodisches Vorgehen **12**

5.1 Stichprobe **12**

5.2 Interviewpartner/innen **12**

5.3 Interviews **13**

5.4 Auswertung **14**

6 Ergebnisse **15**

6.1 Bedeutung des allein Lebens **15**

6.2 Gelingendes und Ressourcen **16**

6.3 Schwierigkeiten und Einschränkungen **18**

6.4 Hilfe und das Erleben von Hilfe **20**

6.5 Wünsche an Hilfestellungen **22**

7 Diskussion **24**

7.1 Stichprobe **24**

7.2 Methode und Zielerreichung **24**

7.3 Ergebnisse **24**

7.4 Vergleich **25**

8 Ansätze zur Problemlösung **26**

8.1 Gesellschaftliche Ansätze **26**

8.2 Individuelle Ansätze **28**

9 Reflexion **29**

Literaturverzeichnis **30**

Anhang

Abstract

In der Schweiz steigt die Zahl der Menschen mit Demenz stetig an. Im Jahr 2050 werden schätzungsweise 300'000 Menschen an Demenz erkrankt sein. 60% der Erkrankten leben zu Hause. Die Zahl der Einpersonenhaushalte nimmt ebenfalls zu und macht heute einen immer grösseren Teil der Haushalte aus. Es muss somit davon ausgegangen werden, dass immer mehr Menschen mit Demenz alleine leben.

Die vorliegende Arbeit gibt Einblick in das Leben von Menschen, die mit Demenz alleine leben und dabei keine Angehörigen und Freund/innen haben, die sich regelmässig um sie kümmern. Das Thema ist noch wenig erforscht. Im deutschsprachigen Raum wurde einzig von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft (2011) eine qualitative Studie zu diesem Thema publiziert, in der Betroffene befragt wurden. Diese Studie soll die der Deutschen Alzheimer Gesellschaft ergänzen und die Resultate vergleichbar machen. Stimmen von Betroffenen aus der Schweiz sollen dazu beitragen, dass das Thema auch hierzulande mehr wahrgenommen wird.

Die Autorin interessiert sich dafür, welche Bedeutung das allein Leben für Menschen mit Demenz hat. Sie will wissen, was dabei gelingt, was schwierig ist, welche Hilfe in Anspruch genommen und wie diese erlebt wird. Sie geht der Frage nach, welche zusätzlichen Hilfestellungen nötig wären, damit allein Leben mit Demenz möglich ist und bleibt. In qualitativen Interviews erzählen fünf Frauen von ihren Erfahrungen, Wünschen und Ansichten. Diese werden mittels qualitativer Inhaltsanalyse ausgewertet. Die Ergebnisse werden zusammenfassend dargestellt und mit Originalzitate illustriert.

Die so gewonnen Resultate bestätigen die Deutsche Studie in den wesentlichen Punkten. Die Diagnose Demenz ist für die Betroffenen kein Grund, ihre Einstellung zum allein Leben zu verändern. Der Wunsch nach den «eigenen vier Wänden» ist in den meisten Fällen ein Resultat, das biographisch entstanden und dementsprechend verwurzelt ist. Regelmässige Tagesabläufe können von den allein Lebenden noch weitgehend selbständig bewältigt werden. Da, wo dies nicht mehr geht, greifen sie auf verschiedene Hilfestellungen zurück. Die Zufriedenheit mit den bereits beanspruchten Dienstleistungen ist hoch. Die Betroffenen wünschen sich auch bei fortschreitender Erkrankung vermehrt Hilfestellungen, die es ihnen ermöglichen, den gewohnten Alltag aufrecht zu erhalten und möglichst lange in der eigenen Wohnung zu bleiben. Sie wollen unterstützt werden bei dem, was noch geht und fürchten sich davor, mit der Diagnose Demenz auf Defizite reduziert zu werden. Es ist ihnen wichtig, in ihrem Wunsch, alleine zu leben, ernst genommen und nicht auf fehlende Krankheitseinsicht reduziert zu werden. Gewünscht werden vermehrte Unterstützung durch eine persönliche «Zugehende Beratung» und der Austausch mit Gleichbetroffenen in Selbsthilfegruppen. Der mögliche Umzug in eine Wohngemeinschaft oder in ein Altersheim ist für die meisten allein lebenden Frauen nicht aktuell und schwer vorstellbar.

Zusammenfassend zeigt sich ein Spannungsfeld zwischen dem Wunsch nach einem zeitgemäss individuell gestalteten Leben und dem zunehmenden Hilfsbedarf, der durch eine Demenzerkrankung entsteht. Es werden Ideen skizziert, wie durch Konzepte der Gemeinwesenarbeit dem Wunsch nach einem möglichst langen Verbleib in der eigenen Wohnung Rechnung getragen werden könnte. Auf individueller Ebene wird die Notwendigkeit einer spezifischen persönlichen Beratung für allein Lebende erörtert.

1 Ausgangslage

Gute Lebensqualität und medizinischer Fortschritt lassen die Menschen in der Schweiz immer länger leben. Die Lebenserwartung ist zwischen 1960 und 2008 um 10 Jahre angestiegen. Das «mittlere Szenario» des Bundesamtes für Statistik (2010) geht davon aus, dass der Anteil der Menschen ab 65 Jahren von 17.1% auf 28.3% steigt. Die Zahl der Personen zwischen 65 und 79 Jahren steigt bis ins Jahr 2060 um 53% an (Bundesamt für Statistik, 2010). Die Zahl der über 80jährigen nimmt in dieser Zeitspanne noch mehr zu und steigt von 5% der Gesamtbevölkerung auf 12% an.

Die Schweizerische Alzheimervereinigung (2013) schätzt, dass 8% der über 65-jährigen Menschen und mehr als 30% der über 90-jährigen von der Alzheimerkrankheit oder einer anderen Demenzform betroffen sind. Vergleichen wir dies mit den obigen Zahlen, werden im Jahr 2030 in der Schweiz bereits geschätzte 200'000 Menschen mit Demenz leben, im Jahr 2050 rund 300'000, sofern keine klaren Fortschritte in Prävention und Therapie gemacht werden.

60% der Demenzkranken leben in Privathaushalten (Schweizerische Alzheimervereinigung, 2013). Neben der Altersstruktur verändert sich auch die Form der Familien. Ihr Unterstützungspotenzial nimmt voraussichtlich ab. Vermehrte Ausbildungen im Tertiärbereich führen dazu, dass Berufstätigkeit attraktiver und das Dilemma zwischen beruflichem Engagement und Familienarbeit grösser wird. Dazu kommt, dass eine erhöhte Mobilität zu einer grösseren räumlichen Distanz zwischen Eltern und Kindern führt (Bundesamt für Statistik, 2008).

Die Zahl der Einpersonenhaushalte hat seit 2005 um 34% zugenommen (Bundesamt für Statistik, 2008). Die städtischen Kantone verzeichnen gegenüber den Landkantonen eine erhöhte Anzahl an Einpersonenhaushalten. Der Kanton Basel-Stadt hat dabei eine Sonderrolle. Im Jahr 2000 waren dort 50% der Haushalte Einpersonenhaushalte. Aufgrund der steigenden Alterung der Bevölkerung können wir davon ausgehen, dass der Trend nach kleinen und Kleinsthaushalten sich in dieser Art weiter entwickeln wird.

2 Ziel und Bedeutung

Diese Arbeit soll einen Einblick in die Lebenswelt von Menschen geben, die mit Demenz alleine leben. Im Zentrum steht die Frage, welche Bedeutung das allein Leben für diese Menschen hat, wie sie damit zurecht kommen und welche Unterstützung besteht oder vonnöten ist. Dabei soll das allein Leben in nicht gewertet oder stationäre Angebote in Frage gestellt werden. Allein leben mit Demenz, sei es aus Wunsch, Gewohnheit oder Not, soll als Phänomen beleuchtet und besser verstanden werden.

In der Schweiz wurden bisher noch keine Befragungen oder systematische Kenntnisse zum Thema «Allein Leben mit Demenz» erhoben. Bedingt durch die demographische Entwicklung, die Zunahme der Einzelhaushalte und dem Wunsch der Menschen, im Alter möglichst lange in der eigenen Wohnung zu bleiben, ist dieses Thema von grosser Relevanz. Diese Arbeit trägt dazu bei, diese Forschungslücke zu schliessen. Gleichzeitig sollen die Resultate die schon bestehenden Forschungsergebnisse aus Deutschland bekräftigen, ergänzen oder hinterfragen. Die Arbeit soll interessierte Fachstellen und Fachpersonen dazu anregen, sich mit dem Thema «Allein Leben mit Demenz» kritisch auseinander zu setzen und ihre Dienstleistungen dahingehend weiter zu entwickeln.

Als Sozialarbeiterin auf einer ambulanten Beratungsstelle der Pro Senectute ist es für die Autorin wichtig, Menschen mit Demenz besser zu verstehen und sich in ihre Erlebniswelt einfühlen zu können. Da alleine lebende Menschen keine oder wenig präsente Angehörige haben, die Hilfe für sie organisieren und koordinieren, sind die professionellen Dienste besonders gefordert. Sie sind es, die durch aufsuchende und kontinuierliche Hilfe umfassende Unterstützung organisieren und Verantwortung tragen (Deutsche Alzheimer Gesellschaft, 2011). Es ist der Autorin ein Anliegen, als Sozialarbeiterin nicht invasiv ein Hilfssystem aufzudrängen, gleichzeitig aber auch die latente Überforderungs- oder Gefährdungssituation nicht zu ignorieren. Sie möchte durch diese Arbeit mehr Einfühlung, Differenziertheit und schlussendlich mehr Handlungssicherheit in der Begleitung von allein lebenden Menschen mit Demenz gewinnen.

3 Theoretischer Hintergrund

3.1 Definition

Um mit dem Begriff «Allein leben mit Demenz» arbeiten zu können, muss er klar definiert werden. Die Definition, die die Deutsche Alzheimer Gesellschaft (2011, S. 19) in ihrer Studie benutzt, dient als Grundlage für die angestrebte Untersuchung.

«Demenzkranken sind allein lebend, wenn sie allein im Haushalt leben und entweder keine Angehörigen haben oder aber deren Angehörige, Verwandte bzw. Freunde nicht im selben Haushalt wohnen und sich aus unterschiedlichen Gründen nicht oder nur eingeschränkt um die Erkrankten kümmern können.»

Diese Definition schließt bewusst allein Lebende aus, die täglich oder mehrmals wöchentlich Besuch und Hilfestellungen von Angehörigen bekommen.

3.2 Lebenssituation von allein Lebenden

Menschen mit Demenz werden durch ihre Krankheit nach und nach in ihrer Lebenssituation – und Lebensgestaltung beeinflusst. Während die meisten demenzerkrankten Menschen, die zu Hause leben, Hilfe von Partner/innen oder anderen Angehörigen bekommen, sind alleine Lebende im Sinne der Definition vor allem auf Hilfe von Freund/innen, Nachbar/innen, Freiwilligen und Fachpersonen angewiesen (Fluder et al., 2012). Fluders Studie, die allerdings hochaltrige und nicht speziell demenzerkrankte Bevölkerung untersucht, zeigt, dass die meisten allein Lebenden einen niederen bis mittleren Pflege- und Hilfsbedarf haben.

Grundsätzlich haben Demenzerkrankungen verschiedene Ursachen und zeigen deshalb auch unterschiedliche Verläufe. Bei der Alzheimer Demenz beginnen neurodegenerative Prozesse schon lange vor den klinischen Symptomen. Die Einschränkungen treten zunächst nur bei anspruchsvollen Aufgaben in Erscheinung. Die Phase der Prädemenz ist vorbei, wenn sich Vergesslichkeit deutlich bemerkbar macht und Wortfindungsstörungen offensichtlich werden. Menschen in einer ersten Phase der Demenz ziehen sich häufig zurück und verlieren das Interesse an ihren Hobbies. Dies wohl auch, um sich durch häufiges Erleben der Defizite nicht selbst zu beschämen. Die Konzentrationsfähigkeit schwindet zunehmend und es fällt schwer, sich zu entscheiden. Die Betroffenen können sich in einer wenig bekannten Umgebung nicht mehr zurecht finden und sind auf Orientierungshilfe von aussen angewiesen. In dieser ersten Demenzphase ist eine Selbstversorgung grundsätzlich möglich. Für komplexe Aufgaben müssen aber Hilfspersonen hinzu gezogen werden. So kann das Bedienen einer Waschmaschine schon in dieser Phase schwierig werden, da Abläufe an Selbstverständlichkeit verlieren.

Ungefähr drei Jahre nach der Diagnosestellung entwickelt sich das mittlere Stadium der Erkrankung. Eine selbständige Lebensführung wird zunehmend schwierig bis unmöglich. Grundlegende Handlungen wie das An- und Auskleiden, Kochen und Körperpflege gehen verloren. Räumliche und zeitliche Orientierung nehmen ab. Im Verlauf dieser Phase erkennen Menschen mit Demenz zum Teil auch nahestehende Bezugspersonen nicht mehr (Hauser, 2009).

3.3 Gründe für das allein Leben

Ute Hauser et al. haben im Auftrag der Deutschen Gesellschaft (2011) die bisher einzige deutschsprachige qualitative Untersuchung zum Thema «Allein leben mit Demenz» durchgeführt. Die Interviews mit zehn Betroffenen haben gezeigt, dass die Diagnose Demenz die Einstellung zum Alleinleben nicht verändert. Die Demenz wird nur als Faktor gesehen, der das alleine Leben unter Umständen erschwert oder irgendwann auch unmöglich macht. Der Wunsch nach Selbständigkeit, Geborgenheit und Orientierung in einer vertrauten Umgebung wird durch die Verunsicherung einer Demenz eher noch verstärkt. Das Bedürfnis nach Autonomie ist gerade in einem Prozess von bedrohter Autonomie besonders wichtig. Das subjektive Gefühl, autonom zu sein ist dabei genau so wichtig wie die konkreten Möglichkeiten, Dinge selbständig zu erledigen (Schütz et al., 2013).

3.4 Ressourcen und Bewältigungsstrategien

Die Betroffenen gehen ganz unterschiedlich mit ihrer Situation um. Ressourcen, die sie im Verlaufe des Lebens entwickelt haben, zeigen in dieser Phase ihre Wirkung.

Der Wille, es alleine zu schaffen, spielt eine grosse Rolle bei der Bewältigung der Situation. Auch braucht es viel Geduld, Selbstdisziplin und die Fähigkeit, positiv zu denken. Wer Mut hat, Defizite anzunehmen und Lösungen dafür zu suchen und auch seine Erwartungen dementsprechend zu anpassen, hat eine weitaus grössere Chance auf längere Selbständigkeit (Deutsche Alzheimer Gesellschaft, 2011).

Sinnvolle und gewohnte Tagesabläufe sind von grosser Bedeutung für allein lebende Demenzkranke. Da Hobbies häufig nicht mehr ausgeübt werden können, sind alltägliche Abläufe wie Kochen, Putzen und Spaziergänge wichtig zur Strukturierung der Woche und geben Halt. Durch Fernsehen und Radio besteht eine Verbindung zur Aussenwelt. Um mehr in Gesellschaft zu sein, können auch Tagesstätten wichtige zugewandte Orte sein (Deutsche Alzheimer Gesellschaft, 2011, Niebuhr, 2010).

Vergangene Lebensleistungen und lange ausgeübte Freizeitaktivitäten sind auch in der Demenz wichtige Ressourcen. Erinnerungen an das eigene Tätig sein oder an herausragende Momente im Leben geben Identität (Deutsche Alzheimer Gesellschaft, 2011 und Niebuhr, 2010).

Viele allein lebende demenzkranke Menschen haben keine Angehörigen mehr. Immer wieder übernehmen Freund/innen oder Nachbar/innen Aufgaben von Angehörigen und helfen bei Alltagstätigkeiten. Die soziale Einbindung entscheidet darüber, wie lange ein dementer Mensch zu Hause bleiben kann (Fluder et al., 2012, Schneekloth&Wahl, 2008).

Es gibt eine ganze Reihe professioneller Unterstützungsinstitutionen, die von allein lebenden Demenzkranken genutzt werden können. Ambulante Betreuungsdienste werden von den Betroffenen favorisiert. Dort bekommen sie Unterstützung bei der Körperpflege oder beim Richten der Medikamente, wenn nötig auch bei der Planung der Woche oder des Einkaufs (Deutsche Alzheimer Gesellschaft, 2011, Schniering, 2010). Freiwillige Besuchsdienste können bei Botengängen, Begleitungen zum Arzt oder bei Einkäufen behilflich sein. Irgendwann benötigen alle Betroffenen zusätzlich eine Person, die den Alltag plant und die Administration übernimmt. Ist keine private Person vorhanden, kann dies eine Sozialarbeitende oder die Berufsbeistandschaft sein. Um Sicherheitsrisiken einzudämmen, können Notrufsysteme oder Mahlzeitendienste eingerichtet werden (Schniering, 2010).

Grundsätzlich ist die Bewältigung einer Demenz eine grosse Aufgabe für einen Menschen. Es bedeutet, sich immer wieder anpassen zu müssen, dauernd zu lernen, obwohl gerade die kognitiven Fähigkeiten abnehmen. Es gilt immer wieder Anschluss an die eigene Biographie und an das eigene aktuelle Erleben zu finden, um den Alltag so selbständig wie möglich gestalten zu können (Panke-Kochinke, 2012).

3.5 Schwierigkeiten und Grenzen

Zwei Studien beschäftigen sich intensiv mit allein lebenden Menschen mit Demenz. Während Schniering (2010) unterschiedliche Berufsgruppen befragt, die allein lebende Menschen mit Demenz unterstützen, fangen Hauser et al. (Deutsche Alzheimer Gesellschaft, 2011) Stimmen von Betroffenen ein. Die Fachpersonen sind eher skeptisch und halten das allein Leben mit Demenz für fraglich. Die Resultate der Interviews mit Betroffenen gewichten mit einem Empowerment Ansatz die Chancen und Möglichkeiten der Betroffenen stärker. Nachfolgend werden Resultate dargestellt, von denen beide Studien berichten.

Durch die Einschränkungen, die Demenz mit sich bringt, können viele Betroffene ihren gewohnten Hobbies nicht mehr nachgehen und Freundschaften werden aus Scham vernachlässigt. Das Leben verliert Qualität und nicht selten entstehen durch diese Veränderungen depressive Störungen (Deutsche Alzheimer Gesellschaft, 2011, Schniering, 2010).

Das wohl grösste Risiko für allein lebende Menschen mit Demenz ist die Isolation. Da demente Menschen es schwer haben, Kontakte von sich aus aufrecht zu erhalten, versiegen informelle Kontakte rasch. Resignation führt dazu, dass Betroffene sich immer mehr aus dem öffentlichen Leben zurück ziehen. Die Krankheit schreitet durch mangelnde Interaktion schneller voran und nicht selten treffen die Betreuungspersonen auch Situationen von Verwahrlosung an. Kommen professionelle Hilfspersonen ins Spiel, können diese eine Art «Ersatzfamilie» sein (Deutsche Alzheimer Gesellschaft, 2011, Niebuhr, 2010, Schniering, 2010).

Allein Lebende haben Angst um ihre Sicherheit und fürchten sich vor allem vor Stürzen. Die Fachpersonen sehen die Gefahr ausserdem noch in der mangelnden Ernährung, zu geringer Flüssigkeitszufuhr und Begleiterkrankungen, die aufgrund fehlender Hygiene entstehen. Auch befürchten sie, allein lebende Menschen mit Demenz könnten durch fehlende Koordinationsfähigkeit Brände verursachen oder Opfer von Betrügern werden (Deutsche Alzheimer Gesellschaft, 2011, Schniering, 2010).

Die grösste Bedrohung für allein lebende Demenzkranke ist die Angst. Die Wahrnehmung verändert sich und es gibt niemanden, der im Alltag korrigierend oder erklärend einwirkt. Taylor (2008, S. 86) beschreibt dies eindrücklich eigener Erfahrung: «Je mehr «Fehler» ich mache, desto mehr fürchte ich mich. Je mehr ich mich vor der Zukunft fürchte, desto rascher bewege ich mich darauf zu.... inzwischen weiss ich bestimmt, dass der Punkt erreicht ist, an dem ich nicht mehr weiss, ob ich etwas weiss oder nicht. Ich weiss einfach nicht, wenn ich etwas nicht weiss.»

Trotz Unsicherheiten haben allein Lebende häufig grosse Angst vor Abhängigkeit. Aus Angst, ihre Unabhängigkeit zu verlieren, versuchen Betroffene, so viel wie möglich alleine zu machen und so wenig wie möglich Hilfe in Anspruch zu nehmen. Angst kann auch dazu führen, dass Hilfspersonen misstrauisch aufgenommen oder gar abgelehnt werden (Deutsche Alzheimer Gesellschaft, 2011, Schniering, 2010).

Ein grosses Problem für die Betroffenen ist die Administration und die Planung des Alltags. Es gibt spontan niemanden, der hilft, einen Brief zu verstehen oder eine Telefonnummer zu

finden. Die meisten allein lebenden Demenzkranken können ihre Administration nicht mehr selbständig bewältigen (Deutsche Alzheimer Gesellschaft, 2011, Schniering, 2010).

Die Grenzen des Alleinlebens sind nicht klar definierbar. Sie definieren sich durch die Person, das Unterstützungssystem oder durch das Umfeld. Im Bezug auf die Person sind die Grenzen dann erreicht, wenn die Krankheit in ein fortgeschrittenes mittleres Stadium kommt. Die Einsamkeit und die Ängste werden dann zu gross. Im Unterstützungssystem sind Grenzen erreicht, wenn die Angebote nicht ausreichen oder nicht koordiniert werden (Schneider-Schelte, 2013). Es gibt auch finanzielle Gründe, die zu einem Übertritt in eine stationäre Einrichtung führen. Von einem gewissen Schweregrad der Demenz an ist die ambulante Betreuung zu aufwändig und zu teuer und wird von unserem Sozialversicherungssystem nicht mehr ausreichend finanziert (Wächter & Künzli, 2011).

3.6 Wünsche und Bedürfnisse

Selbstbestimmung ist für allein lebende Demenzkranke der wichtigste und zentrale Wunsch. Sie möchten so lange als möglich bestimmen, wie sie den Tag verbringen und wem sie die Türen öffnen wollen. Entscheidungsfreiheit ist für sie ein zentrales Merkmal für Lebensqualität (Deutsche Alzheimer Gesellschaft, 2011).

Gleichzeitig ist es ein grundlegendes Bedürfnis, Teil einer Gemeinschaft zu sein. Dies betrifft den Kontakt mit Freund/innen und Nachbar/innen und auch das Dazugehören zu einer Kirche, einem Verein oder einer Gemeinde. Damit solch ein Eingebunden sein gelingen kann, ist die wichtigste Voraussetzung persönliche und gesellschaftliche Information und Akzeptanz für Demenz (Deutsche Alzheimer Gesellschaft, 2011, Niebuhr, 2010).

Den allein Lebenden ist bewusst, dass das Aufrechterhalten von Fähigkeiten wichtig für ihre Selbständigkeit ist. Sie pflegen diese Fähigkeiten, wo immer es möglich ist. Haben sie die Gelegenheit, eine Fähigkeit in ein grösseres Ganzes einzubringen und einen Beitrag zu leisten, wird ihr Selbstwertgefühl und ihr Zugehörigkeitsgefühl gestärkt (Deutsche Alzheimer Gesellschaft, 2011).

Die Betroffenen legen viel Wert auf Sicherheit. Es ist ihnen wichtig, ihre finanziellen Angelegenheiten in guten Händen zu wissen (Deutsche Alzheimer Gesellschaft, 2011). Sie wollen auch für eine spätere Krankheitsphase, Urteilsunfähigkeit oder Tod vorsorgen (Niebuhr, 2010). Den Alleinlebenden ist es auch ein Anliegen, für ihre persönliche Sicherheit zu sorgen. Durch häufige telefonische Kontakte, Notrufsysteme und hinterlegte Schlüssel erhöhen sie ihre Sicherheit im Alltag (Deutsche Alzheimer Gesellschaft, 2011).

Menschen mit Demenz kommen nicht umhin, Hilfe von professionellen Hilfspersonen anzunehmen. Sie wünschen sich, dass man ihnen gut zuhört. Oft werden Hilfsangebote abgelehnt, weil sie den momentanen Bedürfnissen der betroffenen Person nicht entsprechen und den aktuellen Hilfsbedarf verkennen. Allein lebende Demenzkranke bräuchten zusätzlich zum bestehenden Angebot mehr Beratung und Begleitung in der Organisation der unterschiedlichen Hilfestellungen (Deutsche Alzheimer Gesellschaft, 2011).

3.7 Ethische Überlegungen

Angehörige, Nachbar/innen oder institutionelle Hilfspersonen, alle stossen im Begleiten von alleine lebenden Menschen mit Demenz auf das Spannungsfeld zwischen Autonomie und Fürsorge. Der Wunsch nach Autonomie wird in unserer Gesellschaft sowie in der modernen

säkularen Ethik stark gewichtet. Jeder Mensch hat das Recht, sein Leben selber zu gestalten. Dem liegt zugrunde, dass es keine objektive Ansicht gibt, was für einen Menschen gut sein soll. In diesem Sinne ist dem Wunsch der Betroffenen nach Autonomie mehr Gewicht beizumessen als dem Bedürfnis der Umgebung nach Fürsorge. Diese grundlegende Haltung gerät ins Wanken, wenn ein Wunsch nicht mehr als «autonom» bezeichnet werden kann. Laut Bachmann (2012) ist eine Entscheidung autonom, wenn folgende drei Punkte erfüllt sind: Der autonome Mensch muss sich angemessen informieren können. Er muss die Situation und die Folgen seiner Handlung einschätzen können und er muss aufgrund dieses Verstehens frei, ohne Zwang und Manipulation, entscheiden können. Das bedeutet, sein Wille muss vernünftig sein, Ergebnis von Nachdenken und Abwägen und Ausdruck eines evaluierten Selbstverständnisses (Bachmann, 2013).

Menschen mit Demenz befinden sich dahingehend in einem Grenzbereich. Auf keinen Fall darf dementen Menschen Autonomie grundsätzlich abgesprochen werden. Gerade im Anfangsstadium sind Handlungen durchaus autonom. Später werden die Bereiche, in denen das Verständnis und das Abwägen noch möglich ist, immer kleiner. Je komplexer die Entscheidung ist, desto weniger können Möglichkeiten und Folgen abgewogen werden. Je weiter die Demenz fortschreitet, desto mehr ist die Umwelt aufgefordert, Verantwortung zu übernehmen. Wie heikel dieser Gang auf dem Grat der Autonomie und des Autonomieverlustes ist, zeigen die Aussagen von Betroffenen. Immer wieder äussern sie Angst, dass ihnen das Leben von den Helfer/innen aus der Hand genommen wird. Autonomie bleibt ein wichtiges Gut und niemand will mit Hilfe überhäuft werden. Eine vertrauensvolle Beziehung zu den wichtigen Hilfspersonen und deren Respekt für den verbleibenden Autonomiespielraum der betroffenen Person ist eine sehr wichtige Ressource für die alleine Lebenden (Deutsche Alzheimer Gesellschaft, 2011).

3.8 Konzept Lebensgestaltung

Eine Demenzerkrankung beeinflusst die Lebensgestaltung eines Menschen stark. Dabei bleibt aber die Identität eines Menschen erhalten. Dank dieser Identität, die in den Grundpfeilern bestehen bleibt, kann Neues integriert und können neue Rollen angenommen werden. Ist diese Integration aus irgend einem Grund nicht möglich, fühlt sich ein Mensch entfremdet und braucht Hilfe, um diese Integration vollziehen zu können.

Für Menschen mit Demenz bedeutet dies, dass alte Rollen nicht verschwinden dürfen, sondern als Teil der Identität aufrecht erhalten werden wollen und auch sollen. Neue Rollen und Verhaltensweisen kommen dazu und helfen, neue Situationen zu bewältigen. Es braucht Anpassung und Verluste sind unumgänglich. Es entstehen neue Schwerpunkte, neue Lebensräume und vielleicht auch neue Tätigkeitsfelder, die den aktuellen Möglichkeiten angepasst sind. Doch wie jeder Wandel, braucht auch dieser Kontinuität. Um gewisse Dinge loslassen zu können, muss man am Alten Iten festhalten dürfen. Nur so kann ein Mensch Stabilität und Identität erhalten und sich neuen Herausforderungen zuwenden. Dies ist in der Demenz grundsätzlich nicht anders als in anderen Lebensphasen. Nur sind Menschen mit Demenz dabei viel mehr auf andere Personen angewiesen. Zugewandte, verständnisvolle Menschen sind in diesem Selbstaktualisierungsprozess zentral (Kalbermatten, 2012).

4 Fragestellung

Die Autorin interessiert sich im Rahmen dieser Arbeit dafür, wie alleine lebende Menschen mit Demenz ihre eigene Lebenssituation einschätzen. In der Fragestellung orientiert sie sich an Hauser et al. (Deutsche Alzheimer Gesellschaft, 2011). Im Gegensatz zum Ansatz in dieser Studie, die den Blick sehr breit hält, werden fünf fokussierte Fragestellungen gewählt.

1. Welche Bedeutung hat das allein Leben für Menschen mit Demenz?
2. Was im Alltag gelingt allein lebenden Menschen mit Demenz und mit welchen eigenen Ressourcen/Bewältigungsstrategien?
3. Was gelingt ihnen nicht mehr?
4. Wofür, von wem und welche Hilfe nehmen allein Lebende mit Demenz in Anspruch und wie wird diese erlebt?
5. Was würden alleine lebende Menschen mit Demenz noch zusätzlich an Unterstützung brauchen – im Moment oder in der Zukunft?

5 Methodisches Vorgehen

Die sehr subjektiv gestellte Fragestellung legt ein qualitatives Forschungsdesign nahe. Die Erfahrung zeigt, dass «qualitative Forschungsmethoden sich als fruchtbar erwiesen haben bei der Erforschung von Praktiken, wie Menschen soziale Wirklichkeiten konstruieren, wie sie Phänomene sinnhaft interpretieren (sense-making) und wie sie ihre Erfahrungen reflektieren» (Schweizerische Akademie der Geistes- und Sozialwissenschaften, 2010, S.15) .

5.1 Stichprobe

In den Kriterien der Stichprobe orientiert sich die Arbeit ebenfalls an der Untersuchung von Hauser et al. (Deutsche Alzheimer Gesellschaft, 2011). Dies ermöglicht die Vergleichbarkeit der beiden Untersuchungen.

Geographisch siedelt sich die Untersuchung in Basel und der angrenzenden Agglomeration an. Dies, weil hier laut Statistik besonders viele Einpersonenhaushalte bestehen und weil die Autorin hier die beste Netzwerk hat. Dieses Netzwerk ist notwendig, um geeignete Interviewpartner/innen zu finden.

Die Interviews sollen mit Personen geführt werden, die folgenden Kriterien entsprechen:

- Leben alleine in einer Wohnung
- Haben keine Angehörigen oder Angehörige, die sich nur eingeschränkt um sie kümmern können oder wollen (höchstens einmal pro Woche)
- Haben eine hausärztliche oder spezialärztliche Demenzdiagnose
- Haben Wohnsitz in Basel-Stadt oder angrenzenden Agglomerationsgemeinden

Vorgesehen sind 5–6 Interviews.

5.2 Interviewpartner/innen

Die Suche Interviewpartner/innen stellt sich als schwierig heraus. Obwohl die angefragten Kontaktpersonen spontan den Eindruck haben, dass dieses Thema relevant sei, können Menschen, die den vorgegebenen Kriterien entsprechen, nicht so einfach gefunden werden. Es werden Fachpersonen angeschrieben und gebeten, Kontakt zu Interviewpersonen zu vermitteln. Eine Woche später wird per Telefon oder Mail nochmals Kontakt aufgenommen.

Institution/Fachpersonen	Rücklauf	Gewonnene Interviews
Alterssiedlung	Absage wegen fehlender Informationen zur Kriterienprüfung	0
Berufsbeistandschaft	Keine Rückmeldung	0
Hausarzt	Ja, aber zu spät	0
Memory Clinic	Ja	3
Spitex	Ja	1
Stiftung Wirrgarten	Ja	1

Um die Interviews einzufädeln, müssen zum Teil mehrere Gespräche geführt werden. Der Aufwand für die angefragten Fachpersonen ist gross, da sie vertrauensbildend wirken müssen. In einer Situation nimmt die Interviewführerin vor dem Interview Rücksprache mit einer Tochter. In einem anderen Fall hat sie Kontakt mit der Beiständin. Dies ist wichtig, um Verunsicherung im Umfeld abzuwenden oder dieser vorzubeugen.

Die Interviewpartnerinnen stellen sich folgendermassen zusammen:

Name	Alter	Zivilstand	Beruf	Lebt allein	Demenzdiagnose
Frau Arnold ¹	78 Jahre	Geschieden und verwitwet (Konkubinats)	Hauspflegerin Mutter	4 Jahre	2 Jahre
Frau Ehrsam	62 Jahre	Verwitwet (Konkubinats)	Mercerie Verkäuferin	4 Jahre	4 Jahre
Frau Jansen	65 Jahre	Verwitwet (Konkubinats)	Pflegefachfrau in leitender Position	35 Jahre	2 Jahre
Frau Kehl	76 Jahre	Geschieden	KV Angestellte Mutter	lange (konnte keine präzise Angabe machen)	1 Jahr
Frau Linar	85 Jahre	Geschieden und verwitwet	Verkäuferin KV Angestellte Mutter	24 Jahre	2 Jahre

5.3 Interviews

Alle Interviews finden in den Privatwohnungen der Interviewpartner/innen statt. Die Interviewtermine werden nach telefonischer Absprache zusätzlich schriftlich bestätigt. Der Bestätigung wird eine Kurzinformation zu Fragestellung und Ziel der Untersuchung beigelegt. Zudem stellt sich die Interviewerin mit kurzen Angaben und einem Foto vor.

Das problemzentrierte Interview nach Witzel (2000) eignet sich für diese Fragestellung. Es bezieht das theoretische Vorwissen als Rahmen für die Frageideen mit ein und orientiert sich gleichzeitig am Prinzip der Offenheit, das sich für die einzelnen Interviewpartner/innen interessiert und diese zum Erzählen anregt. Das Erzählen steht im Vordergrund, die Interviewerin lenkt aber im Gespräch immer wieder auf die ausgewählten Fragen.

Zu den zentralen Fragen unter Punkt 4 werden verschiedene Zugänge gesucht, die im Gespräch zu Antworten führen können. Der so entstehende Interviewleitfaden (siehe Anhang) dient als Gedächtnisstütze und Rahmen und soll eine gewisse Vergleichbarkeit der Interviews

¹ Alle Namen sind geändert

gewährleisten. Er wird aber nicht «abgearbeitet», sondern dient eher zur Absicherung. Als Einstieg soll eine möglichst offene Frage zum Erzählen von alltäglichen Situationen anregen. Durch Tonbandaufzeichnung können die Gespräche authentisch und präzise erfasst werden. Anschliessend werden sie wörtlich transkribiert und ausgewertet. Mit einem Kurzfragebogen werden allgemeine Daten wie Alter, Beruf etc. festgehalten. Dies kann das Interview von Einzelheiten entlasten oder das Gespräch eröffnen. Am Ende des Gesprächs werden die Interviewpartnerinnen nochmals über ihre Rechte aufgeklärt. Es wird darauf hingewiesen, dass ihre Aussagen nur anonym verwendet werden und dass die Erlaubnis, das Interview in diesem Rahmen zu verwenden, auch nach dem Gespräch noch zurückgezogen werden kann. Bei einer anhaltenden Zustimmung wird eine schriftliche Vereinbarung unterzeichnet. Die Interviewpartnerinnen werden gefragt, ob sie die Zusammenfassung der Resultate in Form der Arbeit haben möchten.

Die Interviewführung mit Menschen mit Demenz birgt besondere Aspekte. Es darf nicht erwartet werden, dass alle Fragen sofort verstanden werden und beantwortet werden können. Auch kann es für die Interviewpartner/innen zuweilen schwierig sein, Gedanken und Gefühle in Worte zu fassen. Eine wertschätzende Grundhaltung, viel Zeit und ein hohes Mass an Flexibilität ist nötig, um diese Gespräche gut führen zu können (Niebuhr, 2010).

5.4 Auswertung

Die Auswertung der Interviews geschieht mittels qualitativer Inhaltsanalyse von Philipp Mayring (2010). Die transkribierten Interviews werden mit dieser Methode theorie- und regelgeleitet bearbeitet und interpretiert (Mayring, 2010). Um in den Grenzen einer DAS Arbeit zu bleiben, wird das Vorgehen etwas vereinfacht.

Das transkribierte Material wird durchgesehen, die inhaltlich gehaltvollen Aussagen werden paraphrasiert, später generalisiert und dann kategorisiert (siehe Anhang). Obwohl das Ziel eine Zusammenfassung der Inhalte ist, erfolgt die Kategorisierung nicht induktiv, wie dies Mayring (2010) vorsieht. Die Kategorienbildung geschieht hingegen anhand der Fragestellungen und ist daher eher theoriegeleitet (Mayring, 2010). Eine Residualkategorie fängt wichtige Aussagen auf, die nicht in die fragegeleiteten Kategorien aufgenommen werden können. Um das Material und die daraus entstehenden Aussagen plastischer zu machen, werden in einem zweiten Schritt Unterkategorien gebildet. Das Material wird nun soweit reduziert, dass ein überschaubarer Kurztext mit prägnanten Aussagen und Originalzitate entsteht. Ergänzend werden im Anhang die gesamten Aussagen in paraphrasierter Form sichtbar gemacht.

6 Ergebnisse

6.1 Bedeutung des allein Lebens

Die Lebensform des allein Lebens ist für alle interviewten Frauen eine, die sie bejahen und verteidigen. Sie ist je nach biographischem Hintergrund unterschiedlich entstanden und wird dementsprechend anders erlebt. Für die Frauen, die ihren Partner vor noch nicht allzu langer Zeit verloren haben und deshalb alleine leben, ist das allein Leben am schwierigsten:

«Das alleine Leben ist mir schon noch wichtig... manchmal ist es etwas langweilig, wenn man fast eine ganze Woche mit niemandem reden kann, man sieht vielleicht nicht einmal jemanden ausser in der Waschküche oder beim Postholen aber sonst sieht man niemanden.» (Frau Arnold S. 2)

«Als ich am Abend nach Hause kam, war es am Anfang seltsam. Aber ich habe mich irgendwie ein bisschen damit abgefunden und es ist nicht mehr so schwer.» (Frau Ehrsam, Seite 2)

Bei den Frauen, die schon Jahrzehnte alleine leben, hat diese Lebensform eine viel tiefere Bedeutung, die sie an ihre Persönlichkeit, ihr Lebenskonzept und ihre biographische Entwicklung anknüpfen.

«Ich habe immer alleine gelebt. Ich hatte zweiunddreissig Jahre eine Beziehung aber wir haben immer alleine gelebt. Wir waren zwei Individualisten... Ich bin schon sehr eine Individualistin und das allein Leben war auch wichtig in meinem Beruf, den ich hatte. Ich habe 35 Jahre als Pflegefachfrau gearbeitet und habe später Teams geleitet und viele Weiterbildungen und eine höhere Fachausbildung gemacht... da hatte ich viele Kontakte und daneben auch eine Beziehung.» (Frau Jansen, S. 1)

«Dass ich angefangen habe, alleine zu wohnen, war meine Rettung. Da konnte ich endlich ein Stück ich selber sein.» (Frau Linar, Seite 1)

«Einsamkeit ist mein Lebensthema. Aber was soll das mit der Einsamkeit? Hier in meinem Herzen ist meine Einsamkeit entstanden und sie ist hier» (Frau Linar, Seite 7).

Frau Kehl betrachtet die Vorteile des Alleinseins aus einem gegenwartsbezogenen, pragmatischen Blickwinkel.

«[Ich schätze]², dass ich machen kann, was ich will und wann ich will. Zum Beispiel, dass ich das Bett machen kann, wann ich will oder dass ich kochen kann, wann ich will oder wenn ich Hunger habe oder dass ich einfach machen kann, was und wann ich es will.» (Frau Kehl, Seite 15)

Trotz unterschiedlichen Hintergründen und verschiedener Gewichtung sind sich alle Frauen einig, dass sie alleine leben möchten und dies zum heutigen Zeitpunkt auch aktiv wählen. Auffallend ist, dass keine der Frauen aufgrund einer gewünschten, aber fehlenden Alternative diese Lebensform wählt.

«Alleine leben ist alles, was ich habe... hier ist mein Leben, hier ist mein Ding. Das hier sind meine Kräuter, sind meine Freunde... das hier ist mein Leben. Ich habe doch nichts anderes als das.» (Frau Linar, Seite 2)

«Es macht mir nichts aus, alleine zu sein.» (Frau Ehrsam, Seite 3)

2 Anmerkungen der Autorin sind in eckige Klammern gesetzt

«Ich find's toll, ich find's toll [das allein Leben]. Ich gebe eine zehn. Ja unbedingt.» (Frau Kehl, Seite 15)

«[Das allein Leben] ist schon noch wichtig.» (Frau Arnold, Seite 2)

«Also das hat einen ganz hohen Wert... also in einer Partnerschaft leben, das wär natürlich schon etwas Schönes aber jetzt rein vom allein Leben sagen wir im Kontext von in ein Heim oder in eine Wohngruppe zu müssen, ist das für mich im Moment überhaupt nicht vorstellbar. Weil ich so eine Individualistin war oder bin. Eine Beziehung steht nicht in Aussicht, also in einer Beziehung könnte ich es mir vorstellen aber sonst hat es einen absolut hohen Wert, auch jetzt mit meiner Diagnose.» (Frau Jansen, Seite 3)

Für keine Interviewpartnerin ist die Diagnose einer Demenz und die ersten Auswirkung der Erkrankung ein Grund, ihre Lebensform grundlegend zu hinterfragen. Das Leben in einer Wohngruppe oder in einem Altersheim ist für sie nicht aktuell und sie denken nicht gerne daran. Nur Frau Ehrsam hat sich in ein Altersheim angemeldet und kann sich vorstellen, dahin umzuziehen. Vor allem für die Frauen, die schon seit Jahrzehnten alleine leben, ist aber die eigene Wohnung eine Bastion, die erst fallen darf, wenn alle anderen Möglichkeiten gar nicht mehr funktionieren.

«Also wenn ich nicht mehr kann, nicht mehr reden, nicht mehr sehen kann, einfach nicht mehr kann, dann wird der Sohn etwas machen müssen, das weiss ich schon.» (Frau Linar, Seite 2)

«Also grad mit meiner Biographie, immer alleine und sehr selbständig gelebt und häufig eher in einer aktiven Leaderfunktion... also ich kann mir nicht vorstellen, und es [das Altersheim] ist auch keine Option bis jetzt. Wenn ich natürlich nachher quasi hilflos bin in Führungszeichen, dass ich vielleicht Anschlag von Mitbewohnern oder Personal brauche und dann geht es wieder, dann ist es etwas anderes... 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, Seite 15–16)

«Ich war immer alleine. Nicht immer natürlich mit Familie und so. Aber seit die Familie weg ist, bin ich immer alleine gewesen und mir ist eigentlich noch wohl alleine. Ich könnte nicht mit jemandem in eine Wohngemeinschaft. Ich glaube nicht, dass ich das könnte.» (Frau Kehl, Seite 15)

Nach möglichen Alternativen gefragt, erzählen die Interviewpartnerin von Wünschen, die ebenfalls stark mit ihrer individuellen Biographie verknüpft sind. Frau Jansen, die selber ein Altersheim geleitet hat, wünscht sich, mit ihren 65 Jahren nicht schon mit 90 jährigen zusammen leben zu müssen. Es sollte Wohngemeinschaften geben, die jüngeren demenzkranken Menschen ein Zuhause bieten. Dort sollte die Betreuung auf ihre generationengeprägten und individuellen Bedürfnisse eingehen. Frau Linar könnte sich im unumgänglichen Falle eine kulturangepasste, mediterrane Wohngruppe vorstellen. Frau Kehl kann sich nicht vorstellen, dass es zu Hause irgendwann nicht mehr gehen sollte und stellt sich auf ein Leben und Sterben daheim ein, während Frau Ehrsam, die schon auf der Dringlichkeitsliste steht, mit guten Gefühlen dem Leben im Altersheim entgegen sieht. Einzig Frau Arnold möchte nicht über die Zukunft nachdenken. Das komme früh genug.

6.2 Gelingendes und Ressourcen

Alle fünf Frauen können den grossen Teil ihres Alltags noch selber bewältigen. Es fällt auf, dass dabei die alltäglichen Arbeiten im Haushalt einen grossen Stellenwert einnehmen.

Ein regelmässiger Tagesablauf stellt für alle eine Grundstruktur dar. Aufstehen, Frühstück, Einkaufen, Kochen, Abwaschen, Putzen und Wäsche machen – dies sind für alle Frauen Aufgaben, die gewohnt und wichtig sind und für die meisten noch gut funktionieren. So meint Frau Linar (Seite 3): *«Ja, ich war immer Hausfrau. Das ist für mich nichts Neues, arbeiten ist nichts Neues, ich hatte ja auch Kinder. Ich mache meine Wäsche und mache alles selber. Nur die Flaschen bringt mir der Sohn in den Keller»*. Auch Frau Arnold und Frau Jansen machen die Haushaltarbeit völlig selbständig.

Frau Ehrsam und Frau Kehl brauchen bei den alltäglichen Tätigkeiten regelmässig Unterstützung. Doch auch bei ihnen gelingen gewisse Abläufe und Tätigkeit noch gut: *«Wenn ich in den Coop gehen muss wegen einer Kleinigkeit, dann ist das kein Problem»* (Frau Ehrsam, Seite 7). *«Ich habe einen Freund, der ab und zu kommt. Jede Woche einmal. Dem koche ich dann ein Nachtessen.»* (Frau Kehl, Seite 7). Frau Jansen beschreibt, wie sie Aufgaben bewältigen kann, die früher selbstverständlich waren und heute immer schwerer fallen: *«Das Einkaufen und die monatlichen Rechnungen sind kein Problem. Das heisst... jetzt muss ich mich hinsetzen und das zurechtlegen. Es darf kein Radio laufen. Früher war das kein Problem. Ich muss mir Zeit nehmen. Ich kann nicht sagen jetzt und habe um halb eins abgemacht und meinen, das reiche noch lange. Das geht nicht mehr, ich muss eine Zeitlimite haben, die offen ist... also abwaschen kann ich mit Radio aber Rechnungen machen mit Radio kann ich nicht mehr. Das war früher überhaupt nicht so.»* (Frau Jansen, Seite 8)

Neben der Alltagsbewältigung gelingt den Frauen noch viel anderes. Alle können ihren Körper noch selber pflegen und für ihre Kleidung sorgen. Einzig Frau Ehrsam braucht zuweilen von aussen Hinweise, wenn sie etwas verkehrt herum trägt. Doch sie hat sich selber angewöhnt, alles zweimal zu kontrollieren. Alle Frauen gehen Aktivitäten ausser Haus nach. Frau Linar ist vorwiegend alleine unterwegs und macht Spaziergänge in der Natur. Frau Ehrsam fährt in die Stadt, um an ihrem alten Arbeitsort Besuche zu machen, Frau Kehl und Frau Linar gehen beide regelmässig ein Gedächtnistraining und Frau Jansen pflegt ihren Freundeskreis, geht in Ausstellungen und nimmt an einer Wandergruppe teil. Dies alles machen die Frauen nicht mit Leichtigkeit, aber mit Freude. Hauptsache es geht noch.

Frau Jansen erzählt, wie es ihr durch die Teilnahme an der Wandergruppe gelingt, ihrem geliebten Hobby nachzugehen, ohne dabei in Stress zu geraten: *«Für mich ist das ein absolut entspannter Nachmittag. Ich muss nicht daran denken, dass ich mich verlaufe oder wo gehen wir wieder aufs Tram... es ist absolut erholsam, weil ich in dem Sinn wirklich ganz entspannt bin. Was ich früher, vor der Erkrankung, auch sein konnte aber jetzt habe ich immer ein gewisses Anspannungslevel auch wenn ich selber gehe – ich bin da grad am Wald und kann weit laufen bis ins Elsass. Ich kenne das wie meine Hosentasche aber jetzt kenne ich es nicht mehr. Es gibt halt jetzt Situationen, in denen ich nicht weiss, wo ich durchgehen muss. Der Kreis, in dem ich alleine gehe, wird immer enger.»* (Frau Jansen, Seite 6)

Wenden wir uns der Frage zu, mit welchen Ressourcen die Interviewpartnerinnen ihren Alltag bewältigen, fallen drei Königsdisziplinen auf: Ordnung, Ruhe und Vorsicht.

Die Interviewerin ist überrascht, welche überdurchschnittliche Ordnung in vier der fünf Haushalte zu sehen war. Dies lässt sich jedoch gut erklären: Das Suchen muss möglichst gering gehalten werden. Die Dinge brauchen ihren festen Platz, damit ein Alltag mit eingeschränkter Merkfähigkeit gelingen kann. Keine der Frauen erwähnt dies. Es scheint eine selbstverständliche Grundlage zu sein. Neben Ordnung ist das Aufschreiben von Informationen eine Strategie, die alle Frauen in unterschiedlichem Masse pflegen. Sei es die Agenda, ein Whiteboard mit dem Wochenplan oder Zettel, die hier und da liegen – für alle ist dieses Hilfsmittel eine Grundlage, ohne die gar nichts geht.

Für die Bewältigung der Anforderungen, die das Leben mit Demenz stellt, sind Ruhe, Konzentration und genügend Zeit wichtige Grundvoraussetzungen.

«Ich muss sehr aufpassen, dass ich nicht zu viel mache. Wissen Sie, zum Beispiel wenn ich anfangen, hier und hier zu machen und nachher habe ich etwas vergessen. Heute denke ich immer, sei ruhig, wenn ich einkaufen gehe. Und dann schreibe ich es nicht einmal mehr auf und mache es im Kopf. Wenn ich ruhig bin, dann habe ich alles. Zu viel herumzusuchen und machen und denken – ah – vergessen!» (Frau Linar, Seite 9)

«Es geht nicht mehr gleich schnell. Man braucht länger, um zu überlegen.» (Frau Arnold, Seite 2)

«Wenn ich mich aufrege, dann geht gar nichts mehr. Das ist mir ja auch klar und dann denke ich keep cool und dann mache ich etwas ganz anderes, gehe einen Kaffee trinken oder ich kaufe etwas ein an einem Marktstand. Und plötzlich ist es wieder da.» (Frau Jansen Seite 6)

Die Frauen haben auch gelernt, vorsichtiger durchs Leben zu gehen, um sich nicht zu gefährden und ihre Angehörigen nicht zu belasten:

«Im Wald da passe ich auf. Da bin ich sehr, sehr vorsichtig. Da schaue ich, wo ich durchgehe. Wenn ich da einen Mist mache, dann kann ich eine halbe Stunde oder eine Stunde suchen, wo ich jetzt war. Dann kommt Panik und Angst. Das weiss auch mein Sohn, davon haben wir geredet... ja und natürlich, wenn ich nicht sicher bin, da bin ich auch schon zurück gegangen, da lasse ich nichts zu... ich weiss, um was es geht, wenn ich einen Mist mache und die anderen mich suchen müssen oder was weiss ich was.» (Frau Linar, Seite 4)

Auch Berufserfahrung, die Fähigkeit, anderen zu helfen und nicht zuletzt persönliche Eigenschaften wie die Fähigkeit, Dinge zu planen, helfen den Frauen in ihrem aktuellen Alltag.

«Es ist schon so, wissen Sie. Ich habe neunzehn Jahre in der Hauspflege gearbeitet. Ich weiss schon, wie das funktioniert.» (Frau Arnold, Seite 3)

«Ich habe schon immer gerne geholfen. Das ist schon etwas. Und deshalb gehe ich auch jetzt noch jede Woche ins Altersheim zu einer alten Frau... und ich könnte noch mehr.» (Frau Kehl, Seite 12)

«Ich glaube das ist ein gewisser Intelligenzgrad, dass ich Alternativen zurecht legen kann oder es überhaupt realisiere, wenn ein Teil nicht funktioniert...und ich habe immer alles selber geplant. Ich bin nie organisiert gereist...» (Frau Jansen, Seite 7)

6.3 Schwierigkeiten und Einschränkungen

Die meisten der Frauen können ihren liebsten Hobbies nicht mehr nachgehen. Die Gründe sind vielgestaltig. Frau Ehrsam, die ihr Leben lang gestrickt, gehäkelt und als Mercerieverkäuferin gearbeitet hat, kann heute nicht mehr handarbeiten: *«Ich kann das nicht mehr. Es geht nicht mehr zusammen.» (Frau Ehrsam, Seite 7)*. Ihre koordinatorischen Fähigkeiten sind durch die Demenz stark eingeschränkt. Heute löst sie Kreuzworträtsel und ist zufrieden, wenn das Wort in die Lücke passt. Frau Kehl kann keine Bücher mehr lesen: *«Ich kann es nicht behalten. Ich habe früher viel gelesen, sehr viel sogar. In der Schule habe ich in zweieinhalb Jahren die ganze Bibliothek gelesen... und ich würd schon gerne lesen, aber ich kann es auch nicht mehr behalten.» (Frau Kehl, Seite 2)*. Für sie ist dies ein grosser Verlust. Heute liest sie Gratiszeitungen und Werbeprospekte, da spielt es keine Rolle, wenn sie das sofort wieder vergisst. Frau Linar geht ihrem grossen Hobby Malen ebenfalls nicht mehr nach. In der Wohnung hängen an allen Wänden Bilder von ihr, die an vergangene Zeiten erinnern. Auf die Frage nach dem Warum meint sie *«... für das, das ich eigentlich gerne tun*

möchte, reicht es nicht mehr. Also das Malen, ich würde gerne mehr malen aber nicht Plunder sondern anderes. Und dafür habe ich die Kraft nicht mehr.» (Frau Linar, Seite 9). Für Frau Jansen ist es wichtig, ihre Hobbies weiter zu pflegen, auch wenn dies mit Schwierigkeiten verbunden ist. Die Vielgeiste macht immer noch kleinere Reisen mit Freund/innen. Doch heute ist sie nicht mehr die Organisatorin. Und sie besucht Ausstellungen, auch wenn sie sich nicht an alles erinnern kann: «Also von gestern weiss ich jetzt auch nicht mehr sooo wahnsinnig viel, also ich könnte nicht im Einzelnen aufzählen, was ich gesehen habe. Ich weiss, wo ich war, ich weiss, dass es anregend war, dass es interessant war, dass es mir wohl wahr und dass ich es nicht missen möchte.» (Frau Jansen, Seite 12)

Mit den Einschränkungen im Ausüben der Hobbies sind auch Freundschaften verloren gegangen. Viele Beziehungen sind bei den meisten Frauen nicht übrig geblieben.

«Ich hatte schon sogenannte Freunde, aber die habe ich nicht mehr. Da kommt eben das, was dann kommt. Selber. Alleine sein.» (Frau Linar, Seite 3)

«Ja wir sind ja viel mit den Naturfreunden laufen gegangen. Aber das geht nicht mehr... die laufen halt so, auch wenn sie mit den Senioren ist es zu schnell... und ich habe jetzt auch ein wenig den Kontakt verloren, jetzt, wo ich nicht mehr gehe.» (Frau Kehl, Seite 11)

Die administrativen Herausforderungen sind für die meisten Interviewpartnerinnen zu gross geworden. Kinder oder eine Beistädin übernehmen diese Aufgabe. Zahlungen zu machen wäre noch möglich. Komplexe Aufgaben wie eine Steuererklärung oder Formulare zeigen aber die Grenzen schnell auf:

«Ah bei den Formularen komme ich manchmal nicht so gut draus. Dann tu ich das abspeichern bis Ende Monat und dann kommt sie [die Tochter] immer und macht das. Jetzt kommt sie am fünfundzwanzigsten, hat sie gesagt.» (Frau Arnold, Seite 4)

«Sie [die Tochter] findet halt, es müsse jemand die Übersicht haben über meine Zahlungen und alles. Ich habe keine Ahnung mehr, was da läuft. Aber ich weiss, dass ich genug Geld habe, dass ich das alles machen kann. Und im übrigen kriege ich ja Sackgeld.» (Frau Kehl, Seite 3)

«Was dieses Jahr ein wahnsinniger Einschnitt war, war, dass ich die Steuererklärung nicht mehr machen konnte... Ich wusste von einer Zahl zur anderen nicht mehr, was ich vorher geschrieben habe, also der Zusammenhang. Es war das erste Mal, ich weiss, das letzte Mal ist es mir schon schwer gefallen... das hat mich diesen Frühsommer nochmals, also das hat mich sehr, sehr beelendet.» (Frau Jansen, Seite 2)

Neben diesen Verlust von Tätigkeiten gibt es Einschränkungen, die sich quer durch den Alltag ziehen und alles betreffen. Bei Frau Linar «ist das mit der Sprache. Die Sprache... und wenn ich etwas reden muss, zack, macht es zu. Und eben, gewisse Wörter, zack, macht es zu. Das ist eben das.» (Frau Linar, Seite 4)

Frau Jansen kann sich schwer daran gewöhnen, dass sie nicht mehr wie früher viele Dinge auf einmal tun kann: «Also Multitasking, was früher bei einer Krankenschwester sowieso war, das geht überhaupt nicht mehr. Also nicht einmal mehr im privaten Bereich.» (Frau Jansen, Seite 8). Es ist auch Frau Jansen, die aufzeigt, wie unterschiedlich die Tage verlaufen können und wie wichtig es ist, diesen Schwankungen Rechnung zu tragen: «Ja ich merke, ich bin sehr abhängig davon, ob ich müde bin oder nicht. Das macht, da bin ich ganz erstaunt, wie viel das ausmacht.» (Frau Jansen, Seite 3). Und «Es bleibt dann halt gar nichts anderes übrig, als eines nach dem andern zu machen und wenn ich manchmal plane, morgen könnte ich in die Stadt gehen oder wenn ich schon in der Stadt bin, mache ich noch das. Und das lass ich heute häufig eigentlich aus.» (Frau Jansen, Seite 9)

Bei Frau Jansen geht das Leiden an Gleichzeitigkeiten so weit, dass sie zuweilen aus der Stadt richtiggehend flüchtet: *«Also Geräuschkulisse, das ist etwas, die permanente Beschallung in den Warenhäusern zum Beispiel. Ich weiss, dass das anregt zum mehr kaufen, das ist mir alles klar, das ist wirklich ein grosses Problem. Ich kann das nicht, das macht mich völlig verrückt. Ich kann das nicht verdrängen, nicht abschalten, wie ich das früher wahrscheinlich konnte.»* (Frau Jansen, Seite 15)

Und trotz alledem können Einschränkungen auch gute Seiten haben – gemäss Frau Kehls Galgenhumor. *«Es gibt schon Dinge, die ich einfach nicht mehr weiss. Zum Glück weiss ich auch nicht mehr, was mich ärgert.»* (Frau Kehl, Seite 5)

6.4 Hilfe und das Erleben von Hilfe

Frau Arnold, Frau Linar und Frau Jansen meistern das Leben zu Hause noch ohne professionelle Hilfe. *«Ich habe noch niemand Fremdes jetzt.»* (Frau Arnold, Seite 2). Kinder oder Freund/innen leben in der Nähe und helfen bei Bedarf bei einzelnen Haushaltstätigkeiten oder bei der Administration.

Frau Kehl hat neben der punktuellen Hilfe der Töchter wöchentlich Unterstützung durch die Haushilfe der Spitex. Die Spitex kommt ausserdem täglich und kontrolliert die Medikamenteneinnahme. Frau Kehl hat zudem wöchentlich Besuch von einem Freund und bei Bedarf spontane Hilfe durch die Nachbarschaft.

Das grösste Hilfsnetz hat Frau Ehrsam. Sie ist es auch, die dem Altersheimeintritt am nächsten steht. Frau Ehrsam wird täglich von ihrer Nachbarin betreut. Diese kommt jeden Morgen zu ihr und schaut nach dem Rechten und ob sie die Medikamente eingenommen hat. Sie ist es auch, die schaut, dass Frau Ehrsam gut angezogen ist, Geld im Sack hat und die Ordnung in der Wohnung einigermaßen stimmt. Daneben kommt wöchentlich eine Putzfrau und da Frau Ehrsam nicht mehr kochen darf, bringt die Heilsarmee mittags eine warme Mahlzeit. Einmal pro Woche richtet die Spitex die Medikamente.

Neben den häuslichen Hilfestellungen gibt es diverse externe Unterstützungsangebote. Drei der Frauen besuchen ein Gedächtnistraining und drei der Frauen nutzen Bewegungsangebote. Frau Arnold schwimmt im Altersheim, Frau Ehrsam turnt in der Kirchgemeinde und Frau Jansen besucht die Wandergruppe der Stiftung Wirrgarten. Da Frau Ehrsam sich immer weniger selbständig bewegen kann und auch die Beziehung zur Nachbarin Entlastung braucht, geht sie nun neu jeden Mittwoch in die Tagesstätte der Spitex.

Frau Jansen nutzt von den Angeboten der Stiftung Wirrgarten nicht nur die Wandergruppe, sondern nimmt regelmässig die Beratung von der Leiterin Irene Leu in Anspruch. Alle zwei Monate geht sie mit einem Zettel voller Fragen zu ihr und bespricht, wie sie mit neuen Situationen umgehen kann.

Der Kontakt zum Hausarzt oder zur Hausärztin wird von keiner der Frauen als wichtig erwähnt. Frau Ehrsam hat als Einzige Unterstützung durch eine Psychotherapeutin: *«Das find ich toll, ja. Aber jetzt nur noch alle drei Wochen. Ich bin jede Woche gegangen und jetzt alle drei Wochen.»* (Frau Ehrsam, Seite 11). Und sie ist auch die Einzige, die eine amtlich eingesetzte Beiständin zur Seite hat.

Die breit gestreute Hilfe wird zum grössten Teil positiv erlebt. Geschätzt wird vor allem der Kontakt mit den anderen Menschen, die Abwechslung im Alltag und die kleinen, konkreten Hilfestellungen.

«Also ich bin sehr dankbar um die Stunde bei Frau Leu. Das gibt wieder Boden unter die Füße. Ich komme meistens mit einem Zettel, wo ich kurz aufgeschrieben habe was mich beschäftigt oder was ich nicht so gut hab lösen können.» (Frau Jansen, Seite 14)

«Das [Gedächtnistraining] ist wirklich lässig. Sie macht das toll und es ist eine Abwechslung, eine gute. Und ich habe manchmal das Gefühl, ich sei gar nicht so schlecht dort, ja wie soll ich sagen, es sind nette Leute, die dort sind. Es sind nicht viel, es sind nur drei glaub ich. Aber eine ist eine ganz herzige Frau, sie kommt vom Bruderholz runter, eine ältere, vielleicht etwas älter als ich und wie soll ich sagen, es tönt vielleicht etwas eingebildet, aber sie ist eine Gebildete, sie war Kindergärtnerin und so und das merkt man einfach. Die andere das ist halt einfach so eine Frau. Aber sie ist nett, ja.» (Frau Kehl, Seite 6)

«Ich gehe jetzt neu jeden Mittwoch in die Tagesstätte. Da basteln wir ein wenig oder singen so und das ist ganz toll und man lernt viele Leute kennen, die noch schlimmer sind als ich und es gibt einfach ein gutes Gespräch unter einander.» (Frau Ehrsam, Seite 6–7)

«Ich habe noch meinen deutschen Freund, der hat mir schon mal einen Schutzengel gekauft. Nein, er ist ganz ein Lieber...er kommt zum Abendessen aber das ist nicht der Rede wert. Ich muss nicht Koteletten oder irgendetwas machen, der isst auch Rösti und Bratwurst. Das ist nicht das Problem. Der kommt nicht deswegen...einfach wegen dem Kontakt. Der ist ein ganz ein Lieber und ich kenne ihn ja auch schon ewig.» (Frau Kehl, Seite 9)

«... und dann kommt noch eine mit [zum Einkaufen] und dann sagt sie wollten Sie nicht noch das haben oder wollten sie nicht noch Schokolade kaufen oder irgend etwas, an das ich manchmal nicht denke, so Zeugs zu kaufen aber es ist schon fein, wenn sie dran denkt. Also nein, mir geht es gut und ich glaube man könnte nicht zufriedener sein. Ich weiss nicht, was ich mir noch wünschen könnte.» (Frau Kehl, Seite 17)

Doch die Hilfestellungen werden nicht nur positiv betrachtet. Frau Linar kritisiert den Umgang mit dem Thema Demenz im Gedächtnistrainingstraining. Obwohl beinahe alle unter dieser Erkrankung leiden, werde dies niemals thematisiert: «Ja bei mir ist die Demenz schon da. Wissen sie, ja dann. Ich lebe trotzdem. Und ich habe gemerkt von den andern, da wo ich hingeh, da würde niemand davon reden... ich gehe doch nicht Kaffee trinken... dort fühlte ich mich alleine. Einmal hat ein Teilnehmer die Leiterin geduzt und er durfte das nicht. Dann ist mir aufgefallen, dass nie persönliche Dinge geredet werden. Es waren zehn Personen und der Tisch war voll und man hat nie persönliche Sachen über sich selbst geredet.» (Frau Linar, Seite 1)

Frau Kehl nimmt die Einschränkungen durch ihre Töchter zuweilen als Bevormundung wahr: «Ja die Bevormundung ist einfach grösser. Ich bin früher selbständig gewesen und es hat kein Mensch gefragt, was ich mit dem Geld mache. Aber es hat mir nie jemand etwas geben müssen. Aber jetzt bin ich unter Kontrolle...das ist schon eine Bevormundung, dass man nicht mehr machen kann damit was man will. Ich meine ich habe ja nie zu viel ausgegeben. Ich habe genug, dass ich gut leben kann damit.» (Frau Kehl, Seite 4)

Für Frau Ehrsam ist der enge Kontakt zu ihrer Nachbarin manchmal belastend und sie fühlt sich von ihr dominiert: «Ich rege mich manchmal auf, wenn sie ihren Ton an sich hat.» (Frau Ehrsam, Seite 4). Und: «Ich habe manchmal das Gefühl, ich sei gar nicht mehr daheim hier.» (Frau Ehrsam, Seite 9). Sie ist froh, dass durch die Errichtung der Beistandschaft zumindest die administrativen Belange in neutralen Händen liegen: «Sie hat nicht mehr gekonnt. Dann sind wir mit der Frau vom Sozialamt und Frau S. [Beiständin] sind wir in einem Büro gewesen und dann hat sie gesagt, es ei glaub besser und dann hab ich gefunden, dass das gut ist, wenn jemand, wo... und jetzt macht sie auch alles mit der IV, das macht jetzt alles Frau S... Ja, sie ist Beiständin. Hat ein offizielles Mandat, wo sie auch Rechenschaft ablegen muss und so. Das ist sehr gut.» (Frau Ehrsam, Seite 8)

6.5 Wünsche an Hilfestellungen

Ganz grundsätzlich wünschen sich die Befragten Dienstleistungen, die es ihnen erlauben, so lange wie möglich zu Hause zu bleiben und die ihnen maximale Privatsphäre lassen. Sie sollen auf ihre individuellen Bedürfnisse eingehen. Die Interviewpartnerinnen möchten als Menschen gesehen und unterstützt werden, die gewisse Defizite haben, im Grunde aber noch sich selbst sind. Sie möchten ihre Fähigkeiten und Interessengebiete so lange wie möglich erhalten können. Und sie wünschen sich ein Gegenüber, das sich echt und mit Engagement einbringt.

«Also möglichst in einem... eh in einem... das Wort fällt mir nicht mehr ein... das andere ist ja nicht abnormal. Jetzt zum Beispiel auf so einem Ausflug oder so wo sie mit jeder anderen Gruppe auch so machen würden. Weil unser Leistungsniveau ist ja in diesem Sinne nicht beeinträchtigt wie wenn jemand nicht alleine laufen kann, oder... die Ermüdbarkeit schon, dass es nicht zu viel ist, also dass man kleinere Tranchen macht aber nicht irgendwie das Niveau herabsetzt, also das intellektuelle Niveau absetzt. Weil ich glaube wir sind ja alle nicht dumm, wir vergessen, wir können nicht abspeichern und dann da nicht herunterschrauben sondern die Ermüdbarkeit berücksichtigen aber trotzdem noch intelligente oder hochanspruchsvolle Herausforderungen bieten, die Gelegenheiten bieten.» (Frau Jansen, Seite 13)

«Ja, die [befreundetes albanisches Paar] waren mir sehr wichtig. Eben er ist gekommen mit ihr und sie hat geputzt und gemacht und er hat danach den Staubsauger geleert. Jetzt ist er einfach mal voll. Es kommt ja niemand mehr den Staubsauger leeren. Es kommt schon eine putzen aber die denkt ja nicht einmal dran, den Staubsauger einmal zu leeren.» (Frau Kehl, Seite 4)

Es gibt auch Wünsche, die mit den heutigen Hilfsangeboten gänzlich unerfüllt bleiben.

«Ja eben laufen. Ja wir waren viel ja eben bei diesen Naturfreunden, wo wir viel gelaufen sind aber das geht ja nicht mehr.» (Frau Kehl, Seite 11.)

«Ich könnte mir vorstellen, nochmals eine kulturelle oder eine Kunstreise zu machen. Aber das ganz Normale ist wahrscheinlich schon zu anstrengend. Ich merke, dass ich ermüdbar bin, also das ist etwas, was ich eigentlich sonst nicht so gekannt habe. Einfach von den Eindrücken. Und dann geht es gar... ich sag manchmal stopp, halt, jetzt geht gar nichts mehr. Dann wirbelt alles durcheinander.» (Frau Jansen, Seite 12)

«Ich darf nicht mehr alleine reisen, das macht keinen Spass... Ich weiss nicht, wo ich alleine hingehen soll. Also man kommt sich ja blöd vor, wenn man alleine reist. Ich habe das gestern gedacht, es kam irgendwas von einer Schiffsreise im Fernsehen. Das habe ich auch schon gemacht, das war toll aber da ist immer irgendjemand mitgekommen. Ich weiss jetzt auch nicht mehr wer aber das ist ja egal. Aber es ist immer jemand mitgekommen und jetzt habe ich ja niemanden mehr so.» (Frau Kehl, Seite 8)

Und nicht für alle ist es der richtige Zeitpunkt, sich etwas anderes zu wünschen als das, was gerade ist.

«Wenn sie mich vor zwanzig Jahren nach meinen Wünschen gefragt hätten, dann hätte ich gesagt, ja ich würde gerne mal auf die Malediven reisen oder so. Das muss ich heute nicht mehr haben. Also ich bin einfach, man kann fast sagen – wunschlos glücklich. Ich bin froh, dass ich noch hier bin.» (Frau Ehrsam, Seite 13)

Angesprochen auf mögliche neue Dienstleistungsangebote äussern sich die Befragten folgendermassen: Das Angebot einer ambulanten regelmässigen «Zugehenden Beratung»³ (Vögeli, 2013) finden vier der fünf Frauen interessant. Frau Jansen hat etwas Bedenken, dass dies zu aufwändig sein könnte, verwirft dieses Argument aber schnell wieder. Schliesslich würde bei anderen Krankheiten die Spitex auch nach Hause kommen. Frau Kehl meint, genau dieses Angebot habe sie bei der Spitex jetzt schon. Für Frau Jansen ist die Beratung bei Frau Leu etwas in diese Richtung. Eine Verlegung der Beratung in die eigene Wohnung fände sie sehr gut, da die Problemstellungen dann gegenwärtiger sind. Die Persönlichkeit der Beraterin ist entscheidend, ob die Dienstleistung in Anspruch genommen würde.

Die Möglichkeit einer regelmässigen geleiteten Selbsthilfegruppe trifft bei allen auf Interesse. Frau Ehrsam hat in der Tagesstätte etwas Ähnliches schon gefunden. Dass es dort nicht nur Menschen mit Demenz hat, macht ihr nichts aus. Das gemeinsame Gespräch und das gemeinsame Tun sind wichtig. Für die andern wäre eine solche Gruppe eine wichtige Kontaktmöglichkeit in einem Alltag mit wenig Kontakt.

Mehr Unterstützung im öffentlichen Raum ist für niemandem dringend nötig. Frau Ehrsam ist im Quartier gut eingebunden. Die Verkäuferin zählt ihr beim Einkauf das Münz aus dem Portemonnaie und auch Frau Kehl bekommt im Einkaufsladen problemlos Unterstützung, wenn sie etwas nicht findet. Auch seien die Sachen ganz gut angeschrieben. Frau Jansen weist auch hier nochmals auf die grosse Hektik, den Lärm auf den Strassen und die Musikbeschallung in den Einkaufsläden hin, die für sie ein grosses Problem darstellen.

Die Möglichkeit einer betreuten Wohngemeinschaft stösst bei niemandem auf Gegenliebe. Eine stationär betreute Lebensform wird allenfalls für ein Endstadium gewählt. Freiwillig will keine der Frauen früher in eine betreute Wohngruppe eintreten.

3 Zugehende Beratung ist eine Beratungsform, die auf demenzbetroffene Menschen und Familien zugeschnitten ist. Die Beratung ist aktiv gestaltet, verwendet spezifische Methoden und wird möglichst über den gesamten Verlauf der Krankheit aufrecht erhalten.

7 Diskussion

7.1 Stichprobe

Die Auswahl der Interviewpartnerinnen kann nur einen Teil der allein lebenden Menschen mit Demenz repräsentieren. Da sie mit Hilfe von Fachpersonen gefunden wurden, sind sie alle in ein Hilffssystem eingebunden. Alle haben ein Bewusstsein über ihre Krankheit und sind bereit, darüber zu sprechen. In keiner Situation sind Tendenzen von Verwahrlosung zu sehen. Es muss davon ausgegangen werden, dass es eine Vielzahl von alleine lebenden Menschen mit Demenz gibt, die unter anderen Umständen leben und deren Aussagen sich anders gestalten könnten. Zufällig, aber durchaus repräsentativ, wurden keine Männer befragt. Die vermittelten Resultate sind deshalb als Ausschnitt aus einer Landschaft anzusehen.

7.2 Methode und Zielerreichung

Die Methode von qualitativen Interviews war zur Ergründung der Fragestellungen geeignet. Die persönlichen Kontakte und die viertiefte Beschäftigung mit den Transskripten ermöglichte es der Autorin, sich vielschichtiges Bild von der Thematik zu machen. Neben Beschreibungen und Informationen wurden von den Interviewpartnerinnen auch viele Emotionen transportiert. Die Fragestellungen konnten mit Hilfe der Methodik alle beleuchtet werden. Zu allen Fragen konnten in den Antworten mehrere Tendenzen gefunden und mit Originalzitate illustriert werden. Die Antworten der verschiedenen Interviewpartnerinnen unterscheiden sich im Differenzierungsgrad. Nicht alle Fragen wurden von allen Frauen beantwortet. Eine Alternative zum alleine Leben in einer letzten Demenzphase wurde wenig diskutiert. Die Autorin war hier zurückhaltend, da die Interviewpartnerinnen nicht gerne über dieses Thema sprachen.

7.3 Ergebnisse

Der Zusammenhang zwischen Lebensgeschichte, Individualität und heutiger Lebensform ist das eindrucklichste Resultat der Befragung. Die interviewten Frauen sprechen offen von ihrer Lebensgeschichte und warum das alleine Leben für sie schon immer wichtig war oder wichtig geworden ist. Sie ringen darum, in ihrem Wunsch nach alleine Leben ernst genommen zu werden. Sie wollten aufzeigen, dass sie nicht einfach stur sind oder ihre Krankheit nicht wahrhaben wollen.

Ebenfalls eindrucklich ist, mit welchem konsequentem Bemühen und mit wie viel Disziplin die Frauen das Bewährte in ihrem Leben weiter führen, bis es nicht mehr geht. Was nicht mehr geht, wird schweren Herzens abgegeben, aber kaum beklagt. Damit wird jedes Mal ein Stück Identität zurück gelassen, das an anderem Ort wieder gefunden werden muss. Diese dauernde Selbstaktualisierung (Kalbermatten, 2012), die eine sich weiter entwickelnde Demenz verlangt, ist kaum alleine zu bewältigen. Zu existentiell ist die Auseinandersetzung, die dabei geführt werden muss. Die Interviewpartnerinnen können hier nur zum Teil auf die Hilfe von Freund/innen, Psycholog/innen oder Berater/innen zurück greifen. Wer diese Hilfe nicht hat, ist kaum bereit, in die Zukunft zu schauen und Möglichkeiten, aber auch die Grenzen des alleine Lebens zu betrachten. Allein lebende Menschen mit Demenz haben ein Bedürfnis und ein Recht, in ihrer Lebensgeschichte und in ihrem Wunsch, alleine zu leben, ernst genommen zu werden. Sie brauchen Unterstützung darin, dieses Leben so lange wie möglich selbständig zu führen. Sie brauchen aber genau so Unterstützung dabei, Gewohnheiten loszulassen, wenn dies unum-

gänglich wird. Und nicht zuletzt brauchen sie die Möglichkeit, dies mit Sorgfalt und in ihrem Tempo tun zu können.

Frau Ehrsam ist die Interviewpartnerin, die am schon am längsten erkrankt ist. Als einzige der Interviewpartner/innen befindet sie sich an der Schwelle zur mittleren Demenzphase. Das allein Leben wird für sie immer schwieriger. Was sie als Einzige dazu bewogen hat, sich ohne grosse Ängste im Altersheim anzumelden, bleibt Spekulation. Vielleicht ist es die Tatsache, dass die Lebensform des allein Lebens in ihrer Biographie nicht sehr stark verankert ist. Oder womöglich ist es die psychotherapeutische Begleitung, die sie in ihrem Selbstaktualisierungsprozess so gut unterstützt, dass sie zu gegebener Zeit die nötigen Schritte selbst entscheiden und einleiten kann.

Das Fortschreiten der Demenz verschont auch die flexibelsten Menschen nicht. In einer mittleren Demenzphase nehmen die Fähigkeiten, das Leben selbständig zu gestalten, rapide ab. Zu einem gelingenden Wandel gehört deshalb unbedingt die Fähigkeit, Hilfe zu erwägen und zu gegebener Zeit anzunehmen. Damit dies geschehen kann, braucht es nicht nur die intristischen Möglichkeiten, sondern auch Helfer/innen, die partnerschaftlich und engagiert sind. Manche Hilfe wird wohl aus der Angst abgelehnt, schlussendlich ohne eigene Persönlichkeit und nur noch mit der Krankheit Demenz dazustehen. Es ist eine grosse Kunst, die Demenz nicht zu gross und nicht zu klein zu machen.

Obwohl Demenz eine Erkrankung ist, die das allein Leben irgendwann unmöglich macht und langsam in den Tod führt, werden stationären Wohnformen fast durchgehend abgelehnt. Auch wenn die interviewten Frauen die mögliche Notwendigkeit sehen, mit ihrer Realität können sie dies nicht in Verbindung bringen. Wie kommt es zu dieser Diskrepanz? Wir könnten sie als eine Kraft verstehen. Als eine Möglichkeit, im Hier und Jetzt zu leben, ohne durch schwierige Zukunftsperspektiven verunsichert zu werden. Als Einsteher für das, was ist. Weil das, was kommt, noch früh genug kommt. Es kann aber auch das Resultat davon sein, dass die Differenz zwischen den Wohn- und Lebensformen «eigenen Wohnung» und «Altersheim» zu gross ist. Da es kaum Zwischenformen oder Annäherungsmöglichkeiten gibt, wird das Altersheim nicht einmal als Option geprüft. Es wird höchstens irgendwann als «Türe zum Ausgang» erduldet.

7.4 Vergleich

Die Resultate der Befragung decken sich weitgehend mit jenen der Studie der Deutschen Alzheimer Gesellschaft (2011). Die Gemeinsamkeiten werden nicht eingehend dargestellt. Nachfolgende Punkte sind im Vergleich auffällig.

Beide Befragungen zeigen auf, dass sich die Einstellung zum allein Leben durch die Diagnose Demenz zunächst nicht verändert. Die Lebensform des modernen Menschen ist in erster Linie das Resultat einer individuell gelebten Biographie.

Anders als in der deutschen Studie sind in der vorliegenden Befragung die Themen Sicherheit und Angst weniger zentral. Dies mag damit zu tun haben, dass alle hiesigen Interviewpartnerinnen ihren Haushalt noch selber führen können und kaum Gebrechlichkeit aufweisen.

Ein Resultat, das die Studie der Deutschen Alzheimer Gesellschaft (2011) im Gegensatz zu der vorliegenden Untersuchung nicht explizit erwähnt, ist der Widerspruch, der die Demenzerkrankung zur modernen Gesellschaft bildet. Multitasking, Umgang mit Lärm und Fülle von Informationen sind für Menschen mit Demenz zunehmend belastend und können der Teilhabe am öffentlichen Leben entgegen wirken. Auch die Komplexität von administrativen Abläufen führt dazu, dass diese sehr bald abgegeben werden müssen, obwohl einfache Abläufe wie Zahlungen noch länger selbst getätigt werden könnten.

8 Ansätze zur Problemlösung

Eingangs stellt sich die grundsätzliche Frage, wie eine stark individualisierte Gesellschaft mit den veränderten Bedürfnissen und den Folgen von Krankheit und Gebrechlichkeit im Alter umgeht. Da wir uns in einer alternden Gesellschaft befinden, ist diese Frage sowohl in der Politik, wie auch in allen Lebensbereichen unabdingbar zu stellen. Moderne Menschen sind es gewohnt, ihr Leben selbst zu bestimmen und aus Optionen auszuwählen. Sie lernen dies in der Kindheit und leben es bis ins Alter. Gerade am Ende eines Lebens ist dieses Bedürfnis eingepreßt und kann nicht einfach weggelegt werden. Wird diese Unabhängigkeit durch Krankheit eingeschränkt, entsteht ein grosses Spannungsfeld zur erlernten selbstbestimmten Lebensführung. Dies führt sowohl zu individuellen wie auch zu gesellschaftlichen Anpassungsschwierigkeiten. Es müssen neue Lebensformen gefunden werden, die sowohl den Wunsch nach Individualität, als auch die Notwendigkeit zu Hilfeleistungen integrieren. Hier zeigt sich die Relevanz der untersuchten Thematik. Die vorliegende Arbeit bringt die Stimmen der Betroffenen in diesen Prozess ein.

8.1 Gesellschaftliche Ansätze

Die Vorliegende Untersuchung zeigt, dass nachbarschaftliche und andere informelle Hilfe für allein lebende Menschen mit Demenz eine wichtige Stütze im Alltag sind und in zunehmendem Krankheitsverlauf immer wichtiger werden. Da sich das bewältigbare Umfeld für alle Betroffenen mehr und mehr einschränkt, werden nahegelegene Dienstleistungen wichtiger. Auch zeigt sich, wie entscheidend die Art und Weise der angebotenen Dienstleistungen ist, damit der Alltag auch mit Einschränkungen bewältigbar bleibt. So kann die Beschallung in Warenhäuser oder die Komplexität der heutigen administrativen Anforderungen zu Problemen führen, die strukturell angegangen werden müssen. Gerontologisches Wissen muss Eingang sowohl in die staatliche Versorgung, Gemeinwesenarbeit, Stadtentwicklung und auch in die privaten Betriebe und Dienstleistungsunternehmen finden. Das Alter darf nicht nur als neuer Markt, sondern muss auch als neu zu gestaltende Lebenskultur begriffen werden. Nur wenn die unmittelbare Umgebung sensibilisiert ist und stützend wirkt, wird es möglich sein, dass Menschen mit Demenz lange in ihren eigenen vier Wänden bleiben können.

In Deutschland gibt es viele Bestrebungen, Kommunen alters- und demenzgerecht zu gestalten (Bertelsmann Stiftung, 2010). «Demenzgerechte Kommunen» sorgen dafür, dass Informationen zu Demenz vorhanden sind und Stigmatisierung abgebaut wird. Sie organisieren Betreuungsgruppen, Begegnungsmöglichkeiten im öffentlichen Raum und sorgen dafür, dass Infrastruktur auch mit demenzspezifischen Einschränkungen genutzt werden kann. Es werden Schlüsselpersonen in Einkaufsläden, Banken oder bei der Polizei geschult, damit diese in Alltagssituationen unkompliziert helfen können (SchneiderSchelte, 2013). Eine neue Kultur des Miteinanders wird angestrebt.

In der Schweiz erproben einzelne Gemeinden die Möglichkeit von sogenannten «Siedlungs- und Wohnassistenzen» (Zürcher Frauenzentrale und Age Stiftung, 2013). Gemeinwesenarbeiter/innen sind hier Vertrauenspersonen, die vor Ort niederschwellig Hilfe anbieten und vernetzen. Dies ist ein Ansatz, dem viel Beachtung geschenkt werden sollte. Zur Zeit sind noch zu viele Alterssiedlungen nicht mehr als ein Etikett und ihr Unterstützungspotential ist noch lange nicht ausgeschöpft. Auch in anderen Siedlungen, Genossenschaften, Wohnstrassen oder Quartieren

könnte mit Infrastruktur und Vernetzung mehr für allein Lebende getan werden. Neuere Projekte, wie sie die Age Stiftung⁴ fördert, sind heute bestrebt, allein Lebenden Zugang zu Dienstleistungen schon frühzeitig und modular anzubieten. Die Zusammenarbeit zwischen Alterswohnungen und Altersheimen wird immer wichtiger. Wer alleine lebt, kann je nach Bedarf an gewissen Teilen des Altersheimlebens teilnehmen. Es ist möglich, dort zu essen oder Veranstaltungen besuchen, ohne «intern» zu wohnen. Dies fördert das eigenständige Wohnen, bietet gleichzeitig auch einen Draht zur Institution, die möglicherweise irgendwann unumgänglich wird.

Neben nachbarschaftlichem Engagement und geeigneter Infrastruktur bleiben persönliche Hilfestellungen von Fachpersonen notwendig. Erinnern wir uns daran, was die interviewten Frauen sich von diesen Hilfspersonen wünschen. Es sollen engagierte Menschen sein, die Respekt, Empathie und Spürsinn mitbringen. Die professionelle Unterstützung wird heute vorwiegend von der Spitex und von diversen Haushaltdiensten übernommen. Sie helfen Menschen mit Demenz bei der Haushaltsführung, bei der Medikamenteneinnahme und falls nötig bei der Körperpflege. Durch regelmässige kurze Besuche tragen sie wesentlich dazu bei, dass die Betroffenen Kontakte haben und sich sicher fühlen. Besuchs- und Betreuungsdienste helfen zudem, Tage zu strukturieren, Kontakt zu halten und begleiten zu Terminen.

Was weitgehend fehlt, sind Beratungspersonen, die alleine lebende Menschen in ihrem Veränderungsprozess unterstützen und ihre Selbstaktualisierung (Kalbermatten, 2012) fördern. Diese Berater/innen könnten die Betroffenen dabei unterstützen, Gewohntes und Geliebtes aufrecht zu erhalten. Gleichzeitig könnten sie ermutigen, Hilfestellungen kennen zu lernen und zu prüfen. Durch regelmässige Besuche über einen längeren Zeitraum wären sie für die Betroffenen Gesprächspartner/innen zur Bewältigung dieser existentiellen Krankheit. Die Stadt Zürich hat mit ihren «Hausbesuchen SiL»⁵ ein entsprechendes Projekt erschaffen. Die «Zugehende Beratung» der Alzheimer Gesellschaft (Vögeli, 2013), wie sie im Aargau besteht und in Basel geplant ist, nimmt sich dieser Aufgabe ebenfalls an. Aus den bestehenden Diensten könnte die ambulante Psychiatriepflege oder die ambulante Sozialberatung entsprechend geschult und mit dieser Aufgabe betraut werden. Es stellt sich die Frage, welche Rolle die Berufsbeiständ/innen dabei einnehmen.

Angesichts der Aussagen der Interviewpartnerinnen wird sichtbar, dass alle Fachpersonen, die Menschen mit Demenz zu Hause unterstützen, ein grosses Fachwissen brauchen. Engagement, ein reflektiertes Menschenbild und eine differenzierte Auseinandersetzung mit dem Wesen der Demenz, ethische Reflexionsfähigkeit und personenzentrierte Gesprächsführung sind notwendig, um Menschen mit dieser sensiblen und komplexen Herausforderung gut unterstützen zu können. Unter all diesen Fähigkeiten braucht es aber vor allem Respekt vor den Einschätzungen und Bedürfnissen der demenzerkrankten Menschen und die Bereitschaft, sich auf einen Balanceakt einzulassen, in dem Mut und Enttäuschung gegenwärtig und klare Antworten selten sind.

4 Die Age Stiftung legt ihren Fokus auf Wohnen und Älterwerden. Sie fördert Wohn- und Betreuungsangebote in der deutschsprachigen Schweiz mit finanziellen Beiträgen. Sie engagiert sich für inspirierende zukunftsfähige Lösungen und informiert über gute Beispiele (www.age-stiftung.ch).

5 Hausbesuche SiL (Sozialmedizinische individuelle Lösungen) ist ein eng mit der Memory-Klinik Entlisberg verknüpftes Angebot der Gerontologischen Beratungsstelle (www.stadtzuerich.ch).

8.2 Individuelle Ansätze

Nicht nur das Gemeinwesen kann etwas für die Unterstützung während einer Demenz tun. Auch die Betroffenen selbst können darauf hinwirken. Kruse (2012) berichtet von sogenannten «caring communities». Diese werden von den Betroffenen initiiert und binden nicht nur Nachbar/innen, sondern auch Freund/innen und Bekannte explizit ein. Die frühe Kenntnis über die eigene Diagnose ermöglicht es, seinen später benötigten Helfer/innenkreis selbst aufzubauen.

Selbsthilfeangebote für Menschen mit Demenz sind heute noch wenig etabliert. Obwohl die Betroffenen das Bedürfnis haben, über ihre Erkrankung auszutauschen, finden sie kaum Orte, wo dies möglich ist. Auch da, wo demenzkranke Menschen zusammen kommen, wird nicht immer über das Thema «Demenz» geredet und über persönliches Erleben ausgetauscht. Solche Gruppen ins Leben zu rufen, könnte die Aufgabe der Alzheimervereinigung sein.

9 Reflexion

Das Thema allein Leben mit Demenz ist mir sofort ins Auge gesprungen. Es ist nah verknüpft mit meiner beruflichen Tätigkeit als ambulante Sozialarbeiterin im Altersbereich. Und es ist ein neues Thema, das noch wenig Beachtung gefunden hat und Innovation bedarf. Ein neues Feld zu betreten, hat mich schon immer fasziniert.

Die Suche von Interviewpartner/innen war aufwändig und brauchte viel Zeit. Durch die Unterstützung der Alzheimervereinigung beider Basel konnte ich geeignete Schlüsselpersonen finden, die mich in Kontakt mit Betroffenen brachten und für mich den Vertrauensboden vorbereiteten.

Die Interviews mit den stolzen Frauen waren eindrücklich. Besonders das Gespräch mit Frau Jansen wird mich noch lange begleiten. Bei der Transkription der Interviews erkannte ich, dass ich oft die gewohnte Rolle der Beraterin einnahm, wo als Forscherin mehr Abstinenz gefordert ist. Die Rolle als Forscherin will geübt sein.

Transkription und Kategorisierung nahmen viel Zeit in Anspruch. Hier betrat ich Neuland und war ziemlich auf mich allein gestellt. Ich wünschte mir, eine gründliche Einführung in qualitative Sozialforschung erhalten zu haben. Einige Umwege wären dadurch vermeidbar gewesen.

Am Ende meiner Arbeit fühle ich mich gut darauf vorbereitet, zu gegebenem Zeitpunkt mit der gewählten Methode weiter zu arbeiten. Das wissenschaftliche Denken ist mir näher gekommen und die Arbeit hat mich motiviert und befähigt, eine gewählte Thematik systematisch zu untersuchen.

Nach getaner Arbeit werde ich die geernteten Resultate und Denkanstösse in die beteiligten Institutionen zurück tragen. Der Zeitungsartikel soll den Betrieben als Input dienen. Ein besonderes Anliegen ist es mir, dass die beiden Projekte für «Zugehende Beratung» der Alzheimervereinigung Aargau und beider Basel die allein Lebenden als Zielgruppe in ihre Konzepte einbeziehen und ihre Dienstleistungen dieser Zielgruppe vermehrt anbieten.

In meiner täglichen Arbeit habe ich mehr Handlungssicherheit in der Beratung von allein Lebenden mit Demenz bekommen. Ich ich sensibler und differenzierter geworden und der Respekt für die Wahl der betroffenen Person ist gewachsen. Zudem ist mir das Thema der nötigen Selbstaktualisierung präsenter. Diese neu erworbenen Erlebnisse und Erkenntnisse machen mir aber auch die Begrenzung meiner professionellen Aufgabe klarer. Ohne entsprechende Zeitressourcen und Veränderungen im Umfeld ist es für mich als Sozialarbeiterin in meinem akuten Arbeitssetting kaum möglich, allein lebenden Menschen mit Demenz genügend Unterstützung zukommen zu lassen und sie in ihrem Wandlungsprozess zu begleiten. Sie in einem Altersheim anzumelden, entspricht eher meinem Zeitbudget.

Leider ermöglicht es die Ausgestaltung meiner aktuellen Stelle zudem nicht, gewonnene Einsichten in Projekte einzugeben. Auch ist die Begleitung von Menschen über einen längeren Zeitraum nur beschränkt möglich.

Literaturverzeichnis

- Bachmann, A. (2012). *Ethische Prinzipien. Unveröffentlichtes Skript aus dem Studiengang DAS Demenz und Lebensgestaltung 2011–2013*. Bern: Berner Fachhochschule, Institut Alter.
- Bachmann, A. (2013). *Den Willen achten. Unveröffentlichtes Skript aus dem Studiengang DAS Demenz und Lebensgestaltung 2011–2013*. Bern: Berner Fachhochschule, Institut Alter.
- Bertelsmann Stiftung (Hrsg.) (2010). *Initiieren – Planen – Umsetzen. Handbuch kommunale Seniorenpolitik*. Gütersloh: Verlag Bertelsmann Stiftung.
- Bundesamt für Statistik (2008). *Haushaltszenarien. Entwicklung der Privathaushalte zwischen 2005 und 2030*. Neuchâtel: Eidgenössisches Departement des Innern.
- Bundesamt für Statistik (2010). *Szenarien zur Bevölkerungsentwicklung der Schweiz 2010–2060*. Neuchâtel: Eidgenössisches Departement des Innern.
- Deutsche Alzheimer Gesellschaft (2011). *Alleine leben mit Demenz. Herausforderung für Kommunen*. Berlin: Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
- Hauser, U. (2009). *Wenn die Vergesslichkeit noch nicht vergessen ist. Zur Situation Demenzkranker im frühen Stadium*. Köln: Kuratorium Deutsche Altershilfe.
- Fluder, R. et al. (2012). *Ambulante Alterspflege- und Betreuung. Zur Situation von pflege- und unterstützungsbedürftigen älteren Menschen zu Hause*. Zürich: Seismo Verlag.
- Kalbermatten, U. (2012). *Grundlagen zum Konzept Lebensgestaltung. Unveröffentlichtes Skript aus dem Studiengang DAS Demenz und Lebensgestaltung 2011–2013*. Bern: Berner Fachhochschule, Institut Alter.
- Kruse, A. et al. (2012). *Gutes Leben im hohen Alter. Das Altern in seinen Entwicklungsmöglichkeiten und Entwicklungsgrenzen verstehen*. Heidelberg: Akademische Verlagsgesellschaft.
- Mayring, P. (2010). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken*. Weinheim: Beltz.
- Niebuhr, M. (2010). *Interviews mit Demenzkranken: Wünsche, Bedürfnisse und Erwartungen aus Sicht der Betroffenen. Eine qualitative Untersuchung zur subjektiven Lebensqualität von Demenzkranken*. Köln: Kuratorium Deutsche Altershilfe.
- Panke-Kochinke, B. (2012). *Menschen mit Demenz im Frühstadium ihrer Erkrankung – wie kann man ihre Selbstbestimmung fördern? Bausteine für eine Konzeptentwicklung in der Versorgungsforschung*. *Pflege und Gesellschaft* 17, S. 162 – 176.
- Schütz, B. et al. (2013). *Personale Ressourcen für Autonomie trotz Multimorbidität*. In: Kuhlmeier, A. & Tesch-Römer C. (Hrsg.). *Autonomie trotz Multimorbidität. Ressourcen für Selbständigkeit und Selbstbestimmung im Alter* (S. 83–110). Göttingen: Hogrefe.
- Schneider-Schelte, H. (2013). *Allein lebende Menschen mit Demenz. Unveröffentlichtes Skript aus dem Studiengang DAS Demenz und Lebensgestaltung 2011 – 2013*. Bern: Berner Fachhochschule, Institut Alter.
- Schneekloth, U. & Wahl, H.W. (Hrsg.) (2008). *Selbständigkeit und Hilfebedarf bei älteren Menschen in Privathaushalten. Pflegearrangements, Demenz, Versorgungsangebote*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Schniering, S. (2010). *Die gesundheitliche und soziale Situation alleinlebender Menschen mit Demenzerkrankung. Eine multiprofessionelle Perspektive*. Hamburg: Diplomarbeit an der Hochschule für angewandte Wissenschaften.
- Schweizerische Akademie der Wissenschaften (2010). *Methoden qualitativer Sozialforschung. Manifest zur Bedeutung, Qualitätsbeurteilung und Lehre der Methoden qualitativer Sozialforschung*. Gelesen online am 04.03.2014 unter <http://www.sagw.ch/de/sagw/oeffentlichkeitsarbeit/pressemitteilungen/pm-2010/pm-quali-soz.html>
- Schweizerische Alzheimervereinigung (2013). *Zahlen zur Demenz*. Gelesen online am 23. 09.2013 unter <http://www.alz.ch/index.php/zahlen-zur-demenz.html>
- Taylor, R. (2008). *Alzheimer und ich*. Bern: Hans Huber Verlag.
- Vögeli, S. (2013). *«Case Management» und «Zugehende Beratung» bei Demenz*. Bern: Schweizerische Eidgenossenschaft, Bundesamt für Gesundheit BAG. Gelesen online am 18.04.14.2014 unter www.bag.admin.ch/themen/gesundheitspolitik
- Wächter, M. & Künzli, K. (2011). *Grenzen von Spitex aus ökonomischer Perspektive. Kurzstudie im Auftrag des Spitex-Verbands Schweiz*. Bern: Büro für arbeits- und sozialpolitische Studien.
- Witzel, A. (2000). *Das problemzentrierte Interview*. In: *Forum Qualitative Sozialforschung, Vol 1, No 1*. Gelesen online am 02.10.2013 unter <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/1132/2519>
- Zürcher Frauenzentrale und Age Stiftung (Hrsg.) (2013). *Älter werden und autonom wohnen. Ein Leitfaden für Frauen, Gemeinden und Liegenschaftsverwaltungen*.

Anhang

- A Kurzportraits der Interviewpartnerinnen
- B Interviewleitfaden
- C Kategorien
- D Paraphrasierungen nach Kategorien

Anhang A – Kurzportraits der Interviewpartnerinnen

Frau Arnold

Interviewsituation

Frau Arnold besucht regelmässig das Gedächtnistraining der lokalen Alzheimervereinigung. Dort lerne ich sie bei einem Treffen kennen. Mit ihrer Erlaubnis gibt mir die Leiterin des Gedächtnistrainings ihre Adresse. Ich rufe sie am nächsten Tag an, um einen Interviewtermin zu vereinbaren.

An einem Nachmittag unter der Woche besuche ich sie zu Hause. Sie empfängt mich freundlich. Wir setzen uns ins Wohnzimmer an den Tisch. Die Situation ist etwas steif, Frau Arnold ist noch ausser Atem, weil sie gerade aus der Stadt gekommen ist. Ihre Tochter hat sich unerwartet zu einem Besuch von weit her angemeldet. Auf der Couch im Esszimmer liegt ein zerknautschter Wäscheberg. Sie müsse ihn nachher sofort zusammenlegen, sagt Frau Arnold gleich bei meiner Ankunft. Sie sei heute schon um 7 Uhr waschen gegangen, damit sie mit allem fertig sei, bis ich komme.

Frau Arnold hat die Diagnose Alzheimer seit zwei Jahren. Sie ging damals in die Memory Clinic zur Abklärung. Die Demenz äussert sich vor allem in erhöhter Vergesslichkeit und in einer Verlangsamung des Lebenstempos.

Lebenssituation

Frau Arnold ist 77 Jahre alt. Sie lebt seit vier Jahren alleine in einer 3-Zimmer Wohnung in einem städtischen Quartier. Zwei ihrer Kinder wohnen in der Nähe, eine dritte Tochter wohnt am anderen Ende der Schweiz. Vor vier Jahren ist ihr zweiter Mann gestorben. Er ist im Alter sehr krank geworden und hat sich schlussendlich das Leben genommen. Das beschäftigt sie noch heute jeden Tag. Sie ist alleine zurück geblieben. All dies erzählt Frau Arnold mir nach dem eigentlichen Interview bei Kaffee und Kuchen. Ihre Kinder stammen aus erster Ehe. Zum Vater der Kinder hat sie keinen Kontakt mehr. Er ist weggegangen, als die Kinder grösser wurden und sie wieder zu arbeiten begann. Warum, habe er ihr nie gesagt. Frau Arnold hat immer gearbeitet, zuerst als Mutter von drei Kindern. Später hat sie ein Schuhgeschäft geführt und zuletzt hat sie noch fast 20 Jahre in der Hauspflege in anderen Haushalten gearbeitet. Langweilig war es ihr damals nie.

Ort des Interviews: In der Wohnung von Frau Arnold

Datum des Interviews: 24.11.2013

Dauer des Interviews: 25 Minuten

Frau Ehrsam

Interviewsituation

Frau Ehrsam lerne ich durch die Vermittlung der Spitex kennen. Ein Pfleger der Spitex hat den Kontakt für mich hergestellt und angefragt, ob sie zu einem Interview mit mir bereit wäre. Ich vereinbare mit Frau Ehrsam telefonisch den Interviewtermin. Als ich am Samstagnachmittag bei Frau Ehrsam vorbei schaue, empfängt mich neben einer freundlichen Frau Ehrsam eine düster dreinblickende Nachbarin. Niemand wisse, wer ich sei. Die Beiständin habe herumtelefoniert und auch bei der Spitex habe niemand gewusst, wer an einem Samstag Nachmittag einfach so komme. Da Frau Ehrsam durch die Demenz die Situationen nicht mehr einschätzen könne, stellt sich ihr Umfeld schützend vor sie. Nach einem klärenden Gespräch beginnen wir das Interview und das Misstrauen ist bald vergessen. Die Nachbarin weicht Frau Ehrsam nicht von der Seite und es ist für mich eine knifflige Aufgabe zu steuern, dass nicht sie, sondern Frau Ehrsam Zentrum des Interviews bleibt. Gleichzeitig ist es für mich interessant zu sehen, wie die beiden Frauen miteinander umgehen. Die Beziehung zwischen den beiden ist nicht immer einfach. Beim Ringen darum, wer was zu bestimmen und zu gestalten hat, gibt es immer wieder Reibereien. Dies erzählt auch die Beiständin, mit der ich nach dem Interview telefoniere.

Frau Ehrsam hat die Diagnose Alzheimer seit 4 Jahren. Sie stand damals noch im Berufsleben und hat selbst bemerkt, dass etwas mit ihr nicht stimmte. Ihr Hausarzt überwies sie dann zur Abklärung ins Felix Platter Spital, wo die Diagnose gestellt wurde.

Lebenssituation

Frau Ehrsam ist 61 Jahre alt. Sie hat als Verkäuferin in einer Mercerie Abteilung in einem Warenhaus gearbeitet. Vor 4 Jahren ist ihr Lebenspartner gestorben. Danach hatte sie die 3.5 Zimmer Wohnung gekauft, in der sie jetzt lebt. Kinder hat Frau Ehrsam keine und ihre weiter entfernten Verwandten leben in einem anderen Teil der Schweiz und im Ausland. Frau Ehrsam wird täglich von ihrer Nachbarin im selben Haus unterstützt. Diese kennt sie schon seit vielen Jahren. Sie ist auch so etwas wie eine Freundin. Für schriftliche Sachen unterstützt sie seit einem Jahr eine Beiständin. Im Alltag bekommt sie zudem Hilfe von einer Putzfrau, der Spitex und der Heilsarmee, die das warme Mittagessen bringt. Seit vielen Jahren macht sie zudem eine Psychotherapie, die ihr sehr gut tut. Seit Neustem geht sie einmal pro Woche in die Tagesstätte.

Ort des Interviews: In der Wohnung von Frau Ehrsam

Datum des Interviews: 14.12.2013

Dauer des Interviews: 47 Minuten

Frau Jansen

Interviewsituation

Frau Jansen nimmt regelmässig die Beratung der Stiftung Wirrgarten in Anspruch. Auf meine Anfrage hin vermittelt mir Irene Leu, Leiterin der Stiftung, den Kontakt zu ihr. Am Telefon weiss Frau Jansen zwar nichts mehr von Frau Leus Anfrage, sie ist aber trotzdem sofort einverstanden mit meinem Besuch und freut sich auf den Austausch.

Ich besuche Frau Jansen an einem Spätherbstnachmittag in ihrer Wohnung, in der sie seit dreissig Jahren lebt. Ich bringe ihr Blumen vom Markt mit, die sie liebevoll einstellt. Die Wohnung ist voll von Erinnerungsgegenständen und Büchern und gibt Einblick in ein reiches Leben. In all der Vielfalt ist eine exakte Ordnung zu erkennen, die Ruhe und Klarheit ausstrahlt.

Frau Jansen hat vor zwei Jahren die Diagnose Alzheimer bekommen. Die Demenz äussert sich vor allem in grosser Vergesslichkeit, Ablenkbarkeit und schneller Ermüdbarkeit. Im Gespräch verliert Frau Jansen den Faden immer wieder und sie wiederholt Gesagtes häufig.

Lebenssituation

Frau Jansen ist 65 Jahre alt. Sie hat ihr ganzes Erwachsenenleben alleine gelebt und sich auch während ihrer 30 Jahre dauernden Partnerschaft nie für eine gemeinsame Wohnung entschieden. Ihr Partner ist vor 5 Jahren gestorben. Frau Jansen hat kaum Verwandte. In der Schweiz lebt nur eine Schwester. Sie hat sich aber im Verlaufe ihres Lebens einen grossen Freundeskreis aufgebaut, den sie noch immer pflegt. Frau Jansen nennt sich selbst eine Individualistin und braucht ihren eigenen Raum, um sich wohl zu fühlen. Das allein Leben ist für sie ein wichtiger Baustein in ihrer Lebensgestaltung. Frau Jansen hat sich schon früh für den Beruf der Krankenschwester entschieden und hat zeitlebens in diesem Umfeld gearbeitet. Im Laufe ihres Lebens hat sie sich stetig weitergebildet und verantwortungsvolle Leitungsaufgaben übernommen. Mit ihrem Partner, aber auch mit unterschiedlichen Freund/innen, hat sie die ganze Welt bereist. Die Auseinandersetzung mit Kultur und Kunst ist ihr besonders wichtig. Auch wenn sie heute viel vergisst, besucht sie weiterhin Ausstellungen.

Ort des Interviews: In der Wohnung von Frau Jansen

Dauer des Interviews: 75 Minuten

Datum des Interviews: 09.11.2013

Frau Kehl

Interviewsituation

Frau Kehl geht wöchentlich ins Gedächtnistraining, das in der Gemeinde stattfindet. Der Kontakt mit ihr kommt über die Leiterin dieses Gedächtnistrainings zustande. Frau Kehl ist am Telefon sichtlich erfreut über meinen Vorschlag, ein Interview zu machen. Ich informiere ihre Tochter, die sich ebenfalls freut. Je mehr ihre Mutter los habe, desto besser. Und es tue ihr sicher gut, ihre Sicht der Dinge zu erzählen.

Frau Kehl empfängt mich in ihrer gepflegten Eigentumswohnung, die am Rande einer neuen Überbauung liegt und den Blick auf Felder freigibt. Das Wohnzimmer ist sorgfältig aufgeräumt und die von mir geschickten Informationen und die Agenda liegen auf dem Tisch bereit. Während des Gesprächs werden wir von Duzenden von Eulen beobachtet, die in Form von unterschiedlichen Figuren und Bildern die Stube bevölkern. Die Stimmung während des Gesprächs ist gut, Frau Kehl erzählt sichtlich gerne. Immer wieder kommt ein trotziger und vorwurfsvoller Tonfall zur Geltung. Gleichzeitig und auch gleich glaubhaft erzählt sie mit viel Zufriedenheit von ihrem Leben. Frau Kehl wurde vor einem Jahr in der Memory Clinic abgeklärt. Eine Alzheimer Demenz wurde diagnostiziert. Diese zeigt sich in einer starken Einschränkung des Kurzzeitgedächtnisses. Im Gespräch wird diese starke Vergesslichkeit sehr deutlich.

Lebenssituation

Frau Kehl ist 77 Jahr alt. Seit der Scheidung von ihrem Mann vor vielen Jahren lebt sie alleine. Sie hat drei Töchter. Zwei davon leben im Umkreis von 5 km, die dritte am anderen Ende der Schweiz. Der Kontakt zu allen Töchtern ist intakt, auch wenn Frau Kehl sich von Ihnen immer wieder bevormundet fühlt. Frau Kehl wollte eigentlich Lehrerin werden, aus Folgsamkeit hat sie aber eine kaufmännische Lehre absolviert. Als die Kinder grösser waren, hat sie den Beruf wieder aufgenommen und in diversen Betrieben gearbeitet.

Ort des Interviews: In der Wohnung von Frau Kehl

Datum des Interviews: 21.12.2013

Dauer des Interviews: 53 Minuten

Frau Linar

Interviewsituation

Frau Linar geht regelmässig ins Gedächtnisstraining der lokalen Alzheimervereinigung. Bei einem Besuch, bei dem ich um Interviewteilnehmer/innen werbe, mache ich ihre Bekanntheit. Sie ist von Anfang an sehr angetan von meinem Vorhaben. Für sie ist es eine Möglichkeit, sich zu erklären und sich als allein Lebende zu verteidigen. Sie fühlt sich von ihrem Sohn und anderen immer wieder in Frage gestellt. Sie möchte gerne darüber berichten, wie gut es ihr gelingt, trotz der Demenzkrankheit alleine zu leben. Frau Linars Wohnung ist sehr gemütlich, exakt aufgeräumt und mit kreativer Hand gestaltet. An den Wänden hängen unzählige selbstgemalte Bilder. Wir setzen uns an den Tisch im Wohnzimmer und beginnen mit unserem Gespräch. Frau Linar ist etwas besorgt darüber, dass sie meine Erwartungen nicht erfüllen könnte. Sie sieht sich nicht als «typisches Beispiel» an und das macht ihr Kummer. Im Gespräch ist sie sehr engagiert und es ist ihr wichtig, ihre Meinung deutlich auszudrücken. Sie schneidet Themen an, die sie emotional beschäftigen und bewegen.

Frau Linar hat erst ca. seit einem Jahr eine Demenzdiagnose. Die Erkrankung ist gemischter Art, degenerativ und vaskulär. Frau Linar hat noch wenig Probleme mit dem Gedächtnis und mit der Orientierung. Sie hat vor allem Sprachschwierigkeiten und findet Sätze und Wörter schwer.

Lebenssituation

Frau Linar ist 85 Jahre alt. Sie lebt in einer grossen 2-Zimmer Wohnung in der Stadt. Alleine lebt sie seit der Trennung von ihrem Mann vor ungefähr 23 Jahren. Sie hat einen Sohn und eine Enkelin. Beide wohnen nicht in unmittelbarer Nähe.

Frau Linar hatte eine bewegte Kindheit, von der sie im Interview ausführlich erzählt. Weil ihre Mutter sehr früh gestorben ist, ist sie in Spanien auf dem Land bei Verwandten aufgewachsen. Ihr Vater hat später eine Schweizerin geheiratet. Mit dieser neuen Familie kam sie während des Krieges in die Schweiz. Hier hat sie geheiratet, war aber in dieser Ehe nicht glücklich. Die Scheidung hat Frau Linar als eine Befreiung empfunden. Der Kontakt zu ihrem Sohn und ihrer Enkelin beschreibt sie als gut und kontinuierlich. Sie hat in ihrem Leben in verschiedenen Berufen gearbeitet. Sie war Hausfrau, Verkäuferin und hat in diversen Büros gearbeitet.

In ihrem Alltag hat sie ausser von ihrem Sohn keine Hilfe. Sie ist sehr selbständig und kennt das Alleinsein. Aufgrund ihrer Geschichte ist Alleinsein für Frau Linar nicht etwas, das sie belastet, sondern eine Lebensrealität, die sie schon immer begleitet hat.

Ort des Interviews: In der Wohnung von Frau Linar

Datum des Interviews: 18.11.2013

Dauer des Interviews: 45 Minuten

Anhang B – Interview Leitfaden

1

- a) Sie leben hier allein in Ihren eigenen vier Wänden – wie lange schon? Erzählen Sie mal!
- b) Wie ist es dazu gekommen?
- c) Wie ist es für Sie, alleine zu leben – auch mit ihrer (Demenz-) Krankheit/Gedächtnisstörung
- d) Welchen Stellenwert hat das Alleinleben für Sie? Antwort spontan
- e) Welchen Stellenwert hat das Alleinleben für Sie? Antwort Skala 1 – 10

2

- a) Wie sieht ihr Alltag aus? Erzählen Sie von Ihrem Alltag!
- b) Gibt es da Gewohnheiten, denen sie schon seit vielen Jahren nachgehen? Oder: Wie lange machen Sie das schon?
- c) Haben sich Dinge verändert in Ihrem Alltag? Was ist dazu gekommen?
- d) Was von den Dingen, die Sie erzählen, fällt Ihnen leicht, macht Ihnen Freude, machen Sie gerne?
- e) Was von alledem fällt Ihnen eher schwer?
- f) Wie schaffen Sie das alles in ihrem Alltag?
- g) Wo/wie haben Sie das gelernt?
- h) Was von Ihren persönlichen Eigenschaften hilft Ihnen bei der heutigen Lebensweise am meisten?
- i) Was von ihrer Lebenserfahrung hilft Ihnen bei Ihrer heutigen Lebensweise am meisten?
- j) Was hilft Ihnen ganz allgemein am meisten in Ihrem Leben – was kommt Ihnen spontan dazu in den Sinn?

3

- a) Gibt es bestimmte Dinge in ihrem Alltag, die einfach nicht mehr klappen wollen?
- b) Was geht gar nicht mehr?
- c) Gibt es Dinge, die sie nicht mehr machen können, aber gerne machen möchten? Gründe

4

- a) Brauchen Sie bei gewissen Dingen jemanden, der Ihnen hilft?
- b) Wer hilft Ihnen? Wie?
 - a. Professionelle Hilfspersonen?
 - b. Familienangehörige?
 - c. Nachbarn?
 - d. Leute im Quartier?
 - e. Freunde?
 - f. Andere?
- c) Sind Sie zufrieden mit dieser Unterstützung?
- d) Wie sind Sie darauf gekommen?
- e) Häufigkeit, Dauer, Bezahlung der Hilfe?
- f) Was hätten Sie lieber?
- g) Was würde Ihnen mehr helfen?
- h) Wenn Sie an die Menschen denken, die Ihnen helfen. Wem trauen Sie am meisten? Wissen Sie warum?

5

- a) Wie ist das im Moment – brauchen Sie noch etwas anderes, damit es Ihnen gut geht?
- b) Denken Sie, dass Sie später etwas anderes brauchen – in der Zukunft? Was?
- c) Wenn Sie einen Wunsch frei hätten für Ihr heutiges Leben – wie würde dieser aussehen?
- d) Wenn eine Person nur für Sie da wäre, welche Aufgaben würden Sie dieser zuweisen?

6

- a) Ich nenne Ihnen nun verschiedene Hilfestellungen. Welches wäre für Sie von Nutzen?
 - a. Eine Beratungsperson, die regelmässig vorbei kommt und den Alltag und alles, was anfällt, mit Ihnen bespricht.
 - b. Eine Gruppe, in der Sie mit anderen Menschen in Ihrer Situation reden und etwas mit Ihnen unternehmen könnten.
 - c. Wenn im Quartier – auf der Strasse, in den Läden, auf der Post mehr Hilfestellungen für Sie zur Verfügung gestellt würden
 - d. Eine Wohngemeinschaft mit anderen Menschen, die wie Sie zum Teil Unterstützung brauchen. Da wäre teilzeitlich eine Betreuungsperson anwesend.

Was ist noch wichtig zu sagen?

Anhang C – Kategorien

- K1 Bedeutung des allein Lebens
- K2 Gelingendes und Ressourcen
- K3 Schwierigkeiten und Einschränkungen
- K4 Hilfe und das Erleben von Hilfe
- K5 Wünsche an Hilfestellungen
- K6 Beurteilung von vorgeschlagenen Hilfestellungen
- K7 Residualkategorie

Anhang D – Paraphrasierungen nach Kategorien

K1 Bedeutung des Alleinlebens

Person	Seite	Paraphrase	Generalisierung	Kategorie
L	1	Dass ich angefangen habe alleine zu wohnen, war meine Rettung. Da konnte ich endlich ein Stück weit ich selber sein.	Konnte durch das Alleinleben ein Stück sich selber werden	K1
L	2	Alleine leben ist alles, was ich habe. Ich kann ja nur alleine leben, was soll ich sonst tun?	Alleinleben ist grundlegend wichtig	K1
L	2	Das hier ist mein Leben. Nur wenn ich gar nichts mehr kann, nicht reden, nicht sehen, dann wird mein Sohn etwas unternehmen müssen, das weiss ich schon.	Andere Lebensform nur im allergrössten Notfall	K1
L	2	Das hier ist mein Leben, ist mein Ding. Das hier sind meine Kräuter, sind meine Freunde.	Alleinleben bedeutet Wärme und Sicherheit	K1
L	2	Das hier (zeigt in die Wohnung) ist mein Leben! Ich habe noch anderes aber das ist das!	Alleinleben ist die Basis des Selbstverständnisses	K1
L	7	Einsamkeit ist mein Lebensthema. Aber was soll das mit der Einsamkeit. Hier in meinem Herzen ist meine Einsamkeit entstanden und sie ist in mir.	Die Einsamkeit ist ein Lebensgefühl und Teil der Identität	K1
L	7	(Auf die Frage, ob Einsamkeit auch so etwas wie Heimat sei für sie.). Natürlich. Es ist das Einzige, was ich habe.	Die Einsamkeit ist ein Lebensgefühl und Teil der Identität	K1
J	1	Hatte dreissig Jahre lang eine Beziehung aber immer alleine gelebt.	Hat Alleine leben als Lebensform gewählt, auch in Partnerschaft	K1
J	1	Ich bin sehr eine Individualistin.	Ist Individualistin	K1
J	1	Das Alleinleben war auch wichtig in dem Beruf, den ich hatte. Ich war Pflegefachfrau und habe später Teams geleitet, viele Weiterbildungen gemacht. Da hatte ich viele Kontakte und daneben noch die Beziehung.	Brauchte Alleinleben, da sie im Beruf sehr engagiert war und viele Kontakte hatte	K1
J	3	Das Alleinleben hat für mich einen hohen Wert, auch mit dieser Diagnose. Und das, bis ich in einer Phase bin, in der ich ganz verwirrt bin, Angstzustände habe oder mich nicht mehr selber versorgen kann. Bis dahin ist das für mich keine Option.	Auch mit Demenzdiagnose so lange wie irgend möglich alleine leben. Erst im letzten Stadium in betreute Situation	K1
J	3	In einer Beziehung könnte ich mir Zusammenleben vorstellen. Aber eine Beziehung ist nicht in Aussicht.	In Beziehung Zusammenleben möglich	K1
J	16	Ich habe mir schon überlegt, wie es weiter geht. Das ist ein riesiges Problem, dass ich irgendwann nicht mehr alleine sein kann.	Nicht mehr alleine leben können ist riesiges Problem	K1
J	16	Ich sehe manchmal auch, dass es irgendwann gut ist, ins APH zu gehen. Es kann so sein aber ich kann es mir für mich absolut nicht vorstellen.	Obwohl sie als Fachfrau APH befürwortet, kann sie es sich für sich selber absolut nicht vorstellen	K1

J	17	Ich lebe seit ich 17 bin alleine. Ich bin aber nicht alleine. Alleine leben und alleine sein ist nicht dasselbe.	Ganzes Leben alleine gelebt. Deshalb anderes nicht vorstellbar	K1
A	2	Manchmal ist es etwas langweilig.	Alleine leben ist manchmal langweilig	K1
A	2	Das alleine Leben ist mir schon noch wichtig.	Alleine leben ist wichtig, aber nicht allzu sehr	K1
E	2	Ich habe im Pfauen in der Wollenabteilung gearbeitet. Als ich am Abend nach Hause kam, war es am Anfang seltsam. Aber ich habe mich irgendwie damit abgefunden. Es ist nicht mehr so schwer.	Alleine wohnen am Anfang seltsam. Musste sich daran gewöhnen	K1
E	3	(auf die Frage, wie es sei, mit der Einschränkung alleine zu leben:) Ich habe mich eingelebt. Total eingelebt. Anders kann ich es nicht sagen.	Hat sich ans alleine leben mit Demenz gut gewöhnt	K1
E	3	Es macht mir nichts aus, alleine zu sein. Gar nicht.	Ist gerne alleine	K1
E	3	Es hat mir noch nie etwas ausgemacht, alleine zu sein.	War schon früher alleine	K1
K	2	(auf die Frage, wie der Alltag ist:) Langweilig.	Alltag ist langweilig	K1
K	15	Ich schätze, dass ich machen kann was ich will. Zum Beispiel dass ich ins Bett kann, wann ich will oder dass ich kochen kann, wann ich will oder wenn ich Hunger habe oder dass ich einfach das machen kann, was ich will.	Schätzt dass sie machen kann was sie will beim Alleinleben	K1
K	15	(auf die Frage nach dem Stellenwert des Alleinlebens:) Ich find's toll, ich find's toll. Ich gebe eine 10, ja unbedingt.	Alleinleben hat sehr hohen Stellenwert	K1

K2 Gelingendes und Ressourcen

Person	Seite	Paraphrase	Generalisierung	Kategorie
L	2	Ich lebe wie eine Hausfrau. Es ist mir wichtig, dass die Wohnung schön ist. Ich bin nicht pingelig oder meine, dass man immer putzen muss. Aber ich mache das gern.	Macht gerne die Wohnung schön	K2
L	2	Ich stehe sehr früh auf weil ich wenig schlafe.	Steht früh auf	K2
L	2	Ich habe grosse Schmerzen und mache Übungen und habe noch gewisse Sachen, die mir helfen.	Weiss was tun gegen Schmerzen	K2
L	2	Dann frühstücke ich und gehe möglichst viel weg. So mache ich es.	Frühstück und dann weggehen	K2
L	2	Das hat mehr oder weniger einen gleichen Ablauf. Ich stehe so zwischen sechs und sieben auf.	Regelmässiger Tagesablauf	K2
L	3	(Auf die Frage nach lange andauernden Gewohnheiten:) Ja, ich war immer Hausfrau. Das ist für mich nicht Neues, ich hatte auch Kinder. Ich mache meine Wäsche und mache alles selber.	War Hausfrau und Haushaltungsführung ist Gewohnheit. Alle diese Tätigkeiten gehen noch gut.	K2
L	3	(Auf die Frage, ob Sie sich neue Gewohnheiten zugetan hat:) Nein.	Hat keine neuen Gewohnheiten dazu genommen	K2
L	3	Ich koche gern, ich esse gern und auch anderes tue ich gern.	Hat Freude am Kochen, am Essen und an anderen Tätigkeiten	K2
L	3	Es gibt nichts, was ich speziell am liebsten mache. Ich laufe gern. Ich war vor zwei Tagen in Zürich, das war wunderbar.	Läuft gerne und macht auch Ausflüge innerhalb der Schweiz in andere Städte	K2
L	3	Ich habe die Natur sehr, sehr gern. Ich laufe gern. Die Natur ist für ich wichtig. Wenn ich in den Wald gehe, auch wenn's in der Umgebung ist, dann finde ich es so schön mit all diesen Farben.	Die Natur ist sehr wichtig. Das Laufen aber auch der Wald und die Farben.	K2
L	3	Früher war ich mit anderen unterwegs. Heute gehe ich alleine und da bin ich vielleicht etwas ängstlicher geworden hier im Baselbiet.	Ist im Gegensatz zu früher heute alleine unterwegs. Ist ängstlicher als früher	K2
L	3	Ich habe immer etwas dabei, das mir hilft, wo ich durchgehen muss. Und auch, das ich weiss, welcher Bus wo fährt.	Hat immer Karte und Busfahrplan dabei	K2
L	3	Im Wald passe ich sehr, sehr auf wenn ich alleine bin. Da schaue ich gut, wo ich durchgehe. Ich weiss, wenn ich hier einen Fehler mache, dann muss ich vielleicht eine halbe Stunde oder eine Stunde suchen und dann kommt Panik und Angst auf. Nein, das habe ich mit meinem Sohn auch schon besprochen. Ich muss auch wegen meinen Beinen sehr aufpassen, dass ich nicht rutsche. Ich muss dem sehr Sorge tragen, was ich noch habe.	Ist im Wald sehr vorsichtig. Weiss, dass sie auf sich aufpassen muss und sonst in Panik verfallen kann.	K2
L	3	Es ist überall angeschrieben, es hat ja überall Wegweiser. Ich schaue sehr gut und gehe notfalls auch zurück, wenn ich nicht sicher bin.	Gute Wegweiser sind wichtig und dienen der Orientierung.	K2

L	3	Ich weiss, warum es geht. Wenn ich Mist mache, müssen die andern mich suchen gehen.	Ich weiss, warum es geht. Wenn ich Mist mache, müssen die andern mich suchen gehen.	Ist sich ihren Gefahren bewusst und weiss, wie sie Abhilfe schaffen kann. Will auch die andern nicht belasten.	K2
L	3	(Auf die Frage, ob der Alltag mit der Demenzerkrankung schwieriger geworden sei.) Nein. Gar nichts.	(Auf die Frage, ob der Alltag mit der Demenzerkrankung schwieriger geworden sei.) Nein. Gar nichts.	Alltag ist mit Demenz nicht schwieriger geworden	K2
L	7	Ich habe das alles selber geschafft. Ich hatte etwa zwanzig Jahre, bis ich alles zusammen hatte. Habe viel gelesen früher. Da kann mir heute jeder kommen. Jeder Psychiater von der Memory Clinic weiss, dass das so ist.	Ich habe das alles selber geschafft. Ich hatte etwa zwanzig Jahre, bis ich alles zusammen hatte. Habe viel gelesen früher. Da kann mir heute jeder kommen. Jeder Psychiater von der Memory Clinic weiss, dass das so ist.	Hat sich sehr mit sich selbst beschäftigt und kennt sich gut. Will darin auch ernst genommen werden	K2
L	9	Sonst (ausser den Flaschen) geht im Alltag noch alles.	Sonst (ausser den Flaschen) geht im Alltag noch alles.	Kann im Alltag noch alles verrichten	K2
L	9	Heute denke ich immer sei ruhig, wenn ich einkaufen gehe. Und dann schreibe ich es nicht einmal mehr auf. Wenn ich ruhig bin, vergesse ich nichts.	Heute denke ich immer sei ruhig, wenn ich einkaufen gehe. Und dann schreibe ich es nicht einmal mehr auf. Wenn ich ruhig bin, vergesse ich nichts.	Ruhe hilft am besten bei der Alltagsbewältigung	K2
J	2	Rechnungen zahlen geht im Moment noch, das ist ja nicht so kompliziert bei mir.	Rechnungen zahlen geht im Moment noch, das ist ja nicht so kompliziert bei mir.	Macht Monatsrechnungen selber	K2
J	4	Ich bin überzeugt, auch durch meine Erfahrung im Altersbereich, dass es einem aufrecht hält, wenn man selber überlegen muss. Wann muss ich aufstehen, wann auf den Zug gehen. Sich selber zu organisieren erhält einem am Leben, das habe ich früher gar nicht so realisiert.	Ich bin überzeugt, auch durch meine Erfahrung im Altersbereich, dass es einem aufrecht hält, wenn man selber überlegen muss. Wann muss ich aufstehen, wann auf den Zug gehen. Sich selber zu organisieren erhält einem am Leben, das habe ich früher gar nicht so realisiert.	Selbstorganisation hält einem so lange wie möglich selbstständig	K2
J	4	Früher hatte ich die Dinge einfach im Kopf. Heute muss ich es mir ganz bewusst aufschreiben. Zum Beispiel, dass ich um zehn vor Acht bei der Rolltreppe abgemacht habe. Dann funktioniert es.	Früher hatte ich die Dinge einfach im Kopf. Heute muss ich es mir ganz bewusst aufschreiben. Zum Beispiel, dass ich um zehn vor Acht bei der Rolltreppe abgemacht habe. Dann funktioniert es.	Aufschreiben als wichtige Strategie	K2
J	4	Ich stehe meistens zwischen sieben und acht auf wenn ich aufwache.	Ich stehe meistens zwischen sieben und acht auf wenn ich aufwache.	Steht regelmässig zur gleichen Zeit auf	K2
J	4	Wenn ich etwas vor habe läutet der Wecker. Dann schaue ich in den Kalender weil ich nicht mehr weiss, was ansteht. Da steht dann zum Beispiel um zehn vor acht an der Rolltreppe Treffpunkt mit einer Freundin für nach Zürich.	Wenn ich etwas vor habe läutet der Wecker. Dann schaue ich in den Kalender weil ich nicht mehr weiss, was ansteht. Da steht dann zum Beispiel um zehn vor acht an der Rolltreppe Treffpunkt mit einer Freundin für nach Zürich.	Weiss häufig nicht mehr, warum der Wecker läutet. Schaut dann im Kalender nach	K2
J	4	Häufig weiss ich es aber komischerweise, wenn ich etwas aufgeschrieben habe. Aber ich bin dann unsicher, ob ich es falsch im Kopf habe. Weil ich habe manchmal falsche Dinge im Kopf.	Häufig weiss ich es aber komischerweise, wenn ich etwas aufgeschrieben habe. Aber ich bin dann unsicher, ob ich es falsch im Kopf habe. Weil ich habe manchmal falsche Dinge im Kopf.	Kann sich nicht trauen, ob sie sich die Dinge richtig merkt	K2
J	5	Ich musste mich richtig an der Nase nehmen und mir sagen hör, jetzt mach dich nicht verrückt wegen diesen Dingen, die gar nicht nötig sind.	Ich musste mich richtig an der Nase nehmen und mir sagen hör, jetzt mach dich nicht verrückt wegen diesen Dingen, die gar nicht nötig sind.	Sich selbst begrenzen um nicht zu verzweifeln	K2
J	6	Wenn ich nicht mehr weiter weiss macht es manchmal aber plötzlich click und dann weiss ich es wieder.	Wenn ich nicht mehr weiter weiss macht es manchmal aber plötzlich click und dann weiss ich es wieder.	Manchmal kommt die Erinnerung unerwartet zurück	K2
J	6	Wenn ich nicht mehr weiter weiss, gehe ich alles zurück bis ich wieder weiss wo ich bin und wo ich abbiegen muss.	Wenn ich nicht mehr weiter weiss, gehe ich alles zurück bis ich wieder weiss wo ich bin und wo ich abbiegen muss.	Zurück gehen um den Faden wieder zu finden	K2
J	6	Wenn ich mich aufrege dann geht gar nichts mehr. Dann denke ich bleib ruhig und gehe einen Kaffee trinken oder kaufe etwas auf dem Markt und dann kommt es plötzlich wieder.	Wenn ich mich aufrege dann geht gar nichts mehr. Dann denke ich bleib ruhig und gehe einen Kaffee trinken oder kaufe etwas auf dem Markt und dann kommt es plötzlich wieder.	Ruhe und Ablenkung helfen, dass Erinnerung manchmal zurück kommt	K2
J	7	Es hilft mir dass ich immer alleine gelebt habe.	Es hilft mir dass ich immer alleine gelebt habe.	Gewohnheit im Alleine leben hilft	K2

J	7	Es hilft dass ich einen gewissen Intelligenzgrad habe. Dass ich mir Alternativen zurecht legen kann oder überhaupt realisiere, was nicht mehr funktioniert. Es ist ja nie alles.	Intelligenz hilft	K2
J	7	Ich bin gut eingebettet.	Gutes Umfeld hilft	K2
J	7	Ich habe immer alles selber geplant. Bin viel gereist und nie in einer Gruppe sondern immer alles selber organisiert. Tagelang mit Atals und Karten und alles buchen für die ganze Gruppe.	Hat viel Übung im Planen und Übernehmen von Verantwortung	K2
J	8	Den Haushalt in Ordnung zu halten und einzukaufen ist kein Problem.	Haushalt geht problemlos	K2
J	8	Die monatlichen Rechnungen sind auch kein Problem. Das heisst, ich muss mich einfach strukturieren. Doch das bin ich zum Glück vom Beruf her gewohnt. Ich bin durch den Beruf ordentlich.	Rechnungen kein Problem. Struktur und Ordnung sind wichtig	K2
J	8	Heute muss ich zum Rechnungen zahlen richtig hinsitzen und mich konzentrieren. Es darf kein Radio laufen. Und ich muss Zeit haben, nicht irgendwo noch hinwollen.	Dinge bewusst und konzentriert machen, damit sie klappen	K2
J	13	Wir sind ja im Leistungsniveau nicht eingeschränkt, nur in der Ermüdbarkeit.	Ist in der intellektuellen Leistung immer noch dieselbe, nur schneller ermüdbar	K2
A	1	Ich komme gut zugange bis jetzt.	Kommt gut zugange bis jetzt	K2
A	2	Ich stehe auf und mache Frühstück. Dann wasche ich Geschirr ab und danach schaue ich, was ich Mittagessen will und gehe einkaufen.	Hat regelmässigen Tagesablauf. Haushalt gibt die Struktur vor	K2
A	2	Heute bin ich schon um sieben aufgestanden und habe gewaschen. Damit ich fertig bin, wenn ich in die Stadt gehe.	Macht auch Unternehmungen und passt dann Tagesablauf an	K2
A	2	Ich putze auch selber.	Putzt selber	K2
A	2	Was sich verändert hat, ist dass es nicht mehr so schnell geht. Dass es länger geht beim Nachdenken was jetzt kommt und was ich machen muss.	Braucht für alles mehr Zeit	K2
A	2	Sonst geht alles noch. Einkaufen und alles andere.	Kann den Alltag noch völlig alleine bewältigen	K2
A	3	(auf die Frage, ob sie irgendwelche Hilfe hat ausser Menschen, Tricks oder so:) Nein, ich weiss nichts.	Hat keine besonderen neuen Bewältigungsstrategien	K2
A	3	Ich will keinen Hörapparat. Es ist gut, wenn man nicht alles hört.	Will kein Hörgerät. Findet es gut, wenn sie nicht alles hört	K2
A	3	Der Alltag geht gut. Es ist alles mehr oder weniger immer gleich.	Schafft Alltag gut. Alles immer gleich	K2
A	3	Ich stricke viel.	Strickt viel	K2
A	3	Ich habe 19 Jahre in der Hauspflege gearbeitet. Ich weiss schon wie das geht.	Erfahrung als Hauspflegerin hilft	K2
A	3	Und als Kind musste ich auch immer arbeiten und mithelfen.	Musste das ganze Leben viel arbeiten und durchhalten. Das hilft ihr nun	K2

A	4	Jene, die nie etwas machen mussten, wissen am Ende auch nicht, wie man etwas machen muss.	Ist froh, dass sie schon früh gelernt hat durchzuhalten und zu arbeiten. Das gibt ihr heute Sicherheit	K2
A	4	Ich könnte die Rechnungen schon noch selber machen, einfach langsamer.	Rechnungen gingen nicht, nur langsamer	K2
A	7	Ordnung ist sehr wichtig. Das habe ich auch in der Hauspflege immer erlebt.	Ordnung ist wichtige Bewältigungsstrategie	K2
A	7	Solche Menschen, die schon jung immer Unordnung hatten, das bleibt das ganze Leben. Da kann man nichts mehr machen, das ist dann Charakter.	Es hilft, dass sie früh gelernt hat, Ordnung zu haben und dass dies Teil des Charakters geworden ist	K2
E	1	(auf die Frage, ob ihr das Lachen auch nicht vergangen sei:) Nein, da müsste etwas anderes passieren.	Lachen noch lange möglich	K2
E	1	Lachen ist gesund.	Lachen ist gesundheitsfördernd	K2
E	2	Sie kann noch viel und gut schlafen.	Kann viel schlafen	K2
E	2	Ich kann ins Bett liegen und kann schlafen. Auch am Nachmittag.	Kann ins Bett und sofort schlafen. Auch tagsüber	K2
E	2	Das konnte sie vorher schon. Hinlegen und schlafen.	Guter Schlaf schon vor Demenz	K2
E	3	Ja, ich bin eine Ruhige. Und sie ist eher....	Ist ruhige Person	K2
E	4	Ich stehe am Morgen auf. Relativ früh. Ich bin es seit Kind gewohnt, früh aufzustehen.	Steht früh auf	K2
E	4	Dann muss ich frühstücken, abwaschen. Manchmal mache ich das gleich, manchmal nicht. Kommt ja nicht drauf an. Ich bin ja alleine.	Frühstückt und wäscht manchmal ab, manchmal nicht	K2
E	4	Dann mache ich Kreuzworträtsel. Das kann ich noch. Das ist das einzige, was ich noch kann.	Kann noch Kreuzworträtsel machen. Das ist das Einzige	K2
E	5	Es gibt gewisse Dinge, wo es mehr braucht als ich weiss. Aber ich weiss viel.	Ist zufrieden mit Leistung im Kreuzworträtsel	K2
E	5	Für mich ist es gut, wenn das Wort reinpasst (es muss nicht unbedingt das richtige sein). Wenn es nicht reinpasst, dann ist es falsch.	Kein Perfektionsanspruch macht zufrieden	K2
E	6	In der Mikrowelle kann ich gut etwas machen. Die stellt automatisch ab, wenn ich etwas vergessen würde.	Mikrowelle ist Alternative zu Herd	K2
E	6	Am Montag gehe ich nebdran in der Kirche ins Altersturnen.	Geht regelmässig ins nahegelegene Altersturnen	K2
E	7	Ich freue mich immer aufs essen.	Freut sich immer aufs essen	K2
E	7	Ich kann noch sehr gut gehen. Wenn nur der Kopf so wäre.	Kann gut laufen	K2
E	7	Wenn ich in den Coop gehen muss wegen einer kleinen Besorgung dann ist das kein Problem.	Kann kurze bekannte Strecken alleine gehen	K2
E	7	Ich gehe ab und zu alleine in den Pfauen, um Grüezi zu sagen.	Kann bekannte Strecken noch alleine bewältigen auch mit ÖV	K2
E	8	Die Wäsche mache ich selber. Ich habe ja eine Waschmaschine.	Wäsche macht sie selber	K2

E	8	Es geht eben nicht mehr so schnell.	Langsamer geworden in allem	K2
E	9	Sie schaut die Pullover manchmal an, was vorne und was hinten ist. Das macht sie jetzt manchmal. Dann sind sie nachher richtig.	Schaut genauer hin beim Anziehen	K2
E	9	Also abwaschen tust du super, das ist alles gut.	Abwaschen geht gut	K2
E	10	Ich habe gut gestrickt. Habe für die Wohnung von meinem Mann am Dorfplatz oben, das ist ein Elsäßerhaus, habe ich für die ganze Wohnung gehäkelt. Also die Vorhänge.	Früher sehr gut gestrickt und gehäkelt	K2
E	12	Vielleicht braucht ich mehr Hilfe, wenn ich mich mal nicht mehr selber duschen kann oder so. Aber das geht jetzt ja noch. Geht noch gut.	Kann sich noch waschen.	K2
E	15	Es hilft mir, dass ich bis jetzt eigentlich immer zurecht gekommen bin..	Bisherige gute Lebensbewältigung gibt Optimismus	K2
E	16	Ich bete.	Beten hilft	K2
K	1	Ja, und ich muss alles aufschreiben. Alle Termine und alles. Sonst ist es weg. Ich schreibe es in die Agenda.	Schreibt alles in Agenda. Sonst geht es vergessen. Das klappt	K2
K	1	Die Tafel hat meine Tochter gebracht. Da stehen so Sachen, die immer kommen.	Tochter hat Tafel als Alltagsplaninstrument gebracht	K2
K	1	Ich schaue an der Tafel manchmal, was ich heute machen muss.	Schau an der Tafel	K2
K	2	(auf die Frage, ob sich der Alltag verändert hat mit den Einschränkungen:) Nein, nicht gross.	Alltag nicht gross verändert	K2
K	2	Ich stehe am Morgen irgendwann einmal auf. Wenn es gut geht, trinke ich Kaffee und esse etwas Kleines. Dann gehe ich einkaufen oder auch nicht. Je nach dem. Oder ich habe abgemacht und gehe einen Kaffee trinken. Oder sonst gehe ich eben einkaufen und koche etwas zMittag, meistens. Und danach wird etwas aufgeräumt. Und dann liege ich wieder hin und faulenze.	Alltag nicht immer nach gleichem Muster. Ablauf mit Variationen.	K2
K	2	Ich mache nicht mehr viel. Am Nachmittag ist faulenzen.	Macht nicht mehr viel	K2
K	2	Ja, deswegen lese ich halt nicht mehr. Ich lese nur noch Zeitung und solche Sachen (Werbeprospekte). Da kann ich vergessen, was ich gelesen habe.	Liest noch Zeitung. Das geht, da Speichern weniger wichtig	K2
K	3	Am Abend schaue ich fern. Das ist ein guter Freund mit viereckigem Kopf. Ich schaue alles, was kommt. Wenn es mir nicht mehr gefällt, stelle ich es ab. Das ist ganz einfach.	Fernseher ist am Abend wichtig	K2
K	4	Manchmal weiss ich nicht einmal mehr, wo ich aufdrücken muss. Aber es fällt mir manchmal wieder ein.	Normalste Dinge entfallen plötzlich - und kommen wieder	K2
K	7	Ich gehe noch einmal pro Woche ins Altersheim eine Frau besuchen. Aber das ist nur, weil sie niemand anders hat und sie ist froh, wenn ich ihr etwas Süßes bringe, das sie dann dem Personal im Altersheim verteilen kann. Sie ist eine Bekannte von der Tante meines Mannes. Aber sie hat eigentlich niemanden mehr ausser ihrem Financier, der zu ihr kommt.	Macht wöchentlich Besuche bei alter Frau, die niemanden mehr hat	K2

K	7	Ich finde das sinnvoll und sie freut sich, wenn ich komme und das ist eine gute Sache. Ich mache gerne solche Sachen aber ich habe halt wenig Möglichkeiten aber bei ihr habe ich sie jetzt.	Macht soziale Tätigkeit gern und nimmt Gelegenheit wahr	K2
K	7	Ich habe einen Freund, der jede Woche kommt. Ich koche ihm etwas zNacht.	Kocht Nachtessen für Freund	K2
K	8	Ich ging in die Oper letztthin Tosca schauen. Das ist wunderbar gewesen, so schöne Musik. Früher ging ich viel nach Verona Opern schauen. Ich liebe Opern.	Liebt früher Opern und geht noch heute hin	K2
K	9	Das (Kochen für die Kirchengemeinde) mache ich nicht mehr weil...ich gehe ab und zu noch essen da hin. Es ist mir zu weit zum dort hingehen. Ich mag nicht mehr so.	Geht noch in Kirchengemeinde essen	K2
K	11	Es ist gut so. Ich habe einen Freund mit viereckigem Kopf. Aber der bringt manchmal auch noch etwas, manchmal etwas zum Lachen und manchmal etwas zum Nachdenken. Ich bin froh, dass ich den habe.	Froh um Fernseher als Freund	K2
K	12	Ich habe immer gerne geholfen. Deshalb gehe ich jetzt jede Woche auch ins Altersheim zu dieser alten Frau...Ich hatte auch schon eine Frau in einem Heim. Die haben jemanden gesucht, der mit ihr spazieren geht. Das habe ich dann gemacht. Das war sehr herzlich und sie kam dann ins Altersheim und ist dann gestorben. Wie es halt so geht.	Hat schon immer gerne geholfen	K2
K	13	Ich schreibe jetzt einfach immer alles auf, was ich wissen muss, wohin ich muss, wer kommt. Damit ich auch da bin. Uns sonst, wenn ich etwas einkaufen muss, dann wird es auch aufgeschrieben, das ist klar. In dem Moment, wo ich merke, dass es fertig ist oder dass ich das brauche wird es aufgeschrieben. Sofort, das gibt Übung in solchen Sachen.	Alles konsequent und sofort aufschreiben	K2
K	13	Man muss es aufschreiben, wenn man es sieht, dass etwas fertig ist. Gerade aufschreiben. Bis ich im Laden bin, habe ich es vergessen.	Sofort aufschreiben wichtig	K2
K	16	Ich wehre mich dort, wo es geht. Und dort, wo es nicht geht denke ich bläst mir doch in die Schuhe. Es ist mir nicht mehr so wichtig, mich durchzusetzen aber ich mache trotzdem, was ich will.	Findet ihre Wege zum eigenständigen Handeln	K2

K3 Schwierigkeiten und Einschränkungen

Person	Seite	Paraphrase	Generalisierung	Kategorie
L	2	Ich habe niemanden (um mich zu verabreden).	Hat keine Freunde	K3
L	3	Ich hatte schon sogenannte Freunde aber diese habe ich nicht mehr. Da kommt dann eben das, das dann kommt. Dass man selber muss, alleine ist.	Freunde fallen irgendwann weg. Dann ist man alleine	K3
L	3	Bei mir ist es die Sprache. Wenn ich etwas reden muss, dann macht es zu. Oder es fehlen eben gewisse Wörter.	Sprachprobleme im Vordergrund	K3
L	3	Ich habe nicht so ein gutes Gedächtnis. Wenn ich zum Beispiel mit meinem Sohn rede, kommt mir das Wort nicht in den Sinn.	Hat Wortfindungsstörungen	K3
L	4	Beziehungen habe ich nicht mehr viel.	Hat nicht mehr viele Freunde	K3
L	8	(Auf die Frage, ob sie noch lese:) Ich lese schon lange nicht mehr.	Liest nicht mehr	K3
L	8	(Auf die Frage, ob sie noch male:) Heute? Nein, ich male nicht mehr.	Mal nicht mehr	K3
L	9	Es sind so viele Dinge gekommen mit dem Sohn, dann musste ich ihm mit seiner Tochter helfen. Und dann bin ich auch zu dem Punkt gekommen, dass ich dachte, eigentlich ist alles gut und lieb aber für das, was ich gerne machen möchte, reicht es nicht mehr.	Der Alltag ist so anstrengend, dass man nicht mehr schafft, das zu tun, was man gerne macht	K3
L	9	Wenn ich male, dann will ich malen, nicht nur so Plunder, solche Sachen. Und dazu habe ich die Kraft nicht mehr, ich kann das nicht mehr.	Mal nicht mehr, weil die Kraft nicht mehr ausreicht, es so zu tun, wie sie es tun will	K3
L	9	Ich habe gemerkt und gelernt, dass ich sehr aufpasse, dass ich nicht zu viel mache. Wissen Sie, dass ich da anfangen, da mache und da mache und dann gehe ich einkaufen und nachher vergesse ich etwas.	Zu viele Dinge auf einmal tun geht nicht mehr gut. Erhöht Fehlerquote, Vergesslichkeit	K3
J	2	Dieses Jahr war ein wahnsinniger Schnitt. Ich konnte meine Steuererklärung nicht mehr selber machen. Ich wusste von einer Zahl auf die andere nicht mehr, was ich vorher geschrieben habe. Das war das erste Jahr. Ich weiss, letztes Jahr ist es mir schon schwergefallen, aber es ging noch.	Einschnitt im Leben, als Steuererklärung nicht mehr selbstständig möglich	K3
J	2	Dass ich die Steuererklärung nicht mehr selber machen konnte, hat mich sehr beelendet.	Eigene Einschränkungen beelenden	K3
J	2	Ich merke, dass es immer komplizierter wird mit meiner Monatsabrechnung, obwohl die ja eigentlich keine Sache ist. Ich kann die Dinge einfach nicht mehr abspeichern zwischendurch.	Da Hirn nicht mehr zwischenspeichert, werden gewisse Dinge wie Abrechnungen immer schwieriger	K3
J	3	Ich merke, dass ich sehr abhängig davon bin, ob ich müde bin oder nicht.	Müdigkeit grossen Einfluss auf Denkleistungsfähigkeit	K3

J	6	Auch wenn ich im Elsass bin, das ich wie meine Hosentasche kenne. Jetzt kenne ich es nicht mehr und es gibt Dinge, wo ich nicht mehr weiss wo durchgehen. Der Kreis, wo ich alleine spaziere, wird immer enger.	Kreis zum alleine spazieren wird enger	K3
J	6	Es passiert mir auch in der Stadt, dass ich plötzlich nicht mehr weiss, wo der Pfauen ist.	Auch in der Stadt Blackouts	K3
J	6	Ich habe vor einem halben Jahr ganz schnell das Auto verkauft. Dachte es darf einfach nicht auf einer Kreuzung passieren, dass ich den Faden verliere. Offiziell darf ich noch Auto fahren.	Hat Auto verkauft aus Angst vor Filmriss	K3
J	6	Ich musste das Auto verkaufen, bevor die Phase kommt, wo ich das selber nicht mehr einsehe. Ich muss es jetzt noch bewältigen, dass ich nicht mehr Auto fahre.	Handelt vorausschauend und will die Entscheidungen im Abbau bewusst gestalten	K3
J	7	Ich habe mir vorgestellt, dass ich noch nach Australien oder Neuseeland reise. Hatte auch noch China auf dem Plan. Da war ich noch nie. Das ist jetzt natürlich jenseits.	Langersehnte Reisepläne nicht mehr möglich	K3
J	7	In einer Gruppe will ich nicht reisen. Ich glaub dort wären es zu viele Eindrücke. Es ginge nur in einer Gruppe aus meinem Freundeskreis.	Gruppenreise ist keine Alternative. Zuviel Ungewohntes	K3
J	8	Multitasking, was früher für mich als Krankenschwester selbstverständlich war, geht heute überhaupt nicht mehr.	Kein Multitasking mehr möglich	K3
J	8	Wenn ich koche und versuche zu telefonieren, dann geht gar nichts mehr, da kommt nichts zustande.	Kein Multitasking mehr möglich	K3
J	9	Es bleibt mir nicht viel anderes übrig, als eines nach dem andern zu machen. Wenn ich zu viel plane und reinpacke kann ich die Dinge heute besser auch wieder weglass.	Hat gelernt weniger zu wollen und wegzulassen	K3
J	15	Die Geräusche und die Musik beeindruckten mich fast körperlich, wie wenn ich einen Schmerz hätte.	Zu viele Geräusche ist wie Schmerz empfunden	K3
J	15	Die permanente Beschallung in den Warenhäusern ist für mich ein grosses Problem. Ich weiss, es soll zum kaufen anregen, aber mich macht das verrückt. Ich kann nichts verdrängen, nicht abschalten, wie ich das früher konnte.	Beschallung in Warenhäusern grosses Problem. Ausblenden viel schwieriger als früher	K3
A	1	Es ist noch nicht so schlimm, Gott sei Dank. Nur wenn ich mich beeilen muss, wird es schlimm.	Empfindet die Demenz noch nicht schlimm. Nur wenn sie sich beeilen muss, hat sie Mühe	K3
A	4	Ich bin schon geduldig ausser wenn etwas mit der Technik, dem Fernseher oder so ist.	Ist geduldig ausser bei technischen Problemen	K3
A	4	Einfach im Schriftlichen komme ich manchmal nicht nach. Bei Formularen komme ich manchmal nicht nach.	Formulare sind ein Problem. Verseht sie nicht	K3
A	5	(auf die Frage, ob es etwas gebe, was sie wolle, aber nicht könne:) Nein. Bis jetzt nicht..	Kann noch alles, was sie will	K3
E	4	Früher habe ich gestrickt und gehäkelt und noch andere Handarbeiten gemacht. Das geht alles nicht mehr	Stricken und Häkeln geht nicht mehr	K3

E	5	Ich darf nicht mehr kochen. Nein, der Herd ist nicht ausgeschaltet, ich würde ihn aber nicht selber brauchen, wenn es etwas so gibt.	Braucht Kochherd nicht mehr. Ist aber an	K3
E	5	Also dann musste ich mit der Krankenschwester etwas einkaufen. In einer Migros, wo ich noch nie war. Dann habe ich mir ein Stück Fleisch gekauft und Kartoffeln und habe mir gebratene Kartoffeln gemacht. Und als ich fertig war und der Herd war schon abgestellt, dann habe ich, das habe ich auch selber gemerkt, so ein Zucken gehabt. Das hat dann den Ausschlag gegeben, dass ich nicht mehr selber kochen durfte.	Durfte Herd nach Test nicht mehr brauchen	K3
E	5	Es könnte mal einfach ein solches Sekundendings kommen, bei dem nichts mehr nützt.	Sekundenschnelle Fehlleistung könnte Gefahr bedeuten	K3
E	6	Früher ging ich noch ins Gedächtnistraining. Jetzt ist mir das zu viel. Es ist sehr anspruchsvoll und manchmal habe ich praktisch nicht mehr gewusst.	Gedächtnistraining zu anspruchsvoll geworden	K3
E	6	Und wenn ich noch das Böxli der Heilsarmee deponieren muss, muss ich früher rausgehen und das ist dann zu viel.	Stress wenn zu viele Aufgaben auf einmal	K3
E	7	Ich kann nicht mehr alleine gehen, wenn es dunkel ist.	In Dunkelheit keine Orientierung mehr	K3
E	7	Ich kann nicht mehr stricken und häkeln. Ich kann es nicht mehr. Es geht nicht mehr zusammen.	Hat kogn. Fähigkeit verloren, zu stricken und zu häkeln	K3
E	8	Die Koordination ist bei ihr am Schlimmsten. Auch wenn ich sage schau, oder nimm hier, dann braucht sie lange, bis sie es findet.	Hat Probleme mit der Koordination	K3
E	8	Zielgerichtet ist schwierig. Etwas zielgerichtet machen.	Zielgerichtete Handlungen schwierig	K3
E	9	Der Tisch voll machen mit Dingen, das geht auch gut. Da kann man abräumen und eine Stunde später ist es wieder voll.	Unordnung geschieht schnell	K3
E	9	Und weißt du, was der D. gesagt hat. Jetzt mach ich dann grad so und alles auf den Boden. Da war sie noch nicht krank und hatte alles rumliegen. Ich sage ja jetzt nichts mehr.	War schon früher unordentlich	K3
K	1	Das mit dem Gedächtnis ist wahrscheinlich nicht seit gestern. Also schon länger. Aber es hat sich natürlich, wie soll ich sagen, verstärkt.	Gedächtnisprobleme schon länger und immer mehr	K3
K	2	(auf die Frage, ob sie noch liest:) Nein, nicht mehr. Ich kann es nicht mehr behalten.	Kann Gelesenes nicht behalten. Liest deshalb nicht mehr	K3
K	2	Ich habe früher viel gelesen, sehr viel sogar. In der Schule habe ich in zweieinhalb Jahren die ganze Bibliothek gelesen. Ich hatte ja nichts anderes zu tun. Hatte keine Geschwister und dann habe ich alles gelesen und dann wieder von vorn angefangen. Und ich würde schon gerne lesen, aber ich kann es nicht behalten.	Lesen war sehr wichtig im Leben. Kann nicht mehr, da Gelesenes nicht behalten werden kann	K3
K	4	Manchmal weiss ich nicht einmal mehr, wo ich aufdrücken muss. Aber es fällt mir manchmal wieder ein.	Normalste Dinge entfallen plötzlich - und kommen wieder	K3
K	9	Ich habe auch manchmal für den Mittagstisch gekocht. Da waren wir drei oder vier und haben für einen ganzen Saal gekocht.	Früher für viele Leute gekocht	K3

K	9	Das (Kochen für die Kirchengemeinde) mache ich nicht mehr weil...ich gehe ab und zu noch essen da hin. Es ist mir zu weit zum dort hingehen. Ich mag nicht mehr so.	Mag nicht mehr so weit laufen	K3
K	10	Ich bin ein wenig faul. Ja, ich laufe nicht mehr so viel. Früher sind wir viel gelaufen, haben Touren gemacht, das ist mir letztthin wieder in den Sinn gekommen. Das war schön aber ich mag jetzt hat nicht mehr so. Jede Woche hatten wir Mittwochwanderung mit den Naturfreunden. Ich bin zwar noch Mitglied, aber ich mag nicht mehr. Ich kann einfach nicht mehr so.	Früher viel gewandert. Mag heute nicht mehr so	K3
K	11	Ich bin zufrieden und mir geht es eigentlich gut. Ausser, dass es mir manchmal körperlich nicht so gut geht. Mit dem Rheuma habe ich es etwas zu tun. Und ich bin etwas faul geworden, der Antrieb fehlt etwas.	Rheuma, Faulheit und fehlender Antrieb hemmen	K3
K	11	Die laufen halt so, auch wenn sie mit den Senioren gehen zu schnell und ich mag nicht so, meine Beine mögen auch nicht mehr so. Aber ich habe halt etwas den Kontakt verloren jetzt, wo ich nicht mehr hingeh.	Tempo beim Gehen zu schnell. Kontakt verloren	K3

K4 Hilfe und das Erleben von Hilfe

Person	Seite	Paraphrase	Generalisierung	Kategorie
L	1	Da, wo ich hingehe (ins Gedächtnistraining) würde niemand davon reden.	Auch in Demenzangebot wird nicht über Demenz gesprochen	K4
L	1	Das Kaffeetrinken und das blabla haben mich genervt.	Oberflächliches Gerede nervt	K4
L	1	Dort (im längeren Gedächtnistraining) fühle ich mich alleine. Einmal hat ein Teilnehmer die Leiterin geduldet und das durfte er nicht. Dann ist mir aufgefallen, dass nie persönliche Dinge geredet werden. Es waren zehn Personen und der Tisch war voll und man hat nie persönliche Sachen über sich selber geredet. Jetzt auch aber bei diesem (kürzeren Gedächtnistraining) aber dass das in einer Stunde nicht geht ist mir klar.	Es ist nicht verständlich, warum 10 Demenzkranke, die zusammen sitzen, nicht über das Thema Demenz sprechen	K4
L	2	Ich habe gemeint, man würde dort auch persönlich reden.	Anderer Erwartung ans Gruppen-Angebot	K4
L	3	Das Einzige, was der Sohn macht, ist die Flaschen runter tragen.	Hilfe nur beim Flaschen runter tragen.	K4
L	9	Ich muss jeden Tag Tabletten nehmen für die Demenz, also ich hätte nicht müssen. Sie bringen mir aber schon etwas. Manchmal geht es mir ganz gut mit denen, dann kann ich Wörter machen.	Erlebt Demenzmedikation als unterstützend	K4
L	9	Wenn ich zum Beispiel die Wäsche nicht mehr richtig machen könnte, dann würde ich meinen Sohn fragen oder meine Enkelin.	Bei Hilfe zuerst Sohn oder Enkelin fragen	K4
L	10	Die Nachbarn sind eine Katastrophe. Da haben wir Frauen, von denen kriegen sie nie etwas	Keine gute und hilfsbereite Nachbarschaft	K4
L	10	Die Nachbarinnen sind Frauen, die leben seit 40 oder 50 Jahren hier. Die reden schon miteinander unter der Tür aber wenn etwas ist, dann nein. Das sind Frauen, die einfach Kommissionen machen aber ich denke, ich könnte nicht so leben.	Hat keine Sympathie und kein Vertrauen in Nachbarschaft	K4
L	10	(Auf die Frage, ob sie Leute im Quartier um Hilfe fragen würde:) Nein, da kenne ich niemanden.	Würde im Quartier nicht um Hilfe bitten	K4
L	10	(Auf die Frage, ob sie Freunde um Hilfe fragen würde:) Freunde habe ich keine.	Hat keine Freunde, die sie um Hilfe bitten könnte	K4
L	10	Die Freunde, die ich hatte, die waren alle älter als ich oder sie waren weiter weg	Freunde zu alt oder nicht da	K4
L	10	Wenn ich Pflege bräuchte, ja dann müsste ich schon. Da hätte ich niemanden. Da kann ich nicht meinen Sohn oder meine Enkelin fragen. Dafür nicht. Das ist etwas anderes.	Bei Pflegebedarf keine Verwandten sondern Profis	K4
J	2	Ich habe einen stabilen Freundeskreis und wenn es nötig ist, kann ich deren Hilfe beanspruchen.	Stabiler Freundeskreis. Bekommt Hilfe da	K4
J	2	Dann habe ich Frau Leu angerufen und sie hat die Steuererklärung an einen Treuhanddienst weiter gegeben.	Steuererklärung an Treuhanddienst	K4

J	5	Ich gehe in den Wirrgarten in die Beratung und in die Wandergruppe.	Beratung und Wandergruppe	K4
J	6	In die Wandergruppe gehe ich sehr gerne. Vom der Wanderleistung her ist sie nicht mein Niveau, ich war eine Wandererin und ging viel in die Berge.	Geht gern in Wandergruppe auch wenn wenig anspruchsvoll	K4
J	6	Am Nachmittag in der Wandergruppe muss ich nichts denken. Ich bin völlig entspannt, das ist absolut erholend. Das konnte ich früher, vor der Erkrankung auch. Doch jetzt bin ich immer in einer Anspannung.	Ist immer in Dauerspannung seit Erkrankung. Wandergruppe ist Erholung, da Führung vorhanden und abgeben können	K4
J	8	Ich habe Angst, den Freundeskreis zu sehr zu belasten.	Will Freunde nicht zu sehr belasten	K4
J	9	Das Auto verkauft habe ich zusammen mit einer Freundin. Sie hat es mehr oder weniger übernommen, also mit meiner Einwilligung, aber ich bin gottentfroh, dass sie es gemacht hat.	Hilfe von Freundin beim Autoverkauf. Hat Anweisung und Einwilligung gegeben. War sehr froh um Hilfe	K4
J	10	Die Hilfe meiner Freunde ist nicht regelmässig. Ich höre manchmal relativ lange nichts aber ich weiss und sie wissen. Ich kann anrufen, wenn etwas ist, das ich nicht schaffe oder wenn ich etwas fragen muss, wie dies oder jenes ist. Oder sie nehmen etwas in die Hand, das ich will und ich war ja früher diejenige, die die Sachen organisiert hat.	Hilfe von Freunden ist nicht regelmässig sondern spontan und nach Bedarf. Bereitschaft aber immer da	K4
J	11	(auf die Frage nach Hilfe aus der Nachbarschaft:) Nein, also von der Nachbarschaft brauche ich nichts. Brauche eigentlich nur meinen Freundeskreis und sonst gar nichts.	Keine Hilfe von Nachbarschaft. Ausser Freundeskreis noch keine Hilfestellungen nötig	K4
J	11	Ich gehe zu meiner Hausärztin und zu Frau Leu.	Hilfe von Hausärztin und von ambulanter Beraterin Demenz	K4
J	11	Ich gehe alle zwei Monate zu Frau Leu zu einem Gespräch. Am Anfang war es häufiger.	Geht alle zwei Monate zu ambulanter Beratung Demenz. Am Anfang war es häufiger	K4
J	11	Und am Donnerstag Nachmittag gehe ich eben in die Wandergruppe. Das ist auch noch ein bisschen zum spüren, wo ich stehe.	Anbindung an Wandergruppe gibt kontinuierliche „Anbindung“ ab Fachpersonen	K4
J	11	Im Moment bin ich zufrieden mit meiner Unterstützung.	Ist zufrieden mit Unterstützung	K4
J	12	Bei meinen Freunden habe ich immer so ein Gefühl, dass ich ihnen zur Last fallen könnte. Ich weiss, das ist mein Problem, nicht einmal das Problem meiner Freunde.	Hat Angst, Freunden zur Last zu fallen, obwohl diese nichts derartiges äussern	K4
J	14	Also bei der Wandergruppe ist das Gute für mich vor allem, dass ich keine Angst haben muss, mich zu verirren, keine Angst haben muss, wie ich zurück komme. Manchmal habe ich keine Ahnung mehr wo wir sind und welches Tram ich nehmen muss. Das ist für mich ein entspannter Nachmittag, der wahnsinnig wertvoll ist, auch wenn er eigentlich zu wenig anspruchsvoll ist für mich.	In Wandergruppe wird das Bedürfnis nach Sicherheit und Entspannung abgedeckt, nicht nach anspruchsvoller Auseinandersetzung	K4
J	14	Ich bin dankbar um diese Beratungsstunde, die ich bei Frau Leu habe. Die gibt mir wieder Boden unter den Füssen und ich komme meistens mit einem Zettel, auf dem ich aufgeschrieben habe, was mich gerade beschäftigt oder was ich nicht lösen kann.	Ist dankbar um Demenzberatung. Gibt ihr Boden. Bringt Merktzettel mit	K4
A	1	Sie kommt nicht regelmässig sondern wenn es nötig ist.	Tochter kommt bei Bedarf	K4
A	1	Meine Tochter hat gesagt ich solle in die Nähe zügeln.	Lebt in der Nähe der Kinder	K4

A	2	Das Staubsaugen geht nicht mehr gut. Das macht zwischendurch meine Tochter.	Tochter hilft beim Staubsaugen	K4
A	2	Ich habe noch keine fremde Hilfe.	Hat noch keine fremde Hilfe (nur Kinder)	K4
A	3	Ich gehe am Dienstagmorgen regelmässig ins Schwimmen, sonst nur noch ins Gedächtnistraining.	Geht regelmässig ins Schwimmen und ins Gedächtnistraining	K4
A	3	Das Gedächtnistraining stinkt mir. Die anderen reden zu leise und brummeln. Ich verstehe sie nicht.	Geht nicht gerne ins Gedächtnistraining weil sie die anderen nicht versteht (Schwerhörigkeit)	K4
A	4	In diesen Situationen kommen der Sohn oder der Schwiegersohn.	Bei Bedarf kommen Sohn oder Schwiegersohn zu Hilfe	K4
A	4	Die Rechnungen macht meine Tochter. Ich könnte es schon noch aber meine Tochter hat gesagt sie mache das.	Rechnungen macht Tochter	K4
A	4	Dann hebe ich es auf und am Ende des Monats kommt meine Tochter.	Legt Schriftliches, das nicht geht, weg. Ende Monat kommt Tochter regelmässig und hilft	K4
A	5	Ich gehe in die Stadt zur Hausärztin.	Geht regelmässig zur Hausärztin	K4
A	5	Habe bis jetzt noch keine Hilfe von den Nachbarn gebraucht.	Braucht noch keine Hilfe von Nachbarn	K4
A	5	(auf die Frage, ob sie sich vorstellen kann, Hilfe von Nachbarn zu bekommen:) Ja, das kann ich mir vorstellen. Es ist nicht so, dass es keine Leute hat, die helfen würden.	Kann sich Hilfe aus der Nachbarschaft vorstellen. Sieht auch potentieller Hilfspersonen da	K4
A	5	Ich kenne keine Leute im Quartier.	Kennt keine Leute im Quartier	K4
A	5	Ich habe keine Freunde.	Hat keine Freunde, die sie um Hilfe bitten könnte	K4
A	5	(auf die Frage, was ihnen wichtig wäre an Hilfe) Dass sie kommen, wenn man sie braucht und nicht aufdringlich sind.	Hilfe sollte auf Abruf kommen können und nicht aufdringlich sein	K4
A	5	Meiner Tochter traue ich. Einer fremden Person könnte ich schwer trauen.	Traut Tochter. Fremder Person eher nicht	K4
E	1	Es sind kleine Sachen, die ich helfen kann. Ich werde 85 und habe auch nicht mehr so viel Kraft. Ich kann schaue, ob sie aufgestanden ist oder ob sie recht angezogen ist oder helfe bei kleineren Dingen.	Nachbarin hilft bei kleinen Dingen	K4
E	1	Aber wir können immer lachen dann.	Lachen während Hilfestellung	K4
E	2	Dann ging ich zum Arzt. Der sagte ich müsse in die Psychotherapie. Ich hatte in dieser Zeit auch einen von meinen Brüdern verloren. Das hat sich eigentlich alles ergeben. Als mein Partner gestorben ist und ich dann hierhin konnte. Ich hatte eigentlich eine ruhige Zeit.	Arzt verweist an Psychotherapie	K4
E	3	Ich bin diffiziler als sie (Nachbarin).	Ist empfindsamer als Nachbarin	K4
E	4	Wenn ich sie frage, ob sie das gemacht hat, dann ist sie manchmal an der Decke oben. Ich will sie nicht kritisieren, ich frage sie nur.	Konflikte beim Helfen mit Nachbarin	K4
E	4	Ich rege mich manchmal auf, wenn sie ihren Ton an sich hat.	Ärgert sich über den Tonfall der Nachbarin	K4

E	5	Die Heilsarmee bringt das Mittagessen.	Ext. Mahlzeitendienst	K4
E	7	(Die Tagesstätte) ist anstrengend. Aber toll.	Tagesstätte anstrengend und toll	K4
E	7	Alleine gehe ich nicht spazieren aber ich habe eine ehemalige Arbeitskollegin. Mit ihr bin ich mal auf den Wasserturm gegangen.	Spaziert gerne. Nur mit Begleitung	K4
E	8	Für das Putzen habe ich eine Dame.	Hat Putzfrau	K4
E	8	Sie hat das (die Administration) nicht mehr gekonnt. Dann sind wir zusammen mit dieser Frau vom Sozialamt und Frau xx im Büro gewesen und dann hat sie gesagt, es sei wohl besser....dann habe ich gefunden das ist gut, wenn sich jemand darum kümmert. Sie macht jetzt auch alles mit der IV, mit den Ergänzungsleistungen, das macht sie alles. Mir ist das zu viel geworden.	Für admin. Unterstützung prof. Beistandschaft beantragt. War zu viel für Nachbarin	K4
E	8	Ja sie ist Beiständiin. Sie hat ein offizielles Mandat und muss auch Rechenschaft ablegen. Das ist sehr gut.	Offizielle Form der Beistandschaft gibt Sicherheit	K4
E	9	Ich habe manchmal das Gefühl, ich sei gar nicht zu Hause.	Konflikte mit Nachbarin beim Helfen	K4
E	10	Jetzt habe ich schon lange nichts mehr gesagt aber ich habe die Tabletten alle schön zusammen getan. Und dann sind sie wieder hier und da herumlegen.	Konflikte mit Nachbarin beim Helfen	K4
E	10	Also die, die rund um mich wohnen, wenn irgendetwas ist kann ich immer zu ihnen gehen und sie helfen mir.	Hilfe von diversen Nachbarn kein Problem	K4
E	11	Eine ehemalige Arbeitskollegin hilft mir auch.	Hilfe von Arbeitskollegin	K4
E	11	Es hilft mir noch die Frau B., die Psychotherapeutin. Das finde ich toll. Jetzt gehe ich aber nur noch alle drei Wochen hin. Früher ging ich jede Woche aber jetzt alle drei Wochen.	Psychotherapie ist hilfreich	K4
E	11	Die Spitex kommt mir das Mediböxli füllen. Und dann kontrollieren am andren Tag.	Spitex für Mediabgabe	K4
E	11	Ich habe einen Hausarzt, aber der ist nie da.	Hausarzt nicht präsent	K4
E	12	Jetzt habe ich eine Putzfrau. Vorher habe ich gemacht, was ich konnte.	Putzfrau als es selber nicht mehr ging	K4
E	12	Das ist eine Frau, die viel arbeitet.	Schätzt die grosse Arbeit der Putzfrau	K4
E	12	(auf die Frage, ob sie mit der Unterstützung zufrieden sei) Ja, natürlich. Da könnte ich nichts anderes sagen.	Ist zufrieden mit Unterstützung	K4
E	12	Ja, ich schaue auch, dass sie Geld hat zum einkaufen, dass sie einfach immer etwas hat im Portemonnaie, kann passieren, was will.	Nachbarin sorgt für Geld im Alltag	K4
E	15	Eine Zeitlang dachte ich an die vielen Frauen, die kommen. Die Polinnen und so. Aber eben, die Polinnen sind bei einem zu Hause. Im Altersheim ist man mehr allein, man hat ein eigenes Zimmer.	Polinnen zu nahe	K4

K	1	Es ist nahe beim Einkaufen, es ist nahe beim Tram, ich habe gute Nachbarn hier, bessere gibt es nicht. Nein, es ist super, wir haben es super im Haus, also nein es ist schön und jetzt, wo sie noch nicht alles verbaut haben sieht man schön raus aber das kommt noch.	Nähe zu Einkauf und Tram und gute Nachbarn sind wichtig	K4
K	1	Ich gehe zwar ins Gedächtnistraining aber eben...	Gedächtnistraining bringt das Gedächtnis auch nicht zurück	K4
K	1	Jede Woche kommt jemand zum putzen, seit ich meine Putzfrau nicht mehr haben darf.	Putzfrau kommt wöchentlich. Durfte sie nicht auswählen	K4
K	2	Solche Bettelbriefe, die kommt meine Tochter holen heute. Sie schaut, wo ich etwas gespendet habe und wo man noch weiter spenden kann.	Tochter holt Bettelbriefe und schätzt ein, ob Spenden sinnvoll und möglich	K4
K	2	Eben sie kommt und schaut, ob ich mir noch leisten kann, dort bei Patenschaft für die Berggemeinde etwas zu schicken. Die haben da die Hand auf dem Geld, dass ich nicht zu viel ausgabe.	Töchter schauen, dass sie nicht zu viel Geld ausgibt	K4
K	2	Ja, ich habe halt ab und zu etwas verschenkt, etwas gespendet oder... Das passt ihnen nicht. Aber sie mussten mir noch nie Geld geben. So ist das nicht.	Töchter sind nicht einverstanden mit Spenden und Geldgeschenken der Mutter	K4
K	3	(bezieht sich auf die Übernahme der Geldgeschäfte durch die Tochter) Ja ich muss es akzeptieren, ich habe keine andere Wahl und will keinen Streit mit meiner Tochter. Sie soll das machen und danach muss ich mich nicht mehr darum kümmern.	Muss Einmischung der Tochter akzeptieren. Hat auch Vorteile	K4
K	3	Es ist keine Erleichterung, es ist mir egal.	Hilfe bei Geldsachen keine Erleichterung	K4
K	3	Ja, sie findet halt es müsse jemand die Übersicht haben über meine Zahlungen und alles. Ich habe keine Ahnung mehr, was da läuft. Aber ich weiss, dass ich genug Geld habe, dass ich alles machen kann. Im Übrigen bekomme ich noch Sackgeld..	Tochter möchte Übersicht über Zahlungen.	K4
K	3	Ich habe keine Ahnung wie viel. Aber es reicht.	Kennt Höhe von Sackgeld nicht	K4
K	3	Die Bevormundung ist einfach grösser als früher. Ich war früher selbständig und es hat niemand danach gefragt, was ich mit dem Geld mache. Aber es musste mir niemals jemand weiches geben. Aber jetzt bin ich unter Kontrolle.	Empfindet heutige Situation als Bevormundung und Kontrolle	K4
K	4	Das ist schon eine Bevormundung, dass ich nicht mehr machen kann damit, was ich will. Ich meine ich habe ja nie zu viel ausgegeben. Ich habe genug, dass ich damit leben kann.	Findet Bevormundung nicht nötig	K4
K	4	Ich weiss auch nicht, warum die das machen. Ich habe noch eine befreundete Familie, das sind Albaner. Und ich kenne diese schon hundert Jahre oder ich weiss nicht. Und seit die Frau hier ist, kenne ich sie auch. Sie kam zum Putzen zu mir. Jetzt darf sie nicht mehr kommen, er darf auch nicht mehr hierhin kommen. Und das ärgert mich ein wenig.	Ärgert sich über Vorschriften der Töchter, die ihr unverständig sind	K4
K	5	(Blumenstrauss wurde an der Wohnung abgegeben) Sehen Sie jetzt, da sind meine Töchter also wieder super. Ich bekomme jede Woche oder alle vierzehn Tage einen Blumenstrauss oder ein Gesteck.	Freut sich über regelmässige Aufmerksamkeit von Töchtern	K4

K	5	Ich muss sagen, da verwöhnen sie mich (mit den Blumen), das ist von meinen drei Töchtern. Das kostet etwas Geld aber das kostet sonst nichts. Man muss nicht hierhin kommen, man muss es nur bestellen.	Bemerkt, dass Blumen keine Beziehung ersetzen	K4
K	6	Das Gedächtnistraining ist toll. Sie macht das wirklich toll und es ist eine Abwechslung, eine gute und ich habe immer das Gefühl, es sei gar nicht so schlecht dort. Es sind nette Leute dort. Es sind nicht viel. Nur drei glaub ich. Aber eine ist eine ganz herzige Frau, sie kommt vom Bruderholz herunter, eine ältere, vielleicht noch bisschen älter als ich. Es ist eine herzige und, das tönt etwas eingebildet, sie ist eine gebildete Frau. Sie ist Kindergärtnerin gewesen und das merkt man einfach. Die andere ist halt einfach so eine Frau. Aber sie ist nett. Ja.	Gedächtnistraining sehr toll, diverse Aspekte	K4
K	7	Ich habe einen Freund, der jede Woche kommt. Ich koche ihm etwas zNacht. Er arbeitet im Theater. Ich habe seine Frau gekannt, jetzt sehe ich sie halt nicht mehr. Ja wir kennen uns schon immer, kann man sagen. Er ist ein netter Mensch und er kommt einmal zNachtessen hier. Zwischendurch bekomme ich ein Theater Billet von ihm.	Freund kommt regelmässig jede Woche vorbei	K4
K	8	Es macht keinen Spass, alleine zu reisen. Ich weiss nicht, wo ich alleine reisen soll. Also man kommt sich so blöd vor, wenn man alleine reist. Das habe ich gestern gedacht, als ich über eine Schiffsreise etwas sah im Fernseher. Das ist toll aber da kam immer jemand mit, ich weiss nicht mehr wer. Und jetzt habe ich niemanden mehr.	Keine Freunde mehr zum Reisen	K4
K	8	Ich hatte eine sogenannte Freundin. Die kam einmal in der Woche. Dann haben wir zusammen gekocht und zusammen gegessen und dann wollte sie jedes Mal hundert Franken. Dann habe ich gefunden nein. Das muss ich nicht haben. Dass jemand zu mir zum essen kommt und dann muss ich noch hundert Franken bezahlen für das.	Freundschaft wurde ausgenutzt	K4
K	9	Sie hat einfach gesehen, dass es hier etwas Geld hat, etwas mehr, als sie hat.	Freundschaft wurde ausgenutzt	K4
K	9	Die Albaner haben kein Geld gewollt. Die Frau hat ihr Geld bekommen fürs Putzen. Das ist klar. Und nachher habe ich etwas gekocht und dann haben wir zusammen gegessen. Oder sie kamen sonst mal essen. Aber mit Geld hatte das nichts zu tun.	Erkennt Freunde, denen sie vertrauen kann	K4
K	9	Ich habe noch meinen deutschen Freund. Doch der bringt etwas mit. Der hat mir schon einen Schutzengel gebracht, das ist ganz ein lieber. Der kommt etwas essen aber das ist nicht der Rede wert. Ich muss nicht Koteletts machen, der isst auch Bratwurst und Röstli. Das ist kein Problem, der kommt nicht deswegen.	Freunde kommen wegen ihr, nicht wegen Geld	K4
K	10	Spitex kommt einmal pro Woche putzen, weil ja meine Putzfrau nicht mehr kommen darf. Die kommen aber auch sonst. Kommen schauen, ob ich meine Tabletten genommen habe und so. Ja ich glaube die kommen jeden Tag.	Spitex kommt täglich mit diversen Aufgaben	K4
K	10	Zu den Nachbarn kann ich jederzeit kommen. Wenn der Mistkübelsack voll ist, trägt sie ihn mir runter oder ihr Mann. Ich könnte ihn nicht mehr in den Container schmeissen wie man sollte. Sie sagte, sie würden das machen und helfen sowieso wo sie können. Es sind ganz feine Nachbarn. Ich könnte es nicht besser haben.	Nachbarn helfen viel und spontan	K4

K	11	Er ist ein Freund, ein echter Freund. Er profitiert nicht sondern hilft wo er kann. Er kommt jede Woche zum zNacht. Aber er kommt nicht deswegen. Er kommt um zu schauen, wie es mir geht.	Erkennt echte Freundschaft und schätzt sie sehr	K4
K	11	(auf die Frage, ob sie mit den Angeboten der Spitex zufrieden sei:) Ja, das ist gut.	Angebot der Spitex gut	K4
K	17	...dann kommt eine mit (zum Einkaufen) und dann sagt sie, wollen Sie nicht noch Schokolade kaufen oder irgendetwas, an das ich nicht gedacht habe. Es ist schon fein, wenn jemand daran denkt.	Ist froh, wenn jemand mitdenkt	K4

K5 Wünsche an Hilfestellungen

Person	Seite	Paraphrase	Generalisierung	Kategorie
L	8	Sagen Sie mir, es gibt doch viele Menschen, die gerne aus ihrem Herz heraus reden würden, aber es ist einfach nicht üblich.	Bedauert, dass es wenig offenen Austausch über Herzenthemen gibt	K5
L	8	Das hat mich weg gebracht von anderen Leuten und das ist bis heute so. Ich bin jemand, der manchmal Dinge sagt zu den Leuten, wenn ich nichts mit ihnen anfangen kann. Ich kann nichts anfangen mit sogenannten Freunden. Ich bin wirklich anders geworden.	Braucht immer mehr „echte“ und persönliche Freundschaften	K5
L	9	Ich bin zufrieden so. Natürlich, wenn ich weiss nicht wie viel Geld hätte, irgend eine tolle Reise machen. Aber nein. Ich habe keine solchen Sehnsüchte nach irgendetwas, was ich nicht habe. Überhaut nicht.	Ist zufrieden. Keine „Wünsche nach etwas, was nicht mehr möglich ist	K5
L	11	Ja wenn das so wird, ich hoffe es nicht, dass das noch mehr kommt. Ich habe keine Ahnung. Aber etwas müsste man sicher machen.	Weiss nicht, was Zukunft bringen könnte und was zu tun wäre	K5
J	7	Reisen ginge noch mit einer vertrauten Person, auf die ich mich verlassen kann. Eine, die die Führung in die Hand nimmt.	Braucht vertraute Person, die Führung übernimmt	K5
J	11	Ich könnte mir eine Gruppe vorstellen mit Menschen in meinem Demenzstadium. Dass man sich locker zum Kaffeetrinken trifft. Oder dass es Personen sind, mit denen man auch etwas machen könnte, vielleicht in ein Museum gehen, damit ich nicht alleine gehen muss. Ein wenig intellektuelle oder kulturelle Tätigkeiten.	Wünscht sich Gruppe mit Menschen im gleichen Demenzstadium für gemeinsame kulturelle Aktivitäten	K5
J	12	Ich könnte mir eine Gruppe mit einem gewissen Niveau vorstellen.	Kann sich Gruppe mit Niveau vorstellen	K5
J	12	Könnte mir auch vorstellen, nochmals eine Kunst- oder Kulturreise zu machen. Aber eine normale ist zu anstrengend. Ich bin sehr ermüdet. Das ist eigentlich etwas, was ich sonst nicht so kenne. Die Eindrücke sind einfach zu viel, dann geht irgendwann nichts mehr und es wirbelt einfach alles durcheinander.	Würde gerne Kunst- oder Kulturreise machen, die ihren Möglichkeiten angepasst ist	K5
J	12	Die Unterstützung später müsste weiterhin ein anregendes Umfeld sein und nicht nur ein betreuendes Umfeld, das nur klassische physiologische Bedürfnisse abdeckt.	Wünscht auch in fortgeschrittenem Demenzstadium anregendes und nicht nur physiologisch betreuendes Umfeld	K5
J	12	Ein anregendes Umfeld ist, wenn man auch noch weggeht und auch noch kulturelle Dinge unternimmt.	Will auch später noch Kulturelles unternehmen können	K5
J	12	Es ist wichtig, das Kulturelle zu haben, auch wenn man es nachher wieder vergessen hat. Ich weiss nicht mehr wahnsinnig viel von der Ausstellung gestern aber ich weiss, wo ich war und ich konnte an meine vergangenen Erinnerungen anknüpfen.	Auch wenn man vergisst, ist kulturelles Erleben wichtig. Hilft auch, auf Erinnerungen zurück zu greifen	K5
J	13	Ich möchte möglichst in einem normalen Umfeld sein. Etwas machen, was man sonst auch machen würde als Nichtbetroffene von irgend einer Krankheit.	Will mit der Demenz auch Dinge tun können, wie sie sie in ihrem früheren Leben getan hat	K5

J	13	Man muss es nur in kleinen Tranchen machen, weil die Ermüdbarkeit da ist. Aber man soll nicht das intellektuelle Niveau herabsetzen. Wir sind ja nicht dumm, wir vergessen nur und können die Dinge nicht abspeichern. Also nicht herunterkommen mit dem Niveau sondern Ermüdbarkeit berücksichtigen und trotzdem noch intelligente und anspruchsvolle Herausforderungen bieten.	Wünscht sich weiterhin intellektuelles Niveau und Herausforderungen.	K5
J	16	Wobei wir in der Gemeindepflege Menschen betreut haben, die in verheerenden Zuständen lebten und diesen war es wohl so. Wir müssen von aussen andere Massstäbe anlegen.	Hat aus ihrem Beruf die Erfahrung, dass es lange alleine gehen kann. Aussenwelt braucht Toleranz	K5
J	16	Ich sage immer, solange jemand nicht selbst- oder fremdgefährdet ist, soll man sie lassen.	Nur selbst- oder Fremdgefährdung legitimiert Druck von aussen zum APH	K5
J	16	Meine Mutter hatte auch eine Demenz. Als sie im 8. Stock aufs Geländer stieg und über den Balkon wollte, hat es bei mir klick gemacht. Dann habe ich sie ins Altersheim eingewiesen.	Hatte eigene Mutter erst bei akuter Selbstgefährdung ins APH gebracht	K5
J	16	Meine Mutter war sehr, sehr lange daheim. Und trotzdem hat sie noch gut Anschluss gefunden im APH.	Hat Erfahrung, dass auch später Einzug ins APH noch gut funktionieren kann	K5
J	17	Ich finde wir sollten trennen zwischen Menschen, die eine Altersdemenz haben und solchen, die in frühen Jahren an Demenz erkranken.	Trennung zwischen Altersdemenz und frühen Demenzen nötig	K5
J	17	Ich finde ich und andere Betroffene in meinem Alter (65) gehören nicht in ein Altersheim. Wenn wir nicht mehr selbstständig sein können, bräuchte es eine Zwischenstufe und jetzt hat man nur die Altersheime.	Für jüngere Demenzkranke braucht es andere stationäre Betreuung als APH	K5
E	6	Jetzt gehe ich neu jeden Mittwoch in die Tagesstätte. Da basteln oder singen wir und man lernt viele Leute kennen. Auch solche, die noch schlimmer dran sind als ich. Es gibt einfach gute Gespräche untereinander.	Tagesstätte Angebot gefällt	K5
E	12	(auf die Frage, ob sie sich noch irgend etwas wünscht an Unterstützung:) Nein, ich wüsste jetzt nichts.	Keine Wünsche mehr für Unterstützung	K5
E	12	Wenn sie mich vor zwanzig Jahren nach meinen Träumen gefragt hätten, hätte ich gesagt, ich würde gerne nochmals auf die Malediven oder so. Heute muss ich das alles nicht mehr haben. Ich bin eigentlich wunschlos glücklich, kann man fast sagen. Ich bin froh, dass ich noch hier bin.	Heute weniger Träume als früher. Und glücklich	K5
K	4	Er hat mir noch nie etwas zu leide getan, hat auch nie Geld bekommen von mir in dem Sinn, sie kam putzen und sie hat ihre Arbeit tipptopp gemacht, hat noch mehr gemacht als sie hätte müssen. Sie hat immer das Bett frisch bezogen und noch mehr. Und er hat den Mistkübelsack runtergebracht und sie haben alles gemacht für mich. Und jetzt dürfen sie nicht mehr kommen.	Hat flexible Hilfe geschätzt. Jetzt unverständlicherweise verloren	K5

K	4	Ja, sie waren mir sehr wichtig. Er ist eben gekommen mit ihr und sie hat da geputzt und gemacht und er hat nachher den Staubsaugersack geleert. Jetzt ist er halt einfach einmal voll. Jetzt kommt eine putzen aber die denkt nicht einmal daran, den Staubsaugersack einmal zu leeren.	Hilfe, die mitdenkt und in Beziehung steht, ist wichtig	K5
K	7	Ja irgend etwas Soziales, das würde mir schon noch gefallen. Ich weiss nicht recht, wie man dazu kommt.	Möchte gerne mehr Soziales tun. Weiss nicht wie	K5
K	8	Ich darf nicht mehr alleine herumreisen. Es macht auch keinen Spass alleine. Und wenn ich jemanden einladen müsste, dann liegt das bei mir finanziell nicht mehr drin. Und mit meinen Freunden als Albanien weiss ich nicht, ob ich noch hingehen darf das nächste Jahr, wenn sie unten sind.	Hat keine geeigneten Reisepartner, würde aber gerne reisen	K5
K	11	(auf die Frage, ob es etwas gebe, was sie wolle, aber nicht könne:) Ja eben laufen. Ja, wir waren viel laufen mit den Naturfreunden aber das geht ja nicht mehr.	Möchte gerne mehr laufen	K5
K	12	Ich könnte noch mehr. So wie ich halt kann. So jemanden besuchen. Jemandem etwas bringen wie der anderen Frau.	Möchte noch mehr Besuche bei alten Menschen machen	K5
K	12	Ja natürlich. Das ist eine Aufgabe. Es ist eine lustige Frau, ich gehe gerne dort hin, sonst ginge ich nicht mehr.... Das ist schon eine Abwechslung und eigentlich eine gute. Ich würde gerne mehr solche Dinge machen aber ich kenne sonst niemanden.	Möchte gerne noch mehr Besuche machen, weiss aber nicht wie	K5
K	12	Das ist etwas, was ich gerne tue. Eben etwas für die anderen Menschen tun. Weil ich ja sonst nicht viel machen kann.	Etwas für die andern tun gibt Sinn	K5
K	16	Altersheim ist für mich kein Thema. Überhaupt nicht. Erstens habe ich hier eine schöne Wohnung und zweitens habe ich ja jeden Tag Hilfe....Für mich ist gesorgt.	Altersheim kein Thema. Ambulant gut abgesichert	K5

K6 Beurteilung der vorgeschlagenen Dienstleistungen

Person	Seite	Paraphrase	Generalisierung	Kategorie
L	11	(Auf die Frage nach zugehender Beratung) Das wäre eventuell gut, wenn sie mir passt.	Zugehende Beratung wäre eine Option Aber nur wenn passende Beraterin	K6
L	11	(Auf die Frage nach Selbsthilfegruppe:) Das eher. Aber nicht jeden Tag. Einmal in der Woche oder so. Aber ich will nicht immer drinnen sitzen sondern auch spazieren gehen.	Fände Selbsthilfegruppe gut. Ca. wöchentlich. Nicht nur reden sondern auch spazieren	K6
L	11	(Auf die Frage nach einer betreuten Wohngemeinschaft:) Ich weiss nicht, es kommt drauf an. Ich habe meinem Sohn schon gesagt, wenn ich das müsste, dann möchte ich in die Abteilung für Menschen aus südlichen Ländern, das würde ich versuchen. So etwas würde ich probieren.	Möchte kulturrangepasste Wohngemeinschaft (mediterran)	K6
J	3	Ins Heim müssen oder in eine Wohngruppe ist für mich im Moment gar nicht vorstellbar. Weil ich so eine Individualistin bin.	Nicht ins Heim oder WG weil Individualistin	K6
J	14	(Auf die Frage nach zugehender Beratung) Ich brauche so etwas noch nicht aber später kann ich mir das gut vorstellen.	Kann sich zugehende Beratung zu einem späteren Zeitpunkt gut vorstellen	K6
J	14	Dass die Beratung in einer vertrauten Umgebung stattfindet, wenn es einem schlechter geht, kann ich mir gut vorstellen.	Beratung in vertrauter Umgebung gut vorstellbar	K6
J	14	Wenn ich bei Frau Leu im Büro sitze kann ich manchmal den Faden gar nicht mehr aufnehmen. Ich kann mir vorstellen, dass es dann weniger kommt weil es abstrakter ist.	Beratung in einem Büro ist abstrakter und sie findet manchmal Faden zum Alltag nicht gut	K6
J	14	Wenn es um Beratung in der Alltagsgestaltung geht wäre es weniger künstlich weil man ja gerade dieses Niveau hat. Die Dinge aus dem Alltag auf ein sprachliches Niveau zu bringen und dann in der Beratung bei der Frau Leu anzusprechen ist manchmal schwierig. Dann ist es wie weg.	Alltagsprobleme in einer Beratungssituation in einem Büro zu übertragen ist schwierig	K6
J	14	Das ist ja ein wahnsinniger Aufwand, das ist ja fast nicht zu leisten. Wobei wir in der Gemeindepflege auch medizinische Leistungen zu Hause erbringen.	Findet zugehende Beratung grossen Aufwand. Dieser wird aber für andere med. Probleme auch gemacht	K6
J	15	(Auf die Frage nach Hilfestellungen im Gemeinwesen:) Das sind Dinge, die man wohl schlecht lösen kann. Es gibt Situationen in der Stadt, wo ich gleich wieder das nächste Tram nach Hause nehme. Das ist hauptsächlich, wenn es hektisch ist, viele Leute hat und der Lärmpegel hoch ist.	Situationen in der Öffentlichkeit unerträglich bei Hektik, vielen Leuten und Lärm. Sieht keine Lösungsmöglichkeit durch spezifische Interventionen	K6
J	15	(Auf die Frage nach einer betreuten Wohngemeinschaft:) Ich kann mir das nicht vorstellen, gerade mit meiner Biographie. Ich habe immer alleine und selbständig gelebt, ich bin mit 17 von zu Hause weg.	Kann sich WG oder APH nicht vorstellen weil ganzes leben alleine gelebt	K6
J	15	Bis jetzt ist das keine Option aber wenn ich quasi hilflos bin und Anschub brauche von Personal oder anderen Menschen, dann ist das irgendwann etwas anderes.	In Stadium wo es nicht mehr anders geht wäre APH unverzichtbar	K6

A	6	(auf die Frage nach zugehender Beratung:) Ich finde das gut, wieso nicht. Ja, auch wenn es eine fremde Person ist.	Fände zugehende Beratung gut	K6
A	6	(auf die Frage nach einer Selbsthilfegruppe:) Ja, das fände ich auch gut.	Fände Selbsthilfegruppe gut	K6
E	13	(auf die Frage nach zugehender Beratung:) Den Alltag kann ich noch ganz gut bewältigen. Ich habe nicht das Gefühl, dass ich das brauche.	Zugehende Beratung nicht nötig	K6
E	13	(auf die Frage nach einer Selbsthilfegruppe:) Das habe ich ja jetzt schon am Mittwoch im Tageszentrum. Da sind alles solche, die nicht mehr gut beieinander sind.	Selbsthilfegruppe kein Bedarf. Hat Tageszentrum. Braucht nicht mehr Übereinstimmung bei Austauschpartner/innen	K6
E	14	Dass die Dinge gut angeschrieben sind, das ist allgemein nützlich.	Anschreiben nützlich	K6
E	14	Ich gebe das Portemonnaie und sie nimmt dann, was sie braucht und sie fragt mich, ob sie den Hunderter nehmen soll oder lieber das Münz.	Hilfestellung im Einkaufsladen schon vorhanden	K6
E	14	Wir kennen uns schon seit Jahren.	Vertraute Beziehung im Lebensmittelladen	K6
K	14	(auf die Frage nach der zugehenden Beratung:) Da kommt schon jemand von der Spitex, die das macht. Sie macht das nicht genau so aber sie schaut, was ich einkaufen muss und was sonst noch so ist. Die sind tipptopp, die von der Spitex.....Ja, das macht, die Frau, die immer mit mir einkaufen geht. Die macht das. Und das ist eine grosse Hilfe, ja.	Spitex übernimmt umfassende Beratung analog zugehen-der Beratung	K6
K	14	(auf die Frage nach einer Selbsthilfegruppe:) Das wäre nicht schlecht. Man hat halt wenn man so alleine lebt relativ wenig Kontakt mit Menschen.	Gruppe wäre gut da wenig Kontakt sonst	K6
K	15	(auf die Frage nach mehr Unterstützung im Quartier oder den Läden:) Ich hatte bis jetzt noch kein Bedürfnis. Wenn ich etwas nicht finde, dann frage ich. Heute morgen musste ich auch fragen, wo das Salz ist. Das ist kein Problem.	Hilfe in den Läden, im Quartier kein Problem, mehr kein Bedürfnis	K6
K	15	(auf die Frage nach einer betreuten Wohngemeinschaft:) Nein! Ich war immer alleine. Nicht immer natürlich mit Familie und so. Aber seit die Familie weg ist war ich immer alleine und mir ist es immer wohl alleine. Ich könnte nicht mit jemandem in so einer Wohngemeinschaft. Ich glaube das könnte ich nicht.	Wohngemeinschaft kommt nicht in Frage	K6

k7 Residualkategorie

Person	Seite	Paraphrase	Generalisierung	Kategorie
L	1	Sie können die Krankheit Demenz ruhig beim Namen nennen.	Demenz soll beim Namen genannt werden	K7
L	1	Bei mir ist die Krankheit da. Ich lebe trotzdem.	Man hat auch mit Demenz ein Leben	K7
L	3	Bis jetzt ist es vor allem der Körper, der weh tut. Ich habe überall etwas.	Hat diverse körperliche Schmerzen	K7
L	7	Die Einsamkeit ist das Einzige, was ich habe. Ja, im Grunde genommen wäre schon noch etwas anderes in meinem Herzen - irgendwo.	Einsamkeit ist grundlegendes Lebensgefühl obwohl es sicher auch noch anders gäbe	K7
L	11	Ich weiss nicht, ob es in Zukunft mehr Unterstützung braucht.	Hat keine Idee, wie Zukunft wird	K7
J	2	Ich finde ich habe immer noch ein gutes Leben und ich kämpfe darum.	Immer noch gutes Leben. Kämpft darum	K7
J	2	Ich bin mir bewusst, was die Zukunft bringt, ich habe lange genug mit solchen Menschen gearbeitet im Altersheim und in der Gemeindepflege.	Weiss, was Zukunft bringen wird	K7
J	3	Ich denke an meinen Beruf zurück. Wenn da etwas bei einer alten Person oder in einer Gruppe nicht so gelaufen ist und wir es als Personal es nicht verstanden haben, denke ich heute das war vielleicht das.	Durch heutige Erfahrung werden Erfahrungen in vergangenem Beruf neu eingeordnet	K7
J	3	Überlege mir, ob ich meine Erfahrungen als Berufsfrau und das, was ich jetzt selber erlebe, zusammen bringen und weiter geben soll. Habe ja noch viele Kontakte mit Pflegenden.	Will Erfahrungen als Betroffene und als Berufsfrau verbinden und weiter geben	K7
J	3	Nach vielen Jahren in der Pflege habe ich noch ein Altersheim geleitet. Das war das Sahnehäubchen auf der Berufskarriere.	Hatte diverse Leitungsstellen, Pflege und Heimleitung	K7
J	4	Das hat mich erstaunt, auch als Fachfrau, dass man auch falsche Dinge im Kopf haben kann. Man ist sicher, man hat um zwei abgemacht, aber dann kommt die Person nicht. Oder man ist sicher, etwas gemacht zu haben, aber es ist dann nicht gemacht. Ich kanns dann nicht rekonstruieren. Es ist völlig virtuell abgelaufen und nicht in der Realität. Das ist für mich schlimmer, als wenn ich etwas vergesse.	Falsche Annahmen sind schlimmer als Vergessen	K7
J	5	Es gab eine Zeit nach der Diagnose, da habe ich mir gar nichts mehr zugetraut. Jede Kleinigkeit habe ich als Symptom gedeutet und das hat mich fertig gemacht. Retrospektiv denke ich das war eine Art Verarbeitung.	Nach der Diagnose schwierige Zeit	K7
J	5	Am Anfang war es ein Drama, wenn ich den Kühlschrank geöffnet habe und gesehen habe, dass keine Milch drin war, obwohl ich der Überzeugung war, dass ich welche gekauft hatte. Es war Realität in meinem Kopf, aber es war keine da.	Zu Beginn sind die Dinge, die nicht mehr gehen, zum Verzeifeln und jedes mal ein Drama	K7
J	6	Solche Situationen beelenden mich sehr.	Beelendung	K7
J	6	Es wird die Zeit kommen, in der ich nicht mehr einsehe, was für mich gut ist.	Schaut in die Zukunft und weiss, was kommen wird	K7

J	9	Es hat ein klassischer Rollenwechsel stattgefunden in meinem Freundeskreis. Früher war ich eine Leaderfigur, habe die Dinge organisiert und abgeklärt oder die anderen haben mich gebeten darum. Das wandelt sich jetzt. Aber auf eine gute Art.	Neue Rolle innerhalb Freundeskreis eingenommen. Leadership abgegeben auf gute Art	K7
J	9	Die Freunde sind vielleicht froh, dass sie auch mal dürfen. Ich war vielleicht schon immer etwas dominant. Bin eher eine Leaderfigur gewesen.	Ablegen von Leaderanspruch tut Freundschaften auch gut	K7
J	10	Ich war sehr überrascht von einer Freundin. Ich habe viele Reisen gemacht mit ihr. Bisher habe immer ich organisiert. Doch letzte Weihnacht kam sie plötzlich mit einer Idee einer Reise und hat alles organisiert.	Neue Rollen in Freundschaften sind auch neue Chancen	K7
J	10	Unsere Familie ist wirklich vom Unglück betroffen und es gibt nur noch mich und meine Schwester.	Hat keine Familie mehr ausser einer Schwester	K7
J	11	Mit meiner Schwester komme ich gut aus aber wir sind zwei komplett verschiedene Typen. Wir haben ganz andere Interessen und sie wohnt am anderen Ende der Schweiz. Ich gehe sie besuchen, aber nicht sehr häufig und sie kommt regelmässig.	Schwester wohnt nicht in der Nähe. Hat andere Interessen	K7
J	12	Für die Zukunft wünsche ich mir, dass es bleibt wie es ist.	Wünscht sich, dass es in Zukunft bleibt wie es ist	K7
J	17	Ich mache mir viele Gedanken über mich selber und generell mit meinem beruflichen Hintergrund. Was müsste eine Gesellschaft leisten und anbieten, um Menschen mit einer hohen Lebenserwartung zu integrieren. Vor allem auch mit dem familiären Umfeld heute, wo es viele alleinstehende und hochaltrige Menschen gibt.	Macht sich viele Gedanken über sich und über eine Gesellschaft mit vielen Alleinstehenden und Hochaltrigen	K7
A	1	Meine Tochter wohnt im Graubünden. Da kommt sie halt nicht so häufig.	Tochter wohnt weiter weg. Kommt nicht oft	K7
A	1	Ich glaube ich habe eine leichte Demenz, weiss es aber nicht genau.	Kennt ihre Diagnose, aber ungenau	K7
A	5	Ich hatte nie Freunde, keine Freundin und nichts..	Hatte das ganze Leben über keine Freunde	K7
A	5	Fremde Leute will ich möglichst lange nicht. Weil ich auch sonst keinen Kontakt zu fremden Leuten habe.	Ganzes Leben wenig ausserfamiliären Kontakt. Deshalb wenig Vertrauen in Fremde	K7
A	5	Wenn ich an die Zukunft denke, möchte ich am liebsten sterben.	Sieht Zukunft so schwarz, dass sie sterben möchte	K7
A	6	Ich nehme jeden Tag, wie er kommt.	Denkt nicht in die Zukunft sondern nimmt Tag für Tag	K7
A	6	Nein, ich bin glücklich. Was soll ich mir wünschen, wenn ich nicht weiss was. Ich habe alles, Geld habe ich auch zum Leben und ich brauche ja auch nicht mehr so viel. Es geht mir sonst gut.	Hat keine besonderen Wünsche mehr. Hat alles. Ist zufrieden so	K7
A	6	Ja, was soll ich mir Gedanken machen über schwierige Dinge oder Probleme, die noch kommen könnten. Das bringt doch nichts.	Will sich möglichst wenig Gedanken über Probleme machen	K7
A	7	(auf die Frage nach einer Wohngruppe:) Ich habe auch schon mit meiner Tochter darüber gesprochen und sie sagt dann, ich solle mir darüber noch keine Gedanken machen, solange ich es noch schaffe.	Sich nicht Gedanken machen zu früh ist Familienkultur. Auch ihre Kinder machen das nicht	K7

E	2	Wenn ich manchmal nach Hause gekommen bin und es dunkel war, habe ich manchmal selber Dinge an mir wahrgenommen, die ich nicht kannte an mir. Ich habe gewisse Dinge selber bemerkt, die ich irritierend fand.	Hat dementielle Veränderung selber wahrgenommen	K7
E	2	Also wie sagt man (Alzheimer oder Demenz?) Demenz ist wenn man nichts mehr weiss, oder?	Demenz ist Vergesslichkeit	K7
E	5	Ich habe selber gemerkt, dass etwas ist. Dann ging ich zum Hausarzt und habe ihm auch erzählt, dass ich da oben Kopfweh habe. Er hat dann gesagt ich müsse ins Spital in die Röhre. Von dort haben sie mich gerade angemeldet im Spital.	Hausarzt hat Abklärung eingeleitet	K7
E	5	Dort haben sie das nochmals gemacht mit der Farbe. Und sie haben dann das gleiche herausgefunden.	Diagnose im Spital gestellt	K7
E	12	Vielleicht brauche ich mehr Hilfe, wenn ich mich mal nicht mehr selber duschen kann oder so. Aber das geht jetzt ja noch. Geht noch gut.	Denkt in die Zukunft	K7
E	14	Ja, ich habe gesagt, was ich habe. Das muss man, das haben sie mir im Spital gesagt. Nicht in sich hinein fressen, sonst wird es nur schlimmer. Man muss offen mit so etwas umgehen und die Leute verstehen das.	Offener Umgang mit Demenz	K7
E	14	Die Leute gehen ganz normal damit um. Diejenigen, die einem schon seit immer kennen. Ich treffe immer viele Leute und rede auch immer mit allen ein wenig.	Gute Erfahrung mit offenem Umgang	K7
E	15	Ich kann mich umgewöhnen (fürs Altersheim).	Kann sich umgewöhnen	K7
E	16	Ich finde es toll, dass Sie etwas machen. Weil so viele Menschen mit so etwas gar nicht zu rank kommen.	Findet es wichtig, dass anderen geholfen wird	K7
K	5	Es gibt schon Dinge, die ich nicht mehr weiss. Zum Glück weiss ich auch nicht mehr, was mich ärgert.	Auch Ärger geht vergessen	K7
K	10	Mir geht es eigentlich gut. Ich bin ja schon zufrieden.	Ist zufrieden im Allgemeinen	K7
K	13	Ich kann es mir nicht vorstellen, wie es in Zukunft ist.	Keine Vorstellung von Zukunft	K7
K	13	(auf die Frage, ob sie sich Gedanken über die Zukunft gemacht hat:) Nein, ich lebe einfach so in den Tag hinein.	Lebt in den Tag hinein	K7
K	17	Mir geht es also gut. Ich bin sehr zufrieden und ich glaube man könnte nicht zufriedener sein. Ich weiss nicht, was ich mir noch wünschen könnte.	Ist sehr zufrieden	K7

Mein Dank geht an

Beratung

Hanna Meier (www.socialinsight.ch)

Elsmarie Stricker (Fachhochschule Bern, Institut Alter)

Daniela Wittwer (Fachhochschule Bern, Institut Alter)

Gestaltung

Nicole Boillat (www.edit.li)

Interviews

Frau Arnold

Frau Jansen

Frau Ehram

Frau Kehl

Frau Linar

Korrektur

Barbara Rettenmund

Vermittlung von Interviews

Anna Bächtold (Memory Clinic)

Daniela Berger (Alzheimervereinigung beider Basel)

Marino Kilchenberg (Spitex Allschwil)

Martina Krebs (Memory Clinic)

Irene Leu (Stiftung Wirrgarten)

Alex Schwank (Hausarzt)

Selbständigkeitserklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit bei keiner anderen Hochschule eingereicht habe und dass diese Arbeit selbständig, ohne andere als die angegebene fremde Hilfe und ohne Verwendung anderer als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verfasst wurde. Alle Stellen, Abbildungen und Grafiken, die wörtlich oder sinngemäss aus Quellen entnommen wurden, habe ich als solche gekennzeichnet und mit dem genauen Verweis auf ihre Herkunft versehen.

Basel, 30. April 2014