

Mit Aggressionen umgehen

Bei Menschen mit Alzheimer oder einer anderen Demenzerkrankung machen sich oft Verhaltensänderungen bemerkbar: Sie regen sich wegen scheinbaren Kleinigkeiten auf oder greifen andere Personen mit Worten oder körperlich an. Aggressive Reaktionen erfolgen meist in Überforderungssituationen. Können solche Situationen vermieden werden, reduzieren sich in vielen Fällen auch die aggressiven Entladungen eines Menschen mit Demenz.

Bei Menschen mit Demenz können sich im Verlauf der Krankheit die Gemütsverfassung und das Verhalten verändern: Eine betroffene Person kann sich unerwartet über gewöhnliche Dinge aufregen. Dies äussert sich dann in abwehrendem Verhalten, verärgerten Reaktionen oder störrischen Verweigerungen. Manchmal fallen die Reaktionen heftiger aus: Demenzkranke können dann verbal ausfällig werden, schimpfen, fluchen oder andere Personen anschuldigen. In selteneren Fällen kommt es zu körperlicher Gewalt; Betroffene beißen, schlagen oder werfen mit Gegenständen um sich. Eine Schweizer Studie hat aufgezeigt, dass in Heimen je nach Pflegesituation bis zur Hälfte der Demenzpatientinnen und -patienten verbal oder physisch aggressiv reagieren.

Aggressionen entstehen bei Überforderung

Aggressionen sind im Prinzip ein normaler Bestandteil des menschlichen Verhaltens. Gewalt ist eine extreme Strategie, mit der wir versuchen, in Konfliktsituationen unsere ureigenen Bedürfnisse durchzusetzen. Aggressionen entstehen vor allem dann, wenn wir frustriert sind oder uns überfordert fühlen.

Dies gilt zunächst einmal auch für Personen mit Demenz. Im Vergleich zu anderen Menschen aber erleben Demenzkranke ihren Alltag häufiger als konfliktreich oder gar bedrohlich, da sich ihr Verständnis für alltägliche Abläufe und das daraus geforderte

Handeln zunehmend verändert. Immer wieder kommt es im Alltag eines Demenzkranken also zu Überforderungssituationen, die zu Frustrationen führen oder Angst auslösen. In solchen Situationen reagieren betroffene Personen oft ungeduldig oder aufgebracht und können – wenn die Demenz gewisse Hemmungen und die Selbstkontrolle abgebaut hat – auch impulsiv und handgreiflich werden.

Aggressionen sind aufreibend

Nicht alle Menschen mit Demenz entwickeln aggressives Verhalten. Andererseits können auch bislang friedfertige Menschen plötzlich übermässig reagieren. Umso schwieriger und verletzend ist es für Angehörige oder Pflegepersonen, dies zu ertragen. Es braucht Zeit, bis man einsieht, dass die Verhaltensänderungen nicht persönlich gemeint sind, sondern eine Folge der Krankheit. Und es braucht viel Verständnis, bis man mit der Tatsache umgehen kann, dass eine betroffene Person plötzlich anders reagiert. Zwischendurch reisst dann auch einmal der Geduldsfaden. Der österreichische Schriftsteller Arno Geiger, der sich seit längerem um seinen alzheimerkranken Vater kümmert, beschreibt dies rückblickend als einen nervenaufreibenden Lernprozess: «Wir schimpften mit der Person und meinten die Krankheit.»

Aggressionen lassen sich reduzieren: Nützliche Hinweise

Als Betreuungsperson oder Angehöriger eines Menschen mit Demenz sind Sie möglicherweise schon einmal von einer aggressiven Reaktion überrascht worden. Folgende Hinweise sollen Ihnen helfen, solche Situationen zu verstehen und zukünftig besser damit umgehen zu können:

Wie man auf Aggressionen reagiert

Wenn sich Aggressionen entladen, versuchen Sie als erstes, Ruhe zu bewahren! Atmen Sie tief durch und zählen Sie auf zehn, das gibt Ihnen Sicherheit, bevor Sie reagieren.

- ▲ Lassen Sie die betroffene Person aussprechen und hören Sie ihr zu. Zeigen Sie Verständnis für die Situation und versuchen Sie, sie aus der überfordernden Situation herauszuführen.
- ▲ Antworten Sie in einem ruhigen Tonfall.
- ▲ Wenn die Person handgreiflich wird, lassen Sie ihr genug Raum, damit sie sich bewegen und abreaktieren kann.
- ▲ Wenn sich die Situation verschlimmert: Verlassen Sie den Raum, um der aufgebracht Person die Möglichkeit zu geben, sich zu beruhigen.
- ▲ Schützen Sie sich selbst und besorgen Sie sich Hilfe, wenn dies nötig ist.

Damit sich die Stimmung nicht weiter auflädt...

- ▲ Nehmen Sie die Aggressionen zur Kenntnis, indem Sie kurz darauf eingehen. Ignorieren verschärft oft die Situation.
- ▲ Diskutieren Sie nicht und versuchen Sie nicht, die Person zur Vernunft zu bringen.

- ▲ Provozieren Sie die betroffene Person nicht zusätzlich, zum Beispiel, indem Sie ihre Motive für den Ärger als lächerlich bezeichnen.
- ▲ Zeigen Sie keine Angst, auch wenn Ihnen die Situation unheimlich vorkommt. Bereiten Sie sich geistig auf diese Situation vor, damit Sie zukünftig nicht von Ihrer Angst überrumpelt werden.
- ▲ Schüchtern Sie die betroffene Person nicht ein oder halten Sie sie nicht fest.

Wenn sich die Situation beruhigt hat...

- ▲ Lenken Sie die betroffene Person mit etwas ab, was sie normalerweise gerne macht.
- ▲ Bestrafen Sie die betroffene Person nicht, indem Sie ihr beispielsweise etwas Angenehmes verweigern oder sie ignorieren. Bestrafungen nützen nichts, die Person kann daraus nichts lernen.
- ▲ Verhalten Sie sich so schnell wie möglich wieder normal und ruhig.
- ▲ Suchen Sie professionelle Hilfe, wenn Sie selbst nicht mit der Situation zurecht kommen oder sich das aggressive Verhalten häuft oder verschlimmert.

Was Aggressionen auslösen kann

Nachdem sich die Situation beruhigt hat und Sie wieder einen kühlen Kopf haben, lohnt es sich herauszufinden, welche Situation die Aggressionen ausgelöst haben könnte. Probieren Sie nachzuvollziehen, was in diesem Moment im Kopf einer betroffenen Person möglicherweise vorgegangen ist. Folgende Fragen helfen, Überforderungssituationen aufzudecken, also die typischen Auslöser von aggressivem Verhalten:

- ▲ War die betroffene Person überfordert? Möglicherweise war sie darüber frustriert, dass sie eine Tätigkeit nicht mehr wie gewohnt verrichten konnte.
- ▲ Fühlte sich die betroffene Person gedemütigt, beispielsweise weil sie beim Gang auf die Toilette auf fremde Hilfe angewiesen war?
- ▲ Wurde die betroffene Person für Dinge angegriffen oder kritisiert, die sie falsch gemacht oder vergessen hatte? Kritik wirkt demotivierend.
- ▲ Hat sie sich verständlich mitteilen können? Möglicherweise kann sie ihre Bedürfnisse nicht klar äussern. Oder sie wird nicht richtig verstanden.
- ▲ War die Person verwirrt? Zu viele und ungewohnte Eindrücke, also viele Personen, neue Orte oder unterschiedliche Geräuschquellen irritieren.
- ▲ Hatte die betroffene Person Angst? Möglicherweise konnte sie eine alltägliche Situation, das Verhalten von Personen oder einen gewöhnlichen Gegenstand nicht mehr richtig einordnen.
- ▲ Haben sie plötzliche Geräusche, grelle Stimmen oder abrupte Bewegungen erschreckt?
- ▲ Fühlte sie sich körperlich unwohl, hatte sie Durst oder war sie müde?
- ▲ Es besteht auch die Möglichkeit, dass die betroffene Person Halluzinationen oder Wahnvorstellungen erlebt. Ebenfalls können andere Erkrankungen, Schmerzen oder Nebenwirkungen von Medikamenten für die Aggressionen verantwortlich sein. Ist Ihnen die Ursache für das aggressive Verhalten unklar, konsultieren Sie möglichst schnell eine Ärztin oder einen Arzt.

Wie man Aggressionen zukünftig reduziert

Personen mit einer Demenzerkrankung können in verschiedenen Situationen in eine Aufregtheit geraten und Aggressionen entwickeln. Wer solche

angespannten Situationen erkennt und versteht, kann sie zukünftig vielleicht verhindern oder rechtzeitig beruhigen. Dazu ein paar Strategien:

Den Alltag einfach und ruhig gestalten

- ▲ Nehmen Sie sich Zeit und teilen Sie komplizierte Aktivitäten in kleinere Schritte auf, so dass die betroffene Person die Aufgabe möglichst eigenständig verrichten kann.
- ▲ Schaffen Sie eine ruhige und einfache Alltagsroutine mit einem individuellen «Fahrplan». Wenn sich diese Alltagsroutine ändert, beispielsweise bei einem Familien- oder Arztbesuch, geben Sie der betroffenen Person genug Zeit, sich der neuen Situation anzupassen.
- ▲ Verschieben Sie nötigenfalls eine Aktivität auf einen anderen, besser geeigneten Zeitpunkt.
- ▲ Erklären Sie, wenn immer möglich in einfachen Worten und einem ruhigen Tonfall, was Sie gerade tun. Dies verleiht Sicherheit.

Probleme taktvoll angehen

- ▲ Bereiten Sie sich auf zukünftige schwierige Verhaltensweisen vor, indem Sie sich mögliche Strategien bereitlegen.
- ▲ Achten Sie auf Warnsignale, die eine Aufregtheit ankündigen. In solchen Momenten kann Ablenkung, z.B. ein gern gehörtes Musikstück, Schlimmeres verhindern.
- ▲ Bieten Sie Ihre Hilfe taktvoll an. Geben Sie der betroffenen Person nicht das Gefühl, sie bevorzugen zu wollen.
- ▲ Loben Sie die betroffene Person lieber für die Dinge, die sie verrichten kann, statt sie dafür zu kritisieren, was sie nicht mehr kann.

Das Leben angenehm einrichten

- ▲ Vermeiden Sie zu viele Reize. Reduzieren Sie den Lärm, beschränken Sie Besuche auf wenige und bekannte Personen. Suchen Sie das Fernsehprogramm sorgfältig aus, so dass die betroffene Person nicht verwirrt oder verängstigt wird.
- ▲ Sorgen Sie dafür, dass die betroffene Person genug Erholung erhält und reduzieren Sie die Dauer der einzelnen Tätigkeiten.
- ▲ Sorgen Sie für Bewegung an der frischen Luft. Beschäftigen Sie die betroffene Person mit Aktivitäten, die Sie gerne tut und gut verrichten kann.
- ▲ Gehen Sie mit der betroffenen Person regelmässig zum Arzt.

Selbst wieder Ruhe finden

Aggressives Verhalten ist für betreuende Personen oder Angehörige schwierig zu ertragen. Es beeinträchtigt die Lebensqualität aller. Aggressionen schockieren, verletzen, machen traurig und bringen Sie oft selbst in einen Zustand der Aufregung, ähnlich wie die betroffene Person. Probieren Sie danach wieder zur Ruhe zu kommen. Folgende Hinweise sollen Ihnen helfen:

- ▲ Vergegenwärtigen Sie sich nach einem schwierigen Moment: Sie waren vor allem ein «Blitzableiter». Die Aggressionen eines Menschen mit Demenz richteten sich nicht gegen Sie persönlich – sie sind ein Resultat der Krankheit.
- ▲ Verhält sich eine Person Ihnen gegenüber aggressiv, bedeutet dies nicht, dass sich ihre Gefühle für Sie verändert haben. Verändert hat sich nur ihre Art, auf Situationen zu reagieren.
- ▲ Machen Sie sich keine Vorwürfe, wenn Ihnen mal der Geduldfaden gerissen ist. Auch für Sie ist die Situation aussergewöhnlich und kräftezehrend.

- ▲ Kapseln Sie sich mit Ihren Gefühlen nicht ein. Sprechen Sie mit Ihnen vertrauten Personen darüber, was geschehen ist.
- ▲ Versuchen Sie Zeit für sich alleine zu nehmen und gehen Sie einer Tätigkeit nach, die Ihnen etwas Distanz verschafft.
- ▲ Konsultieren Sie den Arzt/die Ärztin, wenn sich die Aggressionen häufig, sehr unkontrolliert oder ohne erkennbares Muster ereignen. Auch wenn beruhigende Medikamente bei Menschen mit Demenz normalerweise keine gute Lösung sind, kann ihr Einsatz unter gewissen Umständen sinnvoll sein.

Weitere Informationen erhalten Sie:

bei der Ärztin, dem Arzt

bei der Pflegefachperson Ihrer Spitex vor Ort

bei anderen Betreuungspersonen

in einer Angehörigengruppe

am Beratungstelefon der Sektion der Schweizerischen Alzheimervereinigung in Ihrem Kanton (vollständige Liste unter: www.alz.ch)

am Alzheimer-Telefon: 024 426 06 06
Mo – Fr: 8-12 und 14-17 Uhr

Redaktion: Jen Haas, Team Alzheimer-Telefon

Folgende Fachpersonen haben an diesem Infoblatt mitgeholfen:

Ruth Ritter-Rauch, dipl. Gerontologin SAG, Burgdorf

Dr. med. Regula Schmitt-Mannhart, Leitende Ärztin, Krankenhaus Ittigen.