

# ALZHEIMER



# INFO

Schweiz. Alzheimervereinigung  
Association Alzheimer Suisse  
Associazione Alzheimer Svizzera

Rue des Pêcheurs 8  
1400 Yverdon-les-Bains  
Tel. 024 426 20 00

Sommer 2002

33

## Inhalt

Fortschritte der medizinischen Forschung bezüglich der Alzheimer Krankheit . . . . .	S. 4
So erlebe ich meine Krankheit . . . . .	S. 14
Demenz hat viele Gesichter . . . . .	S. 18
Es geht um's Spielen! . . . . .	S. 22
Alzheimerpatienten am Steuer: Fragen an den Experten . . . . .	S. 28
«Ich habe heute den ganzen Tag nichts zu essen bekommen!» . . . . .	S. 30
Die Alzheimer Krankheit im Kino . . . . .	S. 33

## Es geht um's Spielen!

**Ich sehe sie alle vor mir. Sie sitzen um einen grossen runden Tisch und lassen einen kleinen, festen Ball von einer Person zur anderen flitzen. Sie lachen und sind alle voll bei der Sache. Es sind Alzheimerkranke, Angehörige und freiwillige Helferinnen und Helfer, die sich herzlich zusammen amüsieren. An diesem Abend habe ich wieder einmal erlebt, wie sehr das Spiel alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen langsam aber sicher fesselt und begeistert.**

**Vor nun schon acht Jahren hat mich Judith Baumgartner, die bekannte «Spielspezialistin», in die Welt des Spielens eingeführt. Während eines Wochenendes, für die freiwilligen Helferinnen und Helfern der «Alzheimerferien» habe ich diese wunderbare Kommunikationsmöglichkeit entdeckt. Wie wichtig Spielen in der Pflege von Demenzkranken wirklich ist, habe ich seither immer wieder erlebt, besonders in den Alzheimerferien, die ich seit vier Jahren leite.**

### Der Begriff «Spielen»

Wir haben sehr verschiedene Meinungen über die Definition der Worte «spielen» und «Spiel». In unseren Köpfen sind häufig ganz verschiedene Dinge durcheinandgeraten, je nach Herkunft und Kindheitserlebnissen.

Gemäss Lexikon bedeutet *spielen*: «Ein Spiel machen, sich ohne Zweck, nur zur Freude (mit etwas) beschäftigen.» Das Spiel «ist eine Tätigkeit ohne festes Ziel, das ihren Sinn in sich selber trägt». Spielen darf nicht erzieherisch oder sogar umerzieherisch sein. Es soll, wie wir es im Wörterbuch finden, frei von Zwang sein und den Sinn in sich selber tragen. Spielen mit Demenzkranken können wir nur, wenn wir diese Definition des Spielens nie aus den Augen verlieren.

### Spielen mit Demenzkranken

Spielen mit Demenzkranken ist keine Therapie, der Krankheitszustand verbessert sich nicht und möglicherweise haben die Kranken nach kurzer Zeit

diese Spielstunde wieder vergessen, aber die wohltuenden Momente, die sie während des Spielens erlebt haben, werden lange bewahrt bleiben.

Wenn ich mich zu einem Kranken hinsetze und ein Objekt mitbringe (ein altes Foto, ein schönes Bild, einen Massageball usw.) und es mit ihm betrachte, berühre und kommentiere, dann spiele ich nicht nur, sondern ich ersetze auch die Sprachkommunikation, die nicht mehr möglich ist. Ich verständige mich auf eine andere Art mit meinem Mitmenschen.

Ich akzeptiere ihn so wie er jetzt ist, ich akzeptiere seine Schwäche und benutze seine Kompetenz, um mich mit ihm in Verbindung zu setzen.

Spielen fordert immer eine Reaktion von unserem Gegenüber. Wir können nicht spielen ohne Interaktivität, ohne ein Geben und Nehmen. Unser kranker Spielpartner ist ebenso wichtig wie wir. Dies gibt ihm Selbstbewusstsein und Genugtuung.

- Spielen stimuliert, animiert, aktiviert und re-aktiviert
- Spielen weckt positive Gefühle, soziale Kontakte werden möglich
- Spielen fördert die Kommunikation
- Spielen holt Erinnerungen hervor
- Spielen mit Demenzen kann **nur** durch Begleitpersonen organisiert werden, die selber gerne spielen, der Kranke merkt sofort wenn das Gegenüber «mogelt».

### Die Rolle der Spielbegleiterin, des Spielbegleiters:

- Wir sind Partner auf gleicher Ebene.
- Wir geben keine Befehle.
- Wir korrigieren nicht.
- Wir zwingen niemanden.
- Wir sind immer Anwalt des Schwächeren.
- Alles ist erlaubt, das Spiel wird von den Spielenden geprägt.
- Wir adaptieren das Zeitmass unserer Mitspieler, nicht unser Tempo, sondern das ihre ist ausschlaggebend.
- Wir vergessen niemanden.
- Wir wollen kein Ziel erreichen, wir wollen gemeinsam fröhlich sein.
- Wir wollen den Alltag vergessen (die Schmerzen, die Angst usw.).

### Spielbeispiele

#### 1. Ballspiele:

Ballspiele sind wohl bei weitem die idealsten Spiele in der Psychogeriatric. Sie wecken Erinnerungen und fördern Kommunikation. Die Wahl der Bälle ist natürlich sehr wichtig:

Wir benützen weiche Bälle, die keine Angst machen und die nicht zu schnell sind (Soft-Ball, Luftballone, Riesenballone usw.).

### Beispiel: Namenspiel

Wir sitzen im Kreis. Die Person, die den Ball bekommt, sagt ihren Vornamen und alles was sie über diesen Vornamen weiss, zum Beispiel: mein Name war der Vorname meiner Grossmutter, meine Patentante hiess so, usw. (Ich heisse Martha, weil mein Vater 14 Tage vor meiner Geburt die Oper «Martha» von Flotow sah!)

Die alten Menschen wissen oft sehr gut, wer ihren Namen ausgewählt hat. Wenn einige nicht mehr sprechen können, kann man durch geschlossene Fragen, gemeinsam mit ihnen, die Antwort finden.

Dieses Spiel wirkt sehr kommunikativ. Die Spieler konzentrieren sich auf den Ball und vergessen die Angst zu sprechen.

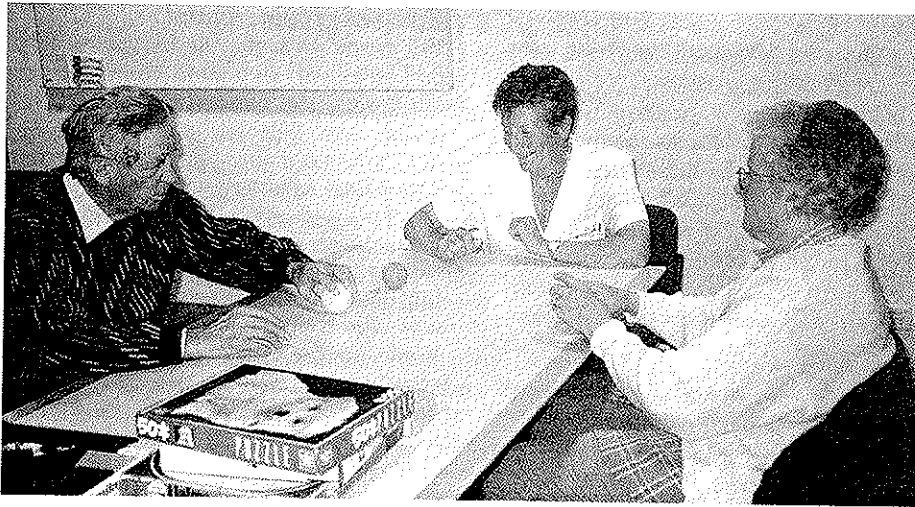
Wir spielen dieses Spiel oft in den Alzheimerferien, da haben wir natürlich die Chance, dass der Partner des Kranken, wenn nötig, an seiner Stelle sprechen kann. Wir beobachten immer wieder, wie stolz die Kranken sind, wenn wir von ihnen sprechen. Sie sind jemand, sie haben einen Vornamen und eine ganze Gruppe Menschen um sie herum diskutiert über diesen Namen.

Dieses Spiel ist fast unendlich adaptierbar, z. B. nur noch den Namen nennen und die Freude haben, den Ball zu werfen. Wenn der Kranke den Namen nicht mehr selber sagen kann, helfen wir ihm: «Gell, du heissisch Gottfried, das isch dänn en schöne Name» usw. Er kann dann begeistert nicken oder seinen Unmut zeigen, wenn etwas gesagt wird, dem er nicht beistimmen kann.

### Varianten:

Man wirft den Ball und sagt:

- was man gerne isst oder was man nicht gerne isst
- was man gerne macht oder was man nicht gerne macht usw.



### **Beispiel: Tellerballspiel**

Jeder sucht sich einen grossen, bunten Kartonteller aus, und wir versuchen einen leichten Ball oder einen grossen Luftballon von einem Teller zum andern zu reichen, ohne ihn fallen zu lassen.

Bevor das Spiel beginnt, wird gemeinsam entschieden, was wir machen müssen, wenn wir den Ball fallen lassen z. B.:

- ein Lied aussuchen, das wir gemeinsam singen werden.
- ein Gedicht aufsagen
- ein Lied alleine singen
- das Lieblingsgericht verraten.

**Das Fallenlassen des Balles darf nicht als Verlusterlebnis registriert werden, das «Verlieren» soll sogar Spass machen.** Die Spieler sollen spüren, dass alles erlaubt und nichts falsch ist. Oft lassen die Kranken den Ball extra fallen oder noch besser, singen einfach plötzlich drauf los oder machen überhaupt ganz etwas anderes mit dem Ball.

### **Beispiel: Tischballspiel**

Dieses Spiel habe ich Ihnen schon am Anfang dieser Zeilen vorgestellt. Es wird in den Alzheimerferien fast stundenlang gespielt. Es ist sozusagen von den FerienteilnehmerInnen und den freiwilligen HelferInnen erfunden worden.

Alle sitzen um einen Tisch. Es sollte keine zu grossen Lücken haben zwischen den Spielern, sonst fällt der Ball zu oft vom Tisch.

Man schiebt einen kleinen Ball quer über den Tisch, und so geht er von einem zum andern hin und her. Männer spielen dieses Spiel besonders gerne (Erinnerung an Fussballspiele).

## **2. Andere Spiele**

Es gibt natürlich tausend andere Dinge, mit denen man spielen kann, ob wir nun zu Hause einen kranken Angehörigen pflegen oder ob wir im Pflegeheim Spielnachmittage organisieren.

Altbekannte Spiele, welche die Kranken von klein auf kennen und die Erinnerungen hervorrufen sind natürlich ideal (Eile mit Weile, Halma, Jassen). Würfelspiele, Tastspiele, Musikspiele, Tischkegeln usw.

Ich erlebe auch immer wieder, wie sehr das Zusehen Freude machen kann.

### **Beispiel:**

Herr Z. kann nicht mehr selber jassen, aber dabei sein und zuschauen ist für ihn eine grosse Freude. Er strahlt, wenn seine Frau gute Karten hat oder macht ein ernstes Gesicht, wenn das Spiel nicht sehr günstig steht für sie. Am Ende des Jassabends ist er herrlich müde.

### **Zusehen ist auch spielen!**

### **Malen**

Der Demenzkranke ist oft sehr interessiert an Malbeschäftigungen. Vielleicht sind die bunten Farbstifte ausschlaggebend oder diese Tätigkeit erinnert ihn an seine Schreibearbeiten im Büro oder am Schreibtisch zu Hause.

**Beispiel:** Herr N., Bankdirektor, ist erst 58 Jahre alt als die Diagnose «Alzheimer» fällt und er seinen Beruf nicht mehr ausüben kann. Er findet sich immer weniger zurecht in seiner gewohnten Umwelt und die Tage sind für ihn, der Stress und Hektik gewöhnt war, unendlich lang.

Er will morgens nicht aufstehen, verweigert die Dusche und will nicht essen. Seine Frau ist verzweifelt und erschöpft. Eines Tages kommen die Enkelkinder auf Besuch. Eines davon ist in dem Alter, in dem man anfängt Bilder auszumalen. Es kommt also mit einem Bilderbuch voller Malvorlagen und setzt sich neben Grossvater und beginnt zu malen. Dieser schaut interessiert zu und verlangt ungeduldig auch ein solches Malbuch. Seine Frau eilt zum nächsten Kiosk und besorgt ihm eins. Herr N. beginnt zu malen, diskutiert mit seiner Enkelin und vergisst alles andere um ihn herum. Dieses Ereignis hat das Leben von Herrn und Frau N. radikal verändert.

Nun steht er morgens fast mühelos auf, lässt sich beim Duschen helfen und früh-

stückt. Dann geht er stolz in sein Büro, welches ihm seine Frau in einem Zimmer eingerichtet hat, um zu arbeiten. Er ist beschäftigt und hat Freude an dieser Tätigkeit, die ihn an seine frühere Arbeit erinnert.

Seine Frau fühlt sich besser, weil sie dadurch etwas Freiraum gewonnen hat und sich weniger angebounden fühlt.

Dieses Beispiel zeigt, wie sehr spielen oder spielen lassen, eine Einstellungssache ist. Wenn wir das Wohlfühlen der uns anvertrauten Demenzkranken in den Vordergrund stellen, können wir Lösungen finden, die das Leben unserer Kranken sowie unser eigenes erleichtern.

### **Hier ein anderes Beispiel:**

Frau W. ist verzweifelt. Ihr Mann kann seit einiger Zeit nicht mehr im Haushalt helfen, wie bisher. Er kann sich nicht mehr alleine beschäftigen mit Kreuzwortsrätseln usw. Seine Frau überlegte lange, gemeinsam mit ihren Töchtern, was wohl ihrem Mann noch Ablenkung und Freude machen könnte. Eine Tochter tippte auf Malen. Eine Bekannte denkt an Mandalas. Frau W. kauft ein Buch mit Mandalavorlagen und bunte Farbstifte. Sie macht mehrere Fotokopien und gemeinsam mit ihrem Mann beginnt sie die erste Mandalavorlage auszumalen. Herr W. ist begeistert. Er verbringt Stunden mit dieser neuen Beschäftigung. Seine Werke sind herrlich bunt, und er ist stolz auf sie. Diese Idee bringt aber noch viele andere positive Erlebnisse ins Rollen. Wenn die Enkelkinder zu Besuch kommen, malen sie auch eine Mandalafigur und sitzen alle am Tisch mit ihrem Grossvater und zeigen sich gegenseitig ihre Kunstwerke. Einfache Worte, die Grossvater noch versteht, und das gemeinsame Schaffen erlauben wieder Kommunikation. Plötzlich ist es weniger langweilig, ja sogar spannend Grossvater Gesellschaft zu leisten. Frau W. hat wieder mehr Zeit, um ihre Arbeit zu ver-

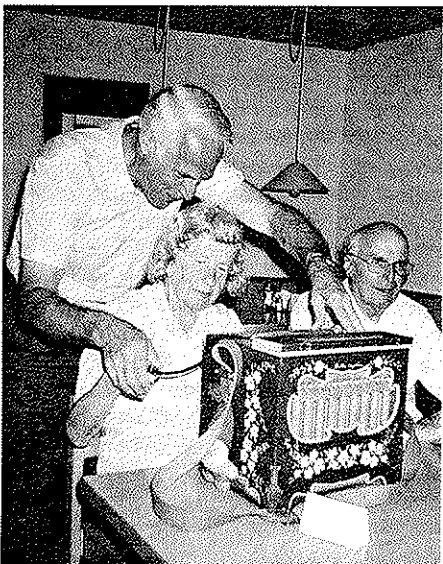
richten und Herr W. ist weniger ängstlich und verstört.

#### 4. Gedankenspiel oder Spielgedanken

Dank der Einführung Judiths, dank den Demenzkranken und ihren Angehörigen, habe ich in diesen «Spieljahren» vieles **gelernt**, vor allem aber musste ich vieles **verlernen**, vor allem einige, von meiner Ausbildung übriggebliebene, sture «Krankenschwester-Grundsätze». Ich habe mehr und mehr das Spiel in die Alltagspflege aufgenommen und habe mehr als einmal erfahren, dass das spielerische Denken auch in sehr «unspielerischen» Momenten weiterhilft, wenn wir Demenzkranke begleiten.

Zum Abschluss, als Erklärung dazu, ein kleines Erlebnis aus meiner einstigen Spitex-Tätigkeit:

**Beispiel:** Frau F. steht vor mir in ihrem schon alten Nachthemd, die blauen Blümchen sind schon verblasst, das Hemd aber ist säuberlich geflickt. Ich bin ge-



kommen, um ihr beim Duschen zu helfen. Sie ist verzweifelt und läuft hin und her. Sie steigt in die Badewanne, schaut ihr Nachthemd an, das sie jetzt wohl ausziehen müsste.

Frau F. ist seit 40 Jahren Witwe und seither ist wohl niemand mehr in ihr Badezimmer eingedrungen. Sie hat seit längerer Zeit Gedächtnisprobleme. Sie isst ab und zu zweimal Frühstück, vergisst sehr oft sich zu waschen und will abends um 11 Uhr einkaufen gehen. Ihre Familie und wir von der Spitex machen uns langsam Sorgen um sie.

Sie ist wieder aus der Badewanne herausgestiegen, sie kann sich nicht überwinden das beschützende Nachthemd ausziehen. Ich spüre wie sie meine Hilfe als «gewalttätig» erleben würde, also warte ich noch ein wenig.

Endlich sitzt sie auf dem Badebrett, das ich quer über die Badewanne installiert habe. Langsam zieht sie das Nachthemd über den Kopf und überreicht es mir. Ich überlege fieberhaft wie ich ihr diese Körper toilette etwas erträglicher machen könnte. Ich muss sie in Gedanken hinausführen, hinaus aus diesem Badezimmer.

Da kommt mir eine Idee. Da wir kurz vor Weihnachten stehen, frage ich sie: «Wie roch es bei Ihnen an Weihnachten, damals als sie noch ein Kind waren?»

Sie schaut mich sprachlos an. Ihr Gesicht verrät mir, wie sehr sie meine Frage überrascht. In ihren Augen sehe ich Zweifel über meine geistigen Fähigkeiten, aber ich lasse nicht los. Ich erzähle vom wunderbaren Birnenstrudel meiner Mutter, von dem Mandarinengeruch der sich verbreitete, wenn wir die Schalen auf dem alten Kachelofen rösteten. Langsam steigt sie ein in dieses Spiel. Zaghafte oder zögernd fängt sie an, mir die Weihnachtsgebäcke von damals zu beschreiben. Es dauert nicht lange, und wir schwelgen beide in Erinnerungsgerüchen wie Orangen gespickt mit Gewürznelken, Lebk-

chengewürz im Zuckerteig, Glühwein mit Zimtstengeln und all diese wunderbaren Dinge, die unser Gedächtnis aufbewahrt hat, während all den Jahren. Wir versuchen, den Geruch so genau wie möglich in unserer Nase zu spüren. Ich wasche Frau F. indessen sanft und alles andere als perfekt nach «Schulbuch». Ich habe das Gefühl, dass sie gar nicht richtig merkt, wie ich ihr bei der Körperwäsche helfe. Sie ist erleichtert und gutgelaunt, als wir das Badezimmer endlich verlassen. Zur Belohnung bekomme ich einen dicken Kuss, und sie winkt mir unter der Tür noch lange nach.

#### Schlusswort

Es ist natürlich viel einfacher, Menschen fürs Spielen zu gewinnen, wenn sich eine

gewisse Anzahl von Personen zusammenfindet. Darum ist das Spiel eine ideale Beschäftigung in Heimen und Tagesstätten. Hat der Kranke Freude daran, ist das Spiel aber auch zuhause eine willkommene Abwechslung.

Spielen kann man überall, mit oder ohne spezielles Material. Was es aber immer braucht, ist eine Person, die den Anfang zu machen wagt, die den Stein ins Rollen bringt.

Erinnerungen werden ausgegraben, die Schmerzen in den Gliedern und die Angst im Kopf treten in den Hintergrund. Spielen ist Leben, auch für Demenzkranke!

Martha Favre-Krättli, dipl. Krankenschwester, Zentralsekretariat ALZ Schweiz, Yverdon-les-Bains