

Transkript einfachganzleben Podcast mit Marion Poneles

Die Verwendung dieses Transkripts unterliegt den Nutzungsbedingungen der Plattform

einfachganzleben.de. Das Transkript wurde von Verlagsgruppe Droemer Knauer erstellt und darf nur mit deren Zustimmung weitergegeben werden.

Jutta Ribbrock: Schön, dass du da bist zur neuen Folge von einfach ganz leben, deinem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radio-Nachrichten, Fernsehbeiträge oder Hörbücher. Und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter und auch spannender und intensiver machen kann. Heute ist bei mir Marion Poneles. Instagram und Co. Bekannt als Die Demenzschwester. Marion ist Krankenschwester und Demenzexpertin und sie hat sich zur Mission gemacht, Pflegekräfte und vor allem Angehörige von Demenzkranken mit fundierten Informationen, praktischen Tipps und Erfahrungsberichten so zu unterstützen, dass sie bestmöglich für den demenzbetroffenen Menschen, um denen sie sich kümmern, da sein können, ohne selbst völlig die Kraft zu verlieren. Marions Motto dabei, damit die Liebe Sie hat ein Buch dazu geschrieben, Demenz verstehen und mutig begegnen. Darin greift sie all die Fragen auf, die pflegende Angehörige ihr schon gestellt haben, und sie erklärt darin auch nochmal, was Demenz ist, was die Wissenschaft bisher darüber weiß. Und über all dieses sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. Liebe Marion, schön, dass du da bist. Herzlich willkommen.

Marion Poneles: Danke, liebe Jutta. Ich freue mich.

Jutta Ribbrock: Du hast in Deinem Buch auch so ein bisschen die Anfänge erzählt, wie Du mit demenzkranken Menschen in Berührung gekommen bist, wie ist denn Dein besonderes Interesse für Menschen mit Demenz entstanden?

Marion Poneles: Das war letztendlich Zufall, muss ich zugeben. Ich hab, wie viele Jugendliche, in den Sommerferien einen Nebenjob gesucht, um ein bisschen Geld zu verdienen. Und bin dann im Seniorenheim gelandet. Und ich hab mich schon immer gerne mit alten Menschen umgeben. Ich fand's spannend, ihre Geschichten zu hören. Da traf ich natürlich relativ jung auch viele Menschen mit Demenz. Und ich habe mich gefragt, wow, in welcher Welt leben die denn? Liebt er, liebt sie? Und es war für mich total spannend, Teil dieser Welt zu werden, den Eingang zu dieser Welt zu finden. Und so fing alles an.

Jutta Ribbrock: Das finde ich wirklich total schön, wie du das gerade beschreibst. Ich habe auch wirklich beim Lesen deines Buches gedacht, wir als Angehörige sind wahrscheinlich alle erst mal bestürzt, wenn jemand in unserem Umfeld Demenz bekommt. Und gerade klingt bei dir so ein bisschen heraus, auch die Faszination für das, was diese Menschen wohl erleben, empfinden. Und wenn man das alles, wenn man es sozusagen erlaubt, dass das da sein darf. Dann kann sich das ganz anders anfühlen, so wie du es gerade. Du hast natürlich auch sozusagen als Hospitantin damals hast ja einen gewissen Abstand dazu gehabt. Es war jetzt nicht von dir ein Angehöriger oder eine Angehörige. Trotzdem, wenn wir als Angehörige vielleicht sogar schaffen, so ein bisschen in diese Haltung zu kommen, die du da hattest als junges Ding, dann kann das schon ziemlich viel helfen.

Marion Poneles: Absolut, das hast du total schön gesagt. Ich finde, wenn wir uns auf die Reise Demenz mutig einlassen, dann ist da ganz, ganz viel Nähe möglich und schöne Momente und dazu möchte ich Angehörigen Mut machen, das ist mir total wichtig.

Jutta Ribbrock: Das Wort Mut kommt auch im Titel deines Buches vor. Was stellst du dir vor unter Mut im Zusammenhang mit dem Mensch?

Marion Poneles: Ich stelle mir darunter vor, dass der Angehörige vom Problemraum in den Lösungsraum geht. Es ist total nachvollziehbar, wenn ich erst mal nur das Problem sehe, weil die Diagnose ist natürlich ein Schock. Und viele haben auch ein Bild von der Demenz, das Monster

Demenz. Dann ist es allerdings wichtig, in den Lösungsraum zu kommen, denn erst dann kann ich ja ... Wie soll ich sagen? Positiv weiterleben und auch Lösungen finden. Und gleichzeitig bedarf es Mut in der Demenzbetreuung selbst. Weil in der demenzbetreuung ist es total wichtig, dass ich neue kreative Wege einschlage. Jeder Tag ist anders. Jeder Mensch mit Demenz ist anders und da darf ich kreativ und mutig sein. Ich darf ausprobieren und ich darf auch Fehler machen. Und das ist total wichtig, dass ich... Mir auch eingestehe oder mir sage, ich darf Fehler machen. Das gehört dazu. Auch ich mache Fehler, weil jeder Tag ist anders, wie gesagt. Und auch mutig sein im Sinne von, ich werde mich als Angehöriger sehr viel mit meinen Gefühlen auseinandersetzen dürfen. Beispielsweise, wenn meine Mutter plötzlich ... Ohne dass ich es nachvollziehen kann, aggressiv gegenüber mir wird oder mich beschuldigt sie bestohlen zu haben. Was macht das mit mir? Was macht das mit meinen Gefühlen? Und ich darf mutig sein, die alte Beziehung, die ich mit meinem Vater, meiner Mutter, meinem Partner mal hatte, loszulassen und mich auf eine neue Beziehungen einzulassen. Das meine ich mit Mut im Zusammenhang mit Demenz.

Jutta Ribbrock: Das letzte, was du angesprochen hast, finde ich so krass. Die Forschung wirklich, also das ist ja auch ein hilfreiches Bild, sich wirklich von einer Person zu verabschieden und dann den Schritt zu machen, vielleicht einen neuen Menschen kennenzulernen, der im Äußeren dass dieselben Merkmale hat, ja, dieselbe Physiognomie, aber anzuerkennen, dass darin etwas anderes ist. Dass von der Persönlichkeit her es jemand anderes ist. Ich glaube, das ist einer der größten Schritte, die wir da machen dürfen, sag ich jetzt mal. Oder auch einer der schwierigsten.

Marion Poneles: Absolut, und da bist du im Lösungsraum, Jutta, wenn du diesen Schritt gemacht hast. Und es ist aber gar nicht schlimm, wenn du den Schritt nicht sofort ganz machen kannst. Da darf man sich auch selbst loben für kleine Schritte, für kleine Momente, wo es dir mal gelingt, dich auf das einzulassen, was jetzt eben ist. Und wenn man dann wieder Rückfälle hat und trauert und das, was war, das ist auch okay. Es geht einfach darum, letztendlich im Großen

und Ganzen nach vorne zu schauen. Und das zu schätzen, was in der neuen Beziehung noch möglich ist. Also, eine Bekannte hat mir mal erzählt, ihre Mutter war, als sie jung war, eher ... Das war kein gutes Verhältnis. Sie war sehr streng und die hatte keine gute Erinnerung an ihre Mutter. Dann hat ihre Mutter im Alter Demenz bekommen. Und sie wurde eine ganz weiche Frau. Ganz sensibel und freundlich. Und so kann es sich auch entwickeln. Und da kann eine neue, schöne Beziehungen entstehen.

Jutta Ribbrock: Das haut mich wirklich um. Ich habe so ein Beispiel auch mal gehört und hab grad, wo du das geschildert hast, so Gedanken wie, ja, wer weiß, diese Mutter, die auch ihren Glaubenssätzen unterlag, die sie von Anfang an aufgesogen hat und vielleicht sind diese Glauben-Sätze, weißt du, dass das wie so ein Vorhang, man das beiseite schieben konnte und darunter... Auch eine Person zum Vorschein gekommen ist, die sie eben die ganze Zeit auch war, aber vielleicht auch nicht gewagt hat, auszuleben, diese weichere Person. Ja, das ist zumindest eine der Gelegenheiten, wo man sagen könnte, es kann auch was Positives entstehen.

Marion Poneles: Richtig, man darf sich nochmal neu kennenlernen, nochmal neue Seiten von sich kennenlernen. Die Chance haben wir alle.

Jutta Ribbrock: Super schön. Wissen hilft. Du schilderst in deinem Buch auch verschiedene Formen von Demenz. Vielleicht können wir einen klitzekleinen Crashkurs mit dir machen, Marion.

Marion Poneles: Sehr gerne.

Jutta Ribbrock: Dass du uns die verschiedenen Formen kurz vorstellst und dass wir ja auch über den Stand der Wissenschaft, man weiß ja einiges über Demenz, aber auch ganz vieles nicht, welche verschiedenen Form gibt es denn da?

Marion Poneles: Das Wichtigste ist, dass wir unterscheiden zwischen primärer und sekundärer Demenz. Primär bedeutet, die Erkrankung selbst geht von Gehirn aus. Sekundär bedeutet die Erkrankungen gehen von irgendwo anders im Körper aus. Oder beispielsweise Alkoholsucht.

Wenn ich Substanzmissbrauch betreibe, kann das auch eine Demenz auslösen. Aber das ist eine sekundäre Demenz! Die Alzheimer-Krankheit, die wahrscheinlich jeder schon gehört hat, die auch weltweit am häufigsten vorkommt, das ist eine primäre Demenz. Was man mittlerweile weiß, ist, dass Menschen mit Demenz einen Botenstoff, den das Gehirn benötigt, zu wenig im Gehirn haben. Der wird irgendwie, man weiß nicht warum, abgebaut. Also dieser Botenstoff hilft uns letztendlich zu denken. Und der ist in zu geringer Form vorhanden. Daher entstehen die Probleme beim Denken. Man wird vergesslich, man findet den Weg nicht mehr nach Hause. Und dann gibt es noch diese Proteinablagerungen, die man auch im Gehirn von Demenzkranken gefunden hat, wo man vermutet, dass sie eben auch Störungen im Gehirn verursachen. Allerdings ist sich da die Wissenschaft heutzutage gar nicht mehr so sicher. Denn man hat sich Gehirne angeguckt von Menschen, die Proteinablagerungen haben, aber keine Defizite. Deshalb sind wir leider noch relativ weit von einer Heilung entfernt, weil wir noch nicht mal so wirklich wissen, was ist denn die Ursache? Warum ist denn der Botenstoff zu gering?

Jutta Ribbrock: Ja, und dann denkt man ja oft, wenn ein Botenstoff zu gering ist, kann man den nicht irgendwie zusetzen und so weiter. Und ich weiß auch, ich habe auch so viel anderes schon gelesen. Dann gibt es Ideen, ob es irgendwie dieses Hirndarmachse und auch da irgendwie Zusammenhänge gibt. Also da sind viele Forscher auf vielen Feldern unterwegs bei dieser Sache und ja, es sind sehr, sehr, sehr, viele Fragezeichen noch. Und dann parallel dazu beobachten wir eben dass Demenz zunimmt, glaube ich, statistisch. Und das hängt wahrscheinlich auch damit zusammen, dass wir immer älter werden, oder?

Marion Poneles: Richtig. Man kann letztendlich auch gar nicht sagen, seit wann gibt es Demenz. Man weiß ja auch, dass Hunde beispielsweise auch Demenz bekommen können. Vielleicht hat es Demenze früher auch schon gegeben. Da hat man es eben noch nicht so diagnostiziert. Plus es fiel nicht so auf, weil die Menschen alle nicht so alt geworden sind.

Jutta Ribbrock: Genau, jetzt haben wir gerade angesprochen, man weiß so einiges, was bei der Demenz passiert, aber nicht wie sie entsteht. Können wir trotzdem auch was tun, um das Risiko,

dement zu werden, zu verringern?

Marion Poneles: Das können wir glücklicherweise, weil dazu weiß man auch schon einiges. Dazu gehören die Ernährung, gesunde Ernährungen, Alkohol rauchen, möglichst vermeiden. Gesunde Ernährung, damit meine ich eben auch, dass der Körper und vor allem das Gehirn alles bekommt, was es braucht. Bewegung, gesunde Bewegung. Viele wissen nicht, Bewegung trainiert auch das Gehirn. Also wenn ich einen Spaziergang mache, muss mein Gehirn für die passende Motorik sorgen. Es muss meine Muskeln kontrollieren. Damit trainiere ich auch mein Gehirn. Dann, was man auch weiß, soziale Kontakte. Wir sind als Menschen soziale Wesen. Und daher ist für unser Gehirn soziale Kontakt total wichtig. Und da auch eine kurze Geschichte dazu. Ich habe eine Tagespflege geleitet. Und dann kam leider Corona. Und aufgrund von Corona mussten wir die Tagespflege schließen. Und nach drei Monaten habe ich dann meine Patienten wiedergesehen. Und ich bin erschrocken, wie massiv sich die Demenz verschlechtert hat. Weil alle zu Hause saßen und keine sozialen Kontakte hatten. Und das hat mir auch noch mal vor Augen geführt, wie wichtig soziale Interaktion mit anderen ist. Genauso dann neues Lernen.

Jutta Ribbrock: Ja.

Marion Poneles: Wir können lebenslang lernen, das ist tatsächlich so. Also warum nicht noch mit 65 spanisch lernen, wenn ich sowieso gerne in Spanien Urlaub mache. Oder was auch hilft, ist, wenn ich spazieren gehe, nicht immer in die gleiche Richtung, sondern meine Route auch mal anders rumlaufen. Auch solche kleine Sachen trainieren auch das Gehirn. Schluss! Guter und ausreichender Schlaf, also für eine gute Schlafhygienesorgen. Wir Wissenschaftler haben herausgefunden, im Schlaf reinigt sich das Gehirn in einer Art und Weise. Ist für unseren Körper total wichtig. Und auch Pausen für das Gehirn. Wir leben in einer sehr, sehr schnelllebigen Welt. Du kannst sicher die Momente zählen, wenn du mal nicht ein Handy in der Hand hast oder kein Fernseher läuft oder ...

Jutta Ribbrock: Ja.

Marion Poneles: Genau, das kennen wir alle. Aber unser Gehirn braucht auch Ruhepausen. Und eine Referentin hat es mal so schön ausgedrückt mit einfach mal Blödschaum.

Jutta Ribbrock: Ciao!

Marion Poneles: Einfach mal nur in die Natur schauen und die Vögel beobachten, gerne nichts denken, fünf Minuten am Tag, das ist auch total wichtig für die Gesundheit unseres Gehirns.

Jutta Ribbrock: Das ist übrigens lustigerweise auch ein Lieblingsspruch von mir. Einfach mal blöd schauen. Sehr schön. Und tatsächlich, ich fahre ja hier in München viel mit Bus und Bahn und sehe eben um mich rum immer die Menschen mit dem Handy in der Hand und ich gehöre dazu. Ich denke dann auch, naja, die Zeit nutze ich jetzt mal und check vielleicht mal schnell meine Mails und so. Und das ist auch super cool, damit gebe ich immer an und sage, ihr sitzt im Auto und ärgert euch über den Stau und ihr könnt da gar nichts machen, aber ich kann währenddessen schon, wenn ich möchte, was arbeiten oder so. Und hin und wieder mache ich das wirklich und denke, guck doch mal raus. Also in der U-Bahn gibt es nicht viel zu sehen draußen, aber wenn ich Bus- oder Tram-Bahnen fahre und dann einfach mal aus dem Fenster gucken. Und neulich habe ich mir, das war dann natürlich nicht ganz pur, aber Ich hab mir dabei so Musik auf die Ohren getan, die so ganz schwebend war und draußen die Stadt so, und habe einfach dieses schwebende Gefühl gehabt, so wie in Zeitlupe, während draußen so die Stadt an mir vorüberzog und ich war einfach voll happy in diesem, hm, während da nur so viel los ist, schwebe ich einfach durch die Gegend, also genau, wunderbar. Einfach mal blöd schauen oder interessiert aus dem Fenster schauen, aber eben nicht auf so ein ... Viereckiges Ding so ein Screen.

Werbestimme 3: Hmhmhmhm

Jutta Ribbrock: Das ist total wohltuend. Ja, jetzt haben wir schon von Ernährung bis Bewegung und Gehirn mal ausruhen, haben wir viele Aspekte aufgezählt. Mir ist noch ein Gedanke gekommen, weil du sagtest, soziale Kontakte, auch da, das wird wirklich in immer mehr Studien,

die ich jetzt auch so höre und lese, immer mehr betont, dass das fast mehr ausmacht als alles andere. Jetzt könnten natürlich Menschen denken, oh, weia, ich hab doch gar nicht so viel Freunde, und jetzt kriege ich noch Druck irgendwie, dass ich da ... Irgendwie fühl mich defizitär oder so, aber es ist ja oft schon, wenn du in einem Laden beim Bäcker du kaufst dein Brötchen und dann sprichst du zwei freundliche Sätze mit einer Person, ja, oder du kannst dir natürlich auch überlegen, in einen Verein zu gehen oder in einen Chor oder whatever. Also es gibt ganz viele Möglichkeiten, wenn Du das Gefühl hast, ich hab gar nicht so viel Kontakte, dann so im täglichen Leben. Menschen, die man trifft, wenn man einfach einen freundlichen Umgang hat. Ich finde, mich macht das schon immer total glücklich. Und genau, und dann kann man sich natürlich noch was überlegen, ob man Lust hat, noch mehr Zeit zu investieren für so eine richtige Vereinssache oder so.

Marion Poneles: Das ist ein total wichtiger Punkt, unter sich keinen Druck zu machen, auch zu gucken. Es gibt ja introvertierte und eher extrovertierte Menschen. Und nicht jedem tut die Menge an sozialen Kontakten gut. Der eine braucht es mehr, der andere weniger. Und da auch gucken, wie sie fühlt sich das für mich an und in kleinen Schritten gehen. Ich finde das eine ganz tolle Idee, wie du sagtest. Ein freundliches Wort an die Kassiererin. Das tut der Kassierung gut und auch dir. Und alles, was dir guttut, deiner Psyche, tut auch dein Gehirn gut.

Jutta Ribbrock: Sehr schön gesagt. Ganz viel oder fast ein komplettes Buch speist sich ja so aus Fragen, die auch pflegende Angehörige an dich gestellt haben. Es ist so mitten aus dem Leben. Da können wir ja einfach ein paar Sachen mal angucken. Eine Sache zum Beispiel auch dieser Drang, die Person vielleicht zu korrigieren. Immer wieder so. Zu erzählen, wie denn das Leben tatsächlich richtig ist. Also wie heißt die Person, wie heißt du als Angehörige, wenn die Person deinen Namen vergisst oder plötzlich über dich als Kind redet, aber du bist schon die erwachsene Tochter, der erwachsene Sohn und so weiter. Das finde ich so nachvollziehbar, dass es einfach überhaupt zu gar nichts führt, der demenzkranken Person immer wieder zu sagen, du weißt du. Ich bin doch deine erwachsene Tochter, du kannst mich jetzt gar nicht von

der Schule abholen oder sowas. Wenn deine Mutter plötzlich sagt, oh, ich muss zur Schule und die Jutta abholen, und ich stehe aber vor ihr und bin die pflegende Person. Und ich finde es so nachvollziehbar, dass du sagst, hör einfach auf zu korrigieren und zu versuchen, demjenigen zu erklären, dass Du ja schon erwachsen bist. Oder auch noch, und das fand ich auch so ein berührendes Beispiel. Wenn ein Demenzkranker vergessen hat, dass seine Frau gestorben ist und sich jetzt sorgt, warum die nicht nach Hause kommt, dann eben nicht zu sagen, du, die ist doch schon tot, sondern was ist die beste Art, darauf zu reagieren.

Marion Poniés: Die beste Art ist in dem Fall tatsächlich wieder, sich auf das Erleben desjenigen einzulassen. Also stell dir vor, wie würde es dir gehen, wenn du deinen Partner nicht finden würdest? Du wüsstest nicht, wo ist er denn? Wie fühlst du dich dann? Verzweifelt, traurig, in Sorge? Genau. Und dann geh auf dieses Gefühl ein. Weil letztendlich möchte ja dieses ... Das Gefühl befriedigt werden. Ich Sorge mich, ich habe Angst, ich bin unsicher. Und vor allem sag auch, das Gefühl, das ist okay. Und das meine ich mit ... Da betrittst du schon die Welt des Mindestkranken. Indem du sein Gefühl ernst nimmst. Und das ist schon der erste wichtige Schritt, dass er dir vertraut. Und dann kannst du dahingehen, dass du sagst, ich lenke ihn jetzt ab von diesem sorgenvollen Gedanken.

Werbestimme 3: Mhm.

Marion Poniés: Indem wir was machen, was ihm Freude macht, vor allem auch, was ihn leicht fällt. Und dann ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass er seine Sorge vergisst. Ich sag auch oft, guck mal, ob der Demenzkranke einen Ort hat, wo er besonders gut entspannen kann. Und wenn er Angst hat oder unruhig ist, bring ihn an diesen Ort. Und dann musst du gar nicht viel machen. Setz einfach mal da, nebeneinander und genießt die Nähe. Auch ein Beispiel aus einem Pflegeheim, da hat mich eine Pflegekraft gefragt. Sie hätten eine Demenzkranke, die ständig nach ihrer Mutter ruft, sitzt am Tisch und ruft ständig, nach ihrer Mutter ist tot traurig und alle drumherum haben Pflegekräfte, haben alles möglich versucht. Nichts hat funktioniert und alle waren schon super genervt. Und dann meinte ich zu ihr, nimm mal eine Decke und deck sie zu.

Wie Eltern es mit ihrem kleinen Kind machen. Hat sie getan. Sie hat gesagt, Mario, nach zwei Minuten ist sie eingeschlafen. Ich kriege das gerne in der Haut. Und das ist ja letztendlich das, was wir uns alle wünschen. Wir wollen uns sicher und geborgen fühlen. Und genauso bist du, ich ein demenzkranker, ein Kind, egal wie alt wir sind, wir wollen uns immer geborgener und sicher fühlen und eine Decke mag nicht immer funktionieren. Und da darfst du dich als Angehörige einfach ausprobieren.

Werbestimme 3: Mhm.

Marion Poneles: Was schenkt Geborgenheit und Sicherheit?

Jutta Ribbrock: Also angeregt eben durch das, was du da geschrieben hast in deinem Buch. Ich habe mir jetzt so richtig mal vorgestellt, wie könnte so ein Dialog aussehen, wenn jetzt eben zum Beispiel da ruft die Frau nach ihrer Mutter oder eben wenn ein Demenzkranker nach seiner Ehefrau fragt, warum kommt die nicht nach Hause oder so. Und wenn ich dich richtig verstehe, könnte man anfangs schon erstmal sagen, mach dir keine Sorgen. Ich bin sicher, dass da alles in Ordnung ist. Oder sogar der erste Satz wäre eher so, ich versteh, dass du dir Sorgen machst. Ich glaub, da ist aber alles in Ordnung. Und wir können ja, solange wir auf sie warten, schon mal Kartoffeln schälen, Samen essen oder so. Dieses, ne? So quasi schon auch verbal darauf eingehen und dann dieses Ablenken, was du grad gesagt hast, vielleicht eine Aufgabe geben, wo wir wissen ... Das kann die Person noch, hat dann auch ein Sinngefühl, etwas beizutragen. Das ist ja auch toll. Und wenn es vielleicht jemand ist, der nicht mehr so eine Fingerfertigkeit hat, dann tatsächlich vielleicht so in seinen Lieblingssessel setzen, eine Decke. Und zusammen ein Lied singen. Ja. Können auch. Genau. Ja. Finde ich ganz gut nachvollziehbar. Und da kommen wir raus aus dem, was ich eben anfangs gesagt habe. Erklären zu wollen, wie die Realität tatsächlich ist. Damit rennen wir immer wieder gegen eine Wand.

Marion Poneles: Richtig. Und ich finde, das ist auch total wichtig, dass man sich das bewusst macht. Weil das ist Fakt. Ich hör das immer wieder von Angehörigen, die sitzen bei ihrer Mutter,

bei ihrem Vater und sagen immer, ich bin's doch. Das musst du doch wissen. Und das ist ... Sie versuchen natürlich zu helfen. Und das ist auch wieder so ein Stück weit ein Zeichen von, ich kann mich loslassen. Ich kann nicht glauben, dass ich meine Mutter nicht an meinen Namen erinnern kann. Das schmerzt ja auch. Das heißt, ich darf daran arbeiten. Loszulassen, darauf hoffen und freuen, wenn ich dann eben mal einen anderen Namen bekomme. Was passiert denn dann? Wie lerne ich meine Mutter denn dann kennen? Bin ich dann eine gute Freundin, mit der sie Kaffee trinkt und mir vielleicht irgendwelche Geheimnisse von früher erzählt, die ich gar nicht weiß? Lass dich mal auf diese schöne Reise an.

Jutta Ribbrock: Das heißt, wenn sie mir einen anderen Namen gibt, dann bin ich halt diese andere Person, ne?

Marion Poneles: Richtig, die Beste dann.

Jutta Ribbrock: Dann ein Beispiel auch noch, mein demenzkranker Mann wacht morgens auf und sagt, schwupps, ich ziehe mir jetzt meinen Anzug und Krawatte an, ich muss jetzt zur Arbeit gehen.

Marion Poneles: Also noch mal kurz zur Erklärung. Es ist ganz oft so, dass Menschen mit Demenz, da ist immer wie ein Bücherregal, und für jedes Lebensjahr wird ein Buch geschrieben. Und wenn jemand demenzkrank ist, dann fallen die jüngsten Bücher, also das Buch vom 75. Lebensjahre, das verschwindet. Das Buch vom 74. Lebensjahr. Und deshalb ist es Es ist eben so, dass ein Demenzkranker plötzlich denkt, es ist Mitte 30, die Kinder gehen noch in die Schule und ich muss natürlich zur Arbeit. Und das Beispiel, was du jetzt gesagt hast, da habe ich auch, da hat eine Ehefrau großartig reagiert. Deswegen meinte sie dann einfach zu ihrem Mann, nein, du hast Urlaub. Was hat er gesagt? Ach, zum Glück kann ich noch schlafen. Und wenn du das jeden Tag sagst und jeden Tag funktioniert, dann ist doch, dann mach das. Nur für diese Mittel.

Jutta Ribbrock: Das finde ich auch toll, dass du sagst, erzähl halt einfach eine Fantasiegeschichte. Da haben ja viele Angehörige offenbar auch eine Scheu, dann irgendwas zu

erzählen, was nicht die Wahrheit ist. Oh, dann lüge ich ja. Aber in dem Wissen, dass Du Deinem Angehörigen damit was Besseres tust, als wenn Du ihn dauernd aufklären möchtest, wie denn die Realität eigentlich ist, glaube ich, ist das schon super entlastend und dann so... So eine Geschichte, dass man sagt, hey, du hast gerade Urlaub oder nie, es ist gerade Wochenende, du hast vergessen, Mensch, ist doch Samstag und jetzt machen wir gleich mal Wochenendfrühstück, richtig schön. Dass es allen damit besser geht, also ruhig ein bisschen geflunkert, ne?

Marion Poneles: Ja, das Lügen, das ist ganz oft ein Argument bei Angehörigen, dass sie sich damit schlecht fühlen und ich sage immer, es geht hier nicht um Lügen oder die Wahrheit sagen, es geht darum, sich auf die andere Realität einzulassen, denn wer, also warum, da darf ich mir das rausnehmen, deine Realität, Jutta, ist nicht richtig. Das kann ich doch gar nicht beurteilen. Wenn du da jetzt einen rosa Elefanten siehst und ich nicht, ja dann ist das so. Und dann müssen wir schauen, dürfen wir schauen wo wir uns denn jetzt in der Mitte treffen. Und so sehe ich es immer. Ich habe nicht das Recht die Realität des anderen anzuzweifeln. Und das hat auch was mit Respekt gegenüber dieser Person zu tun. Deine Realität ist okay. Und meine ist auch okay. Der Unterschied zwischen dir und dem Demenzkranken ist aber, dass er deine Realität nicht mehr verstehen kann. Also er kann aus seiner Realität nie mehr raus. Du hast die Fähigkeit, zu sagen, okay, die Realität des Demenzkranken ist anders. Und ich lasse mich darauf ein. Das kann der Demenz-Kranke nicht. Deshalb liegt es an uns, diesen Schritt zu tun. Und wie du sagst ... Dass man sich immer wieder klarmacht, dem Demenzkranken geht es damit besser. Ich sage auch immer, wenn sich das Umfeld anpasst, kann ein Mensch mit Demenz glücklich und zufrieden leben.

Jutta Ribbrock: Ich finde, das ist ein tolles Ziel. Also wenn wir wissen, dass wir das mit solchen Kleinigkeiten manchmal sogar erreichen können, dann finde ich, ist das sehr, sehr motivierend. Und gerade habe ich gedacht, dass uns das ja sogar, ich sage mal, unter uns normalos ganz oft passiert, dass wir etwas bewerten, was andere tun und machen und welche Ansichten sie

haben. Und da übe ich gerade, dass ich dann Wenn mich was triggert oder so, er sage, ui, das ist ja interessant, dass die Person so und so denkt oder ui das ist sehr interessant, das die Person so und so handelt, das wirklich ein total tolles Tool, um sich nicht dauernd über alles Mögliche aufzuregen und mehr zu akzeptieren, dass jemand was anderes denkt oder macht oder sagt.

Marion Poneles: Das ist eine super Idee und Herangehensweise. Genau, weil wir sind alle anders. Wir denken anders, wir bringen alle einen anderen Rucksack mit. Und wenn ich mich so darauf einlasse, wie du das tust, dann respektiere ich das und bin andererseits offen dafür, was denn der andere Mensch so mit sich bringt. Und dann kann wirkliche Nähe und Verbindung entstehen.

Jutta Ribbrock: Du hast noch viele schöne Fragen, die du in deinem Buch beantwortest. Da schaue ich jetzt noch mal, ich habe mir ein paar Sachen notiert. Genau, das Essen. Falls ein Demenzkranker nicht essen möchte. Da hast du auch Tipps, die auf den ersten Blick schräg erscheinen können. Zum Beispiel, dass du sagst, ja, wenn es ist, streue doch auf den Sonntagsbraten mal Zucker.

Marion Poneles: Genau. Probier das mal. Das liegt daran, dass die Demenz tatsächlich verursacht, dass der Erkrankte seinen Geschmackssinn verliert. Und man hat herausgefunden, der Geschmackssinn, der am längsten erhalten bleibt, ist der Geschmackssinn für Süßes. Viele Demenzkranke sagen auch, wenn man ihnen Kartoffelbrei und Gulasch hinstellt, das schmeckt wie Pappe. Weil es ist eben nicht mehr schmecken. Und deshalb ist es ganz oft so, da wundern sich oft Angehörige, dass der Opa plötzlich Süßes mag, obwohl er früher mit Süßen gar nichts anfangen konnte. Das liegt daran, dass es das Einzige, was er noch schmeckt. Da ist natürlich wichtig, dass man vorher mit dem Arzt abklärt, ob das gesundheitlich in Ordnung ist, wenn der Zuckerkonsum da ist, höher ist. Wenn jemand Diabetes hat, muss man auf Zuckerersatzmittel umsteigen. Aber das ist eine tolle Möglichkeit, um mal auszuprobieren, ist derjenige dann besser, wenn das ganze süß ist.

Jutta Ribbrock: Du hast eine andere Sache eben schon angesprochen am Anfang, dass es vorkommt, dass jemand mit Demenz plötzlich Angehörige beschuldigt, ihn oder sie bestohlen zu haben. Ich habe das übrigens auch erlebt, weil meine Oma, das ist die Mutter meiner Mutter gewesen, das war die Lieblingsoma für uns alle. Und nach dem Schlaganfall gab es so eine Persönlichkeitsveränderung, da war sie auf einmal ganz misstrauisch. Eher ängstlich und hat eben meine Mutter beschuldigt, sie habe ihr aus dem Wäscheschrank, wo sie Geldscheine versteckt hat, das Geld gestohlen. Das war natürlich für meine Mutter auch ganz schlimm. Wäre es vielleicht auch noch mal schön, drauf zu schauen, auch wie können wir in dem Moment reagieren? Ich nehme an, auch da wiederum einfach erst mal auf die Sorge eingehen, oder? Genau.

Marion Poneles: Und sich vor allem auch klarmachen, das hat es wirklich, die Ursache liegt in der Demenz. Denn durch die Schäden, die Demenz verursacht, kann es sein, dass derjenige Dinge sieht, die eben nicht da sind, dass sich die Realitäten verschieben. Plus er Dinge verlegt und den Geldbeutel in den Kühlschrank legt. Und das dann aber vergisst. Also, was denkst du, wenn du den Portemonnaie nicht findest, aber dir sicher warst, es muss doch hier sein? Dann ist oft die Lösung, die einfachste für den Demenzkranken, es muss gestohlen worden sein. Und wer ist jetzt grade da? Diese Frau. Von der ich vielleicht nicht mehr weiß, dass sie meine Tochter ist. Der Demenz-Kranke versucht, sich seine Realität, die Probleme seiner Realität zu erklären. Und natürlich ist es im ersten Moment für viele Angehörige total der Schock. Ich hab ganz oft gehört, ich kümmere mich so gut ich kann, ich arbeite Vollzeit, ich hab noch Kinder nebenbei und bin trotzdem täglich bei meiner Mama. Und dann werde ich noch beschuldigt, sie bestohlen zu haben. Das verletzt natürlich zutiefst im ersten Moment. Und deshalb ist es da besonders wichtig, den Schritt zurückzutreten, muss ich zu sagen. Das ist die Demenz. Ah, das ist die Demenz. Das hat nichts mit mir zu tun. Das hat nix mit der Persönlichkeit meiner Mutter zu tun, das verursacht die Demenz. Ich finde, das ist der allererste wichtige Schritt, weil erst dann kannst du adäquat reagieren und nicht in den Gegenangriff gehen. Und wie du so schön sagtest, genau. Die Sorge ernst nehmen. Also, natürlich, wenn du mir sagen würdest ... Ja, Marion, mein Geldbeutel ist jetzt

weg, dann würd ich dir natürlich helfen, zu suchen. Mach das mit dem Demenzkranken. Nimm ihn in seiner Sorge ernst. Und wenn du weiterhin ... Oft ist es so, dass du weiterhin das Ziel bist. Du bist weiterhin der Bösewicht. Manchmal kommt man aus dieser Situation so einfach nicht raus. Da hat sich der Demenzkranke dann wie drauf eingeschossen. Dann entferne dich. Schau, dass sich der Demenzkranke nicht in irgendeiner Form schadet. Geh mal um die Ecke, geh mal ins Wohnzimmer. Lass ihn in der Küche für einen Moment allein. Und dann komm zurück, als wäre nichts gewesen. Ah. Schau mal, wie die Situation dann ist. Er hat den Geldbeutel schon vergessen. Oder vergessen, dass du der Bösewicht bist.

Jutta Ribbrock: Ja, wunderbare Idee, einfach mal kurz aus der Situation rausgehen und tief durchatmen.

Marion Poneles: Absolut, das tut auch dir gut, genau.

Jutta Ribbrock: Ich finde, das ist so zentral, dieser Satz, es ist die Demenz, dass uns hilft, das nicht persönlich zu nehmen. Ich habe wirklich allerhöchste Hochachtung vor allen Menschen, die so jemanden betreuen und pflegen und im Grunde von morgens bis abends mit all diesen Überraschungen konfrontiert sind eben auch. Wenn diese Person so anders ist, als wir sie kennen und so überraschende Sachen kommen, wie so eine Beschuldigung oder mich nicht zu erkennen. Oder vielleicht manchmal auch eine Aggression oder dies immer wiederkehrende, dass immer wieder dasselbe gesagt wird, einfach sich zu sagen, es ist die Demenz. Es ist die Demenz und dann auch sehen, dass die Person ja vielleicht auch darunter leidet oder eben nicht erfreulicherweise, wenn wir es einfach so annehmen und sein lassen, umso weniger leidet die Person auch und sich das klar zu machen. Die es nicht erklären wollen, wie die Realität ist. Zu sagen, es ist die Demenz, es betrifft nicht mich persönlich, es geht nicht um mich persönlich. Die zwei Sachen finde ich so, yeah, yeah yeah, das kann man sich wirklich als Überschrift für sein tägliches Handeln so über seinem Kopf schweben lassen, ich glaube, dann geht es einem selber schon viel besser.

Marion Poneles: Definitiv. Wenn du das vor Augen hältst und das zu deinem Credo machst, weil letztendlich sparst du dir damit ja auch eine ganze Menge Energie. Ja. Wenn du dich, wenn du Diskussionen vermeidest, wenn du nicht mehr versuchst, dem Demenzkranken was beizubringen, was er sich sowieso nicht mehr behalten kann oder nicht mehr für real wahrnimmt, lass das. Nutze deine Energie für schöne Dinge. Das hilft dir. Und wenn es dir gut geht ... Geht es auf die Limmenskranken besser.

Jutta Ribbrock: Jetzt gucken wir mal außerhalb des häuslichen Bereichs. Das eine ist eben, was ist so in unserem täglichen Zusammenleben, was da vielleicht passieren kann, wenn ich jetzt mit einem demenzkranken Angehörigen rausgehe. Du hast zum Beispiel einen Fall erzählt, was einer Frau super peinlich war, dass sie mit ihrem Mann einkaufen gegangen ist und er dann an, weiß nicht, Bäckertheke oder so seine Hose geöffnet hat und versucht hat, sich selbst zu befriedigen. Da adäquat zu reagieren. Was hast du da für ein Rat?

Marion Poneles: Da ist auch der Zauber-Satz wieder total wichtig. Einen Schritt zurück, durchatmen. Es ist die Demenz. Und dann ganz praktisch ... Sage klar, nein. Nicht schimpfen bringt nichts, weil der Demenzkrank ... Kann ja nicht mehr logisch erfassen, was du meinst.

Werbestimme 3: Mhm.

Marion Poneles: Klar Nein sagen und ihm dann etwas geben. Und zwar etwas, womit die Hände beschäftigt sind. Weil die nutzt er ja für die Selbstbefriedigung. Und wenn es nur so ist, dass er den Einkaufswagen schieben soll oder deine Jacke halten soll oder der Orangensaft, der da steht.

Werbestimme 3: Mhm.

Marion Poneles: Und dann für die Zukunft gibt es einfach auch Möglichkeiten, das vorzubeugen, was ich sehr beruhigend finde. Beispielsweise, dass man einen Gürtel anzieht, aber die Gürteschneide nach hinten nimmt, sodass die Hose nicht so leicht zu öffnen ist. Oder

statt Reißverschluss eine Hose mit Knöpfen. Die ist auch nicht so einfach zu öffnen. Genauso auf Warnsignale achten, wie in den Schritt greifen oder an der Hose nästeln. Dann immer da drauf achten. Und denjenigen. In die Hand gehen.

Jutta Ribbrock: Ja, das klingt auch total logisch und nachvollziehbar, das macht es einem wieder leicht, weil ich dachte eben, warte, auch da draußen zu reagieren, dann ist es schon ein Schritt weiter. Also wenn man vorbeugen kann, ist natürlich super. Und ich kenne das einfach auch als Mutter von kleinen Kindern, als sie klein waren und die irgendwas gemacht haben, wo die Umstehenden meinten, irgendwas sagen zu müssen und mein Kind erziehen zu müssen. Das ist ja ein bisschen so eine ähnliche Situation. Wie reagiert jetzt die Person? In dem Fall war es, wie reagiert die Mutter, wenn die Kinder so rumspinnen? Und das ist ja noch der zusätzliche Druck, dieses, oh Gott, das ist so peinlich. Und was denken die anderen? Und was erwarten sie jetzt von mir? Und danke für dieses, genau, dieses einfach total ruhig bleiben, ein klares Nein. Dann der Person etwas geben, womit sie sich beschäftigen kann. Genau. Und dann diese Tipps zum Vorbeugen. Dann auch noch so was, wo du schreibst, dass eine Frau gefragt hat, da hat ihr Mann, ich glaube, in die Topfpflanzen uriniert, zu Hause. Was könntest du da noch als Tipp geben?

Marion Poneles: Also da erst mal zur Erklärung, da handelt es sich um Verkennen. Also der Demenzkranke hält den Blumentopf für die Toilette, für ein Urinal. Er macht das nicht, um dich zu ärgern. Das ist schon mal eine sehr wichtige Erkenntnis. Und dann er denkt einfach, das ist das Urinal. Mein Tipp ist da, plane regelmäßige Toilettengänge ein. Lassst du ihn zur Toilette. Und ihn anleitest. Das ist der richtige Ort, um sein Geschäft zu erledigen. Was du auch machen kannst, ist, wenn es sich wirklich nur um den einen, da war es nur der eine Blumentopf, stell den neben die Toilette. Oder stell den mal weg. Was passiert dann? Und das ist, was ich meinte, Jutta, es gibt keine Universal-Lösung. Probiere aus, was funktioniert für euch am besten. Und denkt dabei wirklich praktisch und kreativ. Ich glaube, deshalb ist es auch wichtig zu verstehen, was geht hinter einem Kopf des Kranken vor. Er hat seine Gründe, das zu tun. Okay, wie leite ich ihn denn

um jetzt, dass wir noch gut zusammenleben können?

Jutta Ribbrock: Oft neigen wir ja dann dazu, einer Person alles abzunehmen. Aber die können oft noch ganz viel. Das ist natürlich auch nix universelles. Aber eben hab ich schon gesagt, vielleicht Kartoffelschälen, vielleicht hast du noch ein paar Beispiele, was man gut mit Demenzkranken machen kann oder ihnen als Aufgabe geben kann.

Marion Poneles: Ganz, ganz wichtiger Punkt, weil viele Angehörige dazu neigen, dem Kranken viel abnehmen zu wollen. Einfach, weil sie ihm was Gutes tun wollen. Der Effekt ist allerdings das Gegenteil. Wir alle brauchen eine Aufgabe, um selbstbewusst zu sein. Und wenn diese Aufgabe noch so klein ist. Also, was ganz viele Demenzkranke gerne machen, vor allem die Damen, ist einfach nur Wäsche falten.

Werbestimme 3: Mia!

Marion Poneles: Socken sortieren, was die Herren gerne machen, da tut man sich immer so ein bisschen schwer, ist alles was mit Werkzeug oder Holzmaterial zu tun hat. Also ein Tagespflegegast von uns zum Beispiel hat unheimlich gerne einfach Holz abgeschmürgelt. Da muss man natürlich gucken, dass das Werkzeuge sind, womit sie sich nicht verletzen können und sind sie noch motorisch fähig dazu. Oder ein Holzstück lackieren, sowas in die Richtung. Und schau auch mal gerne in der Biografie zurück. Was hat derjenige denn gerne gemacht, als er jung war, als es ein Kind war? Auch miteinander tanzen ist immer eine schöne Sache. Auch das gibt den Kranken und dir ein gutes Gefühl.

Jutta Ribbrock: Ja, unbedingt. Und ein Lied singen, hast du eben auch schon mal gesagt, in einem Zusammenhang, wenn es denn etwas ist, was die Person mag oder vielleicht neuerdings mag. Nie dachte, aber jetzt plötzlich mag.

Marion Poneles: Und wie du auch so schön gesagt hast, was total wichtig ist, ist, dass man die Einsicht hat, hey, das darf unperfekt sein. Wenn ich den Demenzkrank in den Tisch stecken lasse

und alles steht kreuz und quer, ist doch egal. Dann ist es jetzt halt so, nichts muss perfekt sein. Das Wichtigste ist, ihn teilhaben zu lassen am Alltag.

Jutta Ribbrock: Ja wunderbar. Dann gibt es eine Problematik, die entstehen kann im Laufe der Zeit, dass der Demenzkranke immer weniger spricht oder gar nicht mehr. Dann du sagst, dass du ganz spürig dafür bist, Menschen zu fühlen und Bedürfnisse zu erfüllen. Was kann uns da helfen, unsere Angehörigen noch zu verstehen, wenn sie eigentlich gar nicht sprechen oder fast nicht mehr?

Marion Poneles: Da sage ich immer natürlich Körpersprache und Mimik ganz genau beobachten und ich möchte da auch Mut machen, wenn du das tust. Du wirst immer besser werden im Lesen deines Angehörigen und gerade Angehörige haben den Vorteil, sie kennen die Person ja meistens sehr gut. Schau auch da in der Biografie. Oh, was könnte das denn jetzt sein? Wo bewegt er sich denn jetzt? Ist er jetzt in der Kneipe oder am Fußballplatz? So. Und das hilft mir dann auch schon weiter. Oder kommen jetzt Ängste hoch vom Zweiten Weltkrieg. Das hilft in jedem Fall, sei da eine Spürnase. Und lässt dir da auch Zeit, da immer besser zu werden.

Jutta Ribbrock: Und im umgekehrten Weg in der Kommunikation sagst du auch, es hilft oft nicht, wenn wir lange geschliffene, freundliche Sätze sprechen, sondern manchmal einfach sagen, hinsetzen. Einfach so ein Wort setze oder sogar ich trinke jetzt Kaffee und vielleicht sagt die Person dann nickend oder sagt gar nichts und nickt und gibt damit zu verstehen sie auch. Also dieses so ein bisschen Kasernenhof Ton mäßige. Da kannst du uns auch die Sorge nehmen, dass das vielleicht unfreundlich überkommt, sondern das ist sogar hilfreich.

Marion Poneles: Ein Beispiel, ich kann mich an einen ehemaligen Schulrektor von unserer Tagespflege erinnern. Ein sehr intelligenter Mann, der auch noch mitbekommen hat, dass er jetzt starke Defizite hat aufgrund seiner Demenz. Und er hatte Primärprobleme selbst zu sprechen, konnte die Worte nicht mehr finden und gleichzeitig andere zu verstehen. Und ich habe das eine Weile beobachtet wie die Pflegekräfte. Mit umgegangen sind. Da kamen dann so Sätze wie

setzten Sie sich bitte aufs Sofa. Er hat mich verstanden und das hat ihn so wütend gemacht. Also wütende auf sich selbst und auf den anderen auch. Und bei ihm habe ich genau diese Technik angewendet, wie du gesagt hast. Hinsetzen. Und ich dachte auch, Gott, wenn mich jemand draußen hört, der denkt, wie gehe ich mit diesem armen Mann um? Aber das Schöne war, er hat mich Verstanden. Und Jutta, ich sagte, wir hatten ein ganz, ganz tolles Verhältnis. Er konnte sich vielleicht an mich nicht als Person erinnern, aber immer, wenn ich da war, wurde er ruhiger.

Werbstimme 3: Mhm.

Marion Poneles: Weil er mich verstanden hat. Das finde ich wichtig zu verstehen als Angehöriger. Sprich in kurzen, knappen Sätzen, vielleicht sag sogar nur in einem Wort. Damit versteht dich dein Angehöriger. Und du gibst ihm das Gefühl der Sicherheit. Er wird ruhiger.

Jutta Ribbrock: Ich glaube, das ist auch noch mal so ein Keyword, die Sicherheit. Das hast du ja auch gesagt, es gibt ja so eine Phase, wo sie selber auch noch merken, ab und zu haben sie vielleicht noch eine klarere Phase und merken aha, ich bau total ab. Und vielleicht haben sie auch schon früher Angst davor gehabt, dass sie das ereilt. Also für mich auch die Vorstellung, demenzkrank zu werden, finde ich ganz schön heftig. Und wenn ich dann auch noch merk, dass das passiert so peu à peu, Dann... Unterstützen, da zu sein und Sicherheit zu geben. Ich glaube, das ist wirklich auch eine der Überschriften, die wir uns so für unser Handeln so oben über unseren Kopf halten können, nachdem ich eben schon ein paar genannt habe. Da zu verstehen, das ist eins der ganz, ganz primären Sachen, dass der Angehörige, der Patient, die Patientin sich sicher fühlt.

Marion Poneles: Genau, sicher fühlt, weil ihm das ja Angst macht. Dass er seine ... Er merkt ja, er wird immer unselbstständiger. Und dann hab ich natürlich Angst, okay, dann müssen sich andere um mich kümmern, wenn das hier so weitergeht. Was ist dann? Bin ich dann sicher? Werde ich gut behandelt? Und wenn du ihm das Gefühl der Sicherheit gibst, dann ist das zumindest ein bisschen Entlastung. Und was ich auch wichtig finde, ist ... Der Demenzkranke.

Der darf auch trauern. Der darf traurig sein, dass er erkrampft ist und dass er jetzt diese Defizite hat.

Werbestimme 3: Ja.

Marion Poneles: Weil er muss ja auch diesen Prozess durchlaufen, sich von dem, was war, zu verabschieden. Und zu Abschied gehört immer auch Trauer. Und begleite ihn auch dadurch. Und in Begleiten meine ich in dem Fall Traure mit ihm. Sei da, halt die Hand, nimm ihn in den Arm. Trauer braucht Raum und Zeit, und die darf in dieser Phase auch sein. Und ein ganz wichtiger Tipp in dieser Phase ist auch, lobe ihn für alles, was er tut, für die kleinsten Dinge, weil du kannst dir vorstellen, wenn du Defizite hast, das Gefühl hast, ich vergesse ständig was, ich kann meine Bankgeschäfte nicht mehr erledigen, ich stehe plötzlich im Ort und weiß nicht mehr, wo ich hin wollte, das macht ja was mit deinem Selbstbewusstsein. Und von daher ist loben. Für das, was noch funktioniert, total wichtig.

Jutta Ribbrock: Da sind wir auch wieder, finde ich, haben wir schon wieder eine Brücke zu uns, die noch lange nichts oder vielleicht auch nie was mit Demenz zu tun haben werden. Uns selber loben für Kleinigkeiten und uns selber feiern und auch andere Menschen eher loben und feiern. Unsere Kinder, unsere PartnerInnen, das ist ein weites Feld.

Marion Poneles: Dann wäre die Welt ein ganzes Stück besser.

Jutta Ribbrock: Da können wir das schon mal üben, falls wir irgendwann tatsächlich mit einer demenzkranken Person zu tun haben. Aber hoffen wir das nicht und es ist wirklich im Alleraltäglichsten auch wunderbar, da den Fokus draufzusetzen, auf das Gelingende. Sehr, sehr schön. Ja, jetzt schaue ich nochmal Marion bei meinen Fragen. Genau, ein Punkt eben auch noch, den ich sehr wichtig finde. Wir haben jetzt ausführlich darüber gesprochen, wie kann ich meinen demenzkranken Angehörigen, meine Angehörige unterstützen. Das kostet trotz allem viel Kraft. Und das nicht aus dem Fokus zu verlieren, dass ich mich auch um mich selber kümmern

darf, hast du da noch ein paar Tipps parat für uns.

Marion Poneles: Total wichtiges Thema. Ich sage immer, langfristig kann niemand einen Demenzkranken allein betreuen. Das ist Realität. Wenn du irgendwann zusammenklappst, weil du nicht mehr kannst, dann nutzt du auch deine Mutter, dein Vater, deinen Partner nicht mehr. Und deshalb ... Da bin ich tatsächlich sehr pragmatisch und stuße manchmal die Angehörigen auch vor den Kopf, sobald die Diagnose da ist, gehe das Ganze wie ein Projekt an. Ja. Wenn du beschließt, ein Haus zu bauen, beschließt du das auch nicht Montag und baust Dienstag los. Du musst das Ganze vorbereiten. Und das ist vor allem auch bei der Demenz total wichtig. Dass du die Hilfe suchst, dass du dir Wissen aneignest, dass du weißt, ob ich finanzielle Unterstützung bekomme. Pflegeheimplatz, die Wartelisten sind teilweise ... Es dauert zwei Jahre, bis ich einen Pflegeheimplatz bekomme, dass ich mich darauf schon mal draufsetzen lasse. Und ganz wichtig, dass ich mir ein Helfernetzwerk suche. Und da auch schaue, nicht nur professionelle Hilfe über einen Pflegedienst beispielsweise, sondern eben auch Freunde, Bekannte, Familie, der Besitzer vom Tante-Emma-Laden um die Ecke. Das ist ganz wichtig, dass ich die Aufgaben auf verschiedenen Schultern verteile. Aber denk mal, es könnte ja auch mal sein, keine Ahnung, du brauchst ein OP. Gott bewahre ja, aber du bist mal... Drei Wochen im Krankenhaus. Und wenn du alleine den Lebenskranken betreust, ja, was ist denn dann? Deshalb ist es wichtiger vorzusorgen, dass es da ein großes Helfernetzwerk gibt. Und ich sag immer, umso konkreter du an die Leute herantrittst, um so eher bekommst du ein Ja. Mit konkreten kleinen Aufgaben. Weil viele Angehörige scheuen sich da auch. Weil sie Angst haben vor einem Nein. Total nachvollziehbar. Aber überleg auch mal andersrum, wie würdest denn dir gehen, wenn jemand an dich herantreten würde, sagen, Jutta, mein Vater hat Demenz, könntest du einmal die Woche 30 Minuten mit ihm spazieren gehen, das wird mir so helfen.

Jutta Ribbrock: Wie würdest du dich fühlen? Genau, also das kommt einem wirklich nicht wie was super Großartiges vor. Man denkt ja, komm, eine halbe Stunde, kein Ding, kann ich natürlich machen. Und ich verstehe umgekehrt, dass total, ich bin eh jemand, eine Person, die nicht so gut

jemanden um was bitten kann und immer denke, oh, ich muss das alles allein schaffen. Und tatsächlich, diese, wie so ein Mosaik, was du da zusammenbaust. Jemanden, den Cousin, die Cousine, eine Nachbarin, einen Nachbarn und genau, dann noch den vom Kiosk gegenüber. Wo man vielleicht ihn auch einfach nur als Gesprächspartner für einen kleinen Plausch oder so mal mit einbeziehen kann. Irgend sowas in der Art, wenn man das alles zusammen bastelt, dann ist schon ganz schön viel geholfen.

Marion Poneles: Eine Bekannte hat mir auch erzählt, in ihrem Heimatdorf gab es eine demenzkranke alte Dame. Die hat alleine gelebt und jeder kannte sie im Dorf. Jeder wusste, dass sie Demenz hat. Jeder wussten, dass die immer wieder ihre Hühner füttern will, die sie natürlich schon lange nicht mehr hat. Und dass sie einkaufen gehen will und dass sie den Weg nicht mehr nach Hause findet. Und alle haben sich gekümmert. Jeder hat irgendwie was Kleines getan und die Dame konnte bis an ihr Lebensende trotz Demenz. Gut zu Hause leben, weil er die Dorfgemeinschaft zusammengehalten hat.

Jutta Ribbrock: Das finde ich jetzt das aller, aller beeindruckendste Beispiel. Tatsächlich, wenn man ja denkt, es gibt doch dann bestimmte Situationen, das ist dann gefährlich, was passiert nachts und so weiter. Und tatsächlich, ich muss auch dran denken, in der Covid-Zeit hatte man ja immer Angst, wenn man die Großeltern ansteckt und dann sterben die an Covid und der Enkel ist schuld und so weiter. Ich will jetzt hier keinen Fass aufmachen, aber auch bei der Dame, was du da erzählt hast, denke ich mal, dass sie ... Weiter zu Hause leben konnte, hatte, glaube ich, den allergrößten Wert. Und nicht, dass sie sozusagen möglichst lange lebt. Und ob sie 90 oder 93 wird, meine Mutter zum Beispiel ist über 90 und ist wahnsinnig glücklich, noch in ihrem eigenen Haus leben zu können, mit relativ wenig Unterstützung. Und das für sie ist dieses, wenn sie ins Heim müsste oder einen Pflegefall würde, das wäre ganz schlimm für sie. Der höchste Wert für uns ist, das so lange wie möglich aufrechtzuerhalten. In ihrem Zuhause leben kann und ich finde das so berührend mit dieser Dame, von der du gerade sprichst, dass da eine ganze Dorfgemeinschaft dran gearbeitet hat.

Marion Poneles: Ja, ja, ja.

Jutta Ribbrock: Toi, toi, toi.

Marion Poneles: Vor allem ich kann auch viel dafür tun, dass jemand lange zu Hause bleiben kann. Also ich habe in meinem Buch auch eine Sicherheits-Checkliste, wo dann so Dinge drin stehen, wie scharfe Gegenstände entfernen. Die scharfen Messer scheren alles weg. Muss denn der Gasjahr da unbedingt noch stehen, wenn derjenige vielleicht nicht mehr mit umgehen kann? Streichhölzer weg. Alles so Dinge. Und natürlich auch baulich muss man gucken. Stürzt er vielleicht die Treppe runter, wie kann ich das verhindern? Er gibt vielleicht einen Nachtlightsinn, weil er nachts umherwandert in der Wohnung. Das sind so Dinge, das muss ich mir natürlich auch regelmäßig anschauen. Denn der Zustand, die Fähigkeiten können sich wirklich schnell verschlechtern. Das ist natürlich wichtig, den Demenzkranken davor zu schützen, dass er sich selbst in irgendeiner Form schadet, wenn er alleine ist.

Jutta Ribbrock: Mhm. Infrastruktur im weitesten Sinne hast du angesprochen. Das war zum Beispiel eine für diese ältere Dame, die Infrastruktur im Dorf, dann natürlich Pflegeheime, auch so Tagespflege, 24-Stunden-Pflege. Da gibt es ja allerlei Möglichkeiten, die du auch in deinem Buch erwähnst. Du hast da eben auch so Listen mit Tipps, die man nach und nach abarbeiten kann, um sich da zurechtzufinden, welche Unterstützung es gibt, die man sich holen kann. Im weitesten Sinne so politisch, gesellschaftlich betrachtet. Was wünschst du dir da für Demenzkranke, dass sie ein gutes Leben in unserer Gesellschaft führen können?

Marion Poneles: In erster Linie wünsche ich mir auch Entlastung für die Angehörigen. Und dass Pflegeplätze bezahlbar sind und vor allem ausreichend vorhanden. Denn ab einem gewissen Punkt ergibt es Sinn, jemanden in ein Pflegeheim zu geben. Genauso wie andere Hilfsangebote, ambulante Pflege, Tagspflegen. Ja, haben da einen größeren Bedarf, weil wir mehr Kranke haben. Gleichzeitig wünsche ich mir. Eine zentrale Informationsquelle, denn so eine Diagnose ist ja erst mal eine Stresssituation. Und ich höre immer wieder von Angehörigen, ja wo bekomme ich

denn die Information her, wie fühle ich den Antrag aus, ach und das gibt es auch noch, warum haben wir nicht eine Internetseite für die ganze Bundesrepublik, wo alle Infos draufstehen, mit Beratungstelefon, et cetera, plus Aufklärung der Bevölkerung. Denn viele haben ein, die noch nicht mit Demenz zu tun hatten, haben ein völlig falsches Bild im Kopf. Damit wir vielleicht irgendwann mal dahin kommen, wie diese Dorfgemeinschaft, dass jeder versteht, okay, wenn ich den Demenzkranken so behandle, dann passt das.

Jutta Ribbrock: Ich finde, das ist ein totaler Motivator. Sich tatsächlich mehr damit zu beschäftigen und sich dieses Wissen drauf zu schaffen. Mit diesem Beispiel, mit der Dorfgemeinschaft. Das lässt mich gar nicht los jetzt. Sehr schön. Sehr schön, ja genau. Da sind wir wieder auch, haben wir jetzt einen schönen Kreis geschlossen, Weil Wissen und Informationen ist so viel wert, damit wir ohne Angst mit den Sachen umgehen können und eben mutig.

Marion Poneles: Richtig. Richtig alle motivieren. Jeder hat den Mut in sich und Mut wird dich nach vorne bringen, wird euch nach vorne bringen, wird euch die Chance geben schöne Momente miteinander zu erleben.

Jutta Ribbrock: Sehr schön. Ich danke dir von Herzen, liebe Marion, und ich habe abseits von deiner Expertise, ich habe nämlich am Ende an meine GesprächspartnerInnen immer eine Frage, die ich dir auch stellen möchte, eine persönliche Frage. Was ist für dich persönlich Glück?

Marion Poneles: Spontan da sein, in meiner ganzen Kraft. Mit mir da sein, jetzt das Gespräch zwischen uns, dir zuzuhören, dich zu verstehen, sich auszutauschen, das ist für mich Glück, weil ich mich da lebendig fühle.

Jutta Ribbrock: Wunderschön. Ich danke dir, liebe Marion. Ich glaube tatsächlich, viele Menschen, die mit einer demenzkranken Person zu tun haben, mit ihr Leben, damit konfrontiert sind, konnten sich ganz, ganz viel mitnehmen. Und, ich habe ja gesagt, an ganz vielen Stellen würden deine Ideen auch uns im Leben helfen, wenn es gar nichts mit Demenz zu tun hat,

sondern einfach im Umgang miteinander. Das war sehr, sehr schön. Vielen, vielen lieben Dank.

Marion Poneles: Ich würde ihr lieber jodern.

Jutta Ribbrock: Ich hoffe sehr, du konntest dir hier von Marion viele Tipps holen, wie du mutig und auch offen und einfühlsam mit einem demenzkranken Menschen umgehen kannst und dabei auch auf dich und dein Wohlergehen achten kannst und dass du vielleicht einfach mehr Verständnis gewonnen hast. Wenn du mehr über Marion Poneles wissen möchtest, schau gern in die Show Notes zu dieser Folge, da findest du auch den Link zu ihrem Buch. Und vielleicht magst Du uns auch ein kurzes Feedback geben, schreib uns gerne eine kleine Bewertung, das wäre ganz ganz toll. Auf Spotify zum Beispiel kannst Du einzelne Folgen bewerten und auch Fragen stellen. Unser einfach ganz leben Team und ich, wir freuen uns drauf. Weitere Anregungen für einen bewussten Lebensstil findest Du auf [einfach ganzleben.de](http://einfach-ganzleben.de) Diesen Podcast kannst Du überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich sehr, wenn du wieder dabei bist. Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.

VoiceOver sagt dir, was auf deinem iPhone-Display passiert.

VoiceOver ein. Einstellungen. So kannst du es ganz einfach durch Zuhören benutzen. Bücher, Kontakte, Kalender zum öffnen Doppel tippen. Frühstück mit Anna von 10 bis 11. Und dein Tag kann kommen. Bedienungshilfen. Es steckt mehr in einem iPhone.