

INFORMATION FÜR ANGEHÖRIGE VON BEWOHNERINNEN BEZÜGLICH ALTERSSPEZIFISCHER VERÄNDERUNGEN

Haben sich Ihre älteren Angehörigen in letzter Zeit stark verändert? Sind sie z. B. vergesslich geworden oder wirken unkonzentriert? Reagieren sie nicht mehr so schnell wie früher? Klammern sie sich an Sie, sind unwirsch oder fühlen sich bestohlen?

Um diese Verhaltensweisen besser zu verstehen, lohnt es sich zu überlegen, welche „Lebensthemen“ Ihre Angehörigen möglicherweise derzeit zu bewältigen haben.

Viele Menschen werden im hohen Lebensalter mit folgenden **AUFGABEN** und **VERÄNDERUNGEN (Themen)** konfrontiert:

- Mit Krankheiten und zunehmender Leistungseinschränkung:
Der Körper funktioniert nicht mehr so, wie man es will und gewohnt war. Dies kann zu einer starken Verunsicherung und Kränkung führen. Vielleicht ist man erstmals auf Hilfe angewiesen und hat Schwierigkeiten, Unterstützung anzunehmen.
- Mit dem Verlust von (meist gleichaltrigen) FreundInnen und Bekannten:
Dies kann zweierlei auslösen: Zum einen Einsamkeitsgefühle, da immer weniger Kontakt zu vertrauten Menschen besteht, zum anderen wird man mit der eigenen Endlichkeit konfrontiert.
- Mit dem eigenen Sterben und Tod:
Das Lebensende nähert sich. Es geht darum, sein eigenes Leben "abzurunden" und eventuell "Unerledigtes" aufzuarbeiten (z. B. Kriegserlebnisse, schwierige Beziehungen mit Kindern etc.).
- Mit einem Ortswechsel:
Mit dem Einzug ins Pensionisten-Wohnhaus sind unter anderem der Wegfall vieler Bereiche des Haushalts bzw. für Männer eventuell der Wegfall der eigenen „Werkstatt“ verbunden. Die neugewonnene „Freizeit“ muss neu strukturiert und geplant werden.
- Mit finanziellen Einbußen:
Der nachberufliche Lebensabschnitt bringt oft finanzielle Einbußen mit sich, die Ängste und Verunsicherungen auslösen können.
- Mit Krankheiten von PartnerInnen:
Einschränkungen des Partners bzw. der Partnerin (z. B. beim Hören oder Gehen etc.) bedeuten auch für den anderen eine große Umstellung.

VERSCHIEDENE FORMEN, MIT HERAUSFORDERNDEN AUFGABEN UND VERÄNDERUNGEN UMZUGEHEN

A) Im besten Fall kann ein Mensch diese Veränderungen annehmen und akzeptieren.

B) Oftmals gelingt das aber nicht gleich, stattdessen werden Veränderungen verdrängt und verleugnet. Dadurch können folgende Phänomene auftreten:

- Vergessliche Menschen fühlen sich z. B. bestohlen oder werden aggressiv, wenn sie ihre Vergesslichkeit bemerken.
- Gebrechliche Menschen teilen ihren Angehörigen mit, dass sie alles selbst können, auch wenn es nicht stimmt (z. B. alleine auf die Toilette gehen; sich alleine waschen; sie wollen keinen Stock nehmen, auch wenn sie ihn brauchen etc.).

ALLGEMEINES

Es dauert oft ein Jahr oder länger, bis Personen mit Veränderungen adäquat umgehen können. Gerade im hohen Alter sind zumeist mehr Zeit und viele Gespräche erforderlich, um Neues zu akzeptieren.

Alte Menschen reagieren bei Veränderungen unter Umständen mit Verwirrung, insbesondere bei Ortswechsel (Einzug ins Pensionisten-Wohnhaus, Krankenhausaufenthalte etc.). Manchmal fühlen sie sich von Veränderungen auch bedroht, was sich dann z. B. in aggressivem oder klammerndem Verhalten gegenüber Angehörigen ausdrücken kann.

Manche Menschen wiederum entwickeln „eigene“ Formen, mit Themen fertig zu werden. Sie ziehen sich vom aktuellen Leben zurück. Sie leben nicht mehr im „Hier und Jetzt“ und nehmen vielleicht auf diese Weise Abschied von ihrem Leben.

WIE EIN MENSCH MIT VERÄNDERUNGEN UMGEHT; IST ABHÄNGIG VON

- der Person selbst (samt ihren bisherigen Lebenserfahrungen, persönlichen Fähigkeiten und Charaktereigenschaften)
- und von ihrer Umwelt (Angehörigen, HelferInnen).

Für Sie als Angehörige ist es vermutlich auch nicht immer einfach, sich auf die neuen Verhaltensweisen einzustellen. In diesem Sinn folgen hier noch einige Anregungen:

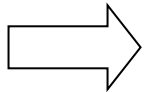
- Nicht nur Ihre Angehörigen sondern auch Sie brauchen Zeit, sich auf die veränderte Situation einzustellen.
- Bei der Bewältigung von Veränderungen gehören Gefühle wie Trauer, Wut und Angst dazu. Sie auszudrücken, bedeutet oft eine Erleichterung.
- Vielleicht tut es Ihnen gut, die eigene Einstellung zum Altern zu überprüfen. Kann ich akzeptieren, dass Menschen im hohen Alter vergesslich und/oder gebrechlich werden können? Kann ich akzeptieren, dass alte Menschen mehr Zeit brauchen bei der Verarbeitung von neuen Eindrücken?

- Suchen und fördern Sie in Ihrem eigenen Interesse die noch vorhandenen Fähigkeiten Ihrer Angehörigen, und konzentrieren Sie sich weniger auf deren Defizite. Was könnte Ihnen beiden Spaß machen?
- Haushalten Sie mit Ihren Kräften, indem Sie Ihren Angehörigen nur soviel wie notwendig abnehmen - auch wenn Sie glauben, vieles besser und schneller zu können als sie.

Zum Abschluss noch ein Appell an Sie zum Thema Regeneration:

Sie selber brauchen und haben auch ein Anrecht auf Erholung, Abwechslung und Zeit für Ihr eigenes Leben!

- Überlegen Sie, wie oft Sie von sich aus Ihre Angehörigen besuchen wollen und wie lange – ohne vorerst daran zu denken, wie oft Sie kommen „sollten“!
- Was könnte passieren, wenn Sie seltener kommen, als es sich Ihre Angehörigen wünschen?
- Welche Verwandten, Bekannten und/oder FreundInnen könnten einen Besuch übernehmen?
- Wie könnten Sie die Integration Ihrer Angehörigen im Haus fördern?
- Telefongespräche und Postkarten können die Zeit zwischen Ihren Besuchen verkürzen.



WEITERE FRAGEN kann Ihnen die Psychologin/der Psychologe des Hauses gerne beantworten!