

Mit Aggressionen umgehen

Bei Menschen mit Alzheimer oder einer anderen Demenzerkrankung machen sich oft Verhaltensveränderungen bemerkbar: Sie können sich über scheinbare Kleinigkeiten aufregen oder Mitmenschen mit Worten oder körperlich angreifen. Aggressives Verhalten entsteht meist bei Überforderung. Kann diese vermieden werden, geht in vielen Fällen auch das aggressive Verhalten der Betroffenen zurück.

Oft verändern sich bei Menschen mit Demenz im Verlauf der Krankheit der Charakter und das Verhalten: Zum Beispiel kann sich eine betroffene Person plötzlich über etwas ganz Banales aufregen. Dies mag sich durch eine defensive Haltung, starke Reizbarkeit oder kategorische Ablehnung äussern. Manchmal fallen die Reaktionen auch heftiger aus: Demenzkranke können verbal ausfällig werden, sich ereifern, andere Menschen beschimpfen oder anschuldigen. In selteneren Fällen kommt es zu körperlicher Gewalt: Betroffene kneifen, 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 gehören grundsätzlich zum menschlichen Verhalten. Gewalt ist eine extreme Strategie, mit der wir versuchen, in Konfliktsituationen unsere Grundbedürfnisse durchzusetzen. Aggressionen entstehen vor allem dann, wenn wir frustriert oder gestresst sind oder uns überfordert fühlen.

Dies gilt grundsätzlich 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 von Demenzkranken also zu Überforderungssituationen, die Frustrationen oder Angst auslösen. In solchen Situationen sind Menschen mit Demenz schutzlos, da sie ihrer Verunsicherung schlecht Ausdruck geben können. Sie reagieren deshalb oft ungeduldig oder aufgebracht und wenn mit fortschreitender Krankheit die Hemmschwellen sinken und die Selbstkontrolle zurückgeht, können sie auch impulsiv und handgreiflich werden.

Aggressionen sind aufreibend

Nicht alle Menschen mit Demenz entwickeln aggressives Verhalten. Andererseits können auch bislang friedfertige Menschen plötzlich hitzig reagieren. Umso schwieriger und verletzender ist es für Angehörige oder Pflegepersonen, dies zu ertragen.

Wenn man einmal verstanden hat, dass die Verhaltensveränderungen krankheitsbedingt sind und sich nicht gegen eine bestimmte Person richten, kann man sich auch besser in Menschen mit Demenz hineinversetzen. Dies erfordert allerdings viel Geduld und Einfühlungsvermögen. Werden die Ursachen für das aggressive Verhalten erkannt, lassen sich Aggressionen zwar nicht gänzlich verhindern, gehen jedoch in Stärke und Häufigkeit deutlich zurück.

Aggressionen abbauen: nützliche Hinweise

Als Betreuungsperson oder Angehörige_r eines Menschen mit Demenz sind Sie möglicherweise schon Zeuge von unerwartet aggressivem Verhalten geworden. Folgende Hinweise sollen Ihnen helfen, solche Situationen zu verstehen, um künftig besser damit umgehen zu können.

Wie sich auf Aggressionen reagieren lässt

Wenn sich Aggressionen entladen, gilt es vorerst einmal, Ruhe zu bewahren! Atmen Sie tief durch und zählen Sie auf zehn, um Druck abzulassen, bevor Sie reagieren.

- Lassen Sie die betroffene Person ausreden und hören Sie ihr zu. Zeigen Sie Verständnis und helfen Sie ihr, einen Weg zu finden, um angemessen auf die Ursache ihrer Wut (ein Satz, ein Schmerz, usw.) zu reagieren.
- Bleiben Sie gelassen und freundlich; achten Sie auf Wortwahl und Tonfall.
- Wenn die Person handgreiflich wird, weichen Sie zurück, um eine sichere Distanz einzuhalten.
- Wenn sich die Situation verschlimmert: Verlassen Sie den Raum, um der Person die Möglichkeit zu geben, sich zu beruhigen.
- Schützen Sie sich selbst und bieten Sie bei Bedarf Hilfe auf.

Damit sich die Stimmung nicht weiter auflädt...

- Bringen Sie mit Worten zum Ausdruck, dass Sie die Wut Ihres Gegenübers wahrgenommen haben.
- Suchen Sie nicht, zu argumentieren oder die Person zur Vernunft zu bringen.
- Giessen Sie nicht noch Öl ins Feuer, verzichten Sie etwa darauf, den Auslöser der Wut als lächerlich zu bezeichnen.

- Geben Sie sich zuversichtlich, auch wenn Sie verunsichert sind. Bereiten Sie sich innerlich auf solche Situationen vor, um Ihre Angst künftig im Griff zu haben.
- Schüchtern Sie die betroffene Person nicht ein und versuchen Sie auch nicht, sie körperlich zu blockieren.

Die Ruhe nach dem Sturm...

- Bestrafen Sie die betroffene Person nicht, indem Sie ihr beispielsweise etwas Angenehmes verweigern oder sie ignorieren. Bestrafen bringt nichts, die Person kann daraus nichts lernen.
- Versuchen Sie, möglichst schnell wieder Ihr inneres Gleichgewicht zu finden.
- Schlagen Sie der betroffenen Person eine Tätigkeit vor, die sie mag und die sie auf andere Gedanken bringt.
- Suchen Sie professionelle Hilfe, wenn Sie mit der Situation nicht zurechtkommen oder wenn sich das aggressive Verhalten häuft oder verschlimmert.

Was Aggressionen auslösen kann

Wenn erneut Ruhe herrscht und Sie wieder einen kühlen Kopf haben, lohnt es sich, nach den Ursachen der Aggressionen zu suchen. Probieren Sie nachzuvollziehen, was im ausschlaggebenden Moment im Kopf der betroffenen Person vorgegangen sein mag. Folgende Fragen können helfen, den Auslösern von aggressivem Verhalten auf die Spur zu kommen:

- Hatte die Person das Gefühl, man wolle sie zu etwas zwingen?
- Fühlte sie sich von den Ereignissen überrollt? War sie frustriert darüber, dass sie eine Aufgabe nicht mehr ihren Gewohnheiten entsprechend verrichten konnte?

- Fühlte sich die betroffene Person gedemütigt? Bei alltäglichen Tätigkeiten (wie etwa Körperpflege) auf fremde Hilfe angewiesen zu sein, ist schwierig zu akzeptieren.
- Fühlte sich die Person aufgrund eines Missgeschicks oder eines Versäumnisses, das ihr unterlaufen ist, angegriffen? Kritik verletzt und demotiviert.
- Hat sie sich verständlich mitteilen können? Möglicherweise konnte sie ihre Bedürfnisse nicht klar äussern oder wurde nicht richtig verstanden.
- War die Person verwirrt? Zu viele und ungewohnte Eindrücke, etwa viele Leute, unbekannte Orte oder verschiedene Geräuschquellen können verwirren.
- Hatte die betroffene Person Angst? Vielleicht hatte sie eine alltägliche Situation beziehungsweise eine Begegnung falsch interpretiert oder ein vertrautes Objekt nicht erkannt.
- Wurde die Person durch ein plötzliches Geräusch, grelle Stimmen oder abrupte Bewegungen erschreckt?
- Fühlte sie sich körperlich unwohl, war sie durstig oder müde?
- Es kommt auch vor, dass Menschen mit Demenz Halluzinationen oder Wahnvorstellungen haben, die dann zu aggressivem Verhalten führen. Dies kann auch bei anderen Erkrankungen, Schmerzen oder Nebenwirkungen von Medikamenten vorkommen. Sind für das aggressive Verhalten keine Ursachen ersichtlich, sollten Sie dies mit der Ärztin oder dem Arzt besprechen.

Aggressivem Verhalten vorbeugen und es mildern

Gewisse Situationen können bei Menschen mit Demenz so viel Aufregung verursachen, dass sich diese in Form von aggressivem Verhalten entlädt. Erkennt man diese Ursachen rechtzeitig, lässt sich das aggressive Verhalten manchmal vermeiden oder zumindest mildern. Hierzu ein paar Strategien:

Den Alltag vereinfachen

- Nehmen Sie sich Zeit. Teilen Sie komplizierte Aktivitäten in kleinere Schritte auf, so dass die betroffene Person sie möglichst eigenständig verrichten kann.
- Schaffen Sie eine entspannte Alltagsroutine mit einem individuellen «Fahrplan». Lassen Sie der betroffenen Person bei kurzfristigen Abweichungen von der Alltagsroutine, beispielsweise bei einem Arztbesuch oder einem Familienereignis, genug Zeit, sich der neuen Situation anzupassen.
- Verschieben Sie die Aktivität bei aggressivem Verhalten auf einen geeigneteren Zeitpunkt.
- Wenn immer möglich, erklären Sie der betroffenen Person mit einfachen Worten und ruhiger Stimme, was Sie gerade mit ihr tun. Sie ist dadurch weniger verunsichert.
- Vermeiden Sie Reizüberflutung. Senken Sie den Lärmpegel; akzeptieren Sie nur wenige, von der betroffenen Person geschätzte Besucher. Achten Sie bei der Wahl von Fernsehsendungen darauf, dass sie die betroffene Person weder verwirren noch ängstigen.
- Sorgen Sie dafür, dass die betroffene Person zu genug Erholung kommt und verkürzen Sie die Dauer der einzelnen Tätigkeiten.
- Sorgen Sie für Bewegung an der frischen Luft. Beschäftigen Sie die betroffene Person mit Aktivitäten, die sie gerne und mit Erfolg unternimmt.
- Thematisieren Sie, wenn Sie die betroffene Person zum Arzt begleiten, auch den Aspekt des aggressiven Verhaltens und wie man diesem begegnen kann.

Probleme taktvoll angehen

- Überlegen Sie sich im Voraus, wie Sie in Zukunft auf schwieriges Verhalten am Besten reagieren können.

- Achten Sie auf Warnsignale: Bieten Sie der Person Momente der Entspannung, wenn Sie merken, dass sie gereizt ist, zum Beispiel mit ihrer Lieblingsmusik. So kann man den Teufelskreis manchmal durchbrechen.
- Seien Sie taktvoll, wenn Sie Ihre Hilfe anbieten. Geben Sie der betroffenen Person nicht das Gefühl, sie bevormunden zu wollen oder sie wie ein Kind zu behandeln.
- Gratulieren Sie der betroffenen Person für die Dinge, die ihr gelingen, anstatt zu unterstreichen, was sie nicht mehr kann.
- Bleiben Sie mit Ihren Gefühlen nicht allein. Suchen Sie das Gespräch mit einer Vertrauensperson.
- Gönnen Sie sich ein bisschen Freizeit und unternehmen Sie Dinge, die Ihnen erlauben, wieder etwas Distanz zu gewinnen.
- Besprechen Sie die Situation mit dem Arzt / der Ärztin, wenn das aggressive Verhalten sich häuft oder verstärkt und Sie es trotz Versuchen, dem Teufelskreis zu entkommen, nicht beeinflussen können. Bei Menschen mit Demenz versucht man nach Möglichkeit, auf den Einsatz von Beruhigungsmitteln zu verzichten. Doch in gewissen Fällen kann der Einsatz von spezifischen Medikamenten, richtig dosiert und zeitlich begrenzt, eine dauerhafte Verbesserung herbeiführen.

Mit den eigenen Gefühlen klarkommen

Aggressives Verhalten ist für Angehörige und Betreuende schwer zu ertragen. Es beeinträchtigt die Lebensqualität aller. Aggressives Verhalten schockiert, verletzt, stimmt traurig und versetzt Sie oft selbst in einen ähnlichen Erregtheitszustand wie die betroffene Person. Ist das Gewitter einmal vorüber, müssen auch Sie wieder zur Ruhe kommen. Folgende Hinweise sollen Ihnen dabei helfen:

- Aggressives Verhalten ist eine Folge der Krankheit. Wenn Sie das Erlebte überdenken, werden Sie feststellen, dass dieses Verhalten nicht gegen Sie persönlich gerichtet war, sondern dass Sie eher die Rolle eines «Blitzableiters» zu spielen hatten.
- Verhält sich die betroffene Person Ihnen gegenüber aggressiv, bedeutet dies nicht, dass sich ihre Gefühle für Sie verändert haben, sondern dass sich ihre Art zu reagieren verändert hat.
- Üben Sie Nachsicht mit sich selbst, wenn Ihnen mal der Geduldsfaden gerissen ist. Auch für Sie ist die Situation ausserordentlich anstrengend.

Benötigen Sie eine persönliche, auf Ihre individuelle Situation zugeschnittene Beratung?

Die Fachberaterinnen am Alzheimer-Telefon beantworten alle Ihre Fragen rund um das Thema Demenz.

Alzheimer-Telefon: 058 058 80 00
Montag bis Freitag: 8–12 und 13.30–17 Uhr

Die 21 kantonalen Sektionen von Alzheimer Schweiz sind auch in Ihrer Region für Sie da. Kontaktieren Sie uns via alz.ch.

Impressum

Redaktion und Herausgeberin:
Alzheimer Schweiz

Wissenschaftlicher Beirat:

Ruth Ritter-Rauch, dipl. Gerontologin SAG
Dr. med. Regula Schmitt-Mannhart, Innere Medizin, spez. Geriatrie