

Workshop „Validation für orientierte Mitbewohner/innen von Menschen mit Demenz in der stationären Altenhilfe“

Hedwig Neu

Die Initialzündung

Ich bin in einem Seniorenzentrum der Diakonissen Speyer als Validationslehrerin tätig. Vor nicht allzu langer Zeit hatte ich folgendes Erlebnis: Am Ende eines Seminars für Mitarbeiter/innen kam eine Bewohnerin auf mich zu. Sie wirkte resolut und schien ein dringendes Anliegen zu haben. „Frau Neu“, sagte sie, „ich lebe hier in einem Wohnbereich mit Menschen mit Demenz zusammen. Wie ich weiß schulen Sie Mitarbeiter/innen in Validation. Sie müssen aber auch uns Mitbewohner/innen schulen, denn wir müssen ja Tag für Tag mit den Menschen mit Demenz zusammen leben! Wir sind nämlich auch dann noch da, wenn die Angehörigen und die meisten Mitarbeiter/innen nach Hause gegangen sind und nur noch der Nachtdienst im Haus ist.“ Diesen Impuls habe ich aufgegriffen und im Rahmen des Lehrgangs „Palliative Geriatrie“ einen Workshop „Validation für Mitbewohner/innen“ als Projekt entwickelt und umgesetzt.

1. Warum wollen orientierte Bewohner/innen an einem Validations- Workshop teilnehmen?

In einer Informationsveranstaltung für orientierte Mitbewohner/innen in dem genannten Seniorenzentrum wurde die Idee für den Workshop besprochen und abgeklärt, ob und warum die Teilnehmer/innen interessiert wären mitzumachen. Die Anwesenden erzählten, wie anstrengend das Zusammenleben mit Menschen mit Demenz für sie oft ist. Sie fühlen sich von Mitbewohner/innen belastet, die ständig „Hallo“ rufen, hin- und herlaufen ihre Mutter suchen, sich in fremde Zimmer verirren und alle fünf Minuten fragen wie spät es ist. Die Teilnahme an einem Validations- Workshop wäre eine gute Möglichkeit zu lernen das Verhalten von Menschen mit Demenz zu verstehen und leichter mit ihnen zurechtzukommen. Eine Bewohnerin brachte das Wesentliche auf den Punkt: *„Ich bin jetzt 100 Jahre alt. Ich kann jederzeit sterben. Aber so lange ich lebe, kann ich noch von anderen lernen und Erfahrungen weiter geben. Ich kann auch immer noch einen Beitrag zum Zusammenleben mit Menschen mit Demenz leisten.“*

2. Wie das Workshop-Vorhaben in die Tat umgesetzt wurde

An 4 Vormittagen jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr trafen sich die 7 orientierten Bewohner/innen im Alter von 70 bis 100 Jahren, die sich zur Teilnahme entschieden hatten. Wir sprachen über eine Reihe von Themen: Verluste im Alter, Alter und Demenz, desorientiertes Verhalten als Ausdruck von Bedürfnissen und Gefühlen, sich Zentrieren¹, den richtigen Abstand finden, einfache Validationstechniken als Möglichkeit einfühlsam und wertschätzend in Kontakt zu kommen. Die Inhalte wurden mit kurzen Präsentationen und Videos zu Validation vertieft. Zu den Validationstechniken Zentrieren, Beobachten, Nähe und Distanz, Wiederholen von Schlüsselworten, W- Fragen (wer, was, wo, wann, wie, wie oft) und Singen wurden Übungen gemacht.

3. Ergebnisse

In der letzten Einheit erarbeiteten die Teilnehmer/i/innen das folgende Statement, das der Einrichtungsleitung überreicht wurde:

Was brauchen orientierte Bewohner/innen, um mit Bewohner/Innen mit Demenz gut in einem Wohnbereich zusammen leben zu können?

1. **Grundlagen:** Um Menschen mit Demenz zu verstehen, brauchen orientierte Bewohner/innen Wissen zum Thema Demenz. Sie brauchen Hilfen und Anleitung, um die Bedürfnisse und Beweggründe, die dem desorientierten Verhalten zu Grunde liegen, einordnen zu können.
2. **Grundhaltung:** Einfühlungsvermögen, Wertschätzung und Achtsamkeit für den anderen Menschen (mit und ohne Demenz), Gelassenheit, Geduld und die Bereitschaft sich Zeit zu nehmen.
3. **Selbstachtsamkeit:** Dazu gehört eigene Grenzen zu erkennen und bewusst wahrzunehmen („ich muss mir nicht alles antun und nicht auf jedes Verhalten eingehen!“), in Beziehung zu treten, wenn man sich selbst stark genug fühlt, Rückzugsmöglichkeiten zu nutzen und sich selbst zu „validieren“, indem man seine eigenen Bedürfnisse wahrnimmt und achtet.
4. **Transparenz:** Wissen wer die Validationsprofis in der Einrichtung sind, die man ansprechen kann, wenn man den Eindruck hat, dass ein Mensch mit Demenz Unterstützung braucht.

¹ Zentrieren ist eine Validationstechnik die lehrt sich von eigenen Gefühlen, Sorgen, Zielen freizumachen um sich ganz auf eine andere Person einlassen zu können.

5. **Positive Erlebnisse und Erfahrungen:** Wenn man merkt, dass bei validierender Zuwendung Kontakt zu Mitbewohnern/innen mit Demenz entsteht, dass ein Lächeln erwidert wird oder jemand ruhiger wird, wenn man ihm die Hand hält, fühlt man sich auch selbst gut. Man bekommt etwas zurück.
6. **Möglichkeiten zum Austausch:** Das Zusammenleben mit anderen Menschen in einem Wohnbereich ist nicht immer leicht. Erst recht nicht, wenn das Verhalten sich verändert und zunächst unverständlich erscheint. Es ist dann wichtig mit anderen darüber reden zu können.
7. **Teilhabe an Gestaltungsprozessen:** Alte, orientierte Menschen verfügen über viel Lebenserfahrung. Sie sind die Experten für ihre Lebensphase. Außerdem fühlen sie sich zu den Mitmenschen in ihrem Wohnbereich zugehörig. Daher sollten sie – auch im Hinblick auf das Miteinander mit Menschen mit Demenz – in die Gestaltung des Heimalltags miteinbezogen werden. Ihre Beobachtungen und Erkenntnisse tragen zum Wohlbefinden aller bei.

In der Einrichtung gibt es mittlerweile neben der Bewohner/innenvertretung auch eine Gruppe, die sich regelmäßig zum weiteren Austausch zum Thema Zusammenleben mit Demenz trifft.

Resümee und Ausblick

Im Grundsatzpapier „Palliative Geriatrie“ ist von der Ermöglichung eines guten Lebens bis zuletzt für alte, multimorbide Menschen mit und ohne Demenz die Rede. Die Workshop-Teilnehmer/innen gehörten alle zur Zielgruppe von Palliativer Geriatrie. Für sie, war es ein Aspekt des guten Lebens, der Teilnahme an einem Validationsseminar würdig zu sein und mit ihren Erfahrungen gehört und verstanden zu werden. Menschen mit Demenz, die in integrativen Wohnbereichen leben profitieren davon, dass orientierte Mitbewohner/innen besser mit ihnen klar kommen. Um unser aller Würde willen lohnt es sich, den Grundsatz Betroffene zu beteiligen, auch hier zu verwirklichen.

Weitere Workshops sind schon geplant.

Der Artikel wurde veröffentlicht in:

Fachzeitschrift für Palliative Geriatrie. Fachgesellschaft Palliative Geriatrie e.V. Dirk Müller, Katharina Heimerl, Roland Kunz. Der Hospizverlag, Esslingen, 4. Auflage 2019

<https://www.hospiz-verlag.de/produkte/zeitschriften/fachzeitschrift-fuer-palliative-geriatrie/>

Hedwig Neu

Lehrerin für Pflegeberufe/Validationsmaster (Naomi Feil – Validation)

Leiterin Zentrum für Validation / Diakonissen Speyer

Bürgerspital Wachenheim

Weinstraße 80

67157 Wachenheim

06332 9423-730

Hedwig-neu@diakonissen.de

www.diakonissen.de