

# Alzheimer: Verstehen und helfen

„Meine Reise zum Sonnenuntergang des Lebens“ – So begann der wohl prominenteste Alzheimer-Patient einen offenen Brief, mit dem er sich 1994 an die amerikanische Öffentlichkeit wandte. Zu diesem Zeitpunkt war Ronald Reagan 83 Jahre alt. Er tat diesen Schritt in der Hoffnung, die Alzheimer-Krankheit dadurch bekannter zu machen und das Verständnis für die Betroffenen und ihre Familien zu stärken. Er hatte Erfolg: Die Presse verbreitete seine Worte in der ganzen Welt.

Einen Appell an die Öffentlichkeit richtet in diesem Jahr auch die Alzheimer-Gesellschaft München e. V. Unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Christian Ude hat sie gemeinsam mit mehr als 100 Einrichtungen die Informationskampagne „Verstehen Sie Alzheimer?“, ins Leben gerufen, die ihresgleichen sucht. Bis Dezember 2006 laden Seminare, Schulungen, Ausstellungen, Lesungen, Theater-Inszenierungen und Gottesdienste in München und Südbayern ein, sich mit dem Thema auseinander zu setzen und liefern Anstöße für eine bessere Versorgung demenzkranker Menschen. Ängste und Vorurteile sollen abgebaut werden und Hilfesuchende Rat erhalten.

Vor rund 100 Jahren zum ersten Mal durch den Arzt Alois Alzheimer diagnostiziert, ist die Krankheit heute die häufigste Form der Demenz. Weltweit leiden rund zwölf Millionen Menschen daran. In Deutschland sind es etwa 800 000. Fast 15 000 demenzkranke Menschen leben allein in München. Und es werden immer mehr. In Anbetracht der demographischen Entwicklung stellen die immensen Kosten, die Demenzerkrankungen verursachen, das Gesundheitssystem vor eine Zerreißprobe. Vom Leid der Patienten und deren Angehörigen ganz zu schweigen.

„Verstehen Sie Alzheimer?“ richtet sich jedoch nicht nur an Betroffene. Im Gegenteil: Sie spricht auch Kinder, Jugendliche und Menschen aller Berufsgruppen an. Die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns unterstützt die Kampagne bei gemeinsamen Veranstaltungen mit der Alzheimer-Gesellschaft unter Beteiligung von Staatsministerin Christa Stevens im Frühjahr und Herbst. Insgesamt werden in diesem Jahr im Großraum München weitere 300 Veranstaltungen stattfinden. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.verstehen-sie-alzheimer.de](http://www.verstehen-sie-alzheimer.de).

## „Durch die Hintertür zum Patienten: die Rolle der Angehörigen bei Alzheimer“

Interview mit Dipl.-Psych. Rudi Bittner, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns



Dipl.-Psych.  
Rudi Bittner

In seinem Brief schrieb Reagan: „Je weiter die Alzheimer-Krankheit fortschreitet, desto schwerer wird die Bürde für die Familie der Patienten. Ich wünschte mir, ich könnte Nancy diese schmerzliche Erfahrung ersparen. Mit Ihrer Unterstützung wird sie ihr Schicksal jedoch voller Mut und Vertrauen tragen.“

*Herr Bittner, bei der Alzheimer-Erkrankung kommt den Angehörigen der Patienten eine wichtige und eine sehr schwierige Rolle zu. Gibt es ein Patentrezept, mit dem Angehörigen geholfen werden kann?*

Rudi Bittner: Nein, ein Patentrezept gibt es leider nicht. Das Wichtigste ist, dass die Angehörigen die Krankheit akzeptieren. Das ist ein sehr schwieriger Schritt: Ich muss anerkennen, dass ich im Grunde keine Chance gegen Alzheimer habe. Zwar helfen Medikamente, die kognitiven Leistungen der Patienten zu stabilisieren und damit die Belastung der Angehörigen zu mindern. Mit angepassten psychotherapeutischen Interventionen kann Depressionen, Wahnstörungen oder psychomotorischer Unruhe begegnet werden, also den Verhaltensmustern, die im Rahmen der Demenz oft auftreten. Maßnahmen wie Gedächtnistraining oder Erinnerungstherapie sind sicherlich auch unterstützend. Doch heilbar ist die Krankheit letztendlich nicht und der geliebte Mensch wird nie wieder der, der er einmal war. Hier sollten sich auch die Angehörigen Unterstützung holen: Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit zum Austausch unter Betroffenen. Auch ein Psychotherapeut kann nicht nur den Patienten, sondern auch die Angehörigen ein Stück auf dem schwierigen Weg begleiten.

*Was kann ein Arzt oder Psychotherapeut dem Angehörigen mit auf den Weg geben?*

Rudi Bittner: Ein zentrales Thema ist die Geduld. Jeder Versuch, den Patienten ändern zu wollen, ist sinnlos. Ablehnung erlebt er als schmerzvoll und es fällt ihm schwer, das zu verarbeiten. Manchmal helfen Alternativen besser statt ein hartes „Nein“. Viele Patienten können die eigene Hilflosigkeit schlecht akzeptieren. Es ist eine Gradwanderung, hier herauszufinden, wie viel Unterstützung der Betroffene braucht. Das ganze kann nämlich auch schnell in Bevormundung kippen. Eigene Erfahrungen und Erfolgserlebnisse stärken sein Selbstwertgefühl.

*Immer erzählen Angehörige, dass sie vor allem mit den Wutanfällen der Patienten so schlecht umgehen können. Woher kommen diese Aggressionen?*

Rudi Bittner: Aggressionen entstehen, wenn sich der Patient überfordert oder eingeengt fühlt. Oder wenn er spürt, dass sein Gegenüber ungeduldig und gereizt reagiert. Stattdessen sollten Konflikte besser durch Ablenkung des Patienten und durch Zuwendung gelöst werden. Das aggressive Verhalten entsteht oft aus Verunsicherung und richtet sich meistens nicht gegen die Angehörigen persönlich. Und ganz wichtig ist: Angehörige von Alzheimerpatienten müssen auch auf sich selbst achten. Sie laufen Gefahr, sich für die Kranken aufzuopfern. Doch damit ist niemandem geholfen. Erholungspausen und eine gute Einteilung der eigenen Kräfte sind unabdingbar – und zwar ohne Schuldgefühle! Wenn es den Angehörigen gut geht, wirkt sich das auch positiv auf den Patienten aus. Sie sind in der Therapie quasi die Hintertür zu ihm.

*Herr Bittner, vielen Dank für das Gespräch!*

Dr. Martina Koesterke (KVB)