

# «Wenn man nie Abstand hat, kann man schon einmal explodieren»

**Wald** Die Corona-Krise belastet Menschen mit Demenz. Laut einer Walder Psychotherapeutin leiden aber Angehörige am meisten.

«Ich bin eigentlich froh, dass wir das nicht mehr erleben müssen.»

**Heinz**  
dessen Frau vor der Krise an Demenz gestorben ist

**Tanja Bircher**

**Frau Bockstaller, normalerweise behandeln Sie als Psychotherapeutin ältere Menschen und Menschen mit Demenz in Ihrer Praxis in Wald. Seit dem Lockdown tun Sie das nun via Balkon. Stimmt das?**

Regula Bockstaller: Ja, auch.

**Wie muss ich mir das vorstellen?**

Eine Therapiesitzung in dem Sinn war natürlich nicht möglich. Aber ich habe bei gewissen Patienten ab und zu an der Haustür geklingelt und sie gebeten, auf den Balkon zu kommen. So konnte ich mich nach ihrem Zustand erkundigen und einen Blick auf sie werfen.

**Was hat sich dabei herausgestellt?**

Bei einem allein stehenden Mann in meiner Nachbargemeinde ist mir beispielsweise aufgefallen, dass er stark abgenommen hat. Wegen der aktuellen Barriere konnte ich diesem Problem nicht wie sonst nachgehen.

**Was hätten Sie vor der Corona-Krise getan?**

Bei den Personen nachgefragt, die ihn jeden Tag sehen, ob er wirklich normal isst, wie er behauptet. Im Moment gibt es aber niemanden, der ihn in dieser Regelmässigkeit besucht. Jemand geht für ihn einkaufen und stellt ihm den Sack vor die Tür. Vor dem Lockdown sah ich ihn einmal pro Woche und konnte sein Gewicht, seine Hygiene und seine Stimmung überprüfen. Jetzt ist das viel schwieriger.

**Wie machen Sie einem Menschen mit Demenz das Coronavirus verständlich?**

Wenn es ein allgemeines Rezept gäbe, hätten wir wohl einen Flyer herausgegeben. Es hängt vom Ausmass der Demenz ab. Ist jemand sehr stark erkrankt, versteht er das Problem gar nicht. Ich habe aber vor allem mit Menschen zu tun, die zu Hause leben und noch nicht so stark betroffen sind. Ihre Angehörigen erzählen mir, sie müssten dieselbe Frage 100-mal am Tag beantworten: «Gehen wir jetzt in die Migros einen Kaffee trinken?» – «Nein, das geht nicht wegen dieses Virus.» Dann folge entweder die Aussage: «Ah ja, klar, das Virus...» oder die Frage: «Was, wer von uns ist denn krank?».

**Viele Menschen mit Demenz vergessen die Information über das Virus also gleich wieder?**

Genau. Und hier besteht für mich ein grosses Fragezeichen bei Menschen, die allein leben. Reicht ein Zettel an der Tür mit der Warnung, dass er nicht rausdarf? Einer meiner Patienten geht beispielsweise dauernd einkaufen. Er sagt, man müsse doch etwas im Haus haben. Dabei übernimmt jemand die Einkäufe für ihn. Er vergisst es einfach immer wieder. Die Vergesslichkeit beginnt ja oft im Kurzzeitgedächtnis, und das macht es so schwierig, Informationen abzuspeichern.

**Erschrickt er denn nicht ab den Menschen mit Masken in den Läden?**



Regula Bockstaller ist Psychologin für Gerontopsychologie und Psychotherapeutin. Sie ist Mitarbeiterin bei der Organisation Alzheimer Zürich und führt seit 2013 die Praxis 60 Plus in Wald selbständig. Foto: Seraina Boner

«Ich habe keinen Ausgleich mehr. Wir sind 24 Stunden zusammen. Die Einsamkeit in der Zweisamkeit belastet unsere Beziehung noch viel mehr. Die Krankheit wird mir jetzt viel bewusster, obwohl ich vorher schon alles darüber wusste. Ich habe keine Ressourcen mehr. Auch die Gespräche mit der Familie nützen nichts. Was soll ich denn noch sagen, ausser zu klagen?»

**Madeline**  
die Frau eines Mannes mit mittelgradiger Demenz

«Sie kennt mich schon lange nicht mehr. Die Besuche waren stets schwierig. Wir hatten keine gute Beziehung zueinander. Jetzt, wo ich sie nicht mehr besuchen darf, kommen statt der Entspannung die grossen Schuldgefühle.»

**Ursula**  
deren schwer demenzkranke Schwester im Heim ist

Das erscheint ihm dann logisch. Er denkt, so muss es sein, das sei jetzt eben dieses Virus. Angehörige erzählen mir aber auch vom Spiessrutenlauf, wenn die Partnerin mit Demenz wegläuft.

**Sind Sicherheitsregeln wie Abstandhalten, Maskentragen und Händewaschen überhaupt ein Thema?**

Die Angehörigen sind dauernd hinter ihren Partnern her: «Du musst die Hände waschen!» Diese fragen dann verblüfft: «Wieso? Sie sind doch gar nicht schmutzig.» Viele verstehen auch nicht, wieso die Enkelin oder die Tochter nicht mehr zu Besuch kommt. Dieses Unverständnis führt oft auch zu Konflikten.

**Kommt es dadurch zu mehr Tätlichkeiten?**

Mir erzählen ganz viele Angehörige, dass sie in den vergangenen Wochen irgendwann einmal ausgeflippt sind, die Tür geknallt oder ausgerufen haben. Wenn man gar nie Abstand voneinander hat, kann man schon einmal explodieren. Vor dem Lockdown konnten sie ihre Partner einen Moment allein zu Hause lassen und an die frische Luft gehen oder Freunde auf einen Kaffee treffen. Dieser Ausgleich und Austausch fehlen jetzt. Gewalt und Konflikte sind derzeit sicher ein grösseres Thema. Weil dieses Verhalten mit sehr viel Scham besetzt ist, gehe ich von einer grossen Dunkelziffer aus. Ich vermute, dieses Phänomen dringt erst an die Oberfläche, wenn sich die Situation um das Virus entspannt hat.

**Dass sämtliche Entlastungsangebote und ambulanten Betreuungsdienste derzeit wegfallen, sorgt wohl für noch mehr Stress.**

Richtig. Tageskliniken und Gruppenangebote fehlen, wo Angehörige die Menschen mit Demenz für kurze Zeit abgeben konnten und einen Moment Ruhe hatten, um durchzuatmen und neue Energie zu tanken. Noch einschneidender sind aber die Freiwilligen, die nun alle wegfallen. Vor dem Lockdown haben Personen von der Pro Senectute, von einem Begleitsdienst, einem Verein oder der Kirche den Partner vielleicht zweimal in der Woche für einen Spaziergang abgeholt. Viele dieser Freiwilligen sind aber bereits pensioniert und gehören momentan selbst zur Risikogruppe. Die grösste Herausforderung ist deshalb dieses ständige Aufeinandersitzen.

**In den Pflegeheimen geschieht das Gegenteil: Familie und Freunde muss-**

«Zum Glück hat es nicht geklappt. Sonst könnte ich ihn jetzt nicht sehen.»

**Erika**  
deren Mann vor der Krise in ein Heim kommen sollte

**ten bis Donnerstag auf Besuche verzichten. Wie gehen Menschen mit Demenz mit dieser Isolation um?**

Das ist schwer zu sagen. Sie merken sicher, dass sie weniger besucht werden. Ob sie dies kognitiv gleich weitergeben, wie wir dies jetzt in diesem Gespräch tun, weiss ich nicht. Man spürt wohl, dass sie unruhiger, trauriger und verwirrt sind.

**Wie zeigt sich das bei Ihren Patienten?**

Ich habe zwei Gruppen von je zehn Personen, die normalerweise wöchentlich zu mir in die Praxis kommen. Mit ihnen versuche ich jetzt irgendwie den Kontakt zu halten. Ich schicke ihnen beispielsweise eine Karte mit einem schönen Bild oder einen Teebeutel für einen erholsamen Moment. Andere rufe ich an. Am Telefon merke ich jeweils, dass sie mich im ersten Moment nicht erkennen und nur so tun, als wüssten sie, wer ich bin. Am Ende freuen sie sich aber immer wahnsinnig über meinen Anruf. Eine Frau sagt mir oft, ihr Mann sei jeweils entzückt von meinen Postkarten. Er habe aber keinen Schimmer, von wem sie stammten. Wir gesunden Menschen gehen stets von unserer Vorstellung aus, wie Beziehungen aussehen müssen, wann Freude angemessen ist und wie sich Verlust anfühlen sollte. Vielleicht empfinden Menschen mit Demenz diese Gefühle aber ganz anders.

**Wenn die Enkelin aber ihre Grossmutter darüber informiert, dass sie sie im Moment nicht besuchen darf...**

...dann vergisst die Grossmutter dies vielleicht nach zwei Minuten wieder. Sie fragt sich ganz unabhängig vom Coronavirus: «Wieso kommt mich eigentlich niemand besuchen?» Das Einsamkeitsgefühl ist momentan aber wohl grösser, auch weil der direkte Körperkontakt mit den Pflegenden fehlt. Die Masken und Handschuhe sorgen für noch mehr Distanz. Meiner Meinung nach leiden die Angehörigen aber am meisten. Sie müssen nun alles allein stemmen, können sich nie eine Auszeit gönnen und können sich kaum austauschen.

**Seit Montag dürfen Sie wieder arbeiten. Seit gestern dürfen Angehörige ihre Verwandten in Pflegeheimen im Kanton wieder besuchen. Welche Vorteile bringen diese Lockerungen?**

Für mich? Bisher noch nicht viel. Ich habe erst etwa ein Gespräch pro Tag. Meine Patienten gehören fast alle zur Risikogruppe. Für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen? Ebenfalls wenig. Die Entlastungsangebote kommen wohl erst wieder, sobald das Gruppenverbot aufgehoben wird. Die Besuche in den Pflegeheimen werden nur hinter Plexiglas und auf Distanz möglich sein. Deswegen lege ich allen auch die telefonischen Beratungsangebote ans Herz. Diese Krise zeigt etwas: Es gibt Hilfe, aber man muss sie aktiv suchen. Das ist wohl eine der grössten Hürden im Alter.

**Kostenloses Beratungs- und Informationstelefon von Alzheimer Zürich unter Telefon 0434998863**

«Mir macht es vor allem zu schaffen, dass es keine Angebote mehr gibt ausserhalb, dass ich nie mehr einen Moment Luft holen kann und sie weg ist. Wir sind 24 Stunden in der Wohnung, dürfen keine Ausflüge mehr machen. Ausgleichsmöglichkeiten beim Sport fallen weg, weil sie jedes Mal mitkommen will. Ihr immer wieder zu erklären, dass sie nicht in die Migros kann, es keine Alternativen gibt, sie nicht Kaffee trinken gehen darf, ist anstrengend. Und wenn wir einmal draussen sind, muss ich intervenieren, damit sie nicht zu nahe zu den anderen Menschen hingeht.»

**René**  
der Ehemann einer 75-jährigen Frau

«Er erkennt mich auf Skype nicht mehr und weiss nicht, was ich von ihm will. Wir können so nicht kommunizieren. Meine körperliche Präsenz war wichtig für ihn. Diese fällt jetzt weg. Was nun?»

**Jeanette**  
deren Mann in einer Institution ist