

Tagungsdokumentation  
Zuhause wohnen trotz Demenz

6

expert+ / Zürich / 22. Juni 2015



Referat von Andrea Mühlegg-Weibel, Leiterin Sonnweid Campus

## Demenzkranken begegnen

«Der Einfluss der Architektur auf das Lebensgefühl demenzkranker Menschen beträgt nicht mehr als 10 Prozent – die restlichen 90 Prozent sind Beziehung.» Andrea Mühlegg rückte mit dieser herausfordernden Aussage die Verhältnisse zurecht: Ein demenzfreundliches Wohnumfeld kann sich nur entfalten, wenn Angehörige und Betreuende es tragen. Im renommierten Demenz-Zentrum Sonnweid in Wetzikon besteht das wichtigste Ziel darin, Menschen mit Demenz durch Beziehungsgestaltung zu stärken.

Der sportliche ältere Herr, von dem Andrea Mühlegg zu Beginn ihres Referats erzählte, war noch vor Erreichen des 65. Altersjahrs an Demenz erkrankt. «Er war ein sehr engagierter Mann gewesen, beruflich wie privat.» Nach seiner Diagnose blieb ihm von seinen früheren Aktivitäten mit der Zeit nur noch der Sport. Eines Tages lud ihn die Sonnweid-Betreuerin zum Skifahren ein, in ein Skigebiet, das er gut kannte. Der ältere Herr brauchte viel Hilfe, um mit seiner Ausrüstung zurechtzukommen. «Aber Skifahren konnte er sensationell, der Körper hatte alle Bewegungsabläufe noch gespeichert», so Andrea Mühlegg. Sie habe ihn dann gefragt, wie er sich fühle. «Topfit», habe er geantwortet, «körperlich wie 40.» Und dann, auf seinen Kopf deutend: «Aber hier drin ist es hohl.» Sie fragte nach: «Wie erlebst du das, dieses Hohle?» Er, nach

einer Weile des Nachdenkens: «Weisst du, es tut nicht weh; ich glaube, es ist vor allem mühsam für die anderen.»

### Demenz ist auch Krankheit des Umfelds

Andrea Mühlegg wollte mit dieser Anekdote verdeutlichen: Die Begleitung, Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz ist vor allem Beziehungsgestaltung. Und: «Demenz ist immer auch die Krankheit des Umfelds.» Dies sei eine grosse Herausforderung, man könne es aber auch als Chance begreifen, denn: «Den Menschen mit Demenz können wir nicht verändern – das Umfeld schon.»

Diese Beziehungsgestaltung beginnt damit, immer wieder die Aufmerksamkeit des demenzkranken Menschen zu wecken – ihn oder sie zu gewinnen, sich auf etwas zu



---

### Andrea Mühlegg Campus Sonnweid

Andrea Mühlegg ist Leiterin von «Sonnweid der Campus». Sie ist diplomierte Pflegefachfrau, diplomierte Ingenieurin HTL für Lebensmitteltechnologie und zertifizierte Validation-Teacher, ausserdem verfügt sie über einen MAS in Supervision und Organisationsberatung PHSG. Als Leiterin von Sonnweid Campus beschäftigt sie sich federführend mit der Entwicklungsarbeit für die Betreuung von Menschen mit Demenz.

---

### Sonnweid das Heim

Das Heim in Wetzikon spezialisiert sich seit fast 30 Jahren auf die Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz. Es bietet in verschiedenen Wohnformen Raum für 155 stationäre Bewohnerinnen und Bewohner. Die Tag/Nacht-Station entlastet betreuende Angehörige mit Kurzaufenthalten. Die Sonnweid hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen mit Demenz Schutz und Zuwendung zu geben, insbesondere im späten Stadium der Krankheit, wenn die Betroffenen im normalen Alltag stets mit ihren Defiziten konfrontiert sind. Das Heim bietet ihnen in Wetzikon das Umfeld, in dem sie respektiert werden und ihren Weg in Würde gehen können. In der Sonnweid wird nicht zwischen der Wirklichkeit von Menschen mit und ohne Demenz unterschieden. Damit entsteht ein Rahmen, der geprägt ist von Normalität, Nähe und Leichtigkeit. Sonnweid das Heim gilt als eine der weltweit führenden Institutionen für Menschen mit einer fortgeschrittenen Demenz.

→ [sonnweid.ch](http://sonnweid.ch)



«Demenz verstehen» heisst ein Lehrgang von Sonnweid der Campus. Dabei werden praktische Erfahrungen mit Hintergrundwissen und bewährten Betreuungsstrategien vernetzt.  
Quelle: Sonnweid

konzentrieren. «Es gibt dazu viele Möglichkeiten», erläuterte Andrea Mühlegg, «zum Beispiel zur Person Blickkontakt aufnehmen, sanfte Berührungen an der Schulter oder den Armen, beim Namen nennen, die Stimmlage verändern und vieles mehr.» Das übergeordnete Ziel einer jeden Begegnung bestehe darin, den Menschen zu stärken; Stress und Ängste zu reduzieren und die Ausdrucksfähigkeit zu fördern; aber auch mal in Ruhe zu lassen und so Überbetreuung zu vermeiden. Andrea Mühlegg: «Ich stelle immer wieder fest, dass wir Profis viel zu schnell intervenieren, auch wenn gar kein Anlass dazu besteht. Menschen mit Demenz verabschieden sich zwar von den sozialen Spielregeln – «anständig» dasitzen zum Beispiel –, aber nicht immer brauchen sie deswegen Hilfe.»

Was bestimmt das Lebensgefühl von Menschen mit Demenz? Es sind Faktoren, die auch ohne Krankheit Einfluss aufs Leben nehmen – das Geschlecht, die Persönlichkeit, Bewältigungsstrategien, biologische Gegebenheiten. Darüber hinaus sind es «die vier A», wie Andrea Mühlegg sie nannte, die bei Menschen mit Demenz besonders zum Tragen kommen: «Angestellte, Angehörige, Architektur, Arbeitsstrukturen.» Was den Einfluss der Architektur betrifft, zeigte sie sich allerdings weniger enthusiastisch als andere Referenten der Tagung. «In der Sonnweid wird zwar sehr viel gebaut, und wir sind ständig am weiterentwickeln von neuer Wohnformen», sagte sie, «trotzdem teile ich die Ansicht unseres Leiters: Der Einfluss der Architektur auf das Lebensgefühl von Menschen mit Demenz beträgt nicht mehr als 10 Prozent – die restlichen 90 Prozent sind Beziehung. Gelebte, unterstützte oder auch stille Beziehung.»

### Die Gefühlswelt bleibt erhalten

Wichtig sei zu erkennen, dass die Gefühlswelt der Betroffenen durch die Demenz nicht beeinträchtigt werde. «Dies ist entscheidend für die Haltung gegenüber den Bewohnerinnen und Bewohnern: Ihnen mitfühlend zu begegnen, verringert Angstzustände, führt zu Vertrauen und stellt die Würde wieder her.» Fehlendes Mitgefühl



hingegen empfinden die Betroffenen als Stress, und schmerzliche Gefühle, die unerwidert bleiben, verstärken sich immer mehr.

«Die Grundbedürfnisse», betonte Andrea Mühlegg, «sind bei allen Menschen die gleichen, ob mit oder ohne Demenz: Sie sehnen sich nach Liebe, und sie wollen sich nützlich fühlen.» Sie erlebe oft, dass Betroffene äusseren, sie hätten Heimweh, obwohl sie eigentlich zu Hause sind. Mühlegg glaubt deshalb, dass der Begriff «zu Hause» weniger mit einer Wohnadresse zu tun hat als vielmehr mit vertrauten Menschen. Und sie zeigte sich in Zürich überzeugt, dass die neurologischen Veränderungen des von Demenz betroffenen Gehirns stark von der psychosozialen Situation beeinflusst werden: «Warum wohl kehren so viele Menschen mit Demenz gefühlsmässig in die Vergangenheit zurück? Weil sie dort eine Bedeutung hatten, indem sie eine Familie umsorgten oder einem spannenden Beruf nachgingen.» Etwas Sinngebendes zu tun, sei zentral, um sich am Leben zu fühlen. Und das Gefühl, dass jemand da ist, der einen gern hat.

«Ab und zu frage ich Betroffene: Wie kommen Sie zurecht, wie meistern Sie Ihr Leben?», erzählte Andrea Mühlegg weiter. Sie bekomme dann oft zur Antwort: «Ich nehme es, wie's kommt.» Eine banale Aussage? «Mitnichten», betonte die Referentin, «dahinter steht eine enorme Qualität – nämlich die Fähigkeit, eine Situation anzunehmen, wie sie ist. Diese älteren, beeinträchtigten Menschen haben eine enorme Präsenz im Hier und Jetzt. Nur schon deswegen, finde ich, können wir von ihnen viel lernen.»

### **Bestätigen, umformulieren, verallgemeinern**

Wie also soll man Menschen mit Demenz im Alltag begegnen? Was ist einfühlsame Kommunikation? Wieder erzählte Andrea Mühlegg dazu eine Anekdote: Die Nachtwache hatte die alte Frau bei ihren Rundgängen immer schlafend vorgefunden. Am Morgen aber begann die Frau als Erstes zu schimpfen: Sie habe die ganze Nacht nicht schlafen können; die Nachtwache sei auch nie

gekommen, die hätten sowieso nie Zeit für die Bewohner, die würden ja nur immer Kaffee trinken, zeterte die Frau.

Wie reagieren? «Indem man bestätigt, umformuliert, verallgemeinert. «Ja, da geht die Nacht nicht vorüber, wenn man nicht schlafen kann; und dabei erst noch übergangen wird, niemand einen hört. Das geht uns allen so. Kann ich Ihnen jetzt schon etwas Gutes tun? Einen Kaffee bringen vielleicht, oder einen Orangensaft?» «Glauben Sie mir», sagte Andrea Mühlegg – und erntete dabei viel Zustimmung vom Publikum –, «wenn Sie die alte Frau so abholen, wird der Morgen viel entspannter, als wenn Sie versuchen, sich zu rechtfertigen.» Ebenso wenig empfehle es sich, Tatsachen zu erklären oder gar die Konfrontation zu suchen. Wertvoll sei es hingegen, die Menschen an früher zu erinnern, sie aus ihrem Leben erzählen zu lassen.

«Menschen mit Demenz brauchen ein Gegenüber», hielt Andrea Mühlegg zum Schluss fest. Und sie zeigte sich kritisch gegenüber dem Konzept von «zu Hause wohnen», wenn dieses Gegenüber fehle und der demenzkranke Mensch vereinsame. «Diese Menschen brauchen nicht zu viel Betreuung», betonte sie, «aber sie brauchen Begegnung. Immer wieder.»

–

# Sonnweid der Campus

Sonnweid der Campus vermittelt jenes Wissen, das die Sonnweid zu einer führenden Institution in der Betreuung von Menschen mit Demenz gemacht hat. Sonnweid der Campus bietet Kurse an in den eigenen Bildungsräumen in Wetzikon und bei Kunden. Die Campus-Teammitglieder beraten, machen Praxisbegleitungen und erarbeiten Betreuungs- und Pflegekonzepte. Sie leisten Entwicklungsarbeit, wenn neue Bereiche für Menschen mit Demenz entstehen.

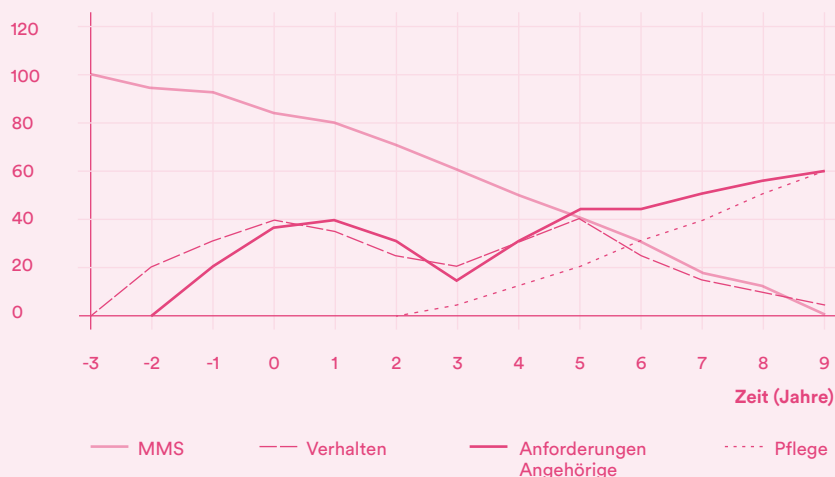
Sonnweid der Campus baut sein Angebot auf folgendem Bildungsverständnis auf: Realität wird immer subjektiv wahrgenommen. Trotzdem ist es möglich, andere Sichtweisen zu verstehen und die eigenen zu erweitern. Auf diese Weise lassen sich in der Beratung, Bildung und Praxisbegleitung gemeinsam neue Perspektiven und Möglichkeiten entwickeln. Die Institution stellt ihre Erkenntnisse aus Theorie und Praxis anderen zur Verfügung und bringt sich aktiv in den Prozess ein. Die Kunden tragen die Verantwortung für das, was sie verändern wollen.

## Fakten und Zahlen

Der Campus wurde 1997 als Bildungs- und Beratungsinstitution der Sonnweid AG gegründet. Seit Beginn sind Andrea Mühlegg für die Leitung und Ruth Van Hooser für die Seminarorganisation verantwortlich. Insgesamt vermitteln 18 Referenten, Fachleute und Berater ihr Fachwissen an die Kunden. 2013 besuchten 340 Kursteilnehmer in Wetzikon insgesamt 800 Kurstage. Mitarbeitende aus 30 Institutionen arbeiteten 2013 mit dem Sonnweid-Campus zusammen, bildeten sich weiter oder liessen sich in der Praxis begleiten. Das Spektrum der Kurse reicht von Demenz-Grundwissen über einführende Kommunikation, Ethik und Ausdrucksformen bis hin zu Aggressionsmanagement.

Quelle: Sonnweid

–



**Demenzentwicklung**  
Anforderungen an Angehörige und Bezugspersonen

## Impressum

Tagungsdokumentation «Zuhause wohnen trotz Demenz» · Juni 2015  
Text: Irène Dietschi,  
«Really fine ideas»  
Redaktion: Andreas Sidler  
Titelbild: Veronique Hoegger  
Bilder: Andrea Mühlegg-Weibel,  
Präsentation, Zürich 22. Juni 2015  
Gestaltung: Büro4, Zürich

## expert+

expert+ heisst die Veranstaltungsreihe von Wohnbaugenossenschaften Schweiz zum Thema Wohnen im Alter. Die Grundlage für den vorliegenden Beitrag bildet das Referat von Andrea Mühlegg-Weibel vom 22.6.2015. Leitung Fachtagung: Simone Gatti  
→ [expert-plus.ch](http://expert-plus.ch)

## Fokusthemen der Age-Stiftung

Die Age-Stiftung legt ihren Fokus auf Wohnen und Älterwerden. Dafür fördert sie Wohn- und Betreuungsangebote in der deutschsprachigen Schweiz mit finanziellen Beiträgen. Sie engagiert sich für inspirierende zukunftsfähige Lösungen und informiert über gute Beispiele. Die Age-Stiftung fasst Informationen aus Projektpraxis und Forschung regelmässig in Fokusthemen zusammen. Der vorliegende Beitrag stammt aus dem Fokusthema «Zuhause wohnen mit Demenz».

→ [age-stiftung.ch/fokusthemen](http://age-stiftung.ch/fokusthemen)