

## Caritas - EduKation Demenzkurs

für begleitende und pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz und Menschen mit Vergesslichkeit

„EduKation“ (als Abkürzung für „Entlastung durch Kommunikation“) heißt das Schulungsprogramm für Angehörige von Menschen mit Demenz, das am Gedächtnis-Zentrum Erlangen (am Institut für Psychogerontologie) entwickelt wurde. Im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie konnte an der Erlanger Universität nachgewiesen werden, dass sich bei Angehörigen, die an dem Schulungsprogramm teilnahmen, **Depressionen und Belastungsempfinden signifikant und langfristig reduzieren**. Sie entwickeln die Fähigkeit, die alltäglichen Konfliktsituationen, die sich im Zusammenleben mit einem Menschen mit Demenz immer wieder ergeben, besser zu bewältigen.

In einer vorbereitenden Interviewstudie am Gedächtnis-Zentrum Erlangen, in der 20 problemzentrierte Interviews mit betreuenden, versorgenden und pflegenden Angehörigen von Demenzkranken geführt wurden, wurde eines sehr deutlich: Alle Befragten berichteten von „schwierigen Situationen“, d.h. von **Kommunikationsproblemen und Konfliktsituationen** im Umgang mit den Erkrankten, die sie sehr belasteten.

Auf der Grundlage dieser detaillierten Ausführungen der Befragten wurde „EduKation“ entwickelt. Dieses Schulungsprogramm soll Angehörige von Menschen mit Demenz, das genau an den geschilderten Problembereichen ansetzt **befähigen** Belastungssituationen zu **bewältigen** und das Demenz als Erkrankung besser zu verstehen.



**Drei wesentliche Lernziele** werden mit dem ausgearbeiteten Schulungsprogramm, das zehn ausgearbeitete zweistündige Sitzungen umfasst, verbunden:

Die/der Angehörige soll

1. durch **Erwerb von Wissen und Einfühlung lernen** die Situation des Kranken zu erfassen und das Bedürfnis dahinter zu erkennen. Verständnis für die Situation des Menschen mit Demenz aufzubringen und sich auf verändernde Kommunikationsrollen einzulassen.
2. durch Reflexion und Selbstklärungsprozesse befähigt werden, die eigene Situation zu verstehen, zu akzeptieren und sich der „**neuen**“ **Rolle** im Umgang mit dem/der Erkrankten **anzunähern**.
3. durch Wissensvermittlung neue Kommunikations- und Handlungsformen zu erlernen, die den Fähigkeiten des Demenzkranken angepasst sind und durch angeleitetes Üben **Handlungssicherheit im Umgang** mit diesen neuen Umgangsformen gewinnen.

## **Ablauf der Schulungen**

Begleitende und Pflegende Angehörige treffen sich zu zehn wöchentlichen zweistündigen Sitzungen, um Wissen über Demenzerkrankungen und deren Auswirkungen auf das Alltagsleben zu erwerben, neue Umgangsweisen kennenzulernen und über ihre eigenen Erfahrungen zu reflektieren.

**Themen der 10 Sitzungen sind:**

1. Demenz – Einführung ins Thema
2. Auswirkungen der Demenz
3. Das subjektive Krankheitserleben der Betroffenen
4. Einfühlsame Kommunikation
5. Den Alltag leben
6. Krisen bewältigen
7. Die Belastungssituation der Angehörigen
8. Veränderungen unserer Beziehungen – Veränderungen meiner Rolle
9. Bewältigung von psychischem Druck: Was tun, um nicht auszubrennen?
10. Angenehme Aktivitäten