

# Lebensstil-Demenz

## Lebensstil adäquates Wohnen in Heimen



Kurt Dander

### Lebensstil adäquates Wohnen in stationären Einrichtungen

Stellen Sie sich vor, Sie wären in der Situation, in ein Pflegeheim ziehen zu müssen. Und stellen Sie sich dann noch vor, dass Sie dort ein für Sie völlig fremdes Umfeld vorfinden. Da ist nichts Gewohntes: Die Einrichtung entspricht nicht Ihrem Stil, Sie hatten bisher einen anderen Tagesablauf, Ihren bisherigen Hobbys können Sie nicht nachkommen und das Pflegefachpersonal behandelt Sie auch nicht so, wie Sie es gewohnt sind, behandelt zu werden.

Wenn Sie nur körperlich pflegebedürftig und gleichzeitig geistig fit sind, dann können Sie mit dieser Situation möglicherweise noch ganz gut umgehen. Sie können sich denken: „Ich bin jetzt in einem Heim und da ist es eben anders als zu Hause.“

Wenn jedoch der Geist nachlässt, tritt immer mehr das Gefühl in den Vordergrund. Wenn Sie dement und nicht mehr in der Lage sind, diese geänderte Situation geistig zu verarbeiten, werden Sie sich dort fremd fühlen. Sie kennen sich nicht mehr aus und wissen nicht, wo Sie sind. Die Einrichtung ist nicht so wie zu Hause, es hängen fremde Bilder an der Wand, Sie verstehen die Menschen um sich herum nicht, Ihre (Frei-)Zeit verbringen Sie nicht wie gewohnt, Sie finden nicht

zu Ihren geliebten hauswirtschaftlichen Tätigkeiten, es gibt keine gewohnten Treffpunkte und Vereine mehr.

### Wenn Menschen mit Demenz ihre Umgebung nicht verstehen, entsteht Angst.



Ein zwar gut gemeintes jedoch schlecht getroffene Beispiel: Eine Bushaltestelle im Gang eines Pflegeheimes verwirrt auch nicht-demente Personen. Da ist noch nie ein Bus vorbei gekommen.

Wenn Sie in eine solche Situation kommen, dann werden Sie das Gefühl haben: „Hier gehöre ich nicht her. Da bin ich falsch!“ Dann entsteht in Ihnen Unsicherheit und Angst. Was machen Sie, wenn Sie sich unsicher fühlen und das Gefühl haben, dass Sie hier nicht her gehören? Was machen Sie, wenn Sie Angst haben, weil Sie sich hier nicht zu Hause fühlen? Sie flüchten.

Sie gehen weg und suchen den Ort, die Umgebung, wo Sie sich wie daheim fühlen. Sie suchen Menschen, die Sie so behandeln, wie Sie es gewohnt sind, behandelt zu werden. Sie suchen eine Umgebung, welche Ihrem gewohnten Umfeld entspricht.

### Drei Reaktionsmuster: Flucht, Aggression, Rückzug

Wenn sich der an Demenz erkrankte Bewohner nicht auskennt und sich daher unsicher fühlt, versucht er, dieser Situation

zu entfliehen. Das kennen alle, die in stationären Einrichtungen arbeiten, zur Genüge.

Wenn Sie als dementer Mensch in der für Sie Unsicherheit erzeugenden Umgebung nicht flüchten, bleiben Ihnen immer noch zwei andere Möglichkeiten: Entweder Sie werden aggressiv und wehren sich mit Händen und Füßen oder Sie ziehen sich noch mehr in sich zurück. Wenn sich die Situation nicht ändern lässt, dann haben Sie auch keinen Anreiz mehr, aktiv am Leben teilzunehmen.

### Die Lösung: Lebensstiladäquates Wohnen

Die Frage, die sich stellt, lautet daher: „Wie schaffe ich in stationären Pflegeeinrichtungen vor allem für demente BewohnerInnen ein Umfeld, welches ihrem Lebensstil entspricht?“

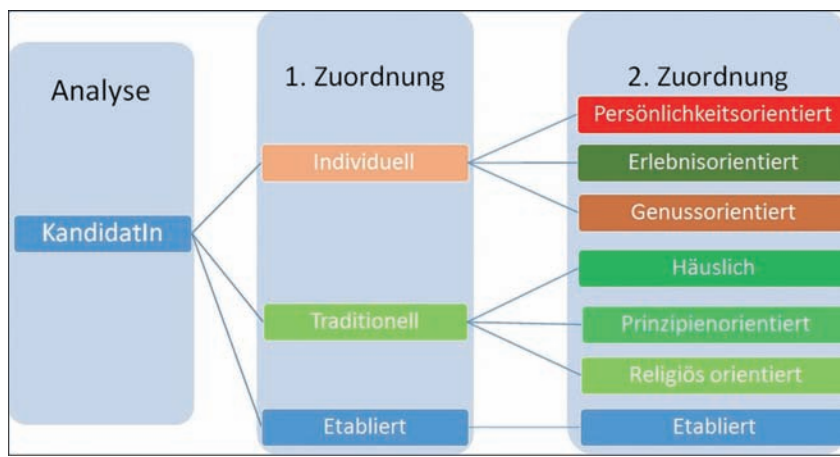
Dazu haben wir einen Auftrag an die Universität Innsbruck, Institut für Psychosoziale Intervention und Kommunikationsforschung, Prof. Dr. Arthur Drexler, zur Erforschung der Lebensstile ältere Personen im Raum Österreich und Süddeutschland erteilt.

Das Ergebnis dieser Forschung lautet: Im angesprochenen Lebensraum können 7 Lebensstile unterschieden werden:

1. Individuell Persönlichkeitsorientiert
2. Individuell Erlebnisorientiert
3. Individuell Genussorientiert
4. Traditionell Häuslich orientiert
5. Traditionell Prinzipienorientiert
6. Traditionell Religiös orientiert
7. Etabliert

Das Ergebnis der Analyse ergibt sich in zwei Schritten.

In der 1. Zuordnung wird schwerpunkt-



Grafik: Lebensstil-Analyse in 2 Schritten

mäßig unterschieden:

1. Individuell
2. Traditionell
3. Etabliert

Je nachdem, welche Zuordnung überwiegend zutrifft, wird - außer beim Etablierten Lebensstil – das Ergebnis in der 2. Zuordnung in drei Untergruppen verfeinert:

Der Individuelle Lebensstil in:

- Persönlichkeitsorientiert
- Erlebnisorientiert
- Genussorientiert

Der Traditionelle Lebensstil in:

- Häuslich orientiert
- Prinzipienorientiert
- Religiös orientiert

**Die drei individuellen Lebensstile werden durch folgende Gemeinsamkeiten charakterisiert:**

Generell wichtige Bedürfnisse: Selbstbestimmtheit, Freiheit, Bewegung, „Neugierde“ – etwas lernen, erleben, erfahren – Lebendigkeit

Die MitarbeiterInnen werden eher als „gleichwertiger“ Mensch bzw. als Mensch in seiner Rolle wahrgenommen. Das ermöglicht eine Begegnung von Individuum zu Individuum auf gleicher Augenhöhe.



Die Lösung für den individuellen Lebensstil liegt daher in einer Kombination aus aktiver Freizeitgestaltung, vielen sozialen Kontakten und Unterhaltungslust.

**Die drei traditionellen Lebensstile haben folgende Gemeinsamkeiten:**

Generell wichtige Bedürfnisse: Strukturiertheit, Sicherheit, Anpasstheit, Familie.

Das Pflegefachpersonal wird grundsätzlich als Familie wahrgenommen, wobei ein bescheidenes und serviles Auftreten und eine pflichtbewusste Einstellung am ehesten dem Lebensstil entsprechen. Die Grundeinstellung sollte lauten: „Ich bin für dich da.“

Daraus ergibt sich ein familiärer Umgang zwischen BewohnerIn und MitarbeiterIn. Dementsprechend stellen das Umfeld und die Atmosphäre eine Kombination aus Arbeitsorientierung und Häuslichkeit sowie traditionelle Wert- und Glaubensvorstellungen dar.



Einzig beim Prinzipienorientierten Lebensstil wird das Pflegefachpersonal auch tatsächlich als das wahrgenommen. Einzig hier passt die Einstellung der MitarbeiterInnen: „Ich kümmere mich professionell um Sie. Ich weiß, was Ihnen gut tut.“

**Im Etablierten Lebensstil gelten generell folgende wichtige Bedürfnisse:** Selbstbestimmtheit, „Wer Sein“ sowie Macht.

Das Pflegefachpersonal wird eher als Dienstpersonal wahrgenommen. Man ist es gewohnt, sich bedienen zu lassen und Anweisungen zu erteilen.

Die Grundeinstellung der MitarbeiterInnen sollte daher sein: „Sie sind wichtig. Ich bin hier, um Ihre Wünsche zu erfüllen.“

Im Umfeld des Etablierten Lebensstils spielen daher gute Umgangsformen, sowie Prestigedenken und Interesse an Bildung eine große Rolle.



**Grundbedürfnis Sicherheit**

Das vorherrschende Grundbedürfnis bei allen dementen Personen ist „Sicherheit.“ Diese Sicherheit wird unter anderem durch ein bekanntes Wohnumfeld und eine bekannte Wohnatmosphäre geboten.

Einen wesentlichen Beitrag zum Gefühl der Sicherheit trägt das Verhalten der MitarbeiterInnen bei:

- Beim Individuellen Lebensstil durch ein individuelles Verhalten
- Beim traditionellen Lebensstil durch einen gleichbleibenden strukturierten Tagesablauf und eine Art der Beschäftigung.
- Beim etablierten Lebensstil dadurch, dass den dementen BewohnerInnen das Gefühl vermittelt wird, Macht ausüben zu können: „Wenn das passiert, was ich möchte, fühle ich mich sicher.“

### Lebensstil-Analyse

Eine Voraussetzung dafür, überhaupt etwas im Sinn der Lebensstile gestalten zu können, ist allerdings, dass Sie wissen, welche BewohnerInnen welchem Lebensstil zugeordnet werden müssen. Dafür dient die Lebensstil-Analyse, welche online erfolgen kann unter [www.lebensstil-demenz.at](http://www.lebensstil-demenz.at)

### Der richtige Lebensstil auch für nicht-demente BewohnerInnen

Dem Lebensstil adäquat untergebracht und behandelt zu werden ist nicht nur für demente BewohnerInnen interessant. Jeder von uns fühlt sich dort wohl, wo die Umgebung seinem Stil entspricht. Der passende Lebensstil mit seiner Umgebung und seiner Charakteristik ist auch für nicht demente BewohnerInnen wichtig für das Wohlfühl.

### Lebensstil-Analyse für MitarbeiterInnen

Genauso macht es Sinn, die MitarbeiterInnen ihrem Lebensstil entsprechend bei BewohnerInnen desselben Stils einzusetzen. Ein Mitarbeiter, der selbst einen individuellen Lebensstil lebt, hat mehr Verständnis für die Bedürfnisse des individuellen Lebensstils des Bewohners als für einen Prinzipienorientierten, ganz einfach deshalb, weil er gleich "tickt".

Wenn die MitarbeiterInnen ihren eigenen Lebensstil kennen, bekommen sie mehr Bezug zu diesem Thema und verstehen leichter, warum verschiedene BewohnerInnen so unterschiedlich auf die jeweilige Lebenssituation reagieren. Es macht daher durchaus Sinn, dass die Führungskräfte und MitarbeiterInnen ihren eigenen Lebensstil analysieren.

### Für bestehende und neue Heime

Die Lebensstil-Analyse ist sowohl in bestehenden Pflegeheimen als auch für Neubauten sinnvoll. Die Erkenntnisse daraus können ohne viel Aufwand gleich umgesetzt werden.

### Pionierphase im Regionalaltenwohnheim Schwaz in Tirol

Dazu Heimleiter Andreas Mair: „Im Regional-Altenwohnheim Schwaz wurde im Herbst 2015 bei fast allen MitarbeiterInnen und BewohnerInnen der Lebensstil analysiert. Es geht um eine sanfte Einbegleitung in bestehenden Strukturen. Die einzelnen Aufenthaltsbereiche werden nur behutsam und in langsamen und einfachen Schritten lebensstiladäquat umgestaltet. Die MitarbeiterInnen sind offen dafür, weil sie nicht alles umstellen müssen. Sie wissen, dass die einzelnen BewohnerInnen davon profitieren.“

### Kurt Dander: „Wie wirkt es sich aus, dass im Heim die Lebensstile der BewohnerInnen analysiert wurden?“

**HL Andreas Mair:** „Bisher konnten einige BewohnerInnen mit den Freizeit-Angeboten nicht erreicht werden. Großveranstaltungen – wie zum Beispiel Feiern oder Ausflüge – sprechen hauptsächlich BewohnerInnen im traditionellen Lebensstil an. Für die BewohnerInnen im individuellen und etablierten Lebensstil wird es zukünftig andere Freizeit-Angebote geben.“

**Pflegedienstleiterin Martina Faserl:** „Die Wohnbegleitung weiß jetzt besser, warum bestimmte BewohnerInnen bei den unterschiedlichen Angeboten nicht mitmachen: Nicht alle Angebote passen zu allen Lebensstilen. Das Thema bringt eine neuerliche Sensibilisierung der MitarbeiterInnen.“

### Kurt Dander: „Was hat sich in der täglichen Arbeit verändert?“

**HL Andreas Mair:** „Das was bisher bereits gut gemacht wurde, wird jetzt gezielter gemacht. Auf Kleinigkeiten wird besser geachtet. Bei der Gestaltung des Wohnumfeldes wird bewusst auf die Besonderheiten der Lebensstile geachtet.“

**PDL Martina Faserl:** „Dem Rollenverständnis der MitarbeiterInnen wird mehr Aufmerksamkeit geschenkt. Sie machen das jetzt bewusster und können sich mehr in die Rolle hinein fühlen.“

### Wie sinnvoll ist es, dass die MitarbeiterInnen selbst ihren eigenen Lebensstil kennen?

**HL Andreas Mair:** „Es animiert sie dazu, sich mit dem Thema auseinander zu setzen. Die MitarbeiterInnen kennen den eigenen Stil und den Stil des Bewohners und wissen dann über die Gemeinsamkeiten und die

Unterschiedlichkeiten Bescheid.“

**PDL Martina Faserl:** „Es ist gut, sich selbst zu kennen und zu wissen, wie man selbst tickt. Viele haben sich mit ihrem eigenen Lebensstil noch nie auseinandergesetzt. Es ist eine Erleichterung, wenn ich verstehe und weiß, was passt und was nicht passt und woran es liegen könnte. Die BewohnerInnen sind dann zufriedener und allen geht es besser.“

(Bilder von G. La Rocca GmbH und Shutterstock)

**Kurt Dander**

DASTA Lösungen für Generationen e.U.  
Tulfes, Tirol  
[www.dasta.at](http://www.dasta.at)  
[www.lebensstil-demenz.at](http://www.lebensstil-demenz.at)