

FOKUS DEMENZ

Leben mit Vergessen



VIADIFOKUS

Inhalt

Seite 03 | Demenz – Hindernisse und Akzeptanz in der Gesellschaft | Editorial

Seite 04 | Was ist Demenz? | Wissen

Seite 05 | Die Symptome von Demenz erkennen

Seite 06 | Die Behandlungsansätze von Demenz

Seite 07 | In Würde leben mit Demenz | Ethik

Seite 08 | Einfach nur da sein, ohne grosse Gespräche | Einblick

Seite 12 | Training für Menschen mit Demenz | Aktiv

«Angehörige sollten nicht zu lange versuchen, alles alleine zu leisten.»

Martin Schleicher, Oberarzt der Klinik Beverin Cazis

Seite 13 | Fokus
Interview mit Oberarzt
Martin Schleicher

Seite 13 | Das Altern als Teil unseres Lebens akzeptieren | Fokus

Seite 17 | Der lange Weg der Demenz-Forschung | Forschung

Seite 18 | Brücken schlagen mit Validation | Aktuell

Seite 19 | Beziehung mit Erinnerungen pflegen

Seite 20 | Herausforderndes Verhalten von Menschen mit Demenz | Gesellschaft

Seite 21 | Integrieren statt separieren

Seite 22 | Es sind die kleinen Dinge, die oft zählen | Gesprächsrunde

Seite 24 | Nein sagen können – wenn Helfer Hilfe brauchen | Recht

Seite 25 | Rechtliche Vorsorge

Seite 26 | Häufige Fragen von Angehörigen | Tipps

Haus Viadi –
unser Daheim
für Alter und Pflege
im Domleschg

Mehr unter:
haus-viadi.ch

Demenz – Hindernisse und Akzeptanz in der Gesellschaft

Ein Rollstuhlfahrer bemerkte vor einigen Jahren, dass er sich in Schweizer Städten häufig als Person mit Handicap erlebe. In New York würde er kaum auf Hindernisse stossen, in Zürich sei er jedoch ständig auf Hilfe angewiesen. Seitdem hat sich einiges getan. Das Leben für Menschen mit Beeinträchtigung ist barrierefreier geworden – nicht nur für Rollstuhlfahrer, auch für Menschen mit Demenz.

► Wie ist heutzutage die Akzeptanz, das Verständnis und der Umgang mit dementen Menschen? Solche Fragen zum Thema «Demenz» behandelt diese Ausgabe des Magazins «Viadi Fokus». Verschiedene Sichtweisen werden aufgezeigt und sollen zum Denken und Handeln anregen. Das Magazin gibt keine abschliessenden Antworten. Es soll Verständnis und somit auch die Bereitschaft wecken, das Leben für Menschen mit Demenz respekt- und würdevoller zu gestalten.

Ich erhoffe mir, dass unsere Gesellschaft für die Zukunft Demenz als Teil unserer vielfältigen Normalität betrachtet. So können wir gemeinsam mit und für Betroffene ein würdevolles Leben gestalten. ■

Marcel Ryser (Foto), Gesamtleiter Haus Viadi, zertifizierter Institutionsleiter und dipl. Sozialpädagoge

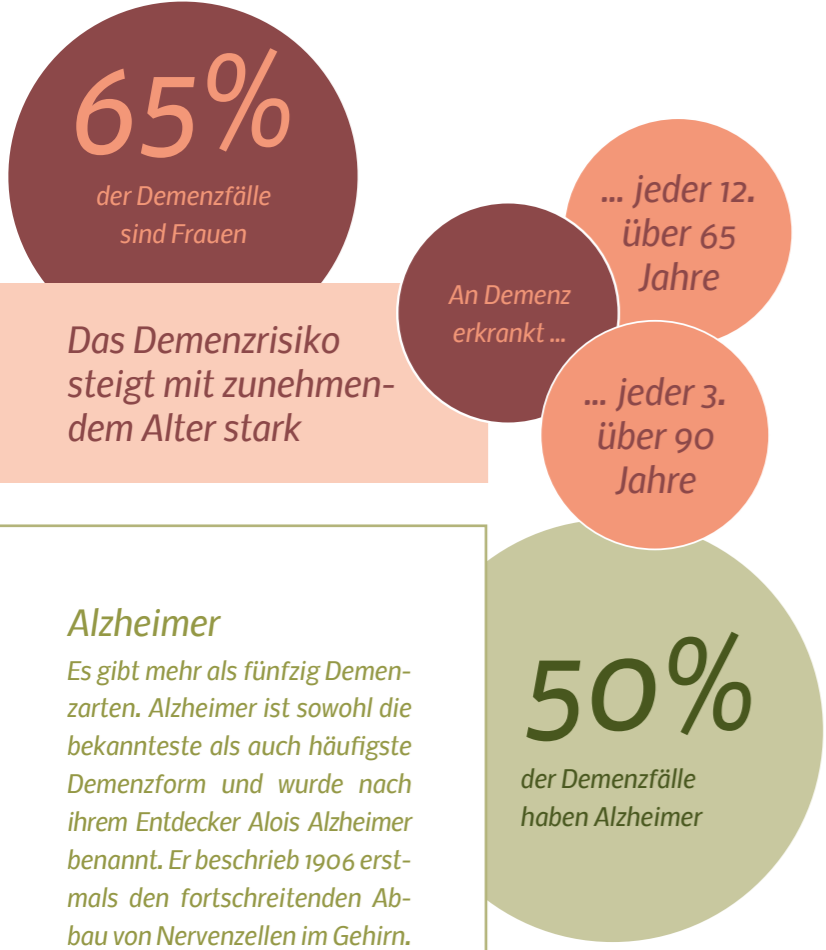


Das Haus Viadi

Das Haus Viadi bietet einen möglichst individuellen und bedarfsgerechten Lebensraum für Menschen mit Pflege- und Unterstützungsbedarf. Das Haus Viadi sorgt mit seinen Dienstleistungen auch viel für die Lebensqualität von Menschen mit Demenz.

Was ist Demenz?

Demenz ist eine Erkrankung des Gehirns, welche zu Schädigungen oder Zerstörungen von Nervenzellen führt. Die Folge sind gestörte Hirnfunktionen, die das Denken, das Gedächtnis, die Orientierung, die Erinnerung und die Sprache treffen können. Damit verbunden ist eine Veränderung des Verhaltens und der Gemütsverfassung. Bis heute nicht bekannt, was zu diesen krankhaften Veränderungen führt.



Die Stadien der Demenz nach Scharb/Feil

Stadium 1

Die Betroffenen entwickeln eine Verwirrung und mangelhafte Orientierung, die sie leugnen und durch ausdenken von Geschichten überspielen

Stadium 2

Die Betroffenen entwickeln eine zeitliche Verwirrtheit, verlieren ihre kognitiven Fähigkeiten, ihre Selbstkontrolle sowie ihre Kommunikationsfähigkeit und ihr soziales Verhalten

Stadium 3

Die Betroffenen leben in der Vergangenheit, ihre Sprache vermindert sich und wird unverständlich, ihre sozialen Kontakte verlieren sich und sie isolieren sich zunehmend

Stadium 4

Die Betroffenen ziehen sich vollständig nach innen zurück und dämmern dahin

Die Symptome von Demenz erkennen

Vergesslich sind wir alle, aber wo hört die normale Vergesslichkeit auf? Hier finden Sie typische Symptome, an denen eine beginnende Demenzerkrankung erkannt werden kann.

 Vergesslichkeit, die den Alltag beeinträchtigt	 Schwierigkeiten bei alltäglichen, vertrauten Abläufen	 Schwierigkeiten beim Lösen von Problemen und beim Planen
 Probleme mit der Sprache	 Orientierungsschwierigkeiten	 Veränderungen der Persönlichkeit, unangemessenes Verhalten
 Fehlender Antrieb und sozialer Rückzug	 Erkennen Sie Veränderungen im Vergleich zu früher? Achten Sie auf diese Warnzeichen. Falls mehrere auftreten, besteht ein Verdacht auf eine Demenzerkrankung. Nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Hausarzt auf.	

Quelle: www.memo-info.ch

Die Behandlungsansätze von Demenz

Demenz ist nicht heilbar, aber behandelbar. Dadurch kann das Fortschreiten der Erkrankung verzögert werden. Das Ziel dieser Behandlungen ist es, die Fähigkeiten der Betroffenen zu erhalten und deren Selbstständigkeit solange wie möglich zu bewahren. Nebst medikamentösen Behandlungen gibt es auch nicht-medikamentöse Therapieansätze. Diese zielen darauf ab, die kognitive Leistungsfähigkeit von Menschen mit Demenz zu verbessern oder zumindest zu erhalten.



Psychopharmaka sind nicht immer nötig

Das Haus Viadi lebt das Konzept der «integrierten Betreuung von Menschen mit Demenz». Ziel dieses Ansatzes ist es, das Alter lebenswert zu machen. Unabhängig von ihrem Krankheitsbild werden alle Bewohnerinnen und Bewohner ein offenes Haus angeboten – mit sozialem Zusammenleben frei von Beschränkungen. Das Haus Viadi geht davon aus, dass dieses Konzept dazu führt, dass der Einsatz von Psychopharmaka reduziert werden kann.

In Würde leben mit Demenz

«So möchte ich nicht leben müssen!», höre ich oft in meinen Gesprächen über Demenz. Die Krankheit ist bedrohlich und kann jeden von uns treffen. Vielleicht erkennt man in einem Demenzkranken sein eigenes mögliches Schicksal.

➤ Streben nach Leistung und selbstbestimmte Verwirklichung

In unserer Gesellschaft ist es immer wichtiger, zu leisten, uns selbst zu verwirklichen und zu verbessern. Autonom müssen wir sein – uns eigenständig entscheiden, selbstständig handeln und aus eigener Kraft das Lebensglück verwirklichen. Nur ein selbstbestimmtes Leben ist nach dieser Anschauung ein Leben in Würde. Dies ist meiner Meinung nach eine Illusion. Wir Menschen können keine heile Welt ohne Gebrechen und Leiden herstellen. Das zeigen all die Men-

schen, die wegen einer Behinderung oder Krankheit kein selbstbestimmtes Leben führen können und auf Unterstützung angewiesen sind.

Hat ein Leben in Abhängigkeit weniger Würde als ein autonomes Leben? Aus christlicher Sicht lautet die Antwort ganz klar: Nein. Jeder Mensch hat eine gottgegebene Würde, die er nie verlieren kann. Auch im Leben mit einer schweren Demenz bleibt diese Würde unangetastet.

Ein Mensch ist nie ganz selbstbestimmt

Ein Mensch ist immer abhängig von anderen Menschen und lebt von der Liebe, die ihm entgegengebracht wird – unabhängig von seiner Leistung und seinem Gesundheitszustand. Er darf darauf vertrauen, dass er in Zeiten der Krankheit geachtet und gut behandelt wird.

Gottes Liebe ist ihm gewiss – auch auf den schweren Etappen seines Lebens. ■

Astrid Weinert (Foto), Pfarrerin in Scharans-Fürstenu, im Haus Viadi sowie auch Pfarrerin für Menschen mit einer Behinderung



Im Rahmen des «Palliative-Care»-Konzeptes des Haus Viadis ist Astrid Weinert für alle Bewohnerinnen und Bewohner da – zusätzlich zu ihrem Seelsorgemandat für Mitglieder der Kirchgemeinde

«So spricht der Herr:
«Auch bis in euer Alter
bin ich derselbe, und ich
will euch tragen, bis ihr
grau werdet.»»

Prophet Jesaja (Jes. 46, 4)

Einfach nur da sein, ohne grosse Gespräche

Oft ist die Demenz für die Angehörigen schwieriger als für die Betroffenen selbst. Gefühle wie Angst, Trauer, Schuld und Überforderung sind dabei ständige Begleiter. Ein Bericht mit Einblick in den Prozess des Vergessens – aus Sicht einer Tochter.

Eine langsamer Prozess

Es war eine schleichende Entwicklung und kam nicht von heute auf morgen. So richtig bewusst wurde es mir, als ich alle Medikamente im Kehrriech meiner Mutter gefunden habe und sie es sich selber nicht erklären konnte. Laufend kamen neue Beobachtungen hinzu: Ein verlegter Schlüssel, ein plötzlich fehlender Geldbetrag und Erzählungen, die mir sehr unwahrscheinlich vorkamen.

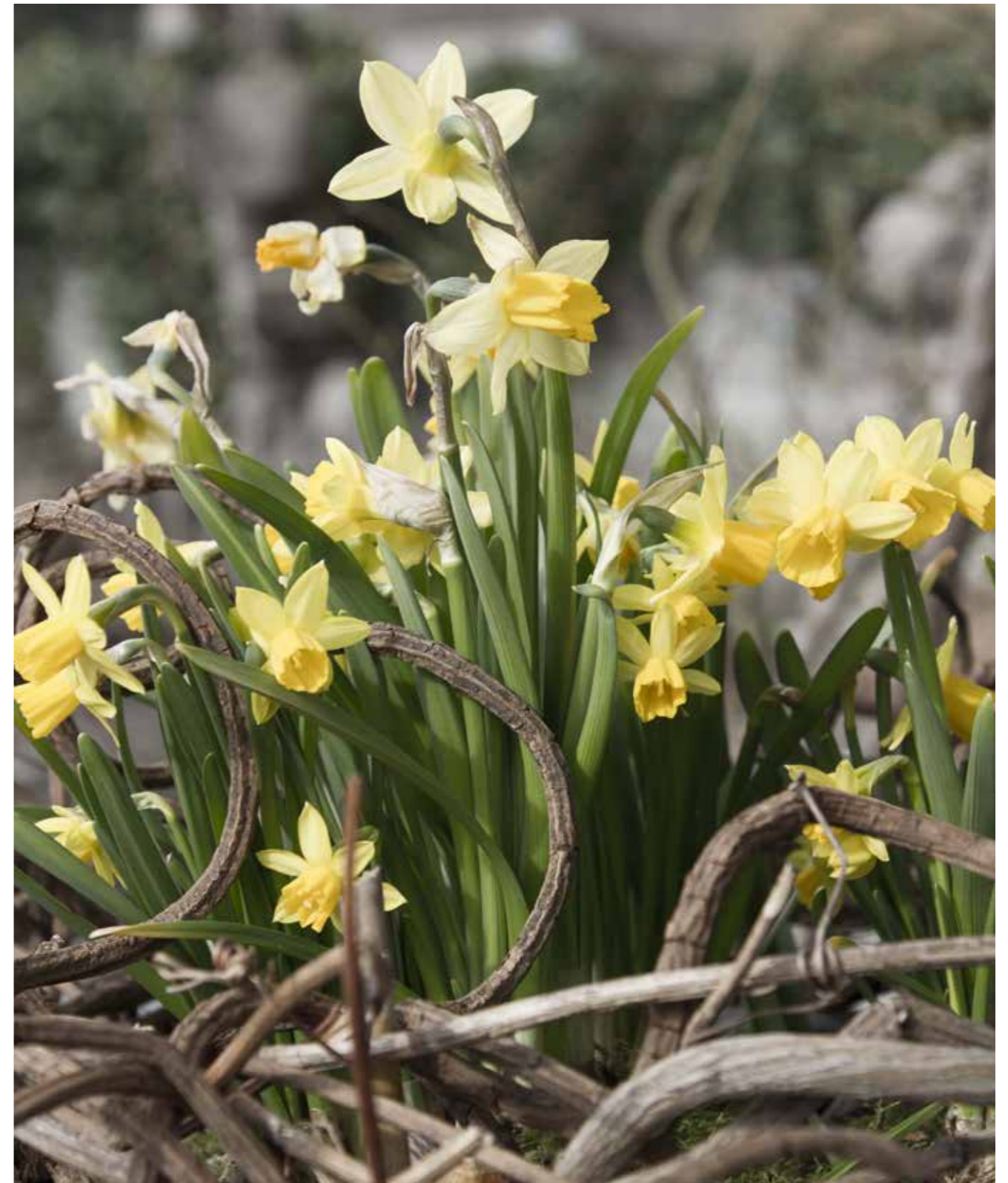
Vermutlich war die beginnende Demenz für meine Mutter viel weniger ein Problem als für mich. Meistens hat sie ihre Vergesslichkeit mit einer Handbewegung abgetan und es mit ihrem zunehmenden Alter begründet. Meine erste Reaktion hingegen war, sie zu korrigieren und sie darauf aufmerksam zu machen, dass das so doch nicht stimmen konnte. Es brauchte bei mir eine gewisse Zeit zu verste-

hen und zu akzeptieren, dass für meine Mutter ihre Wahrnehmung die Richtige ist. Ich musste lernen, es einfach so stehen zu lassen.

Keine einfache Zeit

Die Zeit kurz vor dem Umzug ins Haus Viadi war intensiv und belastend für alle. Mit Unterstützung von Spitex und uns Angehörigen konnte meine Mutter ihren Alltag noch bestreiten, war jedoch sehr viel alleine. Sie liebte ihre Freiheit und Eigenständigkeit, doch leider war diese Freiheit mit einigen Stürzen verbunden. Die Verantwortung zerrte an mir, die Belastung war sehr gross.

Der Umzug ins Haus Viadi musste nach einem Sturz und mit dem damit verbundenen Spitalaufenthalt sehr schnell in die Wege geleitet werden. Meine Mutter befand sich nach der Operation in einem grossen Verwirrheitszustand. ►



Das Abschiednehmen von ihrem Zuhause war für meine Mutter keine grosse Belastung mehr - sie hatte vergessen, wo ihr Zuhause war. Es war jedoch für sie eine schwere und belastende Zeit. Sie musste sich vom Sturz erholen und sich in der neuen Umgebung zurecht- und aus der Verwirrtheit herausfinden.

«Nichts-mehr-tun-müssen»

Die demenzielle Entwicklung meiner Mutter verläuft phasenweise. Meistens wirkt sie zufrieden, dank-

bar und kann das «Nichts-mehr-tun-müssen» geniessen. Dann gibt es Tage, an denen die Tatsache, dass «das Loch und die Leere im Hirni» - wie sie sich ausdrückt - immer grösser wird, bedrückt und traurig macht.

Es tut weh, mitansehen zu müssen, wie verloren meine Mutter manchmal ist. Es kommt vor, dass sie mich mehrmals am Tag anruft, um sich zu vergewissern: «Wo bin ich? Wo wohne ich? Wo kann ich übernachten?». Sie war immer eine starke,



«Ich habe die feste Gewissheit, dass mich meine Mutter immer erkennen wird. Das hilft mir, dass meine Angst davor nicht überhand nimmt.»

kämpferische Person und jetzt ist sie oft so verletzlich und verwirrt. Ich bin froh, dass meine Mutter noch immer Orientierung bei mir findet. Wenn sie hilflos ist, ruft sie mich an. Meistens kann ich sie beruhigen und jederzeit Unterstützung beim Pflegepersonal holen.

Das Gute am «Vergessen» ist, dass auch schwierige Zeiten und Erlebnisse verschwinden. So ist das lebenslange belastende Verhältnis zu ihrer Schwester nun vergessen. Nur das Jetzt zählt, kein Gestern und kein Morgen! Dankbar bin ich, dass mich meine Mutter immer noch erkennt. Freunde und Bekannte sind aus ihrer Erinnerung verschwunden. Ich habe die feste Gewissheit, dass mich meine Mutter immer erkennen wird. Das hilft mir, dass meine Angst davor nicht überhand nimmt.

Nur noch seltene Gespräche

Gespräche mit meiner Mutter sind nur noch in einem gewissen Rahmen möglich. Sie vergisst laufend, über was wir eben geredet haben.

Emotional komme ich da manchmal an meine Grenzen. Deshalb besuche ich sie gerne am Abend. Da kann ich ihr behilflich sein, sich für die Nachtruhe vorzubereiten. Da eine Hand reichen und dort eine kleine Unterstützung bieten - einfach nur da sein ohne grosse Gespräche.

Die Begleitung meiner Mutter braucht einen langen Atem! Ich versuche, dabei gelassen zu bleiben und oft hilft eine grosse Portion Humor. Manchmal fühle ich

mich aber auch müde und habe ein schlechtes Gewissen, nicht mehr für sie machen zu können. Doch ich sehe, dass es ihr im Haus Viadi gut geht und sie zufrieden in ihrer Welt lebt. ■

Tochter einer Haus Viadi Bewohnerin mit Demenz

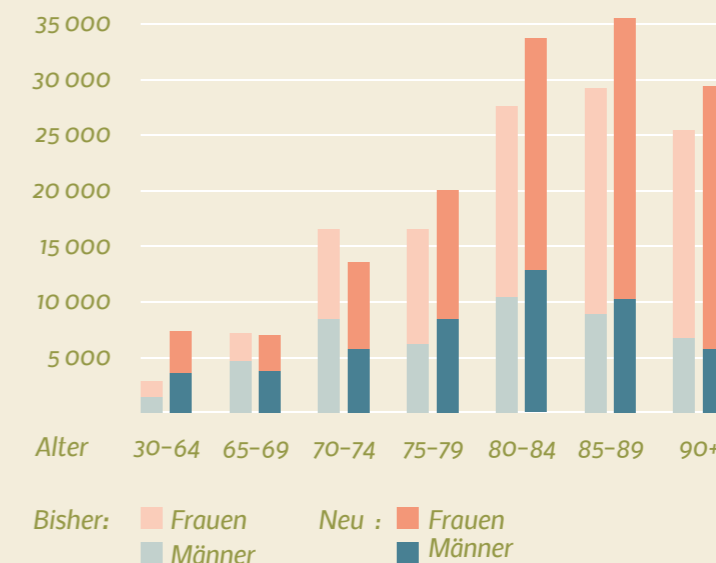
Nur das Jetzt zählt, kein Gestern und kein Morgen

148 000 Menschen mit Demenz

leben schätzungsweise aktuell in der Schweiz ...

... und 444 000 Angehörige sind davon mitbetroffen

Menschen mit Demenz in der Schweiz im Vergleich zu früher



Training für Menschen mit Demenz

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, an Demenz zu erkranken. Studien zeigen, dass körperliches und kognitives Training eine beginnende Demenz verringern können. Das Trainingsprogramm des Haus Viadis setzt genau dort an.

➤ In kontrollierten Trainingsprogrammen werden mittels moderner Technologien körperliche und kognitive Funktionen gefördert. Mit dem zweimal wöchentlich stattfindenden Training kann auch die Reaktionszeit und die Gangsicherheit deutlich verbessert werden. Das Programm umfasst Krafttraining mit gelenkschonendem Widerstand, Balance-Übungen auf instabilem Untergrund und das Training mit dem «Dividat Senso»*. ■

Barbara Wyss, Fitness- und Turntrainerin im Haus Viadi

* Ein Trainingssystem zur Verbesserung der körperlichen und kognitiven Funktionsfähigkeit



Zur Vorbeugung von Demenz: Tipps für ein gesundes und leistungsfähiges Gehirn



Zum Herzen Sorge tragen

Faktoren wie Rauchen, Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin, Diabetes und Übergewicht haben Einfluss auf eine Demenzerkrankung im Alter.



Gedächtnistraining

Eine neue Fremdsprache lernen, Karten spielen, Musik machen oder ein Gedicht auswendig lernen sind ideale Gehirntrainings und eine gute Demenz-Prävention.



Soziale Kontakte pflegen

Freunde und Familie treffen, sich austauschen und sozial aktiv sein fördert das Jungbleiben im Geist und reduziert das Demenzrisiko.



Gesunde Ernährung

Früchte, Gemüse, ungesättigte Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen (Raps- oder Olivenöl), Fisch, Kohlenhydrate aus Teigwaren, Vollkornbrot und Reis sind gut für den Organismus und senken das Demenzrisiko.



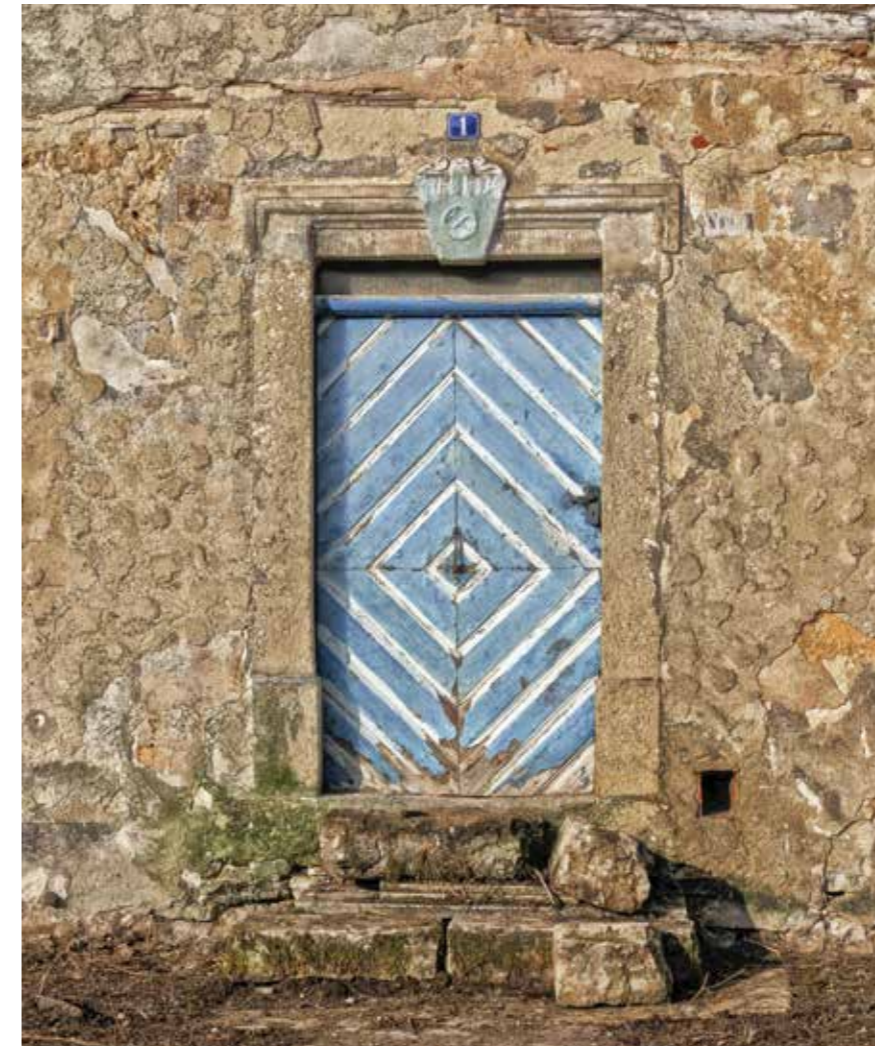
Regelmässige Bewegung

Sportliche Aktivität und körperliche Bewegung wirken sich positiv auf den Blutdruck, das Gewicht und das Demenzrisiko aus.

Quelle: www.memo-info.ch

Das Altern als Teil unseres Lebens akzeptieren

Oberarzt Martin Schleicher spricht im Interview über die verschiedenen Aspekte, die eine Demenzerkrankung mit sich bringt – sowohl für die Betroffenen, als auch für ihre Angehörigen.



➤ Kann ein Leben mit Demenz ein gutes Leben sein?

Martin Schleicher: Auch mit einer Demenz kann man noch sehr viel Lebensqualität haben. Menschen mit einer fortgeschrittenen Demenz nehmen ihr Defizit meist selber gar nicht wahr. Ganz häufig ist, dass Angehörige in der Familie oft mehr belastet sind, als die Betroffenen selbst.

Ich erinnere mich an zwei ältere Damen mit fortgeschrittener Demenz. Sie waren wegen Schlafstörungen auf meiner Station in ▶

Martin Schleicher ist langjähriger Oberarzt in der Klinik Beverin Casis. Sein Schwerpunkt liegt in der Gerontopsychiatrie, der kognitiven Verhaltenstherapie und der Allgemeinpsychiatrie.

Behandlung. Die beiden konnten sich stundenlang angeregt über ihre Vergangenheit und ihre Familien unterhalten. Real Erlebtes vermischte sich im Gespräch mit erfundenen Inhalten und gewiss waren beide einige Stunden später nicht mehr in der Lage, sich an das Erzählte zu erinnern. Wichtig war, dass die beiden den Nachmittag harmonisch miteinander verbracht hatten. Man merkte, die beiden hatten ein ausgeglichenes, selbstzufriedenes Leben geführt, waren im Alter ebenso ausgeglichen und hatten mit ihrer Demenz selbst eigentlich keine Probleme.

«Angehörige sollten nicht zu lange versuchen, alles alleine zu leisten.»

Wieso ist das so, dass die Angehörigen oft mehr Probleme mit der Demenz haben?

Weil die Angehörigen Verantwortung übernehmen müssen, die betroffenen Menschen mit Demenz nicht mehr selbst tragen können. Manchmal können beispielsweise auch Situationen entstehen, welche für die Angehörigen peinlich sind. Ein Mensch, der durch eine Demenz zunehmend an Orientierung verliert, bedarf unter Umständen ständiger Betreuung, um ihn vor Fehlhandlungen zu schützen.

Einen Angehörigen mit einer demenziellen Entwicklung zu betreuen ist eine andauernde Verlustsituation. Man verabschiedet sich praktisch wöchentlich scheinungsweise von dem, was ein geliebter Mensch für uns am meisten ausmacht - seine Persönlichkeit.

Wenn die Persönlichkeit des Vaters oder der Mutter in der Demenz verschwindet, ist das auch ein Trauerprozess. Noch schwieriger wird es dann, wenn Menschen mit Demenz sehr verhaltensauffällig, ängstlich, psychotisch werden oder die Angehörigen meinen, den Versorgungsanspruch nur an sich stellen zu müssen. Dann kann oft auch eine Überforderung eintreten.

Was empfehlen Sie Angehörigen?

Angehörige sollten nicht zu lange versuchen, alles alleine zu leisten. Viele Angehörige nehmen ihre eigene Überforderung zu spät wahr. Sie sollten möglichst frühzeitig Unterstützung holen, um nicht selbst zum Patienten zu werden. Unterstützung gibt es beispielsweise von Spitex oder Einrichtungen wie dem Haus Viadi. Ich halte es grundsätzlich für besser, wenn Angehörige den Betroffenen ihre Freizeit schenken, als dass sie sich aufopfern und aus der ständigen Überforderung eine Gereiztheit und Unzufriedenheit entsteht. Es ist normal und richtig, dass Angehörige in gewissem Masse Verantwortung über-

nehmen. Man sollte sein Leben nicht völlig darauf einstellen - das ist heutzutage auch nicht mehr nötig.

Hilfe und Unterstützung finden pflegende Angehörige zum Beispiel durch die Alzheimervereinigung Graubünden oder Selbsthilfegruppen wie «Pfleger und betreuende Angehörige älterer Menschen und Personen mit Demenz in Thusis (Pro Senectute Graubünden und Schweizerische Alzheimervereinigung Sektion Graubünden)».

Was kann die Psychiatrie leisten, um Menschen mit Demenz ein gutes Leben zu ermöglichen?

Die Handlungsschwerpunkte in der Gerontopsychiatrie sind die Behandlung von Verhaltensauffälligkeiten und von affektiven Störungen*. Wir verfügen heute über Antidementiva, welche symptomatisch die Situation verbessern können. Die Behandlungserfolge mit Antidementiva sind begrenzt, aber nicht selten kann man Verhaltensauffälligkeiten günstig beeinflussen. Menschen mit Demenz leiden oft an ausgeprägten Ängsten, weil sie ihre Umwelt nicht mehr verstehen und als bedrohlich erleben. Man versucht, Ängste und auch wahnhaftes und halluzinatorisches Erleben medikamentös zu beeinflussen. Depressive Zustände sind sehr häufig mit einer Demenz verbunden. Hier haben wir ganz gute

«Ziel jeder Behandlung ist nicht, den Patienten in einen pflegeleichten Zustand zu versetzen, sondern seine Lebensqualität zu optimieren.»

Erfolge mit Antidepressiva. Deswegen ist es meiner Ansicht nach durchaus wichtig, dass die Betroffenen bei Bedarf psychopharmakologisch unterstützt werden.

Wie sieht es mit Verhaltenstherapie aus?

Hier sind die Möglichkeiten relativ begrenzt. Das Wichtigste ist validierendes Verhalten - das wird auch im Haus Viadi gelebt (siehe Seite 18).

Wo stossen Fachleute auch an Grenzen?

Eine Demenz lässt sich nach dem heutigen Kenntnisstand weder heilen noch aufhalten. Trotz erheblicher Fortschritte in der Forschung wirken die zahlreichen entwickelten Antidementiva nur symptomatisch. Das heisst, die Symptome werden lediglich günstig beeinflusst, der Krankheitsverlauf jedoch wird nicht verlangsamt.

Leider weckt die Pharmaindustrie vielmehr Hoffnungen als sie mit

ihren Präparaten zu erfüllen vermag. Man kann sicherlich viele Situationen positiv beeinflussen - es dürfen aber keine Wunder erwartet werden. Oft ist es auch so, dass Medikamente aufgrund ihrer Nebenwirkungen nicht eingesetzt werden können. Somit limitiert sich deren Einsatz.

Oft wird befürchtet, dass man verhaltensauffällige Menschen mit Demenz soweit medikamentös ruhigstellt, dass sie lediglich dahinvegetieren. Ist diese Befürchtung begründet?

Teilweise schon. Verhaltensauffälligkeiten medikamentös zu beeinflussen ist oft ein schmaler Grat. Die Betroffenen sollen noch am sozialen Leben teilnehmen können und gleichzeitig darf ihre Wahrnehmung nicht noch zusätzlich beeinträchtigt werden. Ziel jeder Be-

handlung ist nicht, den Patienten in einen pflegeleichten Zustand zu versetzen, sondern seine Lebensqualität zu optimieren.

Jahrelang ist der Slogan «ambulant vor stationär» propagiert worden. Was sagen Sie zu diesem Statement?

Ich finde, grundsätzlich ist dies schon richtig. Es kommt dem Wunsch der meisten Menschen nach, ihre Autonomie so lange als möglich zu bewahren.

Viele ältere Menschen profitieren jedoch auch von Häusern wie dem Haus Viadi. Dort werden sie aus ihrer Einsamkeit herausgeführt. Ältere Menschen sollten sich vielleicht auch schon früher entscheiden, diesen Schritt zu machen, um nicht an ihrer Einsamkeit zu verzweifeln. ►



Was wir nicht selten erleben, sind Patienten, welche wegen ihren körperlichen Einschränkungen nicht mehr aus dem Haus kommen und sozial isoliert sind, sodass sie während zwei Wochen kaum mit jemandem ein Wort gewechselt haben. Wir begegnen oft Menschen, die aufgrund ihrer sozialen Isolation eine schwere Depression entwickeln und in der Folge des-

«Die schlechte oder auch gute Nachricht lautet: Wir werden alle irgendwann dement – falls wir nur alt genug dazu werden. Der eine bereits mit 60, der andere vielleicht erst mit 95.»

halb über Wochen oder Monate stationär psychiatrisch behandelt werden müssen. Da macht es durchaus Sinn, in Häusern wie dem Haus Viadi einzuziehen, um wieder unter Menschen zu sein.

Wie schaffen wir es, Menschen mit Demenz noch viel mehr in die Gesellschaft zu integrieren?

Mittlerweile habe ich den Eindruck einer gegenläufigen Tendenz. Wir leben in einer modernen Hochleistungsgesellschaft, welche den Anspruch der ständigen Selbstoptimierung an uns stellt. Unser Leben

wird zunehmend von «Smartwatches» getaktet. Diese nötigen uns – im Anschluss an einen zehnstündigen Bürotag – zu einem, auf unseren aktuellen Cholesterinwert abgestimmten Sportprogramm. Derweilen brauchen wir uns nicht um unsere Kinder zu kümmern, da diese sich zur selben Zeit auf den harten Konkurrenzkampf vorbereiten – mit Klavierunterricht oder Chinesisch-Sprachkurs im Vorschulalter. Für diese Mühe wird ein langes und gesundes Leben in Wohlstand versprochen. Wer diesen Preis nicht erhält und zudem erste Anzeichen eines Gedächtnisverlustes an sich zu erleben vermeint, stellt sich nicht selten die Frage, wann und wie er mit Hilfe professioneller Suizid-beihilfeorganisationen unauffällig aus dem Leben scheiden könnte. Die schlechte oder auch gute Nachricht lautet: Wir werden alle irgendwann dement – falls wir nur alt genug dazu werden. Der eine bereits mit 60, der andere vielleicht erst mit 95 Jahren.

Es ist wichtig, das Altern – mit all seinen Verlusten an körperlichen und intellektuellen Fähigkeiten – wieder als Teil unseres Lebens zu akzeptieren. Wenn ich keine Angst vor dem Altern habe, fällt es mir viel leichter, die Demenz meiner Angehörigen zu akzeptieren und einen natürlichen Umgang mit der Situation zu finden.

Menschen mit schweren Orientierungsstörungen benötigen eine be-

«Wenn ich keine Angst vor dem Altern habe, fällt es mir viel leichter, die Demenz meiner Angehörigen zu akzeptieren und einen natürlichen Umgang mit der Situation zu finden.»

schützende Umgebung. Zum Beispiel durch moderne elektronische Helfer wie GPS Sensoren, wie sie auch im Haus Viadi eingesetzt werden. Dadurch können sich diese Menschen in ihrem Wohnort frei bewegen. Man kann sie notfalls jederzeit orten.

Schön wäre, wenn es uns gelingt, das gesellschaftliche Leben teilweise in unsere Heimeinrichtungen zu tragen. Einige Altenheime tun dies, indem sie beispielsweise in ihren Räumlichkeiten öffentlich zugängliche Restaurants betreiben. In diese Richtung könnte man noch weiterdenken. ■

*Affektive Störungen sind Stimmungsstörungen, bei denen die Gefühlszustände abnorm gehoben (manisch) und/oder gedrückt (depressiv) sind.

Der lange Weg der Demenz-Forschung

Noch immer ist die Krankheit des Vergessens unheilbar. Wissenschaftler versuchen, den Krankheitsverlauf zu verlangsamen, zu stoppen und Risikofaktoren zu bestimmen.

➤ Derzeit können Demenz-Behandlungen lediglich die Symptome lindern. Es gibt noch kein Medikament, das die Ursachen von Demenz wirklich bekämpft – im Gegenteil. In den vergangenen Jahren gab es bei vielen wissenschaftlichen Studien zu neuen Medikamenten herbe Rückschläge. Grosse Pharmakonzerne stellten ihre Forschung für Demenz-Medikamente ein. Dennoch scheint es immer wieder Hoffnung zu geben und viele Forscher sind optimistisch wie nie zuvor. Die molekularen Mechanismen der Erkrankung wurden erst in den 1990er-Jahren entschlüsselt. Das ist keine sehr lange Zeitspanne, vor allem nicht für eine Erkrankung, die sich über Jahrzehnte entwickelt.

Gewiss ist, dass das Alter der grösste Risikofaktor ist, an einer Demenz zu erkranken. Unsere Bevölkerung wird älter, 2040 dürfen wir mit doppelt so vielen Menschen mit Demenz rechnen wie heute. Auf diese Herausforderung gilt es sich vorzubereiten, zumal ein Durchbruch in der Demenz-Forschung nicht in Sicht ist. Schon heute sollten Massnahmen ergriffen werden, um Demenzkranken eine gute Lebensqualität zu garantieren – nicht zuletzt auch im Hinblick auf unsere eigene Zukunft. ■

Gestern war zu viel Salz für Demenz verantwortlich, heute ist es zu wenig Salz – die Frage nach der Ursache von Demenz bleibt offen

Bis 2040 gibt es doppelt so viele Menschen mit Demenz

Menschen mit Demenz

148 000

296 000

2018 2040

Brücken schlagen mit Validation

Herr Hugentobler* fragte, wann seine Mutter ihn zum Essen abholt. Herr Hugentobler ist 94-jährig, seine Mutter längst verstorben – für ihn jedoch ist seine Mutter Realität. Ihn davon überzeugen zu wollen, dass seine Mutter verstorben ist, würde nichts bringen. Es würde bei ihm nur Unverständnis, Angst und Zorn hervorrufen.

Validation

Menschen mit Demenz sind nicht verrückt, lediglich ihre Gedanken sind sozusagen ver-rückt.

Ziel dieser Kommunikationsmethode ist ein besseres Verständnis für Menschen mit Demenz. Sie basiert auf dem Gedanken, dass verwirrten Menschen ein wertschätzender Umgang gebührt und ihre Gedankenwelt als gültig anerkannt wird.

➤ Wir verstehen Menschen mit Demenz oft nicht mehr und sie uns auch nicht

Es kann sehr schmerzlich sein, mitanzusehen, wie das Kurzzeitgedächtnis teilweise oder fast gänzlich nicht mehr zur Verfügung steht. Die eigenen Kinder werden nicht mehr erkannt, die verstorbene Mutter hingegen ist wieder ganz real.

Mit Validation gelingt es uns, sich in einer gemeinsame Wirklichkeit mit dementen Menschen wiederzufinden. Es geht darum, sowohl den Mensch selbst als auch seine Wünsche und Lebenswelt ernst zu nehmen. Mit Validation wird einem, an Demenz erkrankten Menschen, nicht widersprochen, noch wird er korrigiert. «Ihre Mutter kocht bestimmt sehr gut», würden wir beispielsweise Herrn Hugentobler antworten. So nehmen wir ihn und seine gelebte Wirklichkeit ernst.

Vielleicht gelingt es uns danach, ihn auf unsere Realität aufmerksam zu machen und ihn auf das kommende Mittagessen hinzuweisen. So bauen wir Brücken. ■

Marcel Ryser, Gesamtleiter des Haus Viadi

Menschen mit Demenz ist nicht geholfen, wenn sie stetig darauf aufmerksam gemacht werden, welche Defizite sie haben

* Name geändert

Beziehung mit Erinnerungen pflegen

Mit einer alten Kaffeemühle betrete ich Herrn Kohlers* Zimmer. Er erinnert sich, dass seine Mutter auch so eine hatte und zeigt mir, wie sie funktioniert. Wir kommen ins Gespräch. Er erzählt von seiner Kindheit und wie bei ihm daheim der Kaffee gemahlen wurde.

➤ Demente leben in einer anderen Wirklichkeit

Herr Kohler kann sich in der Gegenwart nicht mehr zurechtfinden. Aus seinem früheren Leben erzählt er, als wäre es gestern gewesen. Mit Erinnerungen kann Zugang, Nähe und Vertrauen zu dementen Menschen geschaffen werden.

Infolge einer Demenz ist der Wissensverlust über das eigene Selbst und die Auflösung der Identität besonders gravierend. Gespräche und Aktivitäten, die an die eigene Lebensgeschichte erinnern, können den Betroffenen helfen, ihre Identität und ihr Wohlbefinden zu stärken. Auch kommunikative Fähigkeiten und soziale Integration können dadurch gefördert werden. Dabei werden nur positive Erinnerungen belebt und ausgetauscht. Die Biografie des betroffenen Menschen ist für eine wirksame Erinnerungspflege von grosser Wichtigkeit. Als Mitmenschen können wir Anstoss geben sowie Erinnerungen wachrufen und diese wertschätzen. ■

Daniela Schmid (Foto), Pflegefachfrau HF und Fachverantwortliche Demenz im Haus Viadi

* Name geändert





Herausforderndes Verhalten von Menschen mit Demenz

Das Verhalten und die Persönlichkeit von demenzkranken Menschen ändern sich oft dramatisch und entziehen sich zunehmend ihrer Kontrolle. Das kann auf uns befremdlich und herausfordernd wirken. Probleme und Bedürfnisse können Menschen mit Demenz nur noch über ihr Verhalten ausdrücken – zum Beispiel durch ständiges Wiederholen, Rufen, Klagen und Schreien.

son gefordert. Durch die Vermittlung von Wärme, Sicherheit, Geborgenheit und mit einer stressfreien Umgebung können Verhaltensstörungen gemindert oder gar vermieden werden.

➤ Das herausfordernde Verhalten von Menschen mit einer demenziellen Erkrankung kann für Pflegenden, Angehörige und die Erkrankten selber gleichermaßen belastend sein. Für die Ursachen einer störenden Verhaltensweise können verschiedene Faktoren eine Rolle spielen (zum Beispiel Beeinträchtigung der Sinnesorgane, Schmerzen, Medikamente, Persönlichkeit, Lebensgeschichte oder soziale Umgebung). Es ist ein Höchstmass an Wertschätzung und Akzeptanz für die betroffene Per-

son gefordert. Durch die Vermittlung von Wärme, Sicherheit, Geborgenheit und mit einer stressfreien Umgebung können Verhaltensstörungen gemindert oder gar vermieden werden.

Ist die Ursache einer Verhaltensstörung bekannt, kann die betroffene Person verstanden und ihr geholfen werden. Es gibt jedoch nicht für jede Situation die richtige Intervention und sie ist nicht bei jeder Person gleich fruchtbar. Es ist wichtig, zu verstehen, dass wir nicht immer Verhaltenssymptome von Menschen mit Demenz beeinflussen können und sollen. Manchmal geht es ganz einfach nur darum, ein Verhalten mit Geduld zu ertragen. ■

Corina Karrer (Foto), Pflegefachfrau HF und Bereichsleiterin Pflege Haus Viadi

Integrieren statt separieren

Rund ein Drittel unserer Bewohnerinnen und Bewohner sind von Demenz betroffen. Sie sind als Teil unserer Hausgemeinschaft integriert und fallen Aussenstehenden kaum auf.

➤ Häufig isoliert und separiert unsere Gesellschaft Menschen, die sich von der Gemeinschaft unterscheiden – auch Menschen mit Demenz. Sie benötigen jedoch genauso Respekt, Zuneigung und Wertschätzung wie wir. Menschen mit Demenz leiden weniger an der Demenz selbst als am Umgang, der ihnen widerfährt. Nur weil uns ihre Lebenswelt nicht immer verständlich ist, dürfen wir sie nicht ausgrenzen.

Menschen mit Demenz vereinsamen oftmals und entwickeln nicht selten eine Depression. Auch hochbetagte Menschen haben den Wunsch, am Leben teilzunehmen. Deshalb braucht es Integrationsbemühungen wie im Haus Viadi. Hier können auch Menschen im hohen Alter oder mit Demenz selbstbestimmt auf soziale Kontakte zurückgreifen und an Aktivitäten teilnehmen. Lassen wir ältere Menschen und Menschen mit Demenz nicht alleine, dafür sind sie als Teil unserer Gesellschaft viel zu wichtig. ■

Marcel Ryser, Gesamtleiter Haus Viadi



Es sind die kleinen Dinge, die oft zählen

Fachleute aus verschiedenen Häusern tauschen sich in dieser Gesprächsrunde über Demenz aus.



➤ Ist die Diagnose Demenz für die Betroffenen eine schlimme Diagnose?

Ruth Rezzoli: Im Anfangsstadium schon. Dann aber entwickeln sie Strategien. Eine häufige Strategie ist das Vermeiden von Neuem und Unbekanntem. Vertrautes hilft ihnen, sich zu orientieren.

Angelina Kaufmann: Diese Strategien helfen den Betroffenen, sich weiterhin mit unserer Normalität zu arrangieren. Als Pflegerin braucht es einfach viel Zeit und Geduld. Ich habe sehr viele schöne Erfahrungen gemacht.

Was macht das Leben mit Demenz lebenswert?

Laura Capaul: Es kommt stark auf die individuelle Gestaltung an. Die Menschen nicht alleine lassen, sie dort unterstützen, wo sie Hilfe brauchen. Ihre Wünsche und Bedürfnisse wahrnehmen und sich in die Bewohner hineinversetzen – auch dann, wenn sie diese nicht aussprechen. So sollte beispielsweise der Tages- und Nachtlauf möglichst individuell gestaltet werden, da Strukturen wichtig sind und Sicherheit geben.

Was ist für euch wichtig im Bezug auf die Schulung des Personals?

Rosmarie Sommer: Die interne Weiterbildung für das Hotelleriepersonal zum Thema Validation fand ich sehr hilfreich. So gehen wir alle von einer gemeinsamen Haltung aus.

Cornelia Allemann: Das finde ich auch sehr wichtig. Auch die Mitarbeitenden im Hausdienst sind mit den Bewohnern konfrontiert. Auch

sie sollten im Umgang geschult werden. So können unsachgemäße Reaktionen – meist durch Nichtwissen – vermieden werden.

«Auch Menschen mit Demenz sollen Freiheiten geniessen können!»

Laura Capaul, Fachfrau Gesundheit im Haus Viadi

Seid ihr auch schon an Grenzen gestossen?

Laura Capaul: Wenn man müde ist – mitunter auch müde von den sich immer wiederholenden Verhaltensweisen der Bewohnerinnen und Bewohner – kann man schon an seine Grenzen stossen. Ich schaue dann, dass ich Unterstützung durch eine Kollegin bekomme. Wir entlasten uns gegenseitig.

Cornelia Allemann: Ja genau. Es gibt eine wichtige Abmachung. Wenn wir an eine Grenze kommen, können und müssen wir jederzeit um Unterstützung und Hilfe bitten. So sind wir nie alleine.

Angelina Kaufmann: Es ist wichtig, dass man sich selbst zugestehen kann, wenn man an seine Grenzen stösst.

Was ist schwierig, wann stösst ihr an Grenzen?

Cornelia Allemann: Wenn sehr vehemente Beschuldigungen und Beleidigungen fallen. Da kann nicht immer ausgeschlossen werden, dass man sich als Mensch und Persönlichkeit nicht angegriffen fühlt.

Rosmarie Sommer: Es ist schwierig, solche Situationen nicht persönlich zu nehmen. Man sollte jedoch nicht vergessen, dass sich Menschen mit Demenz oft in ihrer eigenen Wirklichkeit befinden. Bei einem Bewohner, der Kraftausdrücke verteilte, haben wir festgestellt, dass sich seine derzeitige Lebenswelt beim Kühe hüten auf der Alp abspielte. Sein rauer Ton liess sich damit erklären.

Wie erlebt ihr die Entwicklung der letzten Jahre im Umgang mit Demenz?

Ruth Rezzoli: Ich wurde vor rund 25 Jahren mit dem Thema Demenz konfrontiert. Wir waren damals alle völlig überfordert. Im Zentrum standen vor allem freiheitseinschränkende Massnahmen, wie beispielsweise stark beruhigende Medikamente, Bettgitter oder Fixierungen im Rollstuhl. Seither haben wir enorme Fortschritte gemacht. Heute können Menschen mit Demenz einfach in ein Café gehen – auch ohne Portemonnaie. Sie sind akzeptiert, man hat den Umgang mit ihnen gelernt. Es gibt

heute auch viele Fachleute, die sich mit dem Thema «Demenz» auseinandersetzen. Die Angehörigen waren früher nicht miteinbezogen worden. Jetzt sind die Angehörigen Teil des Ganzen und dürfen auch mithelfen. Das finde ich ganz wichtig. Eine gewisse Normalität ist in die Krankheit integriert worden. ■

Gesprächsrunde mit Fachpersonen

Entspricht dem Foto von links nach rechts:

Angelina Kaufmann
Fachfrau Gesundheit der Stiftung Scalottas

Ruth Rezzoli
Pflegefachfrau HF und Teamleiterin Haus Viadi

Rosmarie Sommer
Pflegehelferin und Mitarbeiterin im Service und Betreuung Haus Viadi

Laura Capaul
Fachfrau Gesundheit Haus Viadi

Cornelia Allemann
Fachfrau Aktivierung im Alters- und Pflegeheim St. Martin in Cazis

Nein sagen können – wenn Helfer Hilfe brauchen

Demenz hat ganz unterschiedliche Aspekte und steht in einem laufenden Prozess – auch für die Angehörigen. Dabei stellen sich immer wieder Fragen zur Lebensführung. Als langjähriger Sozialarbeiter kenne ich die Herausforderung, das Leben unter erschwerten Bedingungen zu bewältigen, sehr gut.

Nein sagen können

Betroffene sowie auch ihre Bezugspersonen müssen immer wieder überlegen und entscheiden, wie sie mit der Erkrankung und den Veränderungen umgehen wollen. Es besteht immer ein gewisses Risiko, dass sich Bezugspersonen mit der Betreuung und Pflege überfordern. «Ausgebrannte» Helfer beeinträchtigen ihre eigene Gesundheit und gefährden womöglich ihre psychische Stabilität. Dies kann sich störend auf das Zusammenleben auswirken. Es dient niemandem, wenn Helfer sich erschöpfen oder selber hilfebedürftig werden.

Angehörige sollen sich immer wieder Gedanken über ihre eigene Lebenssituation machen. Ohne inneren oder äusseren Druck sollten sie für sich entscheiden, ob sie Betreuungsaufgaben übernehmen

oder weiterführen wollen. Diese Entscheidung ist eine ganz persönliche – niemand hat das Recht, diese zu werten. ■

Corrado Gaudenzi (Foto), dipl. Sozialarbeiter HFS/FH, ehemaliger Mitarbeiter der Kinder- und Erwachsenenschutzbehörde (KESB) und Mitglied im Care Team Grischun (2003–018)



«Es dient niemandem, wenn Helfer sich erschöpfen oder selber hilfebedürftig werden.»

► Umgang mit Gefühlen und Empfindungen

Demenzbetroffene, ihre Angehörigen und Helfer erleben immer wieder belastende Momente. Jeder Mensch muss seinen eigenen Umgang mit solchen Situationen und Ereignissen finden. Gefühle und Empfindungen sollten dabei zugelassen werden. Haben Sie keine Angst davor, die Selbstkontrolle zu verlieren. Sprechen Sie mit Ihren Partnern, Kindern, Freunden, Vertrauenspersonen, Ärzten oder Fachpersonen über ihre Sorgen und Wahrnehmungen.

Rechtliche Vorsorge

Menschen mit Demenz bekommen im Verlauf ihrer Krankheit zunehmend Schwierigkeiten, ihre Angelegenheiten zu regeln und verlieren ihre Urteilsfähigkeit. Das hat zur Folge, dass sie beispielsweise keine rechtswirksamen Verträge mehr abschliessen oder keine gültige Zustimmung zu medizinischen Massnahmen mehr geben können. Sie sind zunehmend auf die Hilfe von anderen Personen angewiesen.

Für Fragen, Beratung oder praktische Unterstützung zu Demenz, Vorsorgevertrag und Patientenverfügung können Sie sich an Beratungs- oder Rechtsauskunftsstellen wenden wie zum Beispiel Alzheimervereinigung, Pro Senectute, Rotes Kreuz und Anwaltsverband.

Der Vorsorgeauftrag

(Art. 360-369 ZGB)

Eine Vertrauensperson kann beauftragt werden, sich um die persönlichen und finanziellen Angelegenheiten zu kümmern und die Interessen zu vertreten, wenn man selber dazu nicht mehr in der Lage sein sollte (d.h. Handlungs- und Urteilsunfähigkeit wegen Demenz).

Das gesetzliche Vertretungsrecht von Ehe- und Lebenspartnern

(Art. 374 ZGB)

Ehe- und Lebenspartner können ihren Partner auch dann vertreten, wenn er nicht mehr urteilsfähig ist (beispielsweise wegen einer Demenzerkrankung). Das gilt allerdings nur für die üblichen täglichen Angelegenheiten. Bei weitergehenden Geschäften (Hausverkauf) muss die Zustimmung der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde (KESB) eingeholt werden.

Die Patientenverfügung

(Art. 370-373 ZGB)

Eine urteilsfähige Person legt für den Fall ihrer Urteilsunfähigkeit fest, welchen medizinischen Massnahmen sie zustimmt oder ablehnt und welche Person in ihrem Namen über medizinische Massnahmen entscheiden soll.

Die gesetzliche Vertretungsberechtigung bei medizinischen Massnahmen

(Art 378 ZGB)

Wenn keine Vertrauensperson bezeichnet wurde, können Angehörige oder andere Bezugspersonen (entsprechend dem Verwandtschaftsgrad und ihrer Beziehungsintensität) medizinische Entscheide für die urteilsunfähige Person treffen. Das Vertretungsrecht gilt auch, wenn eine urteilsunfähige Person in ein Heim eintritt. Vertretungsberechtigte Personen sind verpflichtet, die Interessen der urteilsunfähigen Person in guten Treuen zu wahren.

Häufige Fragen von Angehörigen

➤ Wieso soll ich überhaupt eine Abklärung machen? Man kann doch sowieso nichts tun.

Früherkennung ist das A und O. Wenn die Ursache bekannt ist, lässt sie sich auch behandeln. Viele Betroffene und Angehörige erleben die Zeit vor der Diagnose als sehr belastend. Sie merken, dass etwas nicht stimmt, aber wissen nicht, was los ist. Erfolgt die Diagnose erst spät, geht wertvolle Zeit verloren. Dank der Diagnose können die Betroffenen die Zukunft planen und wichtige Entscheide noch selber treffen.

Wir machen uns Sorgen um unsere Mutter. Sie zeigt Anzeichen einer Demenz. Wie können wir sie überzeugen, dass sie mit ihrem Arzt darüber spricht?

Sind die Widerstände bei der betroffenen Person gross, kann man den Hausarzt miteinbeziehen und ihm die Beobachtungen schildern. Er kann das Thema beim nächsten Besuch vorsichtig ansprechen.

Mein Vater hat Demenz und meine Mutter stösst an ihre Grenzen. Sollte er nicht besser in ein Pflege- oder Altersheim?

Der Eintritt in ein Pflegeheim ist sinnvoll, wenn die Betreuung zu Hause nicht mehr möglich ist. Wenn zum Beispiel die Person sich selbst oder andere gefährdet oder es für den Angehörigen zu viel wird. Die Erfahrung zeigt, dass Familien häufig zu spät Beratung suchen. Im Verlaufe der Krankheit sollte die Situation idealerweise mit Hilfe einer Fachperson kontinuierlich neu angeschaut werden.

Quelle und weitere Fragen: www.alz.ch



Impressum

Herausgeber:
Haus Viadi

Redaktion:
Marcel Byser

Texte:
Astrid Weinert
Barbara Wyss
Corina Karrer
Corrado Gaudenzi
Daniela Schmid
Tochter einer Haus Viadi
Bewohnerin mit Demenz

Fotos:
Haus Viadi
Adobe Stock
Pixabay
Agentur morgenluft

Konzept und Gestaltung:
Agentur morgenluft

Druck:
Copy Print Rizzi

Haus Viadi
Marktplatz 11B
7413 Fürstenaubruck

081 650 06 11
info@haus-viadi.ch
haus-viadi.ch

Wohnen und Leben

Wohnen in familiärer Atmosphäre und in einer Wohn- und Lebensgemeinschaft integriert sein

Wohnen mit Begleitung

Selbstständig leben und punktuell Unterstützung bekommen oder einfach nur unter Leuten sein

Aktivitäten und Anlässe

Unter Gleichgesinnten sein und an den verschiedenen Aktivitäten teilnehmen

Bewegung und Prävention

Unter professioneller Leitung und mit modernen Trainingsgeräten sich körperlich und geistig fit halten

Palliative Care

Auch bei chronischen und unheilbaren Krankheiten begleitet, betreut und behandelt sein

Gastronomie

Unsere Küche verwöhnt mit abwechslungsreiche und ausgewogene Mahlzeiten - wir liefern auch nach Hause

Tagesaufenthalt

Zu Hause wohnen und den Tag im Haus Viadi verbringen - mit gratis Hol- und Bringservice

Beratungen und Case-Management

Kompetente Beratung im Alters- und Pflegebereich und bei Bedarf Vermittlung an andere Fachstellen

Wohfühlangebote

Schön und gepflegt sein, Entspannung sowie Linderung erfahren oder einfach mal die «Seele baumeln» lassen

