

# Geschulte Angehörige sind wie Medizin

**Das Interview** Seit 30 Jahren berät der Verein Ambet Angehörige und Betroffene bei Demenz und Depression im Alter.

Von Bettina Thoenes

**Braunschweig.** Die bewegende Geschichte, wie die Braunschweigerin Carola S. (74) ihr Leben mit ihrem seit elf Jahren an Alzheimer erkrankten Mann meistert, konnten Sie in der gestrigen Ausgabe lesen. Demenz und Depression im Alter – ein Thema, das immer mehr alte Menschen und pflegende Angehörige trifft. Mit der Einrichtung seiner Gerontopsychiatrischen Beratungsstelle hat der Verein Ambet vor 30 Jahren Pionierarbeit geleistet. Treibende Kraft war die Psychologin Gertrud Terhürne, die bis heute die Beratungsstelle leitet. Ihr Leitgedanke war und ist: „Es muss auch Hilfe für pflegende Angehörige geben.“ Wir sprachen jetzt mit Gertrud Terhürne.

**Vor 30 Jahren rückten pflegende Angehörige in den Fokus. Sie waren bundesweit mit Ihrem Beratungsangebot ganz vorn dabei.**

Betreuer in der häuslichen Altenhilfe berichteten immer wieder von ihren Erfahrungen, dass pflegende Angehörige bedürftiger seien als die zu Pflegenden selbst. Für sie gab es aber kaum Unterstützungs- und Beratungsangebote. 1987 habe ich daher in Braunschweig einen ersten Gesprächskreis für Angehörige gegründet. Bundesweit war der Blick auf Angehörige damals neu.

**Warum wurde der Druck auf Angehörige größer?**

Das hatte mit den Fortschritten in der Medizin zu tun. Die Lebenserwartung kranker Menschen ist immer weiter gestiegen. Damit verlängerten sich Pflegezeiten von Wochen auf Jahre. Angehörige konnten das nicht mehr so nebenher leisten.

**Und mit der höheren Lebenserwartung stieg die Zahl der Demenzerkrankten?**

Ja, in den 90er-Jahren entwickelte sich das ziemlich schnell. Denn das größte Risiko für Demenz ist das zunehmende Alter.

**Wie können Sie Angehörigen in der Beratung helfen?**

In der gerontopsychiatrischen Beratung geht es vor allem um die Themen Demenz und Depression – wobei die Depression im Alter noch häufiger auftritt als die De-

menz. Wir helfen Angehörigen, Verständnis für die Krankheiten zu entwickeln.

Eine Demenz ist ein langsamer Abschied und für Angehörige ja auch ein Trauerprozess, wenn man so will. Eine Angehörige sagte mal zu mir: „Als ich die Krankheit innerlich akzeptiert habe, war alles leichter.“ Das schaffen nicht alle. Aber die Beratung ist auch ein Ort, an dem man über seine Wut, Enttäuschung, Trauer oder sein Unverständnis sprechen kann.

**Verdrängen Angehörige ihre Lage?**

Gerade psychische Erkrankungen werden tabuisiert, mit ihnen will sich niemand auseinandersetzen. Doch unsere Kernthese lautet: Je mehr pflegende Angehörige von der Krankheit verstehen, desto mehr Belastungen und Konflikte bleiben ihnen erspart.

Bei einer Demenz zum Beispiel wechseln gute und schlechte Tage. Kann sich der Erkrankte an einem Tag selbstständig anziehen und am nächsten nicht, bedeutet das nicht, dass er seinen Angehörigen ärgern will. Das wird manchmal missverstanden. Manche appellieren auch an die Einsicht von Demenzerkrankten. Das aber geht ins Leere, weil die Fähigkeit zum logischen Denken verloren wurde.

Oder Demenzerkrankte beschuldigen die Tochter, Geld aus ihrer Geldbörse gestohlen zu haben. Erkennen Angehörige darin nicht ein krankheitsbedingtes Verhalten, entstehen Streit und Disharmonie. Und damit können Demenzerkrankte schlecht umgehen, sie lösen Stress und noch mehr Verwirrung aus. Studien sagen: Geschulte Angehörige sind für den Krankheitsverlauf bei einer Demenz mindestens genauso wirksam wie Medikamente.

**Fast 70 Prozent aller Pflegeleistungen erbringen Angehörige. Entlastungsangebote, wie sie immer mehr geschaffen werden, nehmen viele aber gar nicht in Anspruch. Haben Sie dafür eine Erklärung?**

Ein Ziel unserer Beratung ist, Widerstände gegen Hilfe von außen aufzubrechen. Solche Hilfe wird oft als persönliches Versagen erlebt, Angehörige fühlen sich verantwortlich, konzentrieren sich

komplett auf den Kranken und vernachlässigen ihre eigenen Bedürfnisse. Geht es um die Betreuung eines Demenzerkrankten, besteht die Gefahr, dass sie Stück für Stück in der Pflegerolle hineinrutschen und gar nicht merken, wie belastet sie eigentlich sind.

**Mit welcher Folge?**

Angehörige haben ein hohes Risiko, selbst an einer Depression erkrankt. Statistisch gesehen nehmen sie häufiger als andere Menschen Psychopharmaka, um dem Druck überhaupt standzuhalten. Sind sie erst mal in der Stressfalle, bekommen sie den Kopf nicht mehr über Wasser. Die Pflege führt meist in die soziale Isolation.

**Wer sind die pflegenden Angehörigen?**

Zumeist sind es Ehepartner, Töchter und Schwiegertöchter. Pflegen Kinder ihre Eltern, drohen zuweilen alte Konflikte aufzubrechen. Oft übernehmen auch die Kinder die Pflege, die sich in der Geschwisterreihe als „ungeliebtes Kind“ wahrnehmen. Doch die ersehnte Liebe erfahren sie dadurch nicht. Pflege und Dankbarkeit gehen selten zusammen. Eher bekommen pflegende Angehörige die negativen Gefühle des Kranken zu spüren – etwa den Ärger über seine Abhängigkeit. Eine weitere Schwierigkeit, die in der Beratung Thema ist: Pflegenden Kinder tun sich oft schwer, Entscheidungen für oder gegen den Willen ihrer Eltern zu treffen – was bei der psychischen Erkrankung eines Pflegebedürftigen aber in der Regel nötig ist.

**Demenz ist inzwischen ein öffentlich vieldiskutiertes Thema. Dabei leiden mehr alte Menschen an einer Depression. Warum wird darüber so selten gesprochen?**

Menschen mit einer Depression ziehen sich zurück, sie treten nicht mehr in Erscheinung und lösen keinen so unmittelbaren Handlungsbedarf aus wie an Demenzerkrankte. Trotzdem sind die Zahlen alarmierend: Die höchste Suizidrate in Deutschland haben Männer in höherem Alter. Aber dieses Problem ist in der Öffent-



Meistens werden Demenzerkrankte von Angehörigen betreut.

Symbolfoto: dpa

lichkeit kaum präsent. Dabei ist eine Depression – im Gegensatz zur Demenz – behandelbar.

Dass sich viel mehr Männer als Frauen das Leben nehmen, führe ich darauf zurück, dass sich Männer in dieser Generation eher als einsame Wölfe sehen, die selbst klarkommen müssen. Haben sie sich immer über Leistung definiert, kann der Wegfall der Arbeit

in eine Krise führen. Wir nennen das Renten-Depression. Gerade bei Männern zeigt sich eine Depression oft atypisch: Jemand wird nörgelig, unleidlich, eckt überall an.

**Welches sind die aktuellen Themen in der Beratungsstelle?**

Zunehmend haben wir mit Allein-

lebenden zu tun, die an Demenz erkranken.

Braunschweig ist vergleichsweise gut aufgestellt, um dieser gesellschaftlichen Herausforderung zu begegnen.

In Planung ist gerade eine Gruppe für ältere Menschen mit einer Depression. Neu ist außerdem eine Frühbetroffenen-Gruppe für Menschen mit Demenz.

Deutsche Bank

# 147 Jahre Erfahrung. Und keine Sekunde von gestern.

**Neue Zeit braucht neues Banking.**

Für uns heißt neues Banking: Sie in unseren 535 Filialen mit dem Expertenwissen aus über 60 Ländern der Welt zu beraten. Digitale Angebote noch intuitiver und individueller zu machen. Und im neuen Deutsche Bank BeratungsCenter montags bis freitags bis 20 Uhr sowie samstags für Sie da zu sein. [deutsche-bank.de/NeuesBanking](https://www.deutsche-bank.de/NeuesBanking)



**„Die höchste Suizidrate in Deutschland haben Männer in höherem Alter.“**

**Gertrud Terhürne**, Leiterin der Gerontopsychiatrischen Beratungsstelle.

## ■ DEMENZ/ DEPRESSION

**Rund 5 000** Braunschweiger leiden hochgerechnet an einer Demenz. Jährlich kommen bei 250 000 Einwohnern statisch gesehen 938 Neuerkrankungen hinzu.

**Mindestens 3 300 Angehörige** (66 Prozent) betreuen und pflegen in Braunschweig einen Menschen mit Demenz. 47 Prozent pflegen allein ohne Unterstützung von außen.

**84 Prozent** aller pflegenden Angehörigen ist weiblich.

**3 Prozent** aller pflegenden Angehörigen nutzen Entlastungsleistungen.

**13,5 Prozent** aller Menschen über 65 Jahre sind nach Erkenntnissen der Wissenschaft an einer Depression erkrankt. Hochgerechnet wären das in Braunschweig rund 6 700 Betroffene.

**Gerontopsychiatrische Beratungsstelle:**  
Ambet e.V., Triftweg 73,  
Telefon 05 31/2 56 57 40,  
E-Mail: [gb@ambet.de](mailto:gb@ambet.de)

**2016** hatten die Beratungsstelle zusätzlich zu den Gruppenberatungen und Schulungen 1160 Beratungskontakte. Seit 1992 wird sie finanziell von der Stadt Braunschweig gefördert.