

# KOMMUNIKATION

GERMAN | ENGLISH

Dieses Informationsblatt erläutert manche der aufgrund von Demenz auftretenden Veränderungen in der Kommunikation, und es schlägt vor, wie Familien und Betreuer helfen können. Außerdem enthält dieses Informationsblatt einige persönliche, von einer Person mit Demenz verfasste Vorschläge zu Kommunikation.

Der Verlust von Kommunikationsfähigkeit kann eines der frustrierendsten und schwierigsten Probleme für Menschen mit Demenz, deren Familien und Betreuer darstellen. Im Verlauf der Krankheit erfährt eine Person mit Demenz einen allmählichen Rückgang ihrer Kommunikationsfähigkeit. Für die Person wird es immer schwieriger, sich deutlich auszudrücken und zu verstehen, was andere sagen.

## Mögliche Veränderungen in der Kommunikation

Jeder Mensch mit Demenz ist einzigartig, und die Schwierigkeiten bei der Kommunikation von Gedanken und Gefühlen sind sehr individuell. Es gibt viele Ursachen für Demenz, und jede dieser Ursachen beeinträchtigt das Gehirn auf verschiedene Weise.

### Mögliche Veränderungen, die Sie eventuell bemerken:

- Schwierigkeiten, ein Wort zu finden. So wird z.B. ein verwandtes Wort anstelle des Wortes verwendet, an das sich die Person nicht erinnert.
- Die Person spricht zwar fließend, doch das Gesagte macht keinen Sinn.
- Die Person versteht möglicherweise nicht was Sie sagen bzw. sie begreift nur einen Teil des Gesagten.
- Die Fähigkeit zu Schreiben und Lesen lässt möglicherweise ebenfalls nach.
- Die Person verliert möglicherweise normale Gesprächsumgangsformen und unterbricht bzw. ignoriert den Sprechenden bzw. antwortet nicht, wenn sie angesprochen wird.
- Die Person hat möglicherweise Schwierigkeiten, Gefühle angemessen auszudrücken.

## Wo fängt man an?

Es ist wichtig zu überprüfen, dass das Gehör und die Sehkraft nicht beeinträchtigt sind. Eine Brille oder ein Hörgerät kann manchen Menschen eine Hilfe sein. Überprüfen Sie, dass Hörgeräte richtig funktionieren, und dass Brillen regelmäßig geputzt werden.

## Denken Sie daran

### Kommunikation setzt sich aus drei Teilen zusammen:

- 55% ist Körpersprache, also die Botschaft, die wir durch unseren Gesichtsausdruck, unsere Haltung und Gestik mitteilen
- 38% ist unsere Tonhöhe und Stimmlage • 7% sind die Worte, die wir verwenden

Diese Statistiken betonen, wie wichtig es ist, auf welche Weise Familien und Betreuer einer Person mit Demenz gegenüberzutreten. Negative Körpersprache wie z.B. Seufzen und erhobene Augenbrauen können leicht wahrgenommen werden.

## Was sollte man ausprobieren?

### Fürsorgliche Einstellung

Menschen behalten ihre Gefühle und Emotionen für sich, selbst wenn sie nicht verstehen, was gesagt wird. Deshalb ist es wichtig, immer ihre Würde und ihr Selbstwertgefühl zu erhalten. Seien Sie flexibel und lassen Sie immer genügend Zeit für eine Antwort. Falls dies angemessen ist, halten Sie durch Berührung die Aufmerksamkeit der Person aufrecht, und zeigen Sie besondere Fürsorge und Zuwendung.

### Arten zu sprechen

- Bleiben Sie ruhig und sprechen Sie auf sanfte, sachliche Weise.
- Halten Sie Sätze kurz und einfach, und konzentrieren Sie sich immer nur auf einen Gedanken.
- Räumen Sie viel Zeit ein, damit das von Ihnen Gesagte verstanden werden kann.
- Es kann hilfreich sein, so oft dies möglich ist, zuordnende Namen zu verwenden, wie z.B. „Dein Sohn Jack“.

### Körpersprache

Möglicherweise müssen Sie mit den Händen gestikulieren und Gesichtsausdrücke gezielt einsetzen, damit die Person Sie versteht. Deuten bzw. Vormachen kann

**FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500**

hilfreich sein. Berührung oder Händehalten mit der Person kann dabei helfen, ihre Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten und Ihre Fürsorge zu zeigen. Ein warmes Lächeln und gemeinsames Lachen kann oft mitteilbarer sein als Worte.

### Das richtige Umfeld

- Versuchen Sie, Nebengeräusche wie z.B. Fernseher oder Radio zu vermeiden.
- Wenn Sie sich beim Sprechen nicht bewegen, kann die Person Ihnen leichter folgen, insbesondere wenn Sie im Sichtfeld der Person bleiben.
- Behalten Sie regelmäßige Routinen bei, um somit Verwirrung möglichst gering zu halten und Kommunikation zu fördern.
- Es ist viel weniger verwirrend, wenn jeder die gleichen Ansätze verwendet. Eine Nachricht auf ein und dieselbe Weise zu wiederholen ist wichtig für alle Familienmitglieder und Betreuer.

### Was man NICHT tun sollte

- Streiten Sie nicht. Es verschlimmert die Situation nur.
- Befehlen Sie die Person nicht herum.
- Sagen Sie der Person nicht, was sie nicht tun kann. Konzentrieren Sie sich auf Dinge, die die Person tun kann.
- Seien Sie nicht herablassend. Ein herablassender Tonfall kann erfasst werden, selbst wenn die Worte nicht verstanden werden.
- Fragen Sie keine zahlreichen direkten Fragen, die sich auf ein gutes Gedächtnis stützen.
- Sprechen Sie nicht über die Person in ihrem Beisein, als ob sie nicht anwesend wäre.

Aus *Understanding difficult behaviours* [Problematisches Verhalten verstehen] von Anne Robinson, Beth Spencer und Laurie White.

### Vorschläge einer Person mit Demenz

Bei Christine Bryden (Boden) wurde im Alter von 46 Jahren Demenz diagnostiziert und sie fasste eine Reihe ihrer Beobachtungen zusammen, wie Familien und Freunde einer Person mit Demenz helfen können. Christine ist außerdem Autorin einer Reihe von Veröffentlichungen, u.a. *Who will I be when I die?* [Wer werde ich sein, wenn ich sterbe?], das erste von einer Australierin mit Demenz geschriebene Buch.

### Christine gibt folgende Vorschläge zur Kommunikation mit einer Person mit Demenz:

- Lasst uns Zeit zum Sprechen, wartet, bis wir in dem Haufen Unordnung auf dem Boden unseres Gehirns das Wort endlich finden, das wir verwenden möchten. Bitte bringt unsere Sätze nicht für uns zu Ende. Hört einfach zu und lasst nicht zu, dass wir uns schämen, wenn wir beim Sprechen den Faden verlieren.

- Drängt uns nicht etwas auf, denn wir können nicht schnell genug denken oder sprechen um Euch mitzuteilen, ob wir dafür oder dagegen sind. Lasst uns bitte Zeit zu antworten, damit Ihr wisst, ob wir das wirklich tun wollen.
- Wenn Ihr mit uns sprechen wollt, dann überlegt Euch, wie Ihr das tun könnt, ohne uns Fragen zu stellen, die uns beunruhigen oder uns unangenehm sind. Wenn wir etwas Besonderes vergessen haben, das erst vor kurzem passiert ist, dann geht nicht davon aus, dass es für uns nicht auch etwas Besonderes war. Gebt uns einfach einen kleinen Hinweis, wir haben vermutlich nur gerade eine Gedächtnislücke.
- Versucht bitte nicht zu sehr uns zu helfen, dass wir uns an etwas erinnern das gerade erst passiert ist. Wenn wir es nie zur Kenntnis genommen haben, dann werden wir uns nie daran erinnern können.
- Versucht wenn möglich Hintergrundgeräusche zu vermeiden. Wenn der Fernseher läuft, dann schaltet bitte erst den Ton aus.
- Wenn Kinder herumtollen, so denkt daran, dass wir sehr schnell müde werden und es uns schwer fällt, uns zu konzentrieren und zuzuhören. Jeweils vielleicht nur ein Kind in der Nähe und kein Hintergrundgeräusch zu haben wäre am besten.
- Ohrstöpsel für einen Besuch im Einkaufszentrum, oder an anderen lauten Orten wären gut.

### WEITERE INFORMATIONEN

Alzheimer's Australia bietet Unterstützung, Information, Aufklärung und Beratung. Wenden Sie sich an die Nationale Demenz-Telefonberatung unter **1800 100 500** oder besuchen Sie unsere Website unter **fightdementia.org.au**



Interpreter

Für Hilfe mit der englischen Sprache rufen Sie bitte den Übersetzungs- und Dolmetschdienst unter **131 450** an.

# COMMUNICATION

**This Help Sheet explains some of the changes in communication that occur as a result of dementia and suggests ways that families and carers can help. It also includes some personal tips on communication written by a person with dementia.**

Losing the ability to communicate can be one of the most frustrating and difficult problems for people with dementia, their families and carers. As the illness progresses, a person with dementia experiences a gradual lessening of their ability to communicate. They find it more and more difficult to express themselves clearly and to understand what others say.

## Some changes in communication

Each person with dementia is unique and difficulties in communicating thoughts and feelings are very individual. There are many causes of dementia, each affecting the brain in different ways.

### Some changes you might notice include:

- Difficulty in finding a word. A related word might be given instead of one they cannot remember
- They may speak fluently, but not make sense
- They may not be able to understand what you are saying or only be able to grasp part of it
- Writing and reading skills may also deteriorate
- They may lose the normal social conventions of conversations and interrupt or ignore a speaker, or fail to respond when spoken to
- They may have difficulty expressing emotions appropriately

### Where to begin

It is important to check that hearing and eyesight are not impaired. Glasses or a hearing aid may help some people. Check that hearing aids are functioning correctly and glasses are cleaned regularly.

## Remember

### Communication is made up of three parts:

- 55% is body language which is the message we give out by our facial expression, posture and gestures
- 38% is the tone and pitch of our voice
- 7% is the words we use

These statistics highlight the importance of how families and carers present themselves to a person with dementia. Negative body language such as sighs and raised eyebrows can be easily picked up.

## What to try

### Caring attitude

People retain their feelings and emotions even though they may not understand what is being said, so it is important to always maintain their dignity and self esteem. Be flexible and always allow plenty of time for a response. Where appropriate, use touch to keep the person's attention and to communicate feelings of warmth and affection.

### Ways of talking

- Remain calm and talk in a gentle, matter of fact way
- Keep sentences short and simple, focusing on one idea at a time
- Always allow plenty of time for what you have said to be understood
- It can be helpful to use orienting names whenever you can, such as "Your son Jack"

### Body language

You may need to use hand gestures and facial expressions to make yourself understood. Pointing or demonstrating can help. Touching and holding their hand may help keep their attention and show that you care. A warm smile and shared laughter can often communicate more than words can.

## The right environment

- Try to avoid competing noises such as TV or radio
- If you stay still while talking you will be easier to follow, especially if you stay in the person's line of vision
- Maintain regular routines to help minimise confusion and assist communication
- It is much less confusing if everyone uses the same approach. Repeating the message in exactly the same way is important for all the family and all carers

## What NOT to do

- Don't argue. It will only make the situation worse
- Don't order the person around
- Don't tell them what they can't do. Instead state what they can do
- Don't be condescending. A condescending tone of voice can be picked up, even if the words are not understood
- Don't ask a lot of direct questions that rely on a good memory
- Don't talk about people in front of them as if they are not there

Adapted from *Understanding difficult behaviours*, by Anne Robinson, Beth Spencer and Laurie White.

## Tips from a person with dementia

Christine Bryden (Boden) was diagnosed with dementia at age 46, and has shared a number of her insights about ways that families and friends can help a person with dementia. Christine is also the author of a number of publications, including *Who will I be when I die?*, the first book written by an Australian with dementia.

Christine provides these tips for communicating with a person with dementia:

- Give us time to speak, wait for us to search around that untidy heap on the floor of the brain for the word we want to use. Try not to finish our sentences. Just listen, and don't let us feel embarrassed if we lose the thread of what we say
- Don't rush us into something because we can't think or speak fast enough to let you know whether we agree. Try to give us time to respond – to let you know whether we really want to do it
- When you want to talk to us, think of some way to do this without questions that can alarm us or make us feel uncomfortable. If we have forgotten something special that happened recently, don't assume it wasn't special for us too. Just give us a gentle prompt – we may just be momentarily blank
- Don't try too hard though to help us remember something that just happened. If it never registered we are never going to be able to recall it
- Avoid background noise if you can. If the TV is on, mute it first
- If children are underfoot remember we will get tired very easily and find it very hard to concentrate on talking and listening as well. Maybe one child at a time and without background noise would be best
- Maybe ear plugs for a visit to shopping centres, or other noisy places

## FURTHER INFORMATION

Alzheimer's Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at **fightdementia.org.au**



For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**