

# An den Rand des Flusses kommen

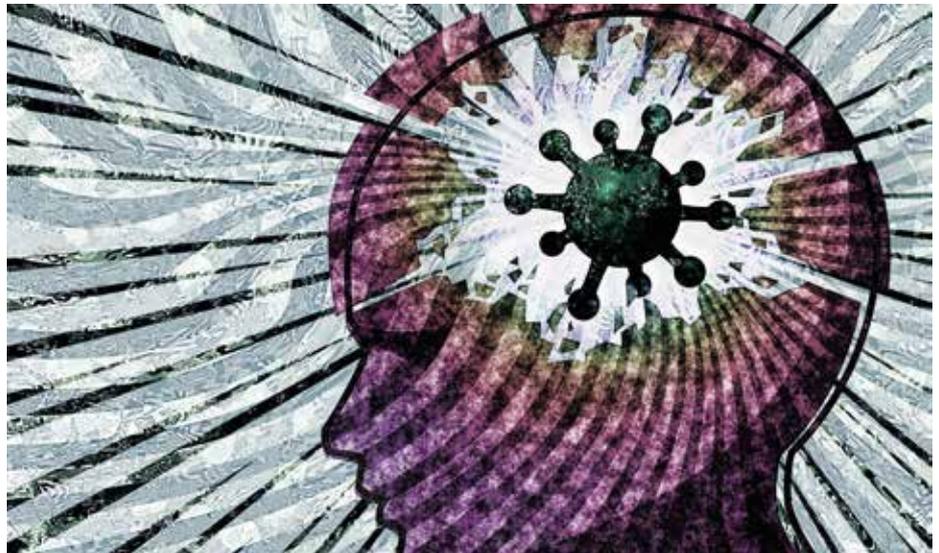
Wer stresst jetzt wen – Demenzpatienten im Krankenhaus unter Pandemie-Bedingungen

von Klaus Dercks, ÄKWL

**M**üssen Menschen mit Demenz in Pandemie-Zeiten im Krankenhaus behandelt werden, treffen zwei Krisen aufeinander: Demenzerkrankte erleben ihren Aufenthalt in der Klinik als Krise, Ärztinnen, Ärzte und Pflegepersonal befinden sich bereits seit über einem Jahr im Krisenmodus – auf beiden Seiten droht Stress. „Wer stresst jetzt wen?“, war deshalb die Frage eines Webseminars, zu dem das Projekt Blickwechsel Demenz.NRW, die nordrhein-westfälischen Ärztekammern und die Krankenhausgesellschaft Nordrhein-Westfalen im März eingeladen hatten. Die Demenzbeauftragte der ÄKWL, Stefanie Oberfeld, und Stressmediziner Dr. Matthias Weniger stellten dabei Krisenbewusstsein und Bewältigungsstrategien für Krankenhaus-Mitarbeitende in den Mittelpunkt.

Dr. Weniger übernahm es, den Workshop-Teilnehmenden zunächst die Grundlagen von Stressreaktionen des Menschen in Erinnerung zu rufen: Das Zusammenspiel von Stressreizen, Adrenalinausschüttung, der Mobilisierung von Energiereserven und Reaktionen wie Angriff, Flucht und Schockstarre habe im Laufe der Evolution viele Leben gerettet. „Aber heute noch reagieren wie ein Neandertaler?“ Auch wenn die stressfördernden Situationen nicht mehr unmittelbar lebensbedrohlich seien, glichen sich die Reaktionsmuster, so beispielsweise in Momenten schwieriger Kommunikation. „Im ‚Angriff‘ werden wir laut, bei ‚Flucht‘ entschuldigen wir uns, wo es gar nicht nötig wäre, bei ‚Schockstarre‘ wird ein Thema einfach nicht angesprochen.“ Stress fördere zudem einen „Tunnelblick“ beim Betroffenen, die Empathie für das Gegenüber schwindet. Hinzu komme, dass „Stress im Team sozial infektiös ist. Man kommt miteinander in Schwingung“.

Was evolutionsbiologisch grundsätzlich von Vorteil war, kann heute im Umgang mit Menschen mit Demenz zum Problem werden. Diese können sich aufgrund ihrer Erkrankung der Ausnahmesituation „Pandemie“ im für sie ohnehin belastenden Krankenhausbetrieb nicht anpassen. Demenzerkrankungen, erinnerte Stefanie Oberfeld, beeinflussten Kognition, Verhalten, Aktivität und Mobilität der



Unter Pandemie-Bedingungen kann die Behandlung von Menschen mit Demenz nicht nur für Patientinnen und Patienten, sondern auch für Ärztinnen, Ärzte und Pflegepersonal besonders belastend sein. Bild: ©DonkeyWorx – stock.adobe.com

Betroffenen. „Infektiöser Stress“ könne auch Menschen mit Demenz treffen – doch nehme die Krankheit viel von den Möglichkeiten, dem Stress kognitiv zu begegnen. „Die Reaktionen der Patienten sind ein Verhalten, das mit ausgelöst wird durch unser Tun“, erläuterte Oberfeld. So könne sich der „Angriff“ als Stressreaktion in lauten und auch zynischen und abwertenden Äußerungen Demenzerkrankter äußern, „Schockstarre“ sei mitunter zu beobachten, wenn Menschen mit Demenz auf Ansprache nicht mehr reagierten.

Menschen mit Demenz halten Ärztinnen, Ärzten und Pflegenden einen Spiegel vor und zwingen sie oft, über den eigenen Schatten zu springen. Ihre Versorgung fordert Zeit, Geduld und Umdenken und führt mitunter an Grenzen, beschrieb Stefanie Oberfeld. Der Erfahrungsaustausch in mehreren Workshop-Gruppen spiegelte den belastenden Krankenhausalltag wider: Die Versorgung von Delirpatienten im Isolierzimmer belastet auch die Behandelnden, die Besuche von Angehörigen fehlen bei der Delirprophylaxe, Mitarbeitende im Krankenhaus wünschen sich mehr Möglichkeit zur Supervision ihrer Arbeit. Was können Ärztinnen, Ärzte und Pflegenden dem Stress, der im Krankenhausalltag entsteht, entgegenzusetzen?

„Stress = Stressoren x innerer Widerstand“, stellte Dr. Matthias Weniger eine einfache Gleichung auf. „Wenn man die Stressoren nicht verändern kann, bleibt nur der innere Widerstand als Stellschraube.“ Grundsätzlich könne es hilfreich sein, Raum zwischen Stressreiz und -reaktion zu schaffen, um bestenfalls eine Wahl zwischen unterschiedlichen Reaktionen zu haben. Ansatzpunkte zum Stressabbau könnten „Wenn-dann-Pläne“ sein, bei denen bestimmte Situationen und ihre Folgen vorab durchdacht werden. Doch auch Entspannungsverfahren, Sport, Achtsamkeitstraining, Netzwerken – so gut es in Coronazeiten eben geht – können helfen. Auch auf gute Schlafqualität sei zu achten: feste Zeiten, kein Alkohol vor dem Schlafen und Handyverzicht im Bett seien förderlich. Über allem stehe die Frage, was individuell wirklich guttue – Bewältigung von Stress kann gerade am Anfang mit harter Arbeit verbunden sein.

Eine praktische Übung zur Achtsamkeitsmeditation bildete den Abschluss des Workshops: „Das hilft wahrzunehmen, wie sehr man in Denkschleifen und im Gedankenstrom gefangen ist“, lud Dr. Matthias Weniger zum Mittag ein. „An den Rand des Flusses kommen und vom Ufer aus darauf schauen“ sei das Ziel – und doch nur ein erster Schritt. ■