

„Wer bin ich, und wo komme ich her?“ Kommunikation mit Hilfe von Erinnerungsalben

- *Was ist ein Erinnerungsalbum? • Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen ermutigen, ein Erinnerungsalbum zu erstellen • Wie man ein Erinnerungsalbum erstellt*

Jeder Mensch erinnert sich an Schlüsselerlebnisse, die im Laufe seines Lebens stattgefunden und in denen wichtige Personen und Orte eine Rolle gespielt haben. Diese Schlüsselerlebnisse haben sich über die Jahre hinweg zu einer inneren Geschichte – „Dies ist mein Leben“ - entwickelt. Diese Lebensgeschichte gibt uns unsere Identität. Sie sagt uns, wer wir sind, und zeigt uns, in welcher Beziehung wir zu unserer Umwelt stehen.

Regelmäßiges Blättern im Erinnerungsalbum kann einem Menschen mit Demenz helfen, die wichtigsten Momente seines Lebens in Erinnerung zu behalten und dadurch sein Selbstvertrauen zu stärken. Das Erinnerungsalbum unterstützt ihn, sich bezüglich seines Lebens, seiner Erinnerungen und damit auch sich selbst gegenüber besser und entspannter zu fühlen.

Menschen mit Demenz können Probleme damit haben, sich an bestimmte Einzelheiten ihrer Lebensgeschichte zu erinnern. Besonders schwer ist es für sie, neue Informationen - wie die Namen neugeborener Enkelkinder - abzuspeichern und sich an sie zu erinnern. Der Verlust der Fähigkeit, sich an Schlüsselerlebnisse des eigenen Lebens zu erinnern kann desorientierend und frustrierend sein. Das wiederum kann die Kommunikation ernsthaft erschweren.

WAS IST EIN ERINNERUNGSALBUM?

So wie ein Spazierstock eine Hilfe zum Laufen ist, ist ein Erinnerungsalbum eine Hilfe zum Erinnern. Es beinhaltet Wörter und Bilder aus wichtigen *stutzt* Momenten im Leben eines Menschen, von der Geburt bis zum gegenwärtigen Zeitpunkt. Wenn neue Erlebnisse wichtig erscheinen, können auch sie in das Erinnerungsalbum aufgenommen werden.

MENSCHEN MIT DEMENZ UND IHRE ANGEHÖRIGEN ERMUTIGEN, EIN ERINNERUNGSALBUM ZU ERSTELLEN

Manchmal haben Familienangehörige Schwierigkeiten damit, zu verstehen, was mit ihrem Partner, Eltern- oder Geschwisterteil passiert. Sie erkennen dann vielleicht auch nicht sofort den Sinn eines Erinnerungsalbums. Für die beruflich Pflegenden ist es aber sehr wichtig, sich von den Angehörigen helfen zu lassen. Deshalb sollte man sich die Zeit nehmen, ihnen den Nutzen eines Erinnerungsalbums zu erklären. Es ist darüber hinaus natürlich wichtig, die Idee des Erinnerungsalbums auch dem Menschen mit Demenz nahe zu bringen und sie ihm schmackhaft zu machen, insbesondere dann, wenn er sich in einem frühen Stadium der Erkrankung befindet.

Erklären Sie den Angehörigen und anderen Mitarbeitern immer wieder, dass Menschen, die Probleme mit ihrem Gedächtnis haben, sich hin und wieder nicht an Namen, Orte, Daten usw. erinnern können. Erwähnen Sie, wie frustrierend dies für den betroffenen Menschen sein kann. Erklären Sie ihm und seinen Angehörigen, dass man dagegen etwas tun kann. Wenn ein Mensch Probleme mit den Augen hat, trägt er ja auch eine Brille, wenn er nicht mehr gut gehen kann, nimmt er einen Spazierstock zu Hilfe, und wenn er Probleme mit dem Gedächtnis hat, verwendet er halt Erinnerungshilfen – wie zum Beispiel das Erinnerungsalbum.

Eine visuelle Vorführung ist sehr wichtig, um das Konzept eines Erinnerungsalbums zu verdeutlichen: Wenn möglich, zeigen Sie den Klienten und ihren Angehörigen ein schon erstelltes Erinnerungsalbum. Wenn Sie kein vorhandenes Album verwenden möchten bzw. dürfen, können Sie selbst eines mit Fotos oder Bildern aus Zeitschriften zusammenstellen. Die Erfahrungen zeigen, dass Familien ermutigt werden, selbst ein Erinnerungsalbum anzufertigen, wenn man ihnen die Lebensgeschichte eines Menschen in dieser Weise präsentiert.

WAS BRAUCHT MAN FÜR EIN ERINNERUNGSALBUM?

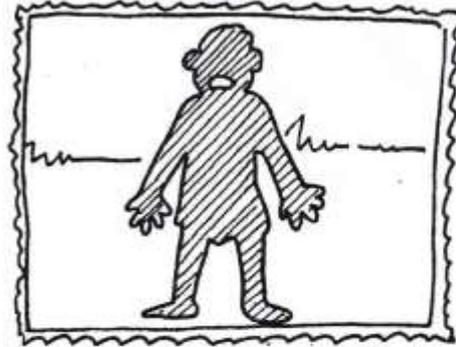
Ein kleines, circa 15 mal 10 Zentimeter großes Fotoalbum mit genügend Platz für ungefähr 36 Fotos ist ideal für ein Erinnerungsalbum. Man kann es leicht mit sich tragen, und es wird eher akzeptiert, da es traditionellen Erinnerungshilfen wie Tagebüchern oder Notizbüchern ähnelt.

Für Menschen in einem fortgeschrittenen Stadium der Demenz kann aber auch ein größeres Album sinnvoll sein, da man hier größere Fotos und Bildunterschriften verwenden kann, die unter Umständen von den Menschen leichter erkannt bzw. gelesen werden können. Denken Sie jedoch daran, dass einige Menschen mit Demenz weder Fotos erkennen können, noch verstehen, was sie bedeuten. Trotzdem ist es sinnvoll, ein Erinnerungsalbum zu erstellen, da das Album den Pflegenden hilft, den Menschen als Individuum mit einer ganz eigenen Lebensgeschichte zu sehen.

Wenn Sie ein 15 mal 10 Zentimeter großes Album benutzen, legen Sie in jede Klarsichthülle des Albums ein Blatt Papier. Schreiben Sie auf einigen dieser Seiten etwas über das Leben der jeweiligen Person, und nutzen Sie auf anderen Seiten das Papier als Hintergrund für die Fotos, wobei Sie unter oder neben dem Bild Platz für Kommentare lassen sollten. Schreiben Sie klar und deutlich, und vermeiden Sie Großbuchstaben. Sie können auch Zeitungsausschnitte mit wichtigen Ereignissen oder Orten im Leben des Klienten einkleben. Bauen Sie das Erinnerungsalbum chronologisch auf: Versuchen Sie, das Album mit Informationen zum Geburtsdatum und Geburtsort zu beginnen, und beenden Sie es mit gegenwärtigen Ereignissen. Im Folgenden finden Sie einige Anregungen, wie ein Erinnerungsalbum konkret aussehen und was darin aufgenommen werden könnte.

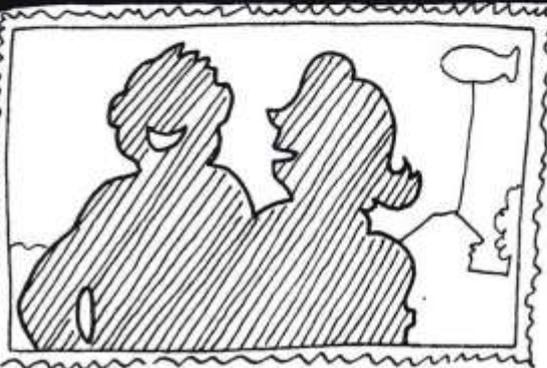
Erwin Schmidt

Ich wurde am 25. Juli
1932 in Münster
geboren.



Das bin ich im Alter von 2 Jahren.

Meine Eltern waren
Maria und Heinz Schmidt.
Meinem Vater gehörte
ein Geschäft für
Herrenausstattung in
Münster.



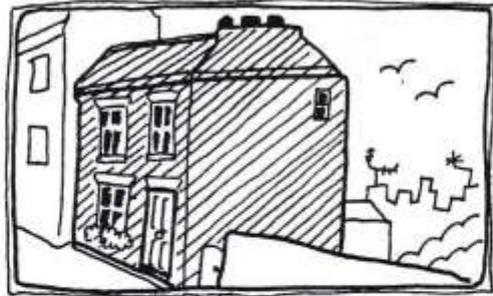
Meine Eltern Heinz und
Maria Schmidt in den 40ern

Ich war eins von vier Kindern.
Mein Bruder Jürgen ist zwei
Jahre älter als ich, meine
Schwester Ingrid ist drei
Jahre älter. Meine jüngere
Schwester Ruth starb leider
schon vor langer Zeit, als sie
22 war.



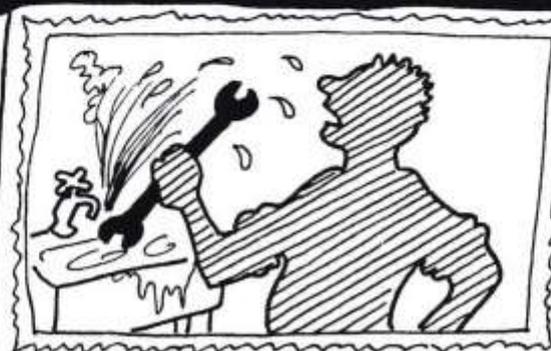
Ingrid, Ruth, ich und Jürgen
an der Nordsee in den 40ern.

Während meiner Kindheit
lebte ich in der Ackerstraße
in Münster.
Später zogen wir nach
Emsdetten in die Roßstraße 26.



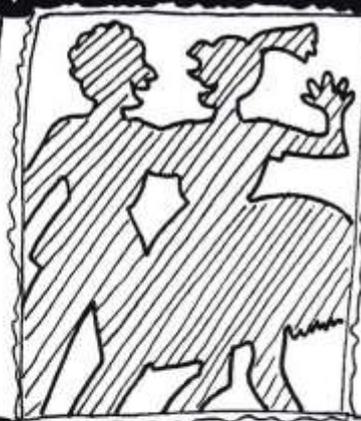
Das Haus meiner Kindheit in Münster

Ich ging von der Schule,
als ich 14 Jahre alt war.
Zunächst arbeitete ich
bei einem Bäcker in der
Nähe.
Als ich 16 war, begann ich
eine Lehre als Installateur.



Das bin ich 1948, kurz nach
dem Beginn meiner Lehre.

Meine Frau heißt Gertrud.
Wir lernten uns auf einem
Ball kennen.



Gertrud und
ich in 1955,
kurz nach
unserer
Verlobung

Erinnerungsalben

Wir haben am 15. Juni 1957
im St.-Paulus-Dom in Münster
geheiratet.
Mein Bruder Jürgen und
Gertruds Schwester Elke
waren unsere Trauzeugen.



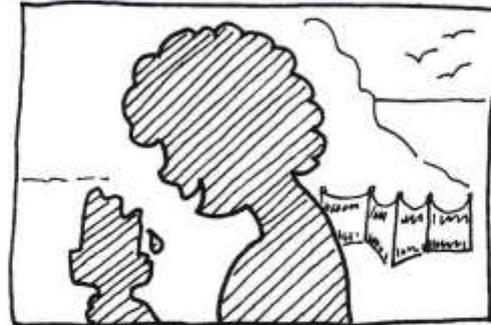
Unsere Hochzeit 1957

Nach unserer Hochzeit
wohnten wir wieder in
Münster, in der Custodisstraße.
Danach zogen wir um nach
Dortmund.
Nun wohnen wir in der
Thomas-Mann-Straße 10.



Gertrud und ich vor unserem
Haus in Dortmund

Ich habe ein Kind: Sabine
wurde am 18. Mai 1961
geboren.
Auf dem Bild ist sie zwei
Jahre alt, im Urlaub auf
Sylt.



Meine Tochter Sabine als
Zweijährige am Sylter Strand

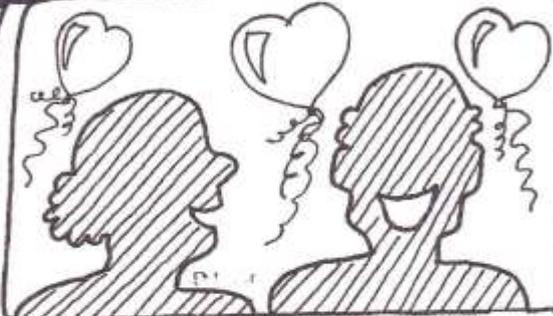


Mein Mann Klaus bei unserer Hochzeit 1960. Dieses Bild wurde vor langer

Zeit aufgenommen, als Klaus noch ein junger Mann von 28 Jahren war.



Mein Mann Klaus an seinem 40. Geburtstag 1972



Klaus und ich auf unserer Silberhochzeit. Da war Klaus 53 Jahre alt.



Mein Mann Klaus und ich im Urlaub in Griechenland

- Wenn ein Mensch Orientierungsprobleme hat und sich beispielsweise nicht an sein eigenes Haus erinnern kann und immer sagt, dass dies nicht wirklich der Ort sei, an dem er lebt, können Sie analog zu den vorangehenden Beispielen eine Fotoreihe wie folgt erstellen:

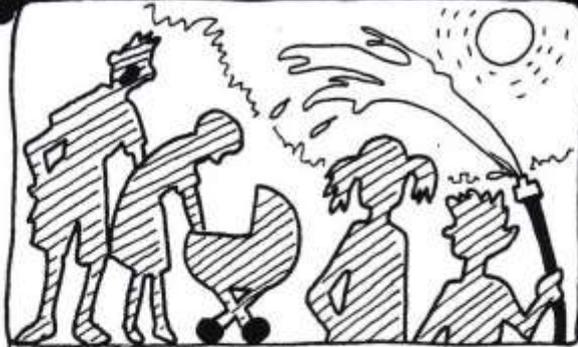


Unser altes Haus in Hamburg. Wir haben dort 32 Jahre lang gelebt.



Die Hamburger Straße in Bremen. Hierher zogen wir vor fünf Jahren, also 1997.

Meine Tochter Sabine ist inzwischen mit Stefan verheiratet. Sie leben in Köln und haben drei Kinder. Stefanie wurde 1985 geboren, Tim 1987 und Claudia 1995.



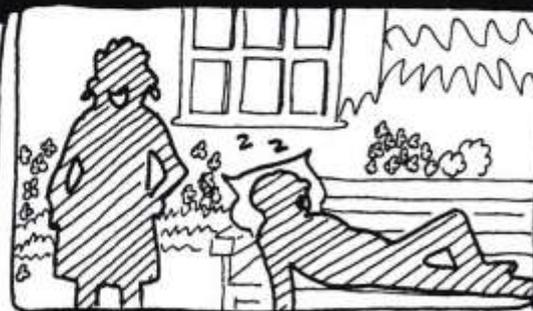
Stefan, Sabine, Claudia, Stefanie und Tim in Köln

Mit 65 wurde ich pensioniert. Die meiste Zeit meines Lebens habe ich als Ingenieur gearbeitet. Meine letzte Stelle hatte ich bei der Dortmunder Energie- und Wasserversorgung.



Das bin ich auf meiner Abschiedsparty bei der DEW 1997.

Mein Bruder Jürgen lebt inzwischen mit seiner Frau Silke in Berlin.



Silke und Jürgen vor ihrem Haus in Berlin im Sommer 1997

Erinnerungsalben

Meine Schwester Ingrid lebt heute in München. Ihr Mann Theo starb vor ein paar Jahren.



Ein kürzlich aufgenommenes Foto von Ingrid und mir in Italien

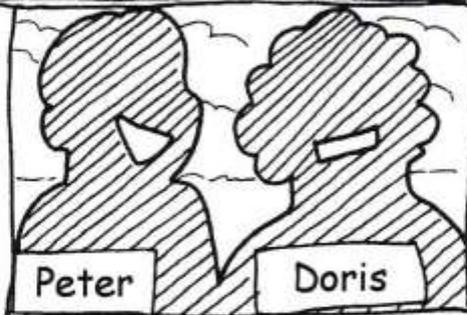
Jeden Freitag gehe ich beim Griechen in der Victoriastraße kegeln.

Gertrud macht in der Zeit das Abendessen!

Meine Frau
Gertrud



Das bin ich beim Kegeln mit meinen Freunden.



Unsere guten Freunde aus der Victoriastraße, 1999



Unser bester Freund Micky:
Unser Deutscher Schäferhund.
Er ist jetzt 7 Jahre alt.

Wie in dem vorangegangenen Beispiel sollte es zu jedem Foto so viele Informationen geben, dass jemand, der das Foto noch nie gesehen hat, weiß, wer darauf zu sehen ist, wo und wann es gemacht wurde. Zum Beispiel wäre die Unterschrift „Sabine“ ein wenig knapp geraten, wohingegen „Meine Tochter Sabine mit zwei Jahren am Sylter Strand“ genau richtig wäre. So kann man einen Menschen mit Gedächtnisproblemen daran erinnern, dass er eine Tochter namens Sabine hat und dass er mit Sabine, als diese noch sehr klein war, Urlaub auf Sylt gemacht hat. Ein weiterer Vorteil dieser Art der Fotobeschriftung ist, dass beschämenden und frustrierenden Situationen vorgebeugt wird. Etwa dann, wenn jemand das Album durchblättert und nachfragt, wer den Sabine ist oder wo das Foto aufgenommen wurde und zum Beispiel der Vater von Sabine diese Frage nicht beantworten kann, weil er es vergessen hat.

Die Kommentare zu den Fotos sollten auf keinen Fall in einer Kindersprache verfasst sein, sondern in einer ganz „normalen“ Sprache, die Sie auch selbst für ihr eigenes Fotoalbum benutzen würden. Stellen Sie sich einfach jedes Mal die Frage, ob die Bildunterschrift für Sie selbst akzeptabel wäre.

Es kann sehr viel Spaß machen, ein Erinnerungsalbum zu erstellen. Man kann es Stück für Stück – je nach Lust und Zeit – erarbeiten. Wenn Sie einmal den Hauptteil fertig haben, denken Sie daran, neue Ereignisse aufzunehmen. Für Menschen, die in eine stationäre Einrichtung ziehen, könnte es nützlich sein, Fotos der Einrichtung – mit passenden Erklärungen – aufzunehmen, die das Gebäude von außen und von innen zeigen oder die Mitarbeiter und wichtige Mitbewohner – zum Beispiel Bewohner derselben Wohngruppe – abbilden.

WIE MAN EIN ERINNERUNGSALBUM AUFBAUT

Am Ende dieses Buches finden Sie einige vorgedruckte Seiten als Kopiervorlage, die in ein 15 mal 10 Zentimeter großes Fotoalbum passen. Diese Seiten können Ihnen helfen, die Arbeit an einem Album zu beginnen: Lassen Sie auf jeder Seite neben oder über und unter dem Foto Platz für bedeutende Informationen bevor Sie diese, zusammen mit den entsprechenden Fotos, in das Album einfügen.

SIE KÖNNEN DAS ERINNERUNGSALBUM BEI BESTIMMTEN PROBLEMEN VERWENDEN

- Wenn jemand Schwierigkeiten hat, einen Angehörigen zu erkennen, können Sie eine Serie von Fotos, die diesen Angehörigen in verschiedenen Altersstufen zeigt, in das Album aufnehmen. Die folgenden Bildunterschriften könnten zum Beispiel die entsprechenden Fotos begleiten:

Alte Erinnerungen und universelle Erfahrungen

Postkarten, Fotos oder Zeitschriftenartikel sind häufig geeignet, um ein Gespräch zu beginnen. So könnten Sie beispielsweise Bilder von moderner Brautmode verwenden, um eine alte Dame in ein Gespräch über die Brautmode in den 20ern und 30ern zu verwickeln.

Biografische Hilfsmittel kann man kaufen, Sie können sie aber auch selbst im Haushalt oder der Umgebung des Klienten sammeln. Versuchen Sie, Fotos und andere persönliche Gegenstände des Klienten zu verwenden.

Quellenangabe:

Jennie Powell Hilfen zur Kommunikation bei Demenz, Übersetzung aus dem Englischen von Britta Maciejewski
Kuratorium Deutsche Altershilfe
Wilhelmine-Lübke-Stiftung e.V.

Titel der Originalausgabe: CARE TO COMMUNICATE

Helping the Older Person with Dementia, A Practical Guide for Careworkers
erschienen 2000 bei Hawker Publications Ltd, London

Wie man ein Erinnerungsalbum benutzt

- Es kann sein, dass ein Mensch mit Demenz vergisst, regelmäßig in sein Erinnerungsalbum zu schauen. Versuchen Sie ihn zu ermutigen, es öfter anzusehen, damit seine Erinnerungen wach bleiben.
- Lassen Sie das Album zum Beispiel im Wohnzimmer offen liegen, damit es immer zur Hand ist.
- Das Album kann Besuchern – insbesondere Enkelkindern – Gesprächsstoff liefern.
- Denken Sie daran, Ereignisse neueren Datums in das Album aufzunehmen.

Vorteile des Erinnerungsalbums

Das Erinnerungsalbum

- hält Schlüsselerlebnisse wach und hilft somit, diese Erlebnisse so lange wie möglich im Gedächtnis zu behalten.
- hilft dem Menschen mit Demenz, seine Identität zu wahren. Es gibt ihm ein Gefühl der Sicherheit, sich selbst zu kennen.
- schafft somit Selbstvertrauen und Selbstachtung.
- gibt der Person das Gefühl, dass ihr Leben einen Sinn hat.
- bietet einen Anlass zum Gespräch.
- erlaubt dem Menschen mit Demenz, das Gespräch selbst zu lenken.
- kann Menschen mit leichter Demenz während eines Gespräches einen Antrieb bieten.
- gibt Gelegenheit, auf das eigene Leben zurückzublicken.
- erlaubt den Menschen, sich an gute Zeiten zu erinnern.
- gibt Halt und Sicherheit, wenn die Person in eine stationäre Einrichtung zieht oder eine Tagespflegeeinrichtung besucht.
- hilft den Mitarbeitern, den Menschen als Individuum zu sehen.
- bietet den Mitarbeitern Gelegenheit, ein Gespräch zu beginnen.
- ermutigt zur personenzentrierten Pflege in einer stationären Einrichtung.

