

**Fortbildungskurs „Leben im Alter“
der Schweiz. Gesellschaft für Prävention und Gesundheitswesen
im Haus der Krebsliga, Effingerstrasse 40, Bern
Zusammenfassung des Referates vom 15. und 16. Juni 2000 über
Prophylaktische, mentale Aktivitäten im Alter**

U. Davatz

I. Einleitung

Das Gehirn ist das soziale Organ mittels welchem der Mensch in Kontakt mit seiner sozialen Umwelt steht. Wird der soziale Kontakt im Alter weniger gepflegt, aus welchen Gründen auch immer, so wird das Gehirn nicht mehr genügend gebraucht und droht somit seine Funktion zu verlieren, d.h. es baut ab. „If you don't use it, you lose it“. So lautet der Spruch eines chinesisch-amerikanischen Alzheimer-Forschers, Prof. William T. Liu aus Hongkong.

Als prophylaktische Massnahmen gegen Gehirnabbau wird in der heutigen Medizin verschiedene Formen von Mentaltraining angepriesen und auch angeboten. Dies erscheint mir wie Schwimmübungen auf dem Trockenen. Betrachtet man das Gehirn tatsächlich als soziales Organ, so sollte man viel eher sozialen Kontakt als natürliches Gehirntraining anbieten bzw. fördern als ein künstliches Mentaltraining. Doch warum ist dies häufig schwierig bei alten Menschen?

II. Die verschiedenen Gründe für eine soziale Isolation im Alter

- Manche Menschen haben die Tendenz, wenn ihnen das Leben nicht so gelingt wie sie es sich gerne vorgestellt haben, ihre Unzufriedenheit auf ihre Umwelt abzuladen.
- Sind sie jung und mobil, können sie immer wieder neue Kontakte suchen, wenn sich die Menschen von ihnen zurückziehen aus diesen oben genannten Gründen.
- Im Alter sind jedoch viele Menschen weniger mobil und somit sind sie davon abhängig, dass das Umfeld zu ihnen kommt, damit sie sozialen Kontakt haben!
- Haben sie aber all ihre sozialen Beziehungen schlecht behandelt, so hat niemand Lust sie aufzusuchen.

- Selbst Angehörige, d.h. Söhne und Töchter, die sich in der Regel verpflichtet fühlen, ihre betagten Eltern zu besuchen, ziehen sich in solchen Situationen sehr zurück und beschränken ihre Kontakte nur noch auf das Minimum.
- Die sozialen Kontakte könnten in diesem Falle auch ersetzt werden durch Kontakt mit sozialen Repräsentationen, d.h. mit lesen, schreiben und natürlich fernsehen und Radio.
- Die Beschäftigung mit Literatur oder interessanten Fernseh- oder Radiosendungen kann für einen alten Menschen, der in der Lage ist, sich mit den Themen oder Geschichten, welche angeboten werden, auseinanderzusetzen, ein Ersatz für sozialen Kontakt sein.
- Menschen, die jedoch nicht gewohnt sind, sich über lesen und schreiben oder Fernseh- und Radiosendungen mit Themen, die sie interessieren auseinanderzusetzen, können nicht auf diesen Ersatz zurückgreifen.
- So hat Prof. T. Liu in einer Studie festgestellt, dass Analphabetismus bei einer Population in Shanghai mit vermehrter Demenz und Alzheimer korreliert.
- Diese Resultate lassen sich dahin interpretieren, dass Analphabeten nicht auf das Medium Buch oder Zeitung zurückgreifen können, um sich den sozialen Kontakt zu ersetzen, und somit ihr Gehirn eher degeneriert.
- Sowohl die verbale Kommunikation mit Menschen als auch die mentale Kommunikation mit Medien und Literatur verlangen eine aktive Nutzung der verschiedenen Funktionen des Gehirns und stellen somit eine mentale Aktivität dar, welche dem Abbau des Gehirns entgegen wirkt.
- Selbstverständlich können auch mentale Aktivitäten, angeboten von einer „Memory Clinic“, diesen Zweck erfüllen, jedoch zu relativ hohen Kosten, wenn man dies auf natürliche Weise haben könnte.

III. Wie könnte der sozialen Isolation im Alter vorgebeugt werden, um die natürlichen sozialen Kontakten möglichst zu erhalten als prophylaktische Massnahme gegen Demenz?

- Nimmt man als Hausarzt und Familienarzt Konflikte wahr innerhalb einer Familie, die zu sozialer Isolation führen bei alten Menschen, wäre es wichtig, diese Konflikte möglichst früh und offen anzugehen und zu lösen versuchen im Rahmen von Familiengesprächen.

- Sind die Konflikte nicht mehr lösbar, so können die fehlenden sozialen Kontakte durch Ersatzpersonen wie Spitexpersonen oder freiwillige Helfer ersetzt werden.
- Damit die Spitexpersonen und freiwilligen Helfer aber in der Lage sind, diesen sozialen Kontakt über lange Zeit anbieten zu können, brauchen sie häufig eine fachliche Begleitung durch Supervision oder Fachberatung, sonst passiert mit den professionellen Helfern das Gleiche was mit den Angehörigen schon passiert ist. Sie werden ziemlich bald ausgebrannt und verbraucht und sind dann gezwungen, im eigenen Selbsterhaltungsinteresse sich zurückzuziehen.
- Während 20 Jahren habe ich Spitexschwestern eine solche Fachberatung angeboten in regelmässigen Abständen einmal pro Monat und dabei enorm viele Erfahrungen gesammelt.
- Erhalten die professionellen Helfer, d.h. die Spitexschwestern eine solche regelmässige fachliche Unterstützung, wird ihre berufliche Lebensqualität wesentlich verbessert, sie werden weniger schnell bis gar nicht ausgebrannt, ihr Beruf wird interessant und sie werden auch effizienter.
- Es ist sehr hilfreich, wenn der fachliche Ansatz in der Beratung systemisch ist, d.h. wenn man ihnen aufzeigt, wie sie das Familiensystem besser verstehen und somit sich innerhalb des Systems auch besser bewegen können.
- Falls all diese natürlichen Methoden versagen, steht selbstverständlich immer noch die Möglichkeit offen, die Patienten an eine offizielle „Memory Clinic“ zu schicken, wo sie anhand von Mentaltraining ihr Gehirn üben können. Der soziale emotionelle persönliche Kontakt, der ebenfalls sehr wichtig ist, fehlt jedoch leider dabei. Es bleibt bei einem allgemeinen unpersönlichen Hirntraining.

Schlussbemerkung

Als angehende Hausärzte können Sie einen wichtigen Beitrag zur Prophylaxe gegen mentalen Abbau im Alter leisten, indem Sie Ihren Patienten helfen, in ihrem sozialen Familiennetz zu bleiben. Damit eine solche Unterstützung jedoch möglich ist, brauchen Sie eine gewisse systemische Betrachtungsweise, um die Familienkonflikte besser verstehen und handhaben zu können. Das rein medizinische mechanistisch materialistische Krankheitswissen genügt nicht. Behalten Sie also Ihre Sinne offen für eine ganzheitliche systemische Wahrnehmung, so können Sie über ihre Erfahrung schlussendlich Ihre eigenen Interventionen entwickeln. Sie lernen im Laufe der Jahre und werden immer besser. Gleichzeitig beugen Sie auch gegen Ihre eigene Isolation im Alter vor.

Da/KDL/er