

Diese Liste ist wurde von Jochen Wagner erstellt in Anlehnung an das Buch von Erich Schützendorf Anderland (ISBN 978-3-497-02898-6) [www.gluecksmomente-stiften.de/reisefuehrer-anderland](http://www.gluecksmomente-stiften.de/reisefuehrer-anderland)

Diese Liste folgt zwar nicht der Kapitelstruktur des Buches, die Spiegelstriche entsprechen aber allgemeinen Aussagen zum Kapitelbeginn und die Tabellen darunter den abschließenden Tipps und Tricks aus dem Buch.

Die knappen Formulierungen hier sind naturgemäß auf höheren Abstraktionsniveau als die wortreichen Aussagen von Erich Schützendorf in seinem Buch. Mittels der Querverweise, z.B. (S. 22 2. x), finden Sie schnell die jeweils passende Stelle im Buch.

Beispiel: Unter der Überschrift „Gefühle übernehmen die Macht“ enthalten die einleitenden Spiegelstriche sinngemäß Aussagen der Seiten 14/15 und die Tabelle darunter enthält Tipps der Seiten 20-22. Dabei bedeutet z.B. (S. 22 2. x) der zweite mit einem **X** gekennzeichnete Absatz auf Seite 22.

Nachfolgend der Originaltext im Buch:

"**X** Sie können einem Menschen mit Demenz auch helfen, wenn ihm zum Weinen ist. Natürlich nur, wenn Sie es aushalten. Statt es mit Worten wie „Nicht traurig sein!“ oder „Musst nicht weinen!“ zu versuchen, lassen Sie es zu. Selbst dann, wenn reichlich Tränen fließen. Denn der Mensch weiß dann, dass er nicht alleine mit seiner Traurigkeit oder Verzweiflung ist. Kommunizieren Sie mit Gefühlen statt mit Rationalität und Logik. Denn in Anderland übernehmen Gefühle die Macht und sind in jedem Fall stärker als der Verstand."

Dieser wird komprimiere ich zu:

"Unbedingt vermeiden: Rational kommunizieren (S. 22 2. x)" und

"Stattdessen: "auf Gefühlsebene kommunizieren (S. 22 2. x)"

### schwierige Situationen entschärfen

- Perspektive des Erkrankten einnehmen
- Lösung aus dessen Sicht der Dinge suchen und anbieten

### Teške situacije oslabiti/smanjiti

- Staviti se na tačku gledišta bolesnika
- Rješenje sa tačke gledišta bolesnika tražiti i ponuditi

Körpersprache nutzen!		Koristi govor tijela	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• verbale Kommunikation wird leicht missverstanden</li> <li>• Bedeutung der Worte schwindet, da sie sich oft erst aus dem Zusammenhang ergibt - sich also rational erschließt</li> <li>• statt auf den Sinn eines Satzes wird ggf. dazu unpassend auf einzelne noch bekannte Worte des Satzes reagiert</li> <li>• Körpersprache (Gestik &amp; Mimik) unterstützt verstehen und verstanden werden</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbalna komunikacija se pogrešno shvata</li> <li>• Značenje reči se gubi, jer se često samo iz konteksta sadržavaju - tj. racionalno se shvataju</li> <li>• Umesto da se reaguje na značenje rečenice, može se neprimereno reagovati na pojedinačne reči rečenice koje su još uvek poznate</li> <li>• Govor tela (gestovi i izrazi lica) pomazu razumiti I biti razumjevan</li> </ul>	
Unbedingt vermeiden!	Stattdessen:	Po svaku cijenu izbjegavati!	Umjesto toga:
erklären, belehren, drohen verstummen anwenden von Metaphern, Redewendungen, Ironie bzw. Satire	Mit Gestik, Mimik und Augen kommunizieren vormachen, taktil unterstreichen und dabei ggf. Berührungsängste überwinden melodisch sprechen (der Ton macht die Musik)	Objasnjenje, predavanje, pretnje Biti tih. Upotreba od metafore, idiomi, ironija ili satira	Komunikacija pokretima, izrazima lica i očiju Pokazati, taktilno podvlačite i istovremeno strah ok Kontakta eliminisati Melodično govoriti (zvuk stvara muziku)
nach grundloser Beschuldigung rechtfertigen	Schuld auf sich nehmen bzw. nachsichtig sein	Na neosnovne optužbe se braniti	Preuzimanje krivice blag biti
sich verausgaben	Grenzen setzten	Sebe izcrpiti	Granice postaviti

<b>Zwei Wahrheiten: subjektive und objektiv</b>		<b>Dve Istine: subjektivna i objektivna</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lügen, Verschleiern, Täuschen geht nicht: sind viel zu kompliziert für die schwindenden kognitiven Fähigkeiten</li> <li>letztere reichen aber u.U. noch, die eigene Hilflosigkeit kaschierende zunehmend bröckelnde Fassade aufrecht zu halten</li> <li>Lass-mich-in-Ruh-Antworten können passen oder eben auch nicht</li> <li>Warum-Fragen treiben in die Enge und nötigen zur Erfindung einer Antwort</li> <li>Bei fortschreitender Demenz kann das Pendeln zwischen zwei Wahrheiten zu absurden Situationen führen</li> <li>Um zu verstehen, warum rund um ihn nichts mehr so ist, wie es sein sollte, vertritt der Erkrankte ggf. – wie ein Verschwörungstheoretiker – einen total unglaublichen, absurden Standpunkt</li> <li>Diebstahl ist ein gängiger Erklärungsversuch, wenn selbst versteckte Dinge nicht wiedergefunden werden oder der Gegenstand nicht mehr als das Erwartete erkannt werden (Erklärung „Hat jemand ausgetauscht.“)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Laganje, skrivanje, zablude nisu moguće: Za smanjenje kognitivne sposobnosti bolesnika su previše komplikovane.</li> <li>Zadnje je možda još dovoljni, da se raspadajuća fasada održi, koja skriva sopstvenu bespomoćnost.</li> <li>Pusti me na miru-odgovori mogu a i ne moraju da se uklapaju.</li> <li>Zašto pitanja sejraru u ćošak i primoravaju da se odgovor izmisli.</li> <li>Kod napredne demencije može se pokretati između dve istine koje do absurdnih situacija dovode.</li> <li>Da bi razumio zašto ništa oko bolesnika nije onako kako bi trebalo da bude, bolesni zastupa – poput teoretičara zavjere – jednu potpuno nevjerovatnu, apsurdnu tačku gledišta</li> <li>Krađa je uobičajeno objašnjenje, kada se skrivene stvari ne nađu ponovo ili se objekat više ne prepoznaje kao što se očekuje (objašnjenje "Da li je neko zamenio.")</li> </ul>	
<b>Unbedingt vermeiden!</b>	<b>Stattdessen:</b>	<b>Po svaku cijenu izbjegavati!</b>	<b>Umjesto toga:</b>
unzutreffende Wahrnehmung widerlegen oder bestätigen	Mit einer unverfänglichen (nichtssagenden) Bemerkung antworten, z.B. „Aha,...“	Neodredjive tačke gledišta potvrditi ili ne potvrditi.	Odgovorite običnom (besmislenom) primjedbom, npr. "Aha,..."
Auf der objektiven Wahrheit beharren	Wohlbefinden vor Wahrheitsliebe! Notlügen nutzen, wenn es den Erkrankten beruhigt oder zufriedenstellt.	Insistiranje na objektivnoj istini	Sreća pre ljubavi prema istini! Koristite bijele laži ako to smiruje ili zadovoljava bolesnika.
abfällige / ironische Bemerkungen, Nachäffen, Witze	unterlassen!	pogrdne / ironične primjedbe, ismejavanje, šale.	Suzdrži se!
Mit harten Wahrheiten konfrontieren unhaltbare Versprechungen machen	Validierend antworten oder durch passende Aktivität ablenken	Suočavanje sa teškim istinama Davanje neodrživih obećanja	Provjera odgovora ili skretanje pažnje sa odgovarajućom aktivnošću
gar nicht auf die Sehnsucht nach einem Verstorbenen reagieren	Zuwendung Trost spenden	Ne reagovati na čežnju za preminulom osobom	Razumjevanje Davanje utjehe
Fehlwahrnehmungen korrigieren	Fehlwahrnehmungen nach Möglichkeit verhindern (z.B. Spiegel abnehmen)	Ispravljanje pogrešnih shvatanja	Sprečavanje pogrešnih tački gledišta (npr. uklanjanje ogledala)

<b>Aggressionen parieren wie ein Torero</b>		<b>Agresiju izbjegavati kao torero</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aggressionen wehren Angriffe ab und dienen dem Durchsetzen des eigenen Willens Der Wille ist des Menschen Himmelreich – mit und ohne einer Demenz</li> <li>• Gut gemeinte Hilfestellung wird oft als übergriffig oder fremdbestimmt wahrgenommen und unreflektiert abgewehrt</li> <li>• ggf. auch Fehlwahrnehmungen (Desorientierung zur Situation)</li> <li>• Maßregelungen (z.B. wegen peinlichem Verhaltens) oder das Beharren auf Antwort auf eine vermeintlich simple Frage (können bloßstellen und Abwehrverhalten hervorrufen)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sa Agresijom se odbijaju napadi i služe izrazu sopstvene volje Sopstvena volja je nebesko kraljevstvo čovjeka – sa i bez demencije</li> <li>• Dobro namerna pomoć se često doživljava kao zadiranje ili eksterno određena i automatski se odbija.</li> <li>• Moguće je i pogrešno shvaćanje (dezorijentacija prema situaciji)</li> <li>• Grditi (npr. zbog neprijatnog ponašanja) ili insistiranje na odgovor na jednostavno pitanje (mogu osramotiti i izazvati odbrambeno ponašanje)</li> </ul>	
<b>Unbedingt vermeiden!</b>	<b>Stattdessen:</b>	<b>Po svaku cijenu izbjegavati!</b>	<b>Umjesto toga:</b>
forsch auf Demenzkranke zugehen	bedächtig / behutsam nähern	demonstrativno demenzbolesniku prilaziti	pažljivo / pažljivo pristupite
Gegenstand wegnehmen, mit dem sich der Demenzkranke beschäftigt	Dinge die Schaden anrichten können, für Demenzerkrankte unerreichbar aufbewahren	uzimati predmete sa kojim se Demenzbolesnik trenutno suočava	stvari sa kojim se može šteta izazvat, držati daleko od pacijenata sa demencijom
Den Geduldsfaden reißen lassen	in Geduld üben	ostavlja me strpljivost	Biti strpljiv
Rückzug, Isolation, Vereinsamung	Counterpart unter Gleichbetroffenen suchen, z.B. in einer Selbsthilfegruppe	Povlačenje, izolacija, usamljenost	Traziti kontakt sa ljudima koji su u istoj situaciji, npr. u grupi za samopomoć

<b>Gefühle übernehmen die Macht</b>		<b>Osjećaji preuzimaju moć</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kognitive Fähigkeiten gehen verloren auch die Fähigkeit zu verschleiern, zu täuschen</li> <li>• Rationale Kommunikation misslingt - gespiegelte Gefühlsäußerungen werden aber verstanden</li> <li>• Weil gelernte Normen und deren Bedeutung schwinden (so z.B. Benehmen, die Form wahren, Kleiderordnung, Rücksicht nehmen auf Empfindlichkeiten) wird das Verhalten hemmungslos</li> <li>• Gefühle werden nicht demont Aber: labil (unvermittelte starke Schwankungen)</li> <li>• Kontrolle über Gefühlsäußerungen vergeht Gefühlsäußerungen sind echt, wahr, unverfälscht</li> <li>• emotionale Äußerungen und Verhalten sind u.U. unverfroren und ggf. peinlich, verletzend, unflätig, beleidigend</li> <li>• jederzeit unverzügliches und bedingungsloses Ausleben der momentan empfundenen Gefühle und Bedürfnisse nach Zärtlichkeit, Liebhaben, Sinnlichkeit, Genuss, Trost, Beschütztsein,...</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kognitivne sposobnosti za skrivanje sposobnosti ili zavaranje se gube.</li> <li>• Racionalna komunikacija nestaje - ali emocionalni izrazi se razumiju</li> <li>• Poznate norme i njihovo značenje se gube (npr. ponašanje, držanje forme, način oblačenja, razumjevanje osjećaja) ponašanje postaje neobuzdano/bez stida.</li> <li>• Demenz nema uticaja na Osećaje. Ali: Ojećaji postaju nestabilni (sa iznenadnim jakim promenama)</li> <li>• Emocionalna sposobnost je sve više bez kontrole Emocionalni izrazi su iskreni, istiniti, nisu lažni</li> <li>• emocionalni izrazi i ponašanje mogu biti očigledni i mogu biti sramotni, uvredljivi, nepristojni</li> <li>• u svakom trenutku i bezuvjetno doživljenje trenutnih Osjećaja, potreba za nježnošću, ljubavi, senzualnošću, uživanjem, udobnosti, zaštitom,...</li> </ul>	
<b>Unbedingt vermeiden!</b>	<b>Stattdessen:</b>	<b>Po svaku cijenu izbjegavati!</b>	<b>Umjesto toga:</b>
Gegen die Demenz ankämpfen	mit der Demenz leben	Protiv Demenz se boriti	Sa demencijom živiti
vereinnahmen lassen	präsent sein emotionale Distanz wahren	se izgubiti u brizi	Prisutan biti emocionalnu distancu održati
sich für ungebührliche Gefühlsäußerungen schämen	sich selbst als Alternative anbieten	Se stiditi zbog neprijatnog izražavanja emocija	nuditi sebe kao alternativu
Übergriffe zulassen	räumliche Distanz schaffen	dozvoliti napade	stanovnu distancu stvoriti
eigene emotionale Befindlichkeit ausblenden	eigene emotionale Befindlichkeit durch Gestik und Mimik zu erkennen geben	svoje emocionalne osjećaje skrivati	svoje emocionalne osjećaje kroz ponašanje i izraze lica izraziti
Erregung durch Beruhigen dämpfen	Erregung durch Gestik und Mimik validierend spiegeln	uzbuđenje smiriti	uzbuđenja kroz ponašanje i izraze lica pokazati
Rational kommunizieren	auf Gefühlsebene kommunizieren	rationalni razgovor	razgovor na emocionalnom nivou
Fremdschämen = Bitten, beleidigendes Verhalten nicht persönlich zu nehmen Soziale Quarantäne: öffentliches Erscheinen des Demenzkranken verhindern	Verständniskärtchen zeigen und sich für den anderen entschuldigen Frustration mit Gleichbetroffenen teilen Die Emotionen, die das beleidigende Verhalten hervorruft durch Mimik, Gesten und Augen kommunizieren	Sramota = uvredljivo ponašanje ne shvatati lično Socijalnu karantenu: Sprečavanje da se Bolesnik u javnosti pojavlja	Kartice za razumevanje pokazati i se za drugoga zauzeti Frustraciju sa vršnjacima djeliti Osjećaje zbog uvredljivog ponašanja, kroz izraz lica, gestikulacije i očiju pokazati
zurückweisen	lieb haben, verzeihen	odbijanje	voliti, oprostiti
Selbständigkeit fördern	hemungslose Ich-Bezogenheit und ein Leben nach Lust und Laune akzeptieren	na samostalnosti insistirati	egocentriju prihvatiti i život bez granica prihvatiti
Das Bedürfnis verwöhnt zu werden ignorieren	Süßigkeiten und süße Getränke anbieten Wohlgerüche verbreiten zaubern, Clownerie, körperliche Nähe durch tanzen, wiegen, streicheln, kuscheln, küssen	ignorirati potrebe	slatkiše i slatka pića nuditi Dobar miris magija, klauniranje, fizička bliskost kroz ples, ljuljanje, milovanje, maženje, ljubljenje

<b>Fehlleistungen: schmunzeln statt heulen</b>		<b>Pogrešna reakcija: osmijeh umjesto plakanja</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fehldeuten von Dingen und Worten führen zu vielen oft kuriosen Fehlleistungen.</li> <li>• Dabei werden Sachverhalte, die nicht zusammenpassen, in eine überraschende Beziehung gebracht.</li> <li>• Darüber kann man traurig sein – sich aber auch an der Situationskomik erfreuen.</li> <li>• Das verletzt nicht die Würde: Die Würde misst sich nicht an Funktionalität, sondern an gemeinsamer Freude.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pogrešno tumačenje stvari i reči dovodi često do mnogih nerazumljivih grešaka</li> <li>• Pri tome se dovode procese i činjenice koje se ne uklapaju u iznenađujući odnos.</li> <li>• Tu se može biti tužan – ali se može i uživati i situaciolnoj komediji radovati</li> <li>• Pri tome se dostojanstvo ne vrjeđa: Dostojanstvo se ne meri na funkcionalnošću, nego na zajedničkom radošću.</li> </ul>	
<b>Unbedingt vermeiden!</b>	<b>Stattdessen:</b>	<b>Po svaku cijenu izbjegavati!</b>	<b>Umjesto toga:</b>
den Mut verlieren	jede kleine Gelegenheit für gemein-same Freude und Fröhlichkeit nutzen	hrabrost gubiti	i najmanju priliku za zajedničku radost i sreću koristiti
Die Aufmerksamkeit auf Fehlleistungen ausrichten	Schuld für Misslingen auf sich nehmen	na neuspjehe se fokusirati	preuzimanje krivice za neuspjehe