

Erfolgreiche Praktiken der Betreuung im Alters- und Pflegeheim

«Am Himmel steht es Sternli z’Nacht»: Das Nachtcafé hilft gegen die Angst

Menschen mit Demenz packt abends oft eine grosse Unruhe. Das Nachtcafé des Zentrums Ergolz in Ormalingen ist für sie ein Ort der Geborgenheit, an dem sie sich auch zu später Stunde aufhalten können. Die Baselbieter Institution misst der Betreuung eine grosse Bedeutung bei.

Von Susanne Wenger

«Wänns Aabiggloggli isch verklunge, versinkt au hindrem Berggli d’Sunne, und d’Wält wird plötzli müüslitille, doch s’Härz sinnt sine Träume nah»: So beginnt das populäre Lied «Am Himmel steht es Sternli z’Nacht» des 2010 verstorbenen Schweizer Komponisten Artur Beul. Dass Melancholie aufkommen kann, wenn sich die Geschäftigkeit des Tages gelegt hat und rundherum alles dunkel und ruhig ist, haben wohl die meisten Menschen schon erfahren. Besonders ausgeprägt ist das Phänomen bei Menschen mit Demenz. «Sundowning-Syndrom» nennen es die Mediziner, wenn bei Demenzkranken in den Abendstunden die Unruhe steigt und die Desorientiertheit wächst: Sie wollen «heim». Sie finden keinen Schlaf, irren herum. Oder sie wachen nachts auf, wissen nicht, wo sie sind, und Panik setzt ein.

Auch die Wohngruppe «Mohnblume» des Zentrums Ergolz in Ormalingen BL mit ihren zwölf demenzkranken Bewohnerinnen und Bewohnern kennt diese schwierigen Situationen. Um sie besser aufzufangen, hat das regionale Alters- und Pflegeheim vor drei Jahren das Betreuungsangebot eines Nachtcafés geschaffen. Pflegefachfrau Monika Wiederkehr, die Leiterin der Demenzwohngruppe, kannte das Konzept aus der Literatur und

ist überzeugt: «Bei Menschen mit Demenz macht es keinen Sinn, die Betreuung zeitlich zu begrenzen.» Die Umkehr von Tag und Nacht sei bei Demenzbetroffenen «ein grosses Thema».

Wie früher am Familientisch

Die Nachtaktiven, die Ängstlichen, die Heimwehgeplagten, die Einsamen, die Kummervollen und die Verwirrten – sie haben nun in der Wohnküche der Gruppe einen Ort, den sie die ganze Nacht hindurch aufsuchen können. Im Nachtcafé ist es hell und gemütlich, es gibt dort zu essen und zu trinken und es findet sich immer Gesellschaft. «Durch möglichst grosse Präsenz» des Personals soll den alten Menschen «ein Gefühl von Aufgehobensein und Sicherheit» vermittelt werden – so steht es im Leitfaden des Heims zum Nachtcafé.

Das Nachtcafé schliesst nahtlos ans Abendessen an, zu dem sich die «Mohnblume»-Bewohnenden etwa um 17.30 Uhr tref-

fen. «Danach können jene sitzen bleiben, die das möchten», sagt Monika Wiederkehr. So lasse sich die nervöse Aufbruchstimmung, die nach dem Abendessen einsetze und oft die ganze Gruppe erfasse, etwas abmildern. Wenn dies gelinge, verlaufe später auch die Nacht ruhiger, weiss Wiederkehr. Zusammensitzen wie früher am Familientisch – das sei eine der Ideen hinter dem Nachtcafé, erklärt Rainer Hoffmann, Leiter Betreuung und Pflege im «Ergolz».

Niemand solle aus strukturellen oder organisatorischen Gründen bereits nach dem Abendessen zu Bett gehen müssen. Das Nachtcafé wird rege genutzt, besonders am frühen Abend. Doch auch zu nächtlicher Stunde versammeln sich fast immer mehrere Bewohnende um den grossen Tisch. Hin und wieder gesellen sich schlaflose Mitpensionäre aus den anderen Wohngruppen des Heims dazu. «Es ist ein stetes Kommen und Gehen», sagt Rainer Hoffmann. Und auch wenn zuvor der Abend

«Um Mitternacht stehen sie plötzlich wieder da, oft vollständig angezogen.»



Wer nicht schlafen kann, macht sich auf die Socken ins Nachtcafé – dort findet sich immer Gesellschaft.

Foto: Iris Krebs

eigentlich ruhig schien und sich die Leute zeitig auf ihre Zimmer zurückzogen: «Um Mitternacht stehen sie plötzlich wieder da, oft vollständig angezogen», erzählt Monika Wiederkehr. So richtig planen lässt sich denn auch das Nachtcafé-Programm nicht. Es entsteht aus der Situation heraus. Bewährt hat sich alles, was eine entspannte und friedliche Stimmung fördert. Besinnliche Musik hören. Traditionelle Abendlieder singen: «Guten Abend, gut Nacht», oder eben Beuls «Am Himmel steht es Sternli z'Nacht». Die Betagten kennen jede Strophe auswendig, so demenzkrank sie auch sind. Oft erhalten die nachts Wachen auch eine Geschichte vorgelesen, oder sie sehen sich einen Bildband an. Dazu trinken sie Kaffee, naschen kleine Süßigkeiten oder Reste vom Abendessen. «Menschen mit Demenz zeigen oft eine paradoxe Reaktion auf den Genuss von Kaffee», weiss Wohngruppenleiterin Wiederkehr: Das koffeinhaltige Getränk hält sie nicht wach, sondern kann bei ihnen schlaffördernd wirken.

«Ein Stück Lebensqualität»

Vermieden werden im Nachtcafé anregende Aktivitäten oder solche, die Konzentration erfordern wie Basteln oder Gesellschaftsspiele. Manche Bewohnende beteiligen sich am Geschehen, andere sitzen nur da. Nicht selten übernachtet dann auch jemand im Nachtcafé, von der Nachtwache sorgsam aufs Sofa gebettet. Der positive Effekt des Nachtcafés sei spürbar, stellen die «Ergolz»-Verantwortlichen fest. «Es ist ein Stück Lebensqualität für die Bewohner», unterstreicht Rainer Hoffmann, Leiter Betreuung und Pflege. Doch trotz allen Bemühungen gelingt es nicht immer, ein besänftigendes Milieu zu schaffen. «Manchmal bleibt es nachts unruhig oder wird gar chaotisch», erzählt Monika Wiederkehr. Wenn um die Festtage herum Emotionen aufkommen, wenn die Leute kränker und müder sind als sonst, hilft oft nur noch eine gezielte Einzelbetreuung der Unruhigsten – so weit wie möglich auch nachts.

Das alles braucht natürlich Personal. Das Nachtcafé ist im «Ergolz» an einen Dienst gebunden. Bis 21 Uhr trägt eine Mitarbeiterin im Tagdienst der Wohngruppe die Verantwortung dafür, dann übernimmt eine der beiden fürs ganze Heim zuständigen Nachtwachen, die auf der Wohngruppe «Mohnblume» stationiert sind – jeweils eine Pflegefachperson und eine Pflegehilfe. Für Betreuungsaufgaben verfügt jede Wohngruppe in der Baselbieter Institution über einen Stellenzuschlag von 50 Prozent. Auf der Demenzwohngruppe mit ihren rund sieben Vollzeitstellen ist so auch das Nachtcafé strukturell sichergestellt.

Pflegehilfen als «Alltagsgestalterinnen»

Der Betreuung misst das Zentrum Ergolz nebst der Pflege grosse Bedeutung bei. Sein Konzept stellte das «Ergolz» kürzlich im Benchlearning-Projekt Betreuung von «Heim Benchmarking Schweiz» (HeBes) anderen interessierten Institutionen vor (siehe Beitrag auf Seite 23). Die Betreuung im Baselbieter Heim zielt auf eine bereichernde Alltagsgestaltung und wird dezentral auf den Wohngruppen von den dortigen Teams erbracht. Wöchentlich etwa 20 Wochenstunden sind ausdrücklich für die Betreuung reserviert. Neben dem Nachtcafé gehören Morgentreffs, Musik und Bewegung, Spaziergänge oder Backen zu den Angeboten. Als «Alltagsgestalterinnen» werden vor allem die Pflegehilfen eingesetzt. Sie bringen Ideenreichtum und hauswirtschaftliche Fähigkeiten mit.

Ausserhalb der Wohngruppen sorgen drei Aktivierungsangestellte, die sich eine ganze Stelle teilen, für zeitlich abgestimmte, zentrale Betreuungsangebote: Gedächtnistraining, Kaffeeklatsch und Stammtisch, der Ergolz-Chor, ein Literaturclub, gemeinsames Turnen. Auch hier orientiert sich das Heim am früheren Alltag seiner Bewohnerinnen und Bewohner: «Für Aktivitäten im Verein, für den Besuch eines Restaurants oder eines kulturellen Anlasses gingen sie ja früher auch aus dem Haus», gibt Rainer Hoffmann zu bedenken. >>