

Wie verhalte ich mich richtig, wenn Oma dement ist? VALIDIEREN für Kids

Bild: <https://pixabay.com/de/photos/oma-herz-liebe-rot-gl%C3%BCck-1421332/>

Kinder und vor allem jüngere Enkelkinder fragen oft, wie sie mit ihrer Oma oder ihrem Opa reden sollen, wenn sie/er schon schwerer dement ist. **Validieren** ist hier der richtige Weg. Es ist eine einfache Methode und das Beispiel soll es zeigen:

Beispiel: Deine 88-jährige Oma kritisiert dich ständig und besteht darauf, dass du ihre Schwester Helene bist. Du hast versucht, ihr „die Wahrheit“ zu sagen, aber es hat nicht geholfen. Was solltest du tun?

1. Ihr einen Brief schreiben, um ihr zu sagen, dass sie sich irrt?! Weil Schreiben leichter geht als Diskutieren!? **Nein!**

Denn: Deine Oma sieht vermutlich auch sehr schlecht. Sie kann deinen Brief nicht lesen. Ihre Gehirnzellen sind außerdem geschädigt und sie kann die Uhrzeit nicht mehr ablesen. Sie weiß weder welcher Tag noch welches Datum ist und so kann sie sich in die Vergangenheit zurückziehen und ihre Schwester sehen. Du hast die gleiche Augen- und Haarfarbe wie ihre Schwester Helene. Deine Oma hat nicht geweint als ihre Schwester starb. Sie will es nicht wahrhaben, dass Helene nicht mehr am Leben ist. Es ging ihr so schlecht, dass sie nichts mehr fühlte. Deine Oma muss mit ihrer Schwester sprechen. Sie sieht dich an und sieht Helene. Deine Oma kann nicht akzeptieren, dass Helene tot ist. Du kannst sie davon nicht überzeugen.

2. Stimme deiner Oma zu und belüge sie sanft: „Du hast recht, Oma. Mein Name ist Helene und ich bin dick.“ **Nein!**

Nein. Du sollst weder deine Oma noch jemanden anderen je anlügen. Ganz tief im Innersten weiß deine Oma, dass Helene gestorben ist, aber sie will es nicht wahrhaben. Wenn du sie anlügst, wird deine Oma zwar nichts sagen, aber sie weiß, dass etwas nicht stimmt und sie wird dir nicht vertrauen.

3. Sammle und zentriere dich! Atme tief durch die Nase ein und durch den Mund aus, wenn dich deine Oma kritisiert oder dich mit Helene anredet. Lege deinen Finger auf die Stelle gleich unter deinem Nabel. Das ist dein Zentrum, wo du sehr stark bist. Stell Dir vor, der tiefe Atemzug kommt aus deinem Zentrum. Folge dem Atem im Geiste zurück zu deiner Nase. 5 tiefe Atemzüge – durch die Nase ein- und von deinem Zentrum ausgehend ausatmen.

SCHAU dir deine Oma genau AN. Versuche dich selbst so zu sehen, wie sie dich sieht. Bitte sie, dir mehr über Helene zu erzählen: „Oma, ist Helene sehr dick? Ist sie hübsch? Was gefällt dir AM BESTEN an Helene. Was magst du nicht an ihr?“

Deiner Oma wird es guttun, über ihre Schwester sprechen zu können. Wenn du ihr aufmerksam zuhörst und ihr hilfst, so viel wie sie braucht zu sagen, wird sie nach einer Weile vielleicht zu Dir sagen: „Helene ist tot. Elsa, du hast so schöne blaue Augen und blonde Haare. Du siehst wie sie aus.“