

Das ist doch alles Weiberkram!

Vortrag zum Thema Männer und Demenz

Klaus Lindemann

Caritasverband Düsseldorf

Gruppen für Männer mit Demenz



Männer und Demenz

Theoretische Überlegungen:

- Was macht eine männliche Identität aus?
- Was ist die Männerrolle?
- Bezug zu Demenz (und Alterserscheinungen)

Praxis:

- geleitete Gesprächsrunden (Reminiszenz-Therapie)
- Musiktherapie (Singen)
- Bewegungsrunden
- Holzarbeiten
- rezeptive Musiktherapie

Wodurch bildet sich eine „männliche“ Identität?

- Erziehung und was Eltern vorleben
- gesellschaftliche Faktoren
- persönliche Lebensgeschichte

Oftmals prägend waren:

- preußische Tugenden (Fleiß, Disziplin, Tapferkeit)
- Kriegserfahrungen, Nachkrieg und Wiederaufbau
- soziale Wirklichkeit in Arbeit und Freizeit

Männerrolle

Wichtige Faktoren

- Stärke
- Leistung
- Unabhängigkeit

werden durch Demenz bedroht.

Männer und Demenz

Das „**Selbstbild Mann sein**“ wird zusätzlich bedroht durch:

- soziale Isolation
- Gefühl der Nutzlosigkeit
- Verlust physischer und mentaler Leistungsfähigkeit

→ Frustration → depressive Verstimmung → Rückzug oder Aggression

Männer und Demenz

Die Praxis der Männergruppen

- Umgebung gestalten (Dekoration, Musik)
- Strukturen vorgegeben → Halt, Orientierung, Sicherheit
- harmonische und kameradschaftliche Atmosphäre „unter Männern“ schaffen
- Zugehörigkeitsgefühl und soziale Kontakte stärken
- Wertschätzung zeigen
- positive Emotionen vermitteln
- Akzeptanz schaffen
- Selbstbewusstsein stärken
- Defizite sollen in den Hintergrund treten



Geleitete Gesprächsrunden

Verbindung zur Gegenwart, Erinnerungspflege, Gemeinschaftserleben

- Neuigkeiten aus der Gruppe, z.B. Geburts- und Hochzeitstage
- Gegenwartsanker: aktuelle Ereignisse, z.B. Bundestagswahlen, Fußball-WM
- Erinnerungsanker (Reminiszenz-Therapie):
Fotos, Tonaufnahmen,
Alltagsgegenstände
oder Werkzeuge



Männer und Demenz

Reminiszenz Therapie

- Wecken von Erinnerungen
- Verknüpfen mit der Gegenwart

Gruppenmitglieder

- erinnern sich an bessere Zeiten
- erleben sich als akzeptierte Gesprächspartner und
- in der Rolle des gefragten Experten

Vorsicht: keine Retraumatisierung!



Männer und Demenz

Themen:

- Sport: Fußball (WM 54, Fortuna Düsseldorf früher und heute, ehemalige Nationalspieler), Olympia, Leichtathletik, Boxen, Radfahren
- Motorroller / Motorräder
- Autos (Oldtimer)
- Urlaub und Camping
- Stadt Düsseldorf
- Düsseldorfer Tanzlokale
- Kirmes
- Schule
- Beruf
- Politik
- Alltagsleben früher und heute



Männer und Demenz

Singen: Gemeinschaft – Kompetenzerleben – positive Emotionen

Lieder, die auch von Männergesangverein gesungen werden könnten:

- Volks- und Wanderlieder: „Hoch auf dem gelben Wagen“
- bekannte Schlager: „Heimweh“ oder „La Paloma“
- Lieder mit lokalem Bezug: „Düsseldorfer Jongens“ oder „Steigerlied“

keine Kinderlieder

keine zu traurigen Lieder

Positives Feedback geben.

Jeder darf, keiner muss!



Männer und Demenz

Bewegungsrunde

Manche Männer können Anleitungen nicht umsetzen.

Die Praxis der selbsterklärenden spielerischen Übungen ermöglicht die Einbindung aller Gruppenmitglieder, unabhängig von kognitiven Einschränkungen.

- Sitzfußball
- Zuwerfen eines Balles
mit Auftitschen auf dem Boden
- Werfen von bis zu 3 Wurfsäckchen
- Variante Tischtennis mit Yoga-Ball

Für Sicherheit sorgen!



Männer und Demenz

Holzwerken

- greifbares Ergebnis
- sich als Person wahrnehmen, die aktiv auf ihre Umwelt einwirkt

Aber:

- Niemanden überfordern
- Niemanden überreden
- Teilnahme kann sich auf Kiebitzen und Fachsimpeln beschränken.

Immer **Sicherheitsaspekte** beachten!



Männer und Demenz

rezeptive Musiktherapie

Angenehme Atmosphäre, positive Stimmung, Erinnerungen

Musik kann auch negative Emotionen auslösen.

Deshalb:

- Liedauswahl beachten
- angepasste Lautstärke
- gezielter Einsatz
- keine Dauerberieselung



Fazit

Selbstbild „Mann sein“ kann handlungsleitend sein, denn auch ein Mann mit Demenz fühlt sich als Mann.

Männergruppen

- ermöglichen zielgerichtete und bedarfsgerechte Unterstützung.
- werden von Betroffenen gut angenommen.
- entlasten gezielt pflegende Frauen.

Die pflegenden Frauen berichten, dass die Männer oft ausgeglichener, zufriedener mit sich selbst und teilweise selbstbewusster wirken.

Durch Männergruppen kann häusliche Situation gezielt stabilisiert werden.



Männer und Demenz

Weiterführende Literatur

- Backes, G.M., Amrhein, L. & Wolfinger, M. (2008). Gender in der Pflege, Herausforderungen für die Politik.
- Ballinger, M. L., Talbot, L. A. & Verrinder, G. K. (2009). More than a place to do woodwork: a case study of a community-based Men's Shed.
- Bennett, K. M. (2007). "No sissy stuff": towards a theory of masculinity and emotional expression in older widowed men.
- Gleibs, I.H., Haslam, C., Jones, J.M., Alexander Haslam, S., McNeill, J. & Connolly, H. (2011). No country for old men? The role of a 'Gentlemen's Club' in promoting social engagement and psychological well-being in residential care.
- Golding, B. & Foley, A. (2008). 'How men are worked with': gender roles in men's informal learning.
- **Heimerl, K., Reitinger, E. & Eggenberger, E. (2011). Frauen und Männer mit Demenz. Handlungsempfehlungen zur person-zentrierten und gendersensiblen Kommunikation für Menschen in Gesundheits- und Sozialberufen.**
- Kuhn, C. (2014). Kann eine Demenz männlich sein?
- Müller-Hergl, C. (2010). Was machen wir denn mit den Männern?
- **Reitinger, E., Heimerl, K., Lehner, E., Lindner, D. & Wappelshammer, E. (2013). Geschlechtersensibel werden. Nachdenken über Gender im Umgang mit Menschen mit Demenz. Eine Handreichung für Gesundheits- und Sozialberufe.**