

Therapeutisches Gruppensingen: Erleichterung des Alltags mit Demenzpflege zu Hause – für Patienten und Angehörige

Datum: 17.12.2018

Original Titel:

Remini-Sing: A Feasibility Study of Therapeutic Group Singing to Support Relationship Quality and Wellbeing for Community-Dwelling People Living With Dementia and Their Family Caregivers.

MedWiss – Australische Musiktherapeuten und Wissenschaftler ermittelten, ob therapeutisches Singen für Patienten und pflegende Angehörige nötige Erleichterung des Alltags mit Demenzpflege zu Hause verschaffen könnte. Das Gruppensingen besserte Symptome und Lebensqualität von Betroffenen und Pflegenden nicht messbar. Die Teilnehmer allerdings empfanden die Gesangsgruppe als wertvolle Bereicherung ihres Lebens.

Mit einer Demenzdiagnose zu Hause gepflegt zu werden kann sowohl für die Menschen mit der Demenzerkrankung als auch für die pflegende Familie sehr schwierig sein. Für beide Seite sollten auch Auszeiten zum Entspannen, aber auch erfreuliche Aktivitäten gefunden werden, die eine bereichernde Interaktion zwischen beiden, Angehörigen und Betroffenen, ermöglicht. Pflegende Menschen brauchen auch ein Ventil, um emotionale Spannungen abzulassen und benötigen psychologische und soziale Unterstützung. Eine therapeutische Musikintervention kann genau eine solche Unterstützung und Interaktionschance bieten. Darin sollen Betroffene die Möglichkeit erhalten, alte Erinnerungen wachzurufen und mit anderen zu teilen. Durch das soziale Miteinander beim Musizieren sollen auch besonders belastende Symptome einer Demenz wie Ängste, Apathie und Unruhe gelindert werden.

Nötige Erleichterung des Alltags mit Demenzpflege zu Hause - für Patienten und Angehörige

Um zu ermitteln, ob diese Art von Therapie von Patienten und pflegenden Angehörigen akzeptiert und angenommen wird, führten australische Musiktherapeuten und Wissenschaftler von der *University of Melbourne* nun eine sogenannte Machbarkeitsstudie durch. Dazu wurde ein 20-wöchiges therapeutisches Gruppensingen, gemeinsam von Patienten und Angehörigen durchgeführt, mit verschiedenen Messungen kombiniert. Untersucht wurden dabei die Beziehungsqualität zwischen Patienten und Pflegern, die jeweilige Lebensqualität, depressive Symptome der pflegenden Angehörigen sowie verschiedene Symptome der Demenzerkrankung wie Ängste, Apathie und Unruhe.

Hilft gemeinsames therapeutisches Gruppensingen?

Die Messungen und Befragungen wurden vor, in der Mitte (nach 10 Wochen) und nach 20 Wochen der Teilnahme an der therapeutischen Singgruppe durchgeführt. Im Verlauf der Gesangsstunden wurden Aufwärmübungen für die Stimme durchgeführt, bekannte Lieder gesungen und neue Lieder gelernt. Zusätzlich ergaben sich dabei viele Möglichkeiten zum sozialen Austausch. Sämtliche

teilnehmenden Patienten/Pfleger-Duos wurden zu ihren Erfahrungen und Symptomen befragt.

Zweieinhalb Monate im Chor singen, lernen und sich austauschen

Ursprünglich zeigten 40 Personen Interesse an dem Projekt. Insgesamt nahmen schließlich 24 Menschen an der Intervention teil, also 12 Duos bestehend aus einem Menschen mit Demenzerkrankung und einem pflegenden Angehörigen. Gründe für die Absage der übrigen Duos waren starker Abbau der Gesundheit des jeweiligen Menschen mit Demenzerkrankung oder Umzug in ein Pflegeheim (5 Menschen), oder terminliche Probleme (3 Duos). Die von Demenz betroffenen Teilnehmer waren meistens mild (7 Patienten) bis moderat (5 Patienten) von der Demenzerkrankung betroffen. Einer der Teilnehmer litt bereits unter schwerer Demenz.

Drei der teilnehmenden Gruppen beendeten das Programm vorzeitig – zwei wegen schwerer Krankheit bzw. Tod, ein Duo brach die Teilnahme nach 10 Wochen ab. Entsprechend führten 75 % der Teilnehmer das Programm bis zum Ende durch – das Programm schien den Teilnehmern also akzeptabel und angenehm zu sein.

In den Messwerten zeigte sich kein klarer Effekt des Therapiesingens auf Depressionen der pflegenden Angehörigen oder Ängste und Unruhe der Erkrankten. Allerdings zeigten Teilnehmerberichte im Anschluss, welchen Effekt ein solches Programm haben kann: pflegende Angehörige konnten miteinander eine Beziehung und soziales Netz aufbauen, sich über den Alltag mit der Krankheit und mögliche Probleme austauschen. Gleichzeitig stellte das Gruppensingen eine Möglichkeit dar, Menschen mit vergleichbaren Vorlieben (z. B. für Musik und Singen) zu treffen – das Miteinander war dadurch nicht ausschließlich durch die Demenzerkrankung geprägt.

Therapeutisch nicht messbar effektiv, aber wohltuende und soziale Abwechslung

Die Untersuchung demonstrierte damit, dass eine Gruppenintervention, therapeutisches Singen mit Demenzerkrankten und pflegenden Angehörigen, machbar ist. In welcher Form diese Intervention auch messbar Symptome bessern könnte, ist derzeit noch unklar. Die Methodik wird nun von den Forschern weiter entwickelt. Die Teilnehmer empfanden die Gesangsgruppe als wertvolle Bereicherung ihres Lebens.

Referenzen:

Tamplin J, Clark IN, Lee Y-EC and Baker FA (2018) Remini-Sing: A Feasibility Study of Therapeutic Group Singing to Support Relationship Quality and Wellbeing for Community-Dwelling People Living With Dementia and Their Family Caregivers. *Front. Med.* 5:245. doi: 10.3389/fmed.2018.00245