



„Moin, ich heiße Anna und bin dement. Ich möchte Dich mit diesem Heftchen auf meine Reise mitnehmen... Ich möchte Dir ein paar Hinweise geben, damit Du mich besser verstehst, weißt, was ich brauche und damit wir beide die Zeit möglichst gut miteinander hinbekommen.“

„Demenz ist eine Krankheit, die jeden ereilen kann.“

Grobverzeichnis

Was heißt Demenz?

Was bedeutet bei Anna "Herausforderndes Verhalten"?

Was heißt Depression?

Welche Grade und Stadien gibt es?

Wie können wir mit Anna in Verbindung bleiben?

Wie können Alltagsaktivierungen aussehen?

Was heißt Wohnraumgestaltung und Orientierung?

Wie erkenne ich, ob Anna Schmerzen hat?

Wo bekomme ich als Angehöriger Unterstützung?



Zur besseren Lesbarkeit von Personenbezeichnungen & personenbezogenen Wörtern wird die männliche Form genutzt. Diese Begriffe gelten für alle Geschlechter.

Impressum:

Titel: DEMENT und nun?

Herausgeber, Redaktion: Hella Einemann-Gräbert, Maren Reinking

Layout, Satz, Druck: Lea Möller

Fotos: Hella Einemann-Gräbert, Maren Reinking

Maske: Imke Evers

Copyright: Hella Einemann-Gräbert, Maren Reinking

Wildeshausen, 2023

Was heißt Demenz?

Demenz (lat.): psychiatrisches Syndrom
lat. Demens: unvernünftig
de: abnehmend
mens: Verstand



„Ich bin an Demenz erkrankt und brauche dafür eigentlich keine Medikamente, es sei denn, ich habe z.B. auch eine Depression. Die Krankheit tut körperlich auch nicht weh. Ich werde nun vielleicht manchmal böse, traurig oder mache Blödsinn. Ich bin auf jeden Fall nun ein hilfloses Kind. Wenn du mir nicht hilfst, bin ich verloren.“

An welcher Demenzform leidet Anna vermutlich?

Alzheimer

- fortschreitender Verlust von Nervenzellen, Nervenkontakten und Eiweißablagerungen
- Schrumpfung des Gehirns um bis zu 20 %
- schleichender Beginn und fortlaufender Abbau
- meist keine körperlichen Symptome

Vaskuläre Demenz - (Multi-Infarkt-Demenz)

- Durchblutungsstörungen des Gehirns führen zum Absterben der Gehirnzellen
- kleine Infarkte
- schleichender Beginn und langsames Fortschreiten
- zwischendurch leichte Verbesserungen
- häufig körperliche Beeinträchtigungen

Lewy-Body-Demenz

- ähnelt der Alzheimererkrankung
- Gedächtnis bleibt jedoch länger erhalten
- der Gesundheitszustand der Betroffenen schwankt stark
- es gibt gute Tage, fast ohne Symptome

Demenz bei Morbus Parkinson

- im Gegensatz zur Alzheimer Krankheit stehen Gedächtnisprobleme bei einer beginnenden Parkinson-Demenz nicht im Vordergrund
- häufig erst im fortgeschrittenen Stadium der Erkrankung
- eine Parkinson-Demenz tritt bei etwa 30 bis 40 Prozent aller Parkinson-Patienten auf.

An welcher Demenzform leidet Anna vermutlich?

Frontotemporale Demenz

- Abbau der Nervenzellen
- beginnt im Stirn-und Schläfenbereich, wo sich der Sitz von Emotionen und Sozialverhalten befindet
- zu Beginn starke Persönlichkeitsveränderungen
- häufiger Beginn zwischen 50 und 60 Jahre

Wernicke-Korsakow-Syndrom

- wird durch langjährige Alkoholsucht ausgelöst
- Demenzsymptome sind irreparabel

Sekundäre Demenz

entweder durch verschiedene Organerkrankungen bedingt

- z.B. akute Stoffwechselerkrankungen, Vergiftungserscheinungen, Medikamentenmissbrauch, Vitaminmangelzustände, Depressionen, Hirntumore oder -geschwülste
- wenn Grunderkrankung behandelt wird, können auch Demenzsymptome zurückgehen

oder Verwirrheitszustände - Delir (keine Demenz):

z.B. Flüssigkeitsmangel, Krankenhausaufenthalt



Was heißt: „Anna ist dement?!“

Ihr **Kurzzeitgedächtnis** ist ... 

Ihre **Sprache** ist ... 

Ihre **Motorik** ist ... 

Ihre **Persönlichkeitsstruktur** ist ... 



“Wer aus einer gewohnten Bahn geworfen wird, meint manchmal, dass alles verloren ist. Doch in Wirklichkeit fängt nur etwas Neues an.”

(Gisela Rieger)

Was heißt, dass Anna kein Benehmen hat?

Anna

- ist unruhig und sucht ihr Zuhause
- fragt hundertmal am Tag: "Wie spät ist es?"
- sucht den Autoschlüssel
- fragt ganz häufig: "Wo müssen wir hin?"
- kann nicht alleine sein
- räumt alle Schränke auf/aus
- würde am liebsten den ganzen Tag essen
- fragt immer das Gleiche
- läuft immer hinter dir her
- hat Brille, Gebiss oder Hörgerät verlegt
- steht mitten in der Nacht auf
- weiß nicht, wo die Toilette ist
- mag die Dusche nicht mehr
- behauptet, ihr Portemonnaie wurde geklaut
- versteckt alle möglichen Sachen
- kann sich nicht mehr ordentlich anziehen
- sagt immer den gleichen Satz
- kann nicht mehr mit Messer und Gabel essen
- kennt mich nicht mehr



Anna mag mich nicht mehr, obwohl ich so viel für sie tue.

Wenn dir alles zu viel wird, versuche dir Unterstützung zu holen.

Wenn dir alles zu viel wird,

- verlasse für ein paar Minuten das Zimmer
- atme mehrmals bewusst tief ein und aus
- zähle ganz langsam und laut rückwärts von zehn bis null
- trinke ein Glas Wasser oder mache dir einen Tee
- sage laut zu dir selbst einen beruhigenden Satz



Checkliste: Woran erkenne ich Annas Demenz?

(Beispiele, die nicht alle parallel eintreten, sondern in Abhängigkeit vom Demenzstadium, in dem sich Anna befindet.)

1. Vergesslichkeit, die das Alltagsleben beeinträchtigt

Annas Kurzzeitgedächtnis geht verloren, die Betroffene kann sich nicht an kurz zurückliegende Ereignisse erinnern.

2. Schwierigkeiten bei der Planung von Alltagstätigkeiten und der Problemlösung

Anna kann z. B. nicht mehr nach Rezept kochen.

3. Schwierigkeiten bei gewohnten Tätigkeiten zu Hause, im Büro oder in der Freizeit

Anna findet den Weg zum Supermarkt nicht mehr, obwohl sie diesen eigentlich seit Jahren kennt.

4. Probleme bei der zeitlichen und örtlichen Orientierung

Anna hat Schwierigkeiten mit der Uhrzeit, der Jahreszeit oder der zeitlichen Einordnung wie gestern, heute oder morgen.

5. Schwierigkeiten mit Bildern und räumlicher Wahrnehmung

Anna kann die Entfernungen nicht mehr richtig einschätzen und auch das Lesen fällt ihr schwer.

6. Sprachprobleme

Anna fällt das richtige Wort nicht ein oder Dinge werden anders benannt wie bspw. „Hand-Uhr“ statt „Armbanduhr“.

7. Verlegen von Gegenständen und das Wiederauffinden an eher ungewöhnlichen Orten

Anna hat den Haustürschlüssel im Kühlschrank oder der Spülmaschine aufbewahrt.

8. Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen

Das kann Anna passieren, wenn sie ihre Körperpflege oder Kleidung vernachlässigt.

9. Rückzug aus dem sozialen Leben

Anna zieht sich immer mehr aus dem sozialen Leben zurück, wenn sie merkt, dass sie mit den anderen nicht mehr mithalten kann und sich davor fürchtet unangenehm aufzufallen.

10. Veränderung der Stimmung und der Persönlichkeit

Je nach Annas Veranlagung können z. B. Verwirrtheit, Depressionen, Ängste oder Misstrauen auftreten – auch in gewohnten Situationen mit vertrauten Menschen. Wenn Annas Angehörige die notwendigen Kommunikationsregeln nicht beherrschen, wird sie häufig auch aggressiv.



Liegt bei Anna eine Demenz und/oder Depression vor?

Geriatrische Depressions-Skala (GDS)

	Ja	Nein
1. Sind Sie grundsätzlich mit Ihrem Leben zufrieden?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. Haben Sie viele Ihrer Aktivitäten und Interessen aufgegeben?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Haben Sie das Gefühl, Ihr Leben sei unausgefüllt?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ist Ihnen oft langweilig?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Sind Sie die meiste Zeit guter Laune?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
6. Haben Sie Angst, dass Ihnen etwas Schlimmes zustoßen wird?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Fühlen Sie sich die meiste Zeit glücklich?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
8. Fühlen Sie sich oft hilflos?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Liegt bei Anna eine Demenz und/oder Depression vor?

Geriatrische Depressions-Skala (GDS)

	Ja	Nein
9. Bleiben Sie lieber zu Hause, anstatt auszugehen und Neues zu unternehmen?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Glauben Sie, mehr Probleme mit dem Gedächtnis zu haben, als die meisten anderen?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Finden Sie, es sei schön, jetzt zu leben?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
12. Kommen Sie sich in Ihrem jetzigen Zustand ziemlich wertlos vor?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Fühlen Sie sich voller Energie?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
14. Finden Sie, dass Ihre Situation hoffnungslos ist?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Glauben Sie, dass es den meisten Leuten besser geht als Ihnen?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Summe: ____ + ____ = ____

Bewertung:

0 - 5 Punkte → normal

5 - 10 Punkte → leichte bis mäßige Depression

11 -15 Punkte → schwere Depression

Quelle: Sheikh, R.L. & Yesavage, J.A. (1986).

Geriatric Depression Scale (GDS)

Erhebungsbogen der GDS15 in der Übersetzung nach AGAST (1995)

Anna steigt fast nicht mehr durch...

Pflegegrade, Stufen, Schweregrade, Stadien ...

1. Pflegegrad

Die Pflegebedürftigkeit wird durch die Pflegegrade 1, 2, 3, 4, 5 definiert. Der Pflegebedürftige oder ein in seinem Auftrag handelnder Angehöriger muss bei der zuständigen Pflegekasse einen formlosen, allgemeingültigen Antrag einreichen, in dem kein konkreter Pflegegrad angegeben sein muss. Danach beauftragt die Pflegekasse einen unabhängigen Gutachter, der in sechs Kategorien feststellt, wie selbständig die zu pflegende Person ist. Erreicht der Betroffene mindestens die Punktzahl zwischen 12,5 und 27 Punkten, ist er in seiner Selbständigkeit geringfügig beeinträchtigt und erhält Pflegegrad 1.

2. Stufen/Schweregrade

Im Verlauf einer Demenzerkrankung nimmt das Ausmaß der kognitiven Beeinträchtigung zu. Zudem steigt die benötigte Unterstützung im Alltag bzw. der Pflegebedarf. Auch die Symptome der Erkrankung verändern sich. Je nach Krankheitsverlauf wird der Demente häufig nach Schweregrad eingestuft.

Leichte Demenz, Mittelschwere Demenz, Schwere Demenz.



3.1 Stadien

Bei einer Alzheimer-Demenz wurden von dem Alzheimer-Forscher Barry Reisberg 7 Stadien entwickelt, um ein besseres Verständnis für die Krankheit zu bekommen. Untersuchungen deuten darauf hin, dass bei frühzeitigem Ansetzen der Therapien die einzelnen Stadien in ihrer Dauer verdoppelt werden können. Besonders bei einem frühen Therapiebeginn können die frühen Phasen verlängert und die späten, pflegeintensiven Phasen verkürzt werden.

3.2 Stadien

Naomi Feil entwickelte die Kommunikationstechnik Validation© für den Umgang mit Demenzen. Die Technik eignet sich auch besonders beim herausfordernden Verhalten von Demenzen. Anhand der körperlichen und emotionalen Charakteristika teilte sie die Desorientierung der Menschen in 4 Stadien. In jeder der 4 Stadien treten andere Bedürfnisse in den Vordergrund, die es in der Kommunikation besonders zu berücksichtigen gilt.

Stadium 1 "Mangelhaft orientierte Menschen"

Stadium 2 "Zeitverwirrte Menschen"

Stadium 3 "Menschen in der Phase der sich wiederholenden Bewegungen"

Stadium 4 "Phase des Vegetierens - Dahindämmern"



Das würde Anna gerne sagen ...

Ich kann nichts Neues lernen!
Ich verliere Gegenstände!
Ich stelle immer die gleichen Fragen!
Ich kenne viele Personen nicht mehr!
Ich verliere rasch den Faden!
Ich habe keine Zeitorientierung mehr!
Ich verliere Interesse an Arbeit/Hobbys!
Ich erzähle immer die gleichen Geschichten!
Ich kann keine Fragen über die jüngsten Ereignisse beantworten!
Ich habe z.T. raschen Stimmungswechsel!
Ich verirre mich in unbekannter/bekannter Umgebung!
Ich kann z.T. gewohnte Tätigkeiten nicht mehr richtig ausführen!



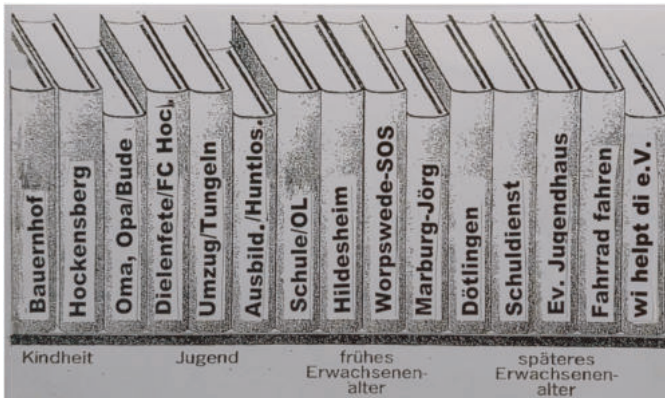
Das möchte Anna auch noch gerne loswerden ...



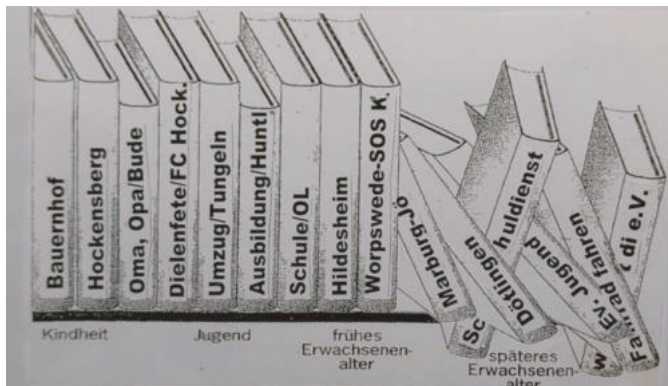
- Ich habe als Demenzkranke immer Recht, bin davon überzeugt, dass meine Sicht die einzig richtige ist und lasse mich ungern belehren.
- Niemand macht absichtlich etwas falsch, ob mit oder ohne Demenz.
- Im frühen Stadium der Demenz verliere ich mit jedem Vorwurf ein Stück Selbstvertrauen, jeder mir angekreidete Fehler vertieft das Gefühl, minderwertig zu sein.
- Es ist zwecklos, an die Einsicht zu appellieren.
- Je mehr du mit mir argumentierst, desto mehr muss ich mich rechtfertigen, desto hilfloser und nutzloser fühle ich mich.
- Es ist ein Abschied von der Zivilisation.
- Ich verhalte mich oft wie Menschen aus der Vorzeit: Sammler, Jäger.
- Je mehr Bewusstsein schwindet, desto stärker lebe ich im Unterbewusstsein und ggf. kommt Unbewältigtes zum Vorschein.

Aus: „Dement, aber nicht vergessen“, Michael Schmieder, Ulstein extra

Annas Bücherregal - ohne ihre Demenz -



Annas Bücherregal - mit ihrer Demenz -



*„Seid so nett und schnackt mit mir über alte Zeiten...
die Kindheit und Jugend – einfach von früher.
Meine Schlüsselwörter stehen dort.
Die andere Welt ist z.T. schon so weit weg...“*

**Anna würde gerne sagen:
"Damit ich mit Dir in guter Verbindung bin, solltest du"**



- langsam sprechen
- deutlich sprechen
- in kurzen Sätzen sprechen
- Blickkontakt halten
- konzentriert sein
- auf Augenhöhe sein
- loben statt kritisieren
- nicht korrigieren

- Anschuldigungen überhören
- Handlungen nicht kommentieren
- meine Äußerungen übersetzen bzw. spiegeln
- meine Muttersprache einsetzen
- Geduld zeigen
- Schlüsselwörter einsetzen
- Zeitgeistwörter einsetzen



- Sprichwörter, Metaphern einsetzen
- auf Warum-Fragen verzichten
- Antriebe einsetzen
- Musik einsetzen
- Humor zeigen

Anna möchte zu Beginn ihrer Erkrankung aktiviert/ beschäftigt werden...

Es wäre gut, wenn du Folgendes beachtest...



- routinierte, einfache Aufgaben
- sortieren und ordnen
- hauswirtschaftliche Tätigkeiten
- vorlesen
- mit Annas Problem offensiv umgehen

- Reise in die Vergangenheit
- Tagesablauf strukturieren
- keine Reizüberflutung
- schonend aktivieren
- angemessene Spiele



- Spaziergänge
- Gartenarbeit
- Handarbeit
- Musik
- Hilfe/Unterstützung annehmen

Anna wünscht sich beim Essen...

- eigenständig essen zu dürfen
- Essgewohnheiten, Essrituale
- ggf. Fingerfood, püriertes Essen
- keine Reizüberflutung beim Geschirr, der Deko ...
- dass geschaut wird, ob Probleme beim Beißen oder Kauen auftreten (ggf. Zahnarzt)
- dass auf den Energie- u. Nährstoffbedarf geachtet wird (hochkalorische Speisen, Spurenelemente)
- dass sie jemand ans Trinken erinnert



Anna möchte, wie alle Menschen, dass ihre Grundbedürfnisse erfüllt werden

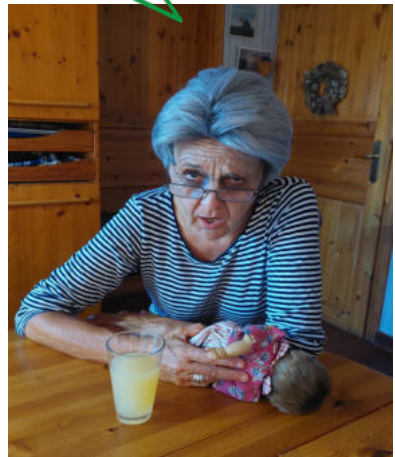
Ich möchte nützlich sein...



Ich möchte Anerkennung erfahren...



Ich möchte Gefühle ausdrücken können...



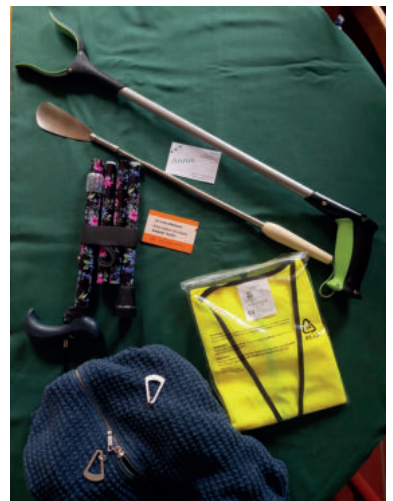
Ich möchte angehört, verstanden werden...



Was sollte in der Wohnung für Anna getan werden?

Einige Tipps:

- Stolperfallen beseitigen
- Medikamente, Haushaltschemikalien, Tabakwaren weglegen
- Handgriffe anbauen
- Herdschaltung sichern
- Türsicherung
- Nachtleuchten
- Bewegungsmatten
- Bewegungsmelder
- Info an Nachbarn, Angehörige
- Niedrigbetten, Matratze vor dem Bett legen
- Elektronische Ortung durch Chip im Schuh, Kamera
- Kleidung mit... Klettverschluss
- Spezialgeschirr und - besteck einsetzen
- Essgewohnheiten berücksichtigen
- Wasser: Temperaturbegrenzer
- Sensor, der auf Nässe reagiert
- Name, Telefonnummer mitgeben
- aktuelles Foto bereitlegen



Was kann ich tun, wenn Anna nur noch im Bett liegt?

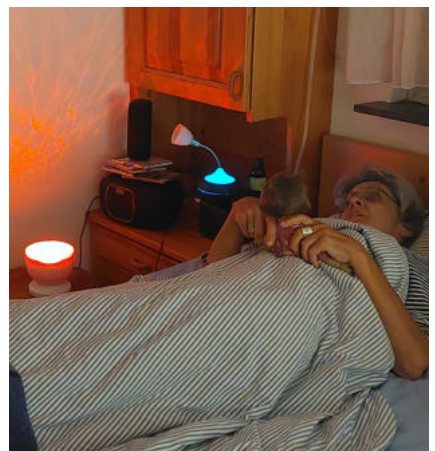
Hören*Sehen*Riechen*Schmecken*Tasten

- berühren, Handmassage
- Musik: hören, summen, singen
- den Raum gestalten



- kleine Leckereien reichen
- vorlesen... Gedichte vortragen

- am Bett „kochen“ – Gerüche entstehen lassen
- Bibel nicht vergessen, beten
- Entspannung durch eine Duftlampe



Anna mag Düfte wegen ihrer Heilwirkung (Einsatz z.B. durch Waschung, Einreibung, Duftsäckchen)

Bergamotte

- duftet frisch und zitrusartig
- wirkt ausgleichend, entspannend und stärkend
- erinnert an den Duft des Earl-Grey-Tees



Orange, Mandarin

- duftet fruchtig-süß
- wirkt stimmungsaufhellend, beruhigend, vermittelt Lebensfreude
- erinnert an saftig, leckere Orangen

Lavendel fein

- duftet blumig-krautig
- wirkt ausgleichend und beruhigend
- intensiver Duft, ggf. mit Orange mischen

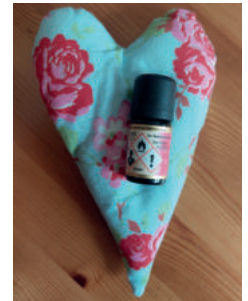


Melisse

- duftet sanft zitronenartig
- wirkt beruhigend, stärkend u. fördert die Wahrnehmung
- erinnert an Klosterfrau Melisengeist oder Schaumbäder mit Melisse
- intensiver Duft, ggf. mit Orange mischen

Vanilleextrakt

- duftet süß und warm
- wirkt beruhigend und vermittelt Geborgenheit
- erinnert an Vanillekipferl u. -pudding



Weihrauch, arabisch

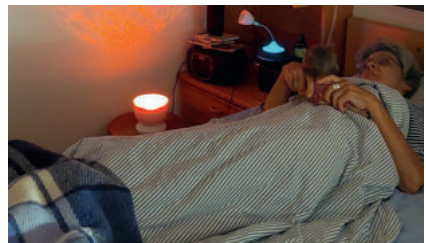
- duftet orientalisches-süß
- wirkt tief entspannend u. stärkt die Psyche
- erinnert an Kirchenbesuche u. Weihnachten

Zitrone, Grapefruit

- duftet spritzig-frisch und fruchtig
- wirkt anregend, erheiternd und macht einen klaren Kopf
- erinnert an saftig-saure Zitronen, Frische und Reinlichkeit

Zeder

- duftet holzig-warm
- wirkt erdend und harmonisieren
- erinnert an Waldspaziergänge und Sommerurlaube am Meer



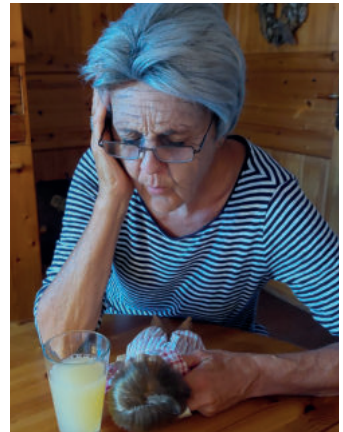
Wo sollte ich bei Anna noch drauf achten?

Demenz tut nicht weh! Hat Anna dennoch Schmerzen?

Was kann sein? Juckreiz ohne Kratzen, Übelkeit ohne Erbrechen, unruhige Beine, Harnwegsinfekt, Verstopfung, Lebensmittelunverträglichkeit, Allergien, Zahnschmerzen, chronische Erkrankungen (Diabetes, Gicht, Rheuma, Arthrose, Herzprobleme...)

Welche Verhaltensreaktionen deuten ggf. auf Schmerzen hin?

- Unruhe, Aggressivität, stereotype Bewegungsabläufe
- wimmern, stöhnen oder schreien
- angespannter oder ängstlicher Gesichtsausdruck
- Schonhaltung oder verkrampte Haltung
- Berührungsempfindlichkeit und Abwehr
- Appetitverlust
- Schlafstörungen
- zunehmende Verwirrtheit
- Verschlechterung des Allgemeinzustandes
- Verminderung der funktionellen Fähigkeiten
- Teilnahmelosigkeit – keine Reaktionen auf Trost oder Zuwendung



Das solltest Du aber noch wissen:

- Demenzkranken werden deutlich weniger Schmerzmittel verordnet als NICHT-Demenzkranken im gleichen Alter (Fischer et al 2000)
- Nach Oberschenkelhalsfraktur erhalten nicht demente alte Menschen 3x so viel Morphine, wie demente alte Menschen (Morrison u. Siu 2000)
- Ca. 60-80 % der Pflegeheimbewohner leiden unter chronischen Schmerzen. (Stephan Kostrzewa 2013).
- Über 90 % der über 75-jährigen berichten in Deutschland von Schmerzen im Bereich der Körperachse und Gelenke (Stephan Kostrzewa 2013).

Anna wünscht sich, dass du mit Hilfe von Test oder Methoden beurteilst, ob sie Schmerzen hat.

Die Test/Methoden heißen: BESD, BISAD, STI

<https://www.schmerzgesellschaft.de/topnavi/die-gesellschaft/arbeitskreise/schmerz-und-alter/downloads>

Welche Infos und Hilfen gibt es für mich und Anna?



Hier bekomme ich Unterstützung/Beratung/Information

- Pflegestützpunkt des Landkreises
- Pflegeberatung bei der Krankenkasse
- Medizinischer Dienst
- Hilfsmittelberatung – Wohnraumanpassung
- Betreuungsverein
- Sozial-Psychiatrischer Dienst
- Selbsthilfegruppe
- div. Internetauftritte

Denk nicht bloß an Anna! - Denk auch an dich!

Dem Dementen kann es nur dann gut gehen, wenn es dem Angehörigen auch gut geht!

- Tagespflege
- Lotsen/Seniorenbegleiter
- Ambulante und stationäre Pflegedienste
- Stresstest
- Urlaub mit Demenzpatienten
- Wohngemeinschaft
- Niedrigschwellige Betreuung- und Entlastungsangebote
- Ergotherapie
- Verhinderungspflege



Das sollte nicht vergessen werden....

- Die Grundbedürfnisse sollten möglichst erfüllt werden!
 - Nützlich sein...
 - Anerkennung erfahren...
 - Gefühle ausdrücken, angehört, verstanden werden...
- Die Wohnraumgestaltung sollte beachtet werden.
 - (seiner Lebenswelt angepasst, Bewegungsfreiheit, keine Stolperfallen)
- Ritualisiert den Alltag gestalten.
- Keine Reizüberflutung, sondern möglichst in der Umgebung Ruhe und Gelassenheit ausstrahlen.
- Kommunikationsregeln beachten.
- Erfassen der körperlichen Bedürfnisse.
 - (Vitalzeichen messen, Laborwerte bestimmen, Schmerzen beobachten)



**“Nicht da ist daheim,
wo man seinen Wohnsitz hat,
sondern wo man verstanden
wird.”**





„Vielen Dank, dass ich Dich mit diesem Heftchen auf meine Reise mitnehmen durfte. Ich hoffe nun, dass du mich besser verstehst und wir beide gut durch die Zeit kommen.“

