



DSG | Deutsche
Seniorenstift
Gesellschaft



Leitfaden für Angehörige von Menschen mit Demenz in der häuslichen Umgebung

Bewährte Handlungsmöglichkeiten für den Alltag

Inhalt

3 ... Vorwort

4 ... **1. Ungewöhnliche Verhaltensweisen von Ihrem Angehörigen und wie Sie damit umgehen können**

4 ... Ihr Angehöriger verlässt gerne die Wohnung und geht nach draußen?

6 ... Ihr Angehöriger versucht, seine Fehlhandlungen zu vertuschen, und beschuldigt andere?

7 ... Ihr Angehöriger wehrt Dinge ab und wird ungehalten?

9 ... Ihr Angehöriger „kramt“ in der Wohnung herum und bringt alles durcheinander?

10 ... **2. Versuchen Sie es mit Musik und den richtigen Gesprächsthemen!**

11 ... *Zusatz-Info: Eine schöne Idee – der „Erinnerungskoffer“*

12 ... **3. Ihre Möglichkeiten für eine bessere Verständigung mit Ihrem Angehörigen**

12 ... Auf was können Sie achten, wenn Sie mit Ihrem Angehörigen sprechen?

15 ... **4. Was sonst noch wichtig wäre zu wissen**

15 ... Vorliebe für Süßes

15 ... Reizüberflutung vermeiden

15 ... Selbst tun lassen

16 ... **5. Wie können Sie die Wohnung Ihres Angehörigen sinnvoll und sicher gestalten?**

16 ... Orientierungshilfen

16 ... Technische Anpassungen

16 ... Gefahr durch chemische Substanzen und verdorbene Lebensmittel

18 ... **6. Achten Sie auf Ihre eigene Belastungsgrenze!**

19 ... **Zusatzinformationen zu Versicherungen und Literatur**

19 ... *Exkurs: Check des Versicherungsportfolios*

20 ... Literaturhinweise

21 ... Über die Deutsche Seniorenstift Gesellschaft mbH & Co. KG

22 ... Impressum

Vorwort

Wenn Sie unser Informationsmaterial in den Händen halten, dann ist vermutlich einer Ihrer Angehörigen an Demenz erkrankt. Dies bedeutet für Sie eine große Herausforderung, da nichts mehr sein wird, wie es vorher war. Das kann im negativen, wohl aber auch im positiven Sinne der Fall sein!

Aus den Medien kennt man viele traurige Geschichten zu dem Thema, aber selten gelangen auch solche in die Öffentlichkeit, die durchaus positive Aspekte beinhalten. Zum Beispiel, dass Angehörige berichten, welche unerwartete Nähe zu ihren vormals sehr distanzierten Elternteilen durch die Demenz entstanden ist.

Häufig entwickeln Betroffene, die bis dahin kaum Körperkontakt zulassen konnten, ein großes Bedürfnis nach Nähe. Sie zeigen unerwartete Herzlichkeit, nehmen ihre erwachsenen Kinder plötzlich gerne in den Arm und können eine Zuneigung zeigen, die vorher scheinbar verschüttet war. Nicht selten berichten Angehörige, dass diese Entwicklung sie regelmäßig zu Tränen rührt und sie sehr dankbar sein lässt. Manchmal zeigt sich auch ein unerwarteter Humor bei den Betroffenen, und man kann häufiger zusammen ausgelassen sein und lachen, als es jemals vorher der Fall war.

Auch das kann Demenz bedeuten: eine Chance und Bereicherung für alle Beteiligten.

Sicher kommen auch Dinge auf Sie zu, die nicht einfach zu verstehen und auszuhalten sind. Nicht selten kehrt sich das Verhältnis um und Sie sind plötzlich der Versorgende, der Sich-Kümmernde, der die Verantwortung für den Angehörigen übernehmen muss. Gerade wenn es sich um ein Elternteil handelt, ist dieser Rollenwechsel oft sehr schwer. Sie können sich z. B. an den vermeintlich starken Vater nicht mehr anlehnen, der Ihnen Ihr ganzes Leben Sicherheit und Schutz gegeben hat. Nun sind Sie derjenige, der ihn schützen muss und ihm Halt gibt. Das ist ungewohnt und kann auch traurig stimmen.

Versuchen Sie einfach, sich auf die Veränderungen einzulassen und Ihren Angehörigen so zu nehmen, wie er gerade ist. Seien Sie nicht traurig, wenn er sich an Ihren Namen nicht erinnert, und drängen Sie ihn nicht, wenn er ihn offensichtlich in dem Moment vergessen hat. In der Regel spürt der Betroffene sehr wohl, dass er Sie kennt und eine gute Beziehung zu Ihnen hat. Der Name und der Verwandtschaftsgrad sind allerdings nicht mehr im Gedächtnis.

Wir wissen, wie viel Sie als Angehörige von Menschen mit Demenz leisten. Schnell stellt man seine eigenen Wünsche und Bedürfnisse in den Hintergrund und sein Leben ganz auf den Betroffenen ein. Sie sind 24 Stunden in Bereitschaft und können sich selten Auszeiten nehmen. Deshalb möchten wir Sie im Alltag unterstützen und haben Ihnen dazu Informationen und Handlungsvorschläge zusammengestellt, die sich für uns im Umgang mit Menschen mit Demenz bewährt haben. Wir hoffen, damit ein Stück weit beizutragen, dass Sie den Alltag erfolgreich bewältigen.

Mit herzlichen Grüßen



Kathrin Haberer

Dipl.-Geragogin, Deutsche Seniorenstift Gesellschaft

1. Ungewöhnliche Verhaltensweisen von Ihrem Angehörigen und wie Sie damit umgehen können

Mit einer Demenzerkrankung gehen verschiedene typische Verhaltensweisen einher. Diese können unterschiedlich stark ausgeprägt sein, je nach Form der Demenz bzw. Stadium der Erkrankung. Um Ihnen den Umgang mit Ihrem Angehörigen zu erleichtern, erläutern wir Ihnen diese Verhaltensweisen und zeigen Möglichkeiten auf, mit der Situation umzugehen.

Ihr Angehöriger verlässt gerne die Wohnung und geht nach draußen?

Stellen Sie sich vor, Sie haben kein Zeitgefühl, sitzen in einer Wohnung, von der sie nicht einmal genau wissen, ob es Ihre ist, und langweilen sich. Draußen scheint die Sonne, es wachsen so schöne Blumen vor dem Haus und Sie beobachten einen Hund, der Sie an Ihren alten Hund erinnert ... Was machen Sie dann? Sie gehen vor die Tür und möchten mal schauen ...

So oder ähnlich könnte es sich bei Ihrem Angehörigen abspielen. Manchmal ist es also die bloße Neugier und Langeweile, die jemanden nach draußen treibt. Es gibt allerdings verschiedenste Gründe, warum jemand ungeplant die Wohnung verlässt und dann eventuell nicht mehr zurückfindet.

Weitere Ursachen für das Bedürfnis, die Wohnung zu verlassen, können Unsicherheit und Unruhe sein, weil man sich nicht mehr zu Hause fühlt. Das Gefühl, sich zu Hause zu fühlen, geht in der Demenz zeitweise verloren, und betroffene Personen fühlen sich überall fremd, sogar in den eigenen vier Wänden. Also ist man ständig auf der Suche nach etwas Vertrautem, was Sicherheit vermittelt. Das ist für alle schwer auszuhalten, da sich bei Ihrem Angehörigen kein Gefühl der Sicherheit und Ruhe mehr einstellt in dieser Krankheitsphase. Er ist immer „auf dem Sprung“ und fühlt sich getrieben, irgendetwas zu finden, von dem er nicht weiß, was es eigentlich ist.

Manchmal aber kann es auch ein Pflichtgefühl sein, das sich aus der Vergangenheit speist. Ihrem Angehörigen kommt es dann vielleicht in den Sinn, sein Kind vom Kindergarten oder von der Schule abzuholen oder nach Hause zu müssen, um dem Ehemann das Essen zu kochen. Oft sind solche Dinge mit immer der gleichen Uhrzeit verbunden, die sich dann im Langzeitgedächtnis fest verankert hat. Die innere Uhr ist nicht zu unterschätzen!

Schwierig ist das Verlassen der Wohnung, wenn der Betroffene Handlungsfolgen und Gefahren nicht mehr abschätzen kann. Bei Aufenthalt im Freien begibt er sich unter Umständen in Gefahr, etwa durch unzureichende Bekleidung bei winterlichen Außentemperaturen – oder durch das stundenlange Herumirren, da er die Wohnung nicht wiederfindet.



Aufgrund ihrer Erkrankung sind Menschen mit Demenz für logische Argumente und für Hinweise auf zukünftige Situationen nicht mehr zugänglich. Das heißt, Ermahnungen, beim Verlassen der Wohnung die Jacke anzuziehen oder den Schlüssel einzustecken, werden nicht mehr verstanden oder einfach vergessen.

Sollten Sie anwesend sein, wenn Ihr Angehöriger meint die Wohnung verlassen zu müssen, dann versuchen Sie ihn vorsichtig abzulenken. Manchmal reicht es, den Betroffenen in ein Gespräch zu verwickeln, sodass er vorerst vergisst, dass es etwas Dringendes gibt, was er zu erledigen hat. Auch das Einbinden in häusliche Tätigkeiten und die Bitte, Sie zu unterstützen, kann helfen, um von dem eigentlichen Vorhaben abzulenken. Sich auf mehrere Dinge oder Inhalte gleichzeitig zu konzentrieren, ist einem Menschen mit Demenz nicht mehr möglich und somit eine Veränderung, die sich in manchen Situationen nutzen lässt. Auch der Einsatz von Singen kann eine gute Methode sein, um gegebenenfalls von anderen Themen oder Vorhaben abzulenken, Druck zu nehmen und zudem für ein gutes Gefühl zu sorgen.

Um das Verlassen der Wohnung (aufgrund der Gefahren) auf ein Minimum zu reduzieren, helfen eventuell einfache Veränderungen: Die Wohnungstür lässt sich hinter einem Vorhang verbergen oder auf ähnliche Weise unkenntlich machen – zum Beispiel, indem sie in der Farbe der Wand gestrichen wird. So kann man, ohne zu unerlaubten Methoden wie dem Abschließen der Türen zu greifen, ein unerwünschtes Verlassen der Wohnung erschweren. Trotz allem stellt dieses Vorgehen immer eine Täuschung des Betroffenen dar und sollte deshalb nicht unüberlegt eingesetzt werden.



Sollte Ihr Angehöriger trotz aller Vorkehrungen die Wohnung verlassen, ist es gut, wenn er schnell erkannt werden kann. Hierbei helfen Adresskarten in den Taschen der Kleidungsstücke, beschriftete Armbänder oder auch Adressaufkleber an Gehhilfen. Wer auf moderne Technik setzen möchte, für den stehen am Markt Systeme mit GPS-Personenortung bereit – entsprechende Produkte gibt es in Form von Armbändern, Schuheinlagen und Brustbeuteln. Sinnvoll ist es darüber hinaus, Menschen in der näheren Umgebung (Nachbarn, Hausbewohner, gegebenenfalls Verkäufer/-innen eines nahegelegenen Einkaufsmarktes etc.) dafür zu sensibilisieren, dass ein desorientierter, hilfebedürftiger Mensch in ihrer Nähe lebt – dies ermöglicht Ihnen, bei Bedarf einzugreifen und zu unterstützen.

→ **TIPP:** Führen Sie immer ein aktuelles Foto von Ihrem Angehörigen mit sich – für den Fall, dass Sie ihn suchen müssen. Stecken Sie außerdem in alle Jacken- und Hosentaschen Ihres Angehörigen kleine Zettel mit seiner Adresse und Ihren Kontaktdaten – für den Fall, dass er aufgefunden wird und sich nicht erinnern kann.

Ihr Angehöriger versucht, seine Fehlhandlungen zu vertuschen, und beschuldigt andere?

Zu Beginn seiner Demenzerkrankung spürt ein Betroffener, dass irgendetwas mit ihm nicht stimmt. Er bemerkt sein Fehlverhalten und schämt sich dessen. Um die Defizite zu vertuschen, versucht er sie anderen Personen „in die Schuhe“ zu schieben – oder erfindet abstruse Geschichten. Dies ist eine reine Verzweiflungstat.

Ein Beispiel: Wenn ein Mensch mit Demenz den Weg zur Toilette nicht mehr gefunden hat und ein „Malheur“ passiert ist, behauptet er, dass jemand anderes heimlich in der Wohnung war. Unter Umständen wird er sogar richtig wütend auf diesen „Eindringling“. Es ist schwer herauszufinden, ob der Betroffene bewusst versucht seine Fehlhandlung zu verschleiern oder ob er wirklich überzeugt davon ist, dass es jemand anderes war.

„Menschen mit Demenz auf Augenhöhe begegnen und ihre Realität nicht ständig korrigieren, sind gute Voraussetzungen für ein entspanntes Miteinander.“

Kathrin Haberer, Dipl.-Geragogin, Deutsche Seniorenstift Gesellschaft

Auf jeden Fall ist es nicht zielführend, mit dem Betroffenen über sein Fehlverhalten zu diskutieren – denn dies führt nur zu aggressivem Verhalten. Sie fahren besser damit, die vorgetragenen Beteuerungen hinzunehmen und stehen zu lassen und das „Malheur“ gegebenenfalls unkommentiert zu beseitigen, um die Scham nicht zu steigern.



Ebenso kommt es vor, dass Menschen mit Demenz andere des Diebstahls bezichtigen. Dies sollte kein Beschuldigter persönlich nehmen. Gerade in der Anfangsphase einer Demenz sind die Betroffenen voller Misstrauen und haben nicht selten paranoide Ideen. Werden Dinge verlegt und nicht wieder aufgefunden, dann werden andere beschuldigt, sie fortgenommen oder gestohlen zu haben. Der Betroffene kann sich natürlich nicht vorstellen, dass er die Dinge selbst verlegt hat und sich dann nicht mehr daran erinnert. Auch Anschuldigungen solcher Art sollten Sie als Angehöriger nicht infrage stellen. Sie sind Ausdruck von Hilflosigkeit und Frustration.

Die richtige Strategie besteht darin, sein Verständnis für den Ärger zum Ausdruck zu bringen und beim Suchen der „vermissten“ Dinge zu helfen. Doch Achtung: Den Gegenstand sollten Sie gemeinsam mit Ihrem an Demenz erkrankten Angehörigen wieder auffinden – anderenfalls könnte dieser in seinem Verdacht bestärkt werden, die Sache sei absichtlich versteckt worden.

→ **TIPP:** Verschaffen Sie sich einen Überblick über die „Lieblingsverstecke“ Ihres Angehörigen. Oft findet man wichtige Dinge immer an denselben Stellen wieder!

Ihr Angehöriger wehrt Dinge ab und wird ungehalten?

Eine Demenz kann je nach Art und Grad der Demenz – mit ungehaltenem und aggressivem Verhalten einhergehen. Dies kann von der einfachen Abwehr pflegerischer Maßnahmen bis hin zu „handfesten“ Aggressionen reichen, wie Schlagen, Beißen oder Spucken. Der an Demenz erkrankte Mensch versteht die Welt um sich herum nicht mehr, hat Angst und ist verunsichert. Er reagiert auf viele Dinge unerwartet und leistet Widerstand gegen alles, was er nicht einordnen kann.



Häufig sind es die Körperpflege und der Kleidungswechsel, die der Betroffene als Eingriff in intime Bereiche nicht mehr versteht und vehement abwehrt. Durch die Abwehr schützt sich der Betroffene vor nicht nachzuvollziehenden „Übergriffen“. Da er logischen Argumenten gegenüber nicht zugänglich ist, führt dies dazu, dass die geplanten Tätigkeiten für den Augenblick unterbleiben müssen. Anderenfalls müssten Sie sich als betreuende Angehörige (oder Pflegedienst) über den Willen des Betroffenen hinwegsetzen, was als menschenunwürdig und demütigend abzulehnen ist – und zudem nicht erlaubt ist.

Auch das Essen kann problematisch werden, da der Betroffene oft nichts mehr damit anzufangen weiß und es dann aus Scham stehen lässt. Es kann dann ebenfalls zu Wutausbrüchen kommen, wenn Sie ihn wiederholt auffordern, weiterzuessen. Wenn diese Situation eintritt, dann setzen Sie sich Ihrem Angehörigen gegenüber und essen ebenfalls, dann kann er sich an Ihnen orientieren und „nachmachen“, was er sieht – das hat meistens Erfolg und erspart peinliche Situationen.

- **TIPP:** Wenn Ihr Angehöriger beim Essen ungehalten wird, dann könnte es sein, dass er nicht mehr weiß, wie es geht. Seien Sie ihm ein „Vorbild“, setzen Sie sich ihm gegenüber und lassen ihn bei sich „abgucken“, dann besteht eine gute Chance, dass er es noch alleine schafft.



Ihr Angehöriger „kramt“ in der Wohnung herum und bringt alles durcheinander?

Auch Menschen mit Demenz haben das Bedürfnis, sich zu beschäftigen. Es handelt sich um ein menschliches Grundbedürfnis, dessen Befriedigung für das Wohlbefinden und das Selbstwertgefühl außerordentlich wichtig ist. Im Gegensatz zu gesunden Menschen reichen bei einem an Demenz erkrankten Menschen Verständnis und Konzentration für viele Tätigkeiten nicht mehr. Selbst Fernsehen oder Lesen kann ihn überfordern.

Stattdessen läuft er in der Wohnung umher und stolpert über Dinge, mit denen er sich eine Weile beschäftigt, um sie anschließend an einen anderen Platz zu tragen. Dieses „Rumkramen“ und „Sachen umhertragen“ erzeugt ein beruhigendes Gefühl. Es kommt einer Hausarbeit, die der Betroffene nicht mehr zielgerichtet bewältigen kann, am nächsten und macht für den Betroffenen durchaus Sinn in seiner Welt.

Sie sollten hier nicht eingreifen – oder den Betroffenen für die Unordnung maßregeln, die er in der Wohnung anrichtet. Am besten ergreifen Sie die Gelegenheit als Chance und loben die Leistung – auch wenn es schwerfällt. Erfolgserlebnisse sind für einen Menschen mit Demenz selten, aber nicht minder wichtig! Auch das gemeinsame Lachen über „verrückte“ Dinge tut gut und wirkt befreiend.

Das „Rumkramen“ und „Sachen-Umhertragen“ lässt sich in gewissem Umfang unterstützen, indem Sie Ihr Familienmitglied beschäftigen und mit geeigneten Tätigkeiten betrauen. Einfache Tätigkeiten im Haushalt oder im Garten bieten sich hierfür an: Hilfe bei der Essenszubereitung, Staubwischen und das Zusammenlegen der Wäsche sind „überschaubare“ Arbeiten, die ein erkrankter Mensch bewältigen kann.

Gerade bei Frauen ist das Hantieren mit der Wäsche (Sortieren, Falten, Zusammenlegen) eine sehr ausgeprägte Handlungsweise, die automatisiert abläuft und eine sehr beruhigende Wirkung hat. Platzieren Sie die Wäsche so, dass Ihr Angehöriger sich damit beschäftigen kann.

- **HINWEIS:** Für einen Menschen mit Demenz muss das, was er tut, nicht „produktiv“ sein wie für einen gesunden Menschen. Viele Dinge, die ein Betroffener durchführt, ergeben in unseren Augen keinen „Sinn“, sind aber scheinbar befriedigend und beruhigend. Lassen Sie ihn einfach „machen“!

2. Versuchen Sie es mit Musik und den richtigen Gesprächsthemen!

Häufig leben Menschen mit Demenz in ihrer eigenen Welt. Sie haben die Fähigkeit, heute zu glauben, sie seien erst 15 Jahre alt, und morgen fühlen sie sich wiederum wie 35. Dies kann wechseln und ist in dem Augenblick für den Betroffenen die Realität. In dieser Welt sind Verstorbene wieder lebendig und man befindet sich an Orten, an denen man sehr lange nicht gewesen ist. Manchmal ist es schwer, dem zu folgen, aber versuchen Sie nicht jedes Mal, Ihren Angehörigen wieder in die Wirklichkeit zu „schubsen“. Solch eine Konfrontation führt manchmal zu heftigen Realitätsschocks und löst gegebenenfalls eine Krise aus. Versuchen Sie einfach die verschiedenen Phasen auszuhalten und hinzunehmen. Vorsichtiges Hinterfragen, um einzuschätzen, wo sich der Betroffene gerade befindet, und keine Diskussionen führen – das ist eine gute Möglichkeit der Kommunikation.

Häufig sucht ein Mensch mit Demenz, selbst vielleicht schon 85 Jahre alt, plötzlich verzweifelt nach der Mutter oder dem Vater. Eine gute Möglichkeit ist es dann, den Gemütszustand oder den Wunsch in Worte zu fassen und ihn noch einmal wiederzugeben (Fachleute nennen das „validieren“). Lenken Sie das Gespräch darauf, wie tief und herzlich die Beziehung zur Mutter oder zum Vater war und regen Sie an, vom jeweiligen Elternteil zu erzählen. Oft wird dann die Suche vergessen, die Person fängt an zu erzählen und erfährt ein positives Gefühl bei der Erinnerung an die Kindheit. So nimmt man die Gefühle ernst, Ihr Angehöriger fühlt sich verstanden und die Situation ist entschärft – ohne dass Sie ihn daran erinnern mussten, dass die Eltern bereits verstorben sind.

Eine gute Methode, mit Ihrem Angehörigen in einen positiven (und nicht immer nur fordernden) Kontakt zu treten, ist das Erinnern an Vergangenes und das Schaffen von Erfolgserlebnissen. Sie können Ihren Angehörigen nach früheren Erlebnissen fragen und auf diese Weise Erinnerungen an schöne Zeiten wach-





rufen. Dafür geben Sie einen Impuls, rufen z. B. Ereignisse wach, von denen Sie wissen, dass Ihr Angehöriger sich gern an sie erinnert („Kannst Du Dich noch erinnern, wie Du Vater kennengelernt hast? War das nicht bei der Hochzeit von Deiner Freundin Emma?“).

Eine gute Möglichkeit ist es auch, alte Sprichwörter und Redensarten sowie Lieder und Musik einzusetzen. Sprichwörter und Redensarten sind tief verinnerlicht und werden selbst im fortgeschrittenen Stadium der Erkrankung noch erinnert. Indem Sie ein Sprichwort beginnen und es Ihren Angehörigen zu Ende bringen lassen, trainieren Sie das Gedächtnis und schaffen zudem wichtige Erfolgserlebnisse. Gemeinsames Singen hat eine ähnliche Funktion: Es trainiert das Gedächtnis und löst in der Regel große Freude aus. Musik ist oft ein wichtiger Schlüssel auf der Gefühlsebene, vor allem, wenn Worte nicht mehr verstanden werden.

→ **TIPP:** Versuchen Sie es mit Musik! Egal ob Singen oder gemeinsames Musikhören, es macht Freude und verbindet. Nehmen Sie Musik, die Ihr Angehöriger immer gern gehört hat, oder besorgen Sie Liederhefte oder Tonträger, die speziell zum Mitsingen geeignet sind.

Eine schöne Idee: der „Erinnerungskoffer“

Da mit fortschreitender Demenzerkrankung wichtige Ereignisse aus dem Bewusstsein verschwinden, wird in der Literatur gelegentlich ein Erinnerungsbuch empfohlen. Ein Fotoalbum, das an die schönsten Lebensmomente erinnert, hilft dem Betroffenen, Vergangenes lebendig zu halten und seine Identität zu wahren. Dieser Ansatz lässt sich noch weiter ausbauen zu einem Erinnerungskarton oder Erinnerungskoffer, der neben Fotos auch Postkarten, Briefe und kleine Gegenstände enthält.

Mit einem Erinnerungsbuch (oder Erinnerungskoffer) schaffen Sie sich eine gute Grundlage für Gespräche und die Beschäftigung mit Ihrem Angehörigen. Man kann es zur Unterstützung in die Hand nehmen, um mit dem Betroffenen ins Gespräch zu kommen – und dieser kann auch alleine darin stöbern. Dabei geht es keineswegs um Vollständigkeit, sondern um herausragende Augenblicke und Ereignisse, die ihm viel bedeuten. Die Lebensleistung lässt sich so immer wieder ins Gedächtnis rufen. Beschriftungen der Fotos mit Anlässen, Namen und Daten erleichtern das Wiedererkennen der Situationen und Personen.

Beschriftungen sind auch insofern sinnvoll, als diese dem ungenuten Gefühl vorbeugen, etwas nicht mehr zu wissen. Der Betroffene sollte selbstverständlich, soweit es geht, in die Gestaltung des Buches miteinbezogen werden. Besonders im Frühstadium der Demenz lassen sich auf diese Weise meist noch gut Gespräche über alte Zeiten anregen.

3. Ihre Möglichkeiten für eine bessere Verständigung mit Ihrem Angehörigen

Auf was können Sie achten, wenn Sie mit Ihrem Angehörigen sprechen?

Viele Dinge verändern sich mit der Demenz. Der Betroffene verliert die „reifen Fähigkeiten“ wie Anstand, Taktgefühl, Einfühlungsvermögen und Rücksichtnahme. Wundern Sie sich nicht, wenn Ihr Angehöriger Ihnen direkt ins Gesicht sagt, was er denkt und wie er Sie findet. Denn er kann dies nicht mehr gezielt steuern bzw. filtern („Du bist aber dick“). Ihm ist nicht klar, dass er Sie damit verletzen könnte oder dass es eigentlich taktlos ist. Sie dürfen das nicht persönlich nehmen – freuen Sie sich, dass es keine Geheimnisse mehr gibt und ganz sicher keine berechnenden Schmeicheleien oder Komplimente!

Auch das Sprachvermögen des Betroffenen verändert sich mit zunehmender Demenz. Ihr Angehöriger versteht nur noch verzögert, was Sie sagen, und braucht eine Weile, um Anweisungen umzusetzen. Oft dauert es lange, bis er auf eine Frage eine Antwort gibt. Geben Sie ihm Zeit sich zu sammeln und werden Sie nicht ungeduldig – denn dies setzt ihn unnötig unter Druck.

Häufig ist es auch so, dass Ihr Angehöriger von Ihnen gesagte Wörter oder Sätze wiederholt. Dies liegt daran, dass es für ihn selbst immer schwieriger wird, die richtigen Worte zu finden und Sätze zu bilden. Manchmal wird auch auf Floskeln oder Sprichworte zurückgegriffen, da diese im Langzeitgedächtnis verankert sind und immer noch abgerufen werden können.

Es kann auch vorkommen, dass Ihnen Ihr Angehöriger in kurzer Zeit mehrfach das Gleiche mitteilt. Dies tut er deshalb, weil ihm die gleichen Dinge in den Sinn kommen und sie ihm dann wie neu erscheinen. Konfrontieren Sie Ihren Angehörigen keineswegs mit Aussagen wie: „Das hast Du jetzt schon fünfmal gesagt!“ Er weiß es nicht mehr und möchte Sie keinesfalls ärgern.

Hilfreiche Hinweise, die die Verständigung zwischen Ihnen und Ihrem Angehörigen erleichtern:

- Sprechen Sie Ihren Angehörigen mit seinem Namen an (das ist wichtig, damit er sich länger daran erinnern kann) und schenken Sie ihm Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit.
- Sprechen Sie langsam und schauen Sie Ihren Angehörigen an. Nutzen Sie den Einsatz von Körpersprache und eindeutigen Gesten.
- Erklären Sie Ihrem Angehörigen vorab, was Sie in seinem Beisein vorhaben und was Sie als Nächstes tun werden – es hilft ihm, Vorgänge zu verstehen.



- Bilden Sie kurze, klare Sätze und stellen Sie das Wichtigste an den Anfang. „Bandwurmsätze“ sind zu lang und werden nicht mehr verstanden.
- Formulieren Sie beruhigend und bestätigend ohne Verneinungen („nicht“, „kein“, „niemand“), denn der Betroffene kann Konstruktionen dieser Art nicht mehr folgen. Beispiel: „Nimm die Tabletten nicht ein, bevor Du gegessen hast!“ Sagen Sie lieber: „Bitte iss jetzt. Danach nimm die Tabletten ein!“ Auch Ironie, die das Gegenteil des Gesagten zum Ausdruck bringt, und Sätze mit übertragener Bedeutung versteht ein Mensch mit Demenz nicht mehr.
- Verzichten Sie auch auf Wenn-dann-Formulierungen („Wenn Du nicht isst, dann wirst du zu dünn!“). Sagen Sie lieber, was Sie möchten: „Bitte iss Dein Mittagessen!“
- Jeder Satz sollte bestenfalls nur eine Information enthalten. Unterteilen Sie die Informationen, die Sie übermitteln möchten, also in kleinere Blöcke. Beispiel: Die Aufforderung „Bitte deck den Tisch!“ beinhaltet viele unausgesprochene Handlungsanweisungen. Besser sind mehrere klare Anweisungen: „Bitte nimm die Teller und stell sie auf den Tisch.“ Und anschließend: „Bitte nimm jetzt die Gläser und stell sie zu den Tellern.“
- Sprechen Sie mehrere Sinne gleichzeitig an. Zeigen Sie bei Auswahlentscheidungen die Optionen, die zur Wahl stehen. Beispiel: Wenn Sie Ihren Angehörigen fragen, ob er lieber einen Keks oder eine Banane essen möchte, hilft es beim Verständnis, beide Dinge zu zeigen.

- Stellen Sie nicht mehr als zwei Angebote zur Auswahl. Fragen Sie zum Beispiel: „Möchtest Du lieber Tee oder Kaffee?“ Dagegen ist „Was möchtest Du zum Frühstück trinken?“ als Frage weniger zu empfehlen, da sie abstrakter ist und die Auswahlmöglichkeiten nicht benennt. Verzichten Sie generell auf zu viele Fragen – selbst Auswahlfragen überfordern manchen Menschen mit Demenz bereits.
 - Formulieren Sie Fragen am besten so, dass sie sich mit „Ja“ oder „Nein“ beantworten lassen.
 - Verzichten Sie auf Warum-Fragen – Sie fordern damit eine Erklärung ein, die der Betroffene nicht mehr geben kann.
 - Wenn Sie merken, dass Ihr Angehöriger auf Fragen nicht antwortet, erhöhen Sie nicht den Druck durch Nachfragen. Meist weiß der Betroffene nicht, was Sie von ihm wollen – schlimmstenfalls reagiert er mit Verzweiflung oder er wird aggressiv.
 - Im Laufe der Erkrankung treten Wortfindungsstörungen auf: Der Betroffene sucht verzweifelt nach den richtigen Worten. Helfen Sie ihm, indem Sie Wörter anbieten und ruhig bleiben.
 - Vermeiden Sie jegliche Streitgespräche, denn diese verstärken beim Betroffenen die Verwirrtheit und Unzufriedenheit. Ein Mensch mit Demenz muss jeden Streit als bedrohlich begreifen – schließlich kann er nicht mehr auf die Erfahrung zurückgreifen, dass ein Streit vorübergeht.
 - Manche Botschaften lassen sich auch ohne Worte vermitteln. Berührungen – Streicheln, In-den-Arm-Nehmen, eine Massage – sind sehr direkte Wege der Verständigung. Die körperliche Zuwendung erzeugt oft eine größere Nähe als jedes Gespräch.
 - Die Fähigkeit, Körpersprache zu deuten, geht in der Regel auch bei Demenz nicht verloren. Vermeiden Sie alles, was negativ gedeutet werden könnte, wie Kopfschütteln, Stirnrunzeln und abweisende Gesten. Setzen Sie dafür bewusst die Körpersprache und großzügige Gesten ein, um sich verständlich zu machen. Bedenken Sie allerdings, dass Ihr Angehöriger es auch spüren wird, wenn Ihre positiven Gesten nicht ehrlich gemeint sind und nicht von Herzen kommen.
- **TIPP:** Grundwissen zur Kommunikation mit Menschen mit Demenz bieten diverse Bildungsträger auch in speziellen Kursen an. Schauen Sie sich vor Ort nach einer Beratungsstelle um oder fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach. Weitere Hilfe finden Sie auch bei der *Deutschen Alzheimer Gesellschaft*.

4. Was sonst noch wichtig wäre zu wissen



Vorliebe für Süßes

Im Laufe einer Demenzerkrankung ist nicht selten eine Änderung des Geschmacksinns zu beobachten. Nahrungsmittel erscheinen dann viel bitterer oder saurer, als sie es tatsächlich sind. Dies kann einen eventuell bestehenden Vergiftungswahn verstärken, indem der Betroffene seinem Geschmackserleben entsprechende Anhaltspunkte dafür findet, dass man ihm nach dem Leben trachtet.

Auf alles Süße sprechen Demenzkranke hingegen ausgesprochen gut an. Sie tun also gut daran, Süßigkeiten, süße Gerichte und süße Getränke anzubieten (vor allem bei Gewichtsverlust). Zudem ist es für einen Betroffenen einfacher, Saft als ein Getränk zu erkennen (aufgrund der Farbe), und Saft ist auch „reizvoller“ als z. B. Wasser. Leider haben ältere Menschen grundsätzlich ein vermindertes Durstgefühl und vergessen sehr schnell, ausreichend zu trinken.

- **TIPP:** Trauen Sie sich, auch herzhafte Speisen zu süßen (Fleisch mit Zucker oder Süßstoff), wenn Sie bemerken, dass diese Gerichte von Ihrem Angehörigen zunehmend abgelehnt werden! Und stellen Sie immer ein buntes, süßes Getränk bereit.

Reizüberflutung vermeiden

Wie sehr Anregung und Einbeziehung auch wichtig sind für das seelische Gleichgewicht – Reizüberflutung sollten Sie vermeiden. Bei zu vielen Reizen kommt es zu einer Überlagerung von Sinneseindrücken, was auf den Betroffenen bedrohlich wirkt, da er die Urheber und Quellen nicht zuordnen kann. Statt für Anreize/ Beschäftigung zu sorgen, fördert die Situation dann nur die Verwirrung. Also lassen Sie nicht grundsätzlich den Fernseher oder das Radio laufen, sondern prüfen Sie erst, ob dies von Ihrem Angehörigen noch positiv wahrgenommen wird.

Selbst tun lassen

Die Erfahrung hat gezeigt, dass man als Angehöriger aufgrund der immensen Einbuße an Fähigkeiten schnell dazu neigt, der an Demenz erkrankten Person alles abzunehmen. Dies ist jedoch die falsche Strategie, da sich der Betroffene dadurch „entmündigt“ und bevormundet fühlt – was unter Umständen die Traurigkeit verstärkt und Trotzreaktionen auslöst. Wie schon im Kapitel 1, vierter Abschnitt („Ihr Angehöriger ‚kramt‘ in der Wohnung herum ...“), aufgegriffen, ist es besser, einen Betroffenen möglichst viel selbst machen zu lassen, auch wenn es länger dauert.

- **TIPP:** Erinnern Sie den Betroffenen gegebenenfalls an die Fortführung einer Handlung, wenn diese ins Stocken gerät, oder leiten Sie den nächsten Schritt ein. Haben Sie bei allem Geduld und verschaffen Sie Ihrem Angehörigen jedes Erfolgserlebnis, das möglich ist!

5. Wie können Sie die Wohnung Ihres Angehörigen sinnvoll und sicher gestalten?

Orientierungshilfen

Bei der Gestaltung der häuslichen Umgebung bei Demenz geht es insbesondere darum, Gefahren- und Angstquellen auszuschalten und hinreichend Orientierung zu bieten. Wichtige Türen lassen sich zur besseren Orientierung durch kontrastreiche Markierungen, Bilder und Fotos kenntlich machen. So bietet es sich etwa an, die Badezimmertür mit dem Piktogramm einer Badewanne oder eines „Manneken Pis“ zu versehen und die Küchentür mit dem Piktogramm eines Kochtopfs. Dasselbe Verfahren kann ebenso bei Schranktüren zur Anwendung kommen. Am sinnvollsten ist es auszuprobieren, was Ihr Angehöriger erkennt und einordnen kann. Manchmal sind Bilder auch nicht sinnvoll – dann nämlich, wenn sie nicht mehr verstanden werden.

Auch kleine Botschaften per Zettel sind hilfreich, da das Leseverstehen oft länger erhalten bleibt als das Hörverstehen. Das heißt, selbst wenn das Merken und Verstehen der gesprochenen Worte schwierig ist, kann das Lesen der Botschaften gegebenenfalls noch funktionieren. Der Vorteil ist: Man kann die Zettel immer wieder in die Hand nehmen und sich vor Augen führen. Das kann hilfreich sein bei anstehenden Terminen, aber auch bei Informationen allgemeiner Art wie „Ich habe bereits eingekauft“ oder „Frisches Brot befindet sich im Brotkasten“.

Technische Anpassungen

Um Gefährdungen vorzubeugen, ist es möglich, zum Beispiel Temperaturbegrenzer für Boiler oder Herdsicherungssysteme einzusetzen. Geräte, die sich nicht automatisch abschalten, sowie Wasserkocher oder Bügeleisen sollten besser ausgetauscht werden. Zudem sind Schließsysteme sinnvoll, die trotz eines von innen steckenden Schlüssels im Notfall auch von außen zu öffnen sind. Wenn sich Ihr Angehöriger im Bad oder der Wohnung eingeschlossen hat und gegebenenfalls in Panik gerät, können Sie sofort handeln und von außen öffnen.

Gefahr durch chemische Substanzen und verdorbene Lebensmittel

Flüssigkeiten und Substanzen, die bei Einnahme oder Kontakt mit der Haut gefährlich werden könnten, sollten besser entfernt oder eingeschlossen werden. Dazu gehören z. B. chemische Reinigungsmittel, Blumendünger oder Medikamente. Bei einer bunten Flasche kann ein Mensch mit Demenz oft nicht unterscheiden, ob es sich um Saft oder ein andere Flüssigkeit wie Reinigungsmittel etc. handelt. Da auch der Geschmackssinn sich verändert, können Sie sich nicht darauf verlassen, dass Ihr Angehöriger im Ernstfall versehentlich Verschlucktes ausspuckt!



Wenn Ihr Angehöriger noch allein in der eigenen Wohnung lebt, dann sollten Sie die Lebensmittel regelmäßig auf Genießbarkeit überprüfen und abgelaufene oder verdorbene Produkte entsorgen. Schimmel wird z. B. nicht mehr registriert oder als solcher erkannt. Es empfiehlt sich auch, nach „gehorteten“ Essensresten wie Brot, Butter oder Ähnlichem zu schauen, da oft eine nicht nachvollziehbare Vorratshaltung an ungewöhnlichen Orten von den Betroffenen betrieben wird. Außerdem sollten Sie Dekorationsartikel, die aussehen wie Nahrungsmittel und damit zu verwechseln sind, entfernen (Kunststoffobst).

Darüber hinaus gelten die allgemeinen Empfehlungen zur Beseitigung von Stolperfallen, um Stürze zu vermeiden: Lose Teppiche oder Kabel am Boden können Stürze begünstigen, da bei Demenz auch das räumliche Sehen eingeschränkt ist. Auch feuchte Fußböden können eine Gefährdung darstellen. Da jemand mit fortgeschrittener Demenz unter Umständen die Toilette nicht rechtzeitig findet oder wiedererkennt, kann es auch dadurch zu feuchten Böden kommen. Dann empfiehlt es sich zumindest, für festes Schuhwerk zu sorgen. Auch in Anbetracht dessen, dass ein Betroffener ungeplant die Wohnung verlässt, ist es sinnvoll, wenn er durchgehend feste Schuhe trägt. (Für die Schwierigkeit, dass jemand die Toilette nicht rechtzeitig erreicht, bieten sich Schutzunterlagen für das Bett und die Sitzmöbel, wie Sofa und Sessel, an).

Als gelegentlich schwierig hat es sich ebenfalls erwiesen, wenn Topfblumen in der Wohnung stehen und diese mehr als gründlich von den Betroffenen gegossen werden. Da Ihr Angehöriger nicht weiß, wie oft und wann er gegossen hat, kann es auch hier schon mal zu ungewollten Überflutungen kommen.



6. Achten Sie auf Ihre eigene Belastungsgrenze!



Die Betreuung und Pflege eines Angehörigen mit Demenz erfordern ein hohes Maß an Geduld und Hingabe. Nicht selten bedürfen Sie selbst irgendwann der Hilfe und Unterstützung, um ihrer Aufgabe weiterhin gewachsen zu sein. Zu Anfang kann organisierte *Nachbarschaftshilfe* (in der Regel stadtteilbezogen oder nach Trägern organisiert) unterstützen und stundenweise die Betreuung Ihres Angehörigen übernehmen. Hilfreich sind auch *Tagespflegeeinrichtungen*, die den Betroffenen optimal versorgen und Ihnen freie Wochentage ermöglichen – für Besorgungen oder eigene Arztbesuche.

Ihre Krankenkasse, die Seniorenbüros der Stadt oder Beratungsstellen beraten Sie zu der für Sie passenden Unterstützungsform sowie zur Beantragung einer Pflegestufe. Manchmal ist es sinnvoll, einen ambulanten Pflegedienst einzuschalten, der Sie bei der Versorgung Ihres Angehörigen unterstützt. Auch andere ambulante Angebote wie die Menüdienste stellen eine große Entlastung im Alltag dar.

Spätestens dann, wenn kleine Auszeiten nicht mehr die gewünschte Besserung bringen, sollten Sie darüber nachdenken, sich eine längere Auszeit zu gönnen. Während eines Urlaubs lässt sich die Betreuung über eine häusliche „*Verhinderungspflege*“ oder eine stationäre „*Kurzzeitpflege*“ sicherstellen.

Wenn Sie spüren, dass die Überforderung zunimmt und diese das Verhältnis zu Ihrem Angehörigen sehr erschwert und belastet, dann informieren Sie sich auch über stationäre Einrichtungen in Ihrer Nähe. In manchen Fällen ist es für alle Beteiligten die beste Lösung, die Hauptverantwortung abzugeben. Die Entscheidung wird Ihnen sicherlich nicht leicht fallen – doch zeugt es zweifellos von Verantwortung, die eigenen Grenzen zu kennen und anzuerkennen.

Achten Sie bei der Wahl der Einrichtung darauf, dass die Mitnahme persönlicher Möbel und anderer Erinnerungsstücke möglich ist. Das Personal sollte im Umgang mit Menschen mit Demenz und herausforderndem Verhalten geschult sein. Auch ein Blick in das Konzept des Hauses und die Betreuungsangebote kann aufschlussreich sein. Es sollte eine Vielfalt an Angeboten bereitstehen, und Sie sollten sicherstellen, ob es für Bewohner mit Demenz spezielle Angebote gibt.

→ **TIPP:** Schauen Sie in Ihrer Umgebung nach Angehörigengruppen, in denen Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen können – dies kann eine wichtige Entlastung sein.

Zusatzinformationen zu Versicherungen und Literatur

Exkurs: Check des Versicherungsportfolios

Neben der Gestaltung des alltäglichen Lebens sind weitere Bereiche neu zu überdenken. So stellt sich die Frage, ob Ihr Angehöriger, der nicht mehr in der Lage ist, vorausschauend zu handeln, seine Risikoversicherungen noch benötigt – und ob diese im Schadensfall überhaupt zum Tragen kommen. Insbesondere die private Haftpflicht- und private Unfallversicherung sind hier genauer in den Blick zu nehmen.

Die Haftpflichtversicherung wird den Ausgleich eines Schadens ablehnen, den eine „deliktunfähige“ Person mit Demenz verursacht. Das Aufrechterhalten der Versicherung ist trotzdem sinnvoll, da sie im Schadensfall als eine Art Rechtsschutzversicherung fungiert und hilft, unberechtigte Ansprüche Dritter abzuwehren, auch vor Gericht. Eventuell bietet sich ein Wechsel in einen anderen Tarif an, der die „Deliktsunfähigkeit“ mit einschließt und nicht auf Kinder beschränkt ist.

Einfach ist die Entscheidung im Falle der privaten Unfallversicherung, denn diese führt in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen Ausschlussklauseln auf, zu denen regelmäßig „Bewusstseinsstörungen“ jedweder Art gehören. Bei Demenz oder dauernder schwerer Pflegebedürftigkeit (ab Pflegestufe II) ist die betreffende Person nicht versicherungsfähig. Spätestens in fortgeschrittenem Stadium der Demenz büßt die private Unfallpolice ihre Bedeutung ein. Es empfiehlt sich, den Versicherungsvertrag zu überprüfen und das Fortbestehen und den aktuellen Umfang des Versicherungsschutzes direkt mit dem Versicherer abzuklären. Gegebenenfalls ist eine Kündigung der Versicherung ratsam.



Inzwischen bieten einige Unfallversicherer Spezialtarife an, in denen Unfallschäden aufgrund von Bewusstseinsstörungen mitversichert sind. Einen Versicherungsvertrag würde der Versicherer aber wahrscheinlich ablehnen – wegen des Alters der zu versichernden Person.

Bei Hausrat- oder Gebäudeversicherungen wiederum gilt Demenz als „gefährerhöhender Umstand“, der eine Erhöhung der Prämie oder eine Kündigung des Vertrags zur Folge haben kann.

Literaturhinweise

Zum Thema Demenz gibt es inzwischen eine breite Vielfalt an Literatur. Sie finden aktuelle Bücher, Broschüren und Artikel auf der Seite der Deutschen Alzheimer Gesellschaft und in jeder Buchhandlung.

Wir empfehlen zurzeit folgende Bücher:

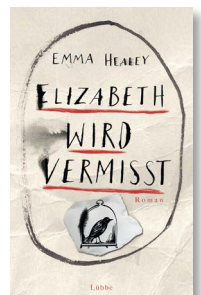
Arno Geiger: „Der alte König in seinem Exil“, erschienen bei dtv

Arno Geiger hat ein tief bewegendes Buch über seinen Vater geschrieben, der trotz seiner Alzheimerkrankheit mit Vitalität, Witz und Klugheit beeindruckt. Arno Geiger erzählt, wie er nochmals Freundschaft mit seinem Vater schließt und ihn viele Jahre begleitet. In nur scheinbar sinnlosen und oft wunderbar poetischen Sätzen entdeckt er, dass es auch im Alter in der Person des Vaters noch alles gibt: Charme, Witz, Selbstbewusstsein und Würde. Arno Geigers Buch ist lebendig, oft komisch. Er erzählt von einem Leben, das es immer noch wert ist, gelebt zu werden.



Emma Healey: „Elisabeth wird vermisst“, erschienen bei Bastei Lübbe

Wie würden Sie sich fühlen, wenn Ihnen keiner mehr glaubt? Und Sie nicht mehr sicher sind, ob Sie sich selbst noch glauben können? Genauso ergeht es Maud, die an Alzheimer leidet – und ihre Freundin vermisst. In diesem faszinierenden Roman machen wir uns gemeinsam mit Maud auf die Suche nach der verschwundenen Elisabeth und erleben dabei hautnah, wie hilflos und verletzlich Maud sich selbst und ihrer Umwelt gegenübersteht. Mit überwältigender Intensität schafft es dieses Buch, eine völlig neue Sicht auf Alter und Alzheimer zu eröffnen.



Ein eindrucksvolles und berührendes Buch, das für jeden Angehörigen zu empfehlen ist, der sich einmal in einen Menschen mit Demenz einfühlen/hineindenken möchte.



Über die Deutsche Seniorenstift Gesellschaft mbH & Co. KG (www.deutsche-seniorenstift.de)

Die Deutsche Seniorenstift Gesellschaft wurde 2006 gegründet. Hauptgeschäftsfeld ist der Betrieb von Pflegeheimen mit vollstationärer Pflege. Das Angebotspektrum reicht von Service-Wohnen und stationären Pflegewohnstiften bis hin zu ergänzenden Dienstleistungen auf hohem Qualitätsniveau. Aktuell gibt es in Nord- und Ostdeutschland 26 Senioreneinrichtungen, davon 19 Pflegewohnstifte sowie 7 Häuser für Service-Wohnen, und einen ambulanten Dienst. Das Unternehmen hat 1.690 Mitarbeiter und betreut 2.610 pflegebedürftige Bewohner.

Die DSG wurde vom Vincentz-Network mit dem „Altenheim Zukunftspreis 2013“ ausgezeichnet. In der Pflegenotenanalyse von Avivre, einem Qualitätsranking der 50 größten privaten Pflegeheimbetreiber in Deutschland, belegt die Deutsche Seniorenstift Gesellschaft im Jahr 2013 den 1. Platz.



Impressum

DSG Deutsche Seniorenstift Gesellschaft mbH & Co. KG
Misburger Straße 81d
30625 Hannover

Telefon: (0511) 89 89 2-0
E-Mail: info@dessg.de

www.deutsche-seniorenstift.de

Quellen: Apotheken-Umschau, Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend,
Bundesministerium für Gesundheit, Curendo, Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.,
Selbsthilfe Demenz, Netzwerk Demenz, Beratungs- und Koordinierungsstelle Demenz (Kaiserslautern),
Pharmazeutische Zeitung, Theodor Fliedner Stiftung, Wikipedia, Wohnen im Alter Internet GmbH



DSG | Deutsche
Seniorenstift
Gesellschaft