



Landkreis  
Heidenheim

PFLEGE  
STÜTZPUNKT  
BADEN-WÜRTTEMBERG  
LANDKREIS HEIDENHEIM

# Menschen mit Demenz

Tipps und Handlungsmöglichkeiten  
für den Alltag



## Inhalt

Ungewöhnliche Verhaltensweisen	03
Verlassen der Wohnung	03
Vertuschen von Defiziten	06
Abwehr und ungehaltenes Verhalten	08
„Herumkramen“	09
Umgang mit Selbstbestimmungsbedürfnis	10
Der „Erinnerungskoffer“	11
Empfehlungen für die Kommunikation	14
Gestalten der Wohnung	17
Was sonst noch wichtig ist	21
Auf die eigene Belastungsgrenze achten	22
Zusatzinformation zu Versicherungen	23
Persönlicher Notfallplan	24



*(Allein aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten für beide Geschlechter.)*

## Wissen – verstehen – handeln

Der Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen ist eine große Herausforderung, da nichts mehr ist, wie es vorher war. Versuchen Sie, sich auf die Veränderungen einzulassen und Ihren Angehörigen so zu nehmen, wie er gerade ist.

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/die 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.

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.

ICH LEBE MIT EINER DEMENZ

Ich bin immer noch Ich

Ich gehöre dazu

Ich brauche Wegbegleiter

## Ungewöhnliche Verhaltensweisen und wie Sie damit umgehen können

### 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 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 die bloße **Neugier und Langeweile**, die jemanden nach draußen treibt.
- Weitere Ursachen 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 sind sie ständig **auf der Suche nach etwas Vertrautem**, was Sicherheit vermittelt, von dem sie nicht wissen, was es eigentlich ist.
- Manchmal aber kann es auch ein **Pflichtgefühl** sein, das aus der Vergangenheit kommt. Ihrer Angehörigen kommt es dann vielleicht in den Sinn, ihr Kind vom Kindergarten oder von der Schule

abzuholen oder nach Hause zu müssen, um dem Ehemann das Essen zu kochen. Oft sind solche Dinge immer mit der **gleichen Uhrzeit** verbunden, die sich fest im **Langzeitgedächtnis** verankert haben.

Schwierig ist das Verlassen der Wohnung, wenn der Betroffene Handlungsfolgen und Gefahren nicht mehr abschätzen kann. Bei Aufenthalten im Freien begibt er sich unter Umständen in Gefahr, etwa durch unzureichende Bekleidung, durch den Straßenverkehr – oder durch das stundenlange Herumirren.

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 die Wohnung verlassen möchte, 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.
- Auch der **Einsatz von Singen** kann eine gute Methode sein, um gegebenenfalls von anderen Themen oder Vorhaben abzulenken.

- Eine weitere Maßnahme wäre, die **Wohnungstür hinter einem Vorhang zu verbergen** oder sie in der Farbe der Wand zu streichen, damit sie nicht gleich erkannt wird.

**!** Sollte Ihr Angehöriger trotz aller Vorkehrungen die Wohnung verlassen, helfen **Adresskarten** in den Taschen der Kleidungsstücke, beschriftete Armbänder oder auch **Adressaufkleber** an Gehhilfen.

Zusätzlich gibt es sogenannte **GPS-Tracker** für Personenortung in Form von Armbändern, Schuheinlagen und Brustbeuteln. Informieren Sie Menschen in der näheren Umgebung (Nachbarn, Geschäfte etc.) über seine „Spaziergänge“.



©koti - stock.adobe.com

## Ihr Angehöriger versucht, seine Defizite zu vertuschen, und beschuldigt andere

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

Es ist nicht zielführend, mit dem Betroffenen über sein Fehlverhalten zu diskutieren. Sie können die Aussagen einfach so stehen lassen, um die Scham nicht zu steigern (z.B. *die Fernbedienung des Fernsehers ist verstellt und Ihr Angehöriger beteuert, dass eine fremde Person im Raum war und die Fernbedienung kaputt gemacht hat*).

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. Werden Dinge verlegt und nicht wieder aufgefunden, dann werden andere beschuldigt, sie fortgenommen oder gestohlen zu haben. Das ist aus Sicht des Betroffenen **die einzige logische Erklärung**. Er kann sich nicht vorstellen, dass er die Dinge selbst verlegt hat und sich dann nicht mehr daran erinnern kann.



©koti - stock.adobe.com

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.

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

Machen Sie **Kopien von wichtigen Dokumenten**, die „verlegt“ werden könnten.



## Ihr Angehöriger wehrt Dinge ab oder 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 leistet Widerstand gegen alles, was er nicht einordnen kann.

Häufig ist es **die Körperpflege oder der Kleidungswechsel**, was 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, muss man meist die geplanten Tätigkeiten unterbrechen und es später nochmal versuchen.

Auch **das Essen kann problematisch werden**, da der Betroffene oft nichts mehr damit anzufangen weiß und es dann aus Scham stehen lässt oder wütend wird.

**!** Einfacher ist es, wenn Sie sich Ihrem Angehörigen gegenüber setzen und ebenfalls essen, dann kann er sich an Ihnen orientieren und „nachmachen“, was er sieht.

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

Auch Menschen mit Demenz haben das Bedürfnis, sich zu beschäftigen. Im Gegensatz zu gesunden Menschen reichen **jedoch das Verständnis und die Konzentration für viele Tätigkeiten nicht mehr aus**. Selbst Fernsehen oder Lesen kann ihn überfordern.

Stattdessen läuft er in der Wohnung umher und sieht 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 Sie **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 wie Hilfe bei der Essenszubereitung, Staubwischen und das Zusammenlegen der Wäsche sind „überschaubare“ Arbeiten, die ein erkrankter Mensch bewältigen kann.



©koti - stock.adobe.com

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“!**

## Umgang mit dem Selbstbestimmungsbedürfnis von Menschen mit Demenz

**„Das kann ich doch noch! Denkt ihr etwa, dass ich dumm bin?“**

Nein, das denken Sie als Angehöriger nicht, aber dass der demenzkranke Vater noch Auto fahren möchte, bereitet ihnen **große Sorgen**.

Wenn bestimmte Willensäußerungen problematisch sind, sollten Sie zwei Fragen klären:

1. Was bedeutet diese Handlung für ihn? Und:
2. Mit welchen Konsequenzen ist zu rechnen?

Sollte es weder für den Betroffenen noch für Sie als Angehöriger zu negativen Konsequenzen führen, kann man sich die Frage stellen, ob man diese Handlung nicht **einfach tolerieren** könnte?

Hinter dem Beharren, selbst bestimmen zu wollen, kann sich eine tiefe Angst verbergen, nicht mehr ernst genommen und bevormundet zu werden.

Sollte es gelingen deutlich zu machen, dass Sie ihn als erwachsene Person wahrnehmen und respektieren, lindert das die Angst und lässt ihn in bestimmten Situationen nachgeben.

Wenn man jedoch zu dem Schluss kommt, dass ein hohes Risiko besteht, ist man in der Verantwortung zu handeln.

Wichtig ist es, Beratung in Anspruch zu nehmen, um sicher zu gehen, in dieser schwierigen Situation den bestmöglichen Weg gefunden zu haben.

Vergessen,  
Verwirrung,  
Veränderung,  
Was bleibt ist ein Mensch!

## Erinnerungen

Häufig leben Menschen mit Demenz in ihrer eigenen Welt. In dieser Welt sind Verstorbene wieder lebendig oder er befindet sich gedanklich an Orten, an denen er früher einmal gewesen ist. Manchmal ist es schwer, dem zu folgen.

**!** Wichtig ist jedoch, dass Sie Ihren Angehörigen **nicht jedes Mal wieder in die Wirklichkeit zurückholen**. Versuchen Sie die verschiedenen Phasen auszuhalten und hinzunehmen.

Eine gute Methode, mit Ihrem Angehörigen in einen positiven Kontakt zu treten, ist **das Erinnern an Vergangenes**.

Sie können Ihren Angehörigen **nach früheren Erlebnissen fragen** und auf diese Weise Erinnerungen an schöne Zeiten wachrufen. Dafür geben Sie einen Impuls („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, schaffen Sie wichtige Erfolgserlebnisse.
- Gemeinsames Singen hat eine ähnliche Funktion: Es löst in der Regel große Freude aus. Musik ist oft ein wichtiger Schlüssel auf der Gefühlsebene, vor allem, wenn Worte nicht mehr verstanden werden.



©Gabriele Rohde - stock.adobe.com

### **Eine schöne Idee: die „Erinnerungskiste“**

Da mit fortschreitender Demenzerkrankung wichtige Ereignisse aus dem Bewusstsein verschwinden, kann man mit einem Fotoalbum Vergangenes lebendig halten, indem man damit an schöne Lebensmomente erinnert. Sie können das Fotoalbum auch zu einem Erinnerungskoffer / einer Erinnerungskiste ausbauen, der neben Fotos auch Postkarten, Briefe und kleine Gegenstände enthält.

Damit schaffen Sie sich eine gute Grundlage für Gespräche und die Beschäftigung mit Ihrem Angehörigen. Ihr Angehöriger kann auch alleine darin stöbern.

Dabei geht es keineswegs um Vollständigkeit, sondern um Augenblicke und Ereignisse, die ihm viel bedeuten. Beschriftungen der Fotos mit Anlässen, Namen und Daten erleichtern das Wiedererkennen der Situationen und Personen und beugt dem unguuten Gefühl vor, etwas nicht mehr zu wissen.

## Empfehlungen für die Kommunikation mit Menschen mit Demenz

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

Viele Dinge verändern sich mit der Demenz. Manche Betroffene verlieren 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.

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

Manchmal werden auch 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 erzählt**. Dies tut er deshalb, weil ihm vielleicht 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.

Manchmal sucht ein Mensch mit Demenz plötzlich verzweifelt nach seiner Mutter oder seinem 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.



©Thomas Reimer - stock.adobe.com

Oft wird dann die Suche vergessen und Ihr Angehöriger erfährt ein **positives Gefühl** bei der Erinnerung an die Kindheit. So nimmt man die Gefühle ernst, er fühlt sich verstanden und die Situation ist



entschärft – ohne dass Sie ihn daran erinnern mussten, dass die Eltern bereits verstorben sind.

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

- Sprechen Sie Ihren Angehörigen mit seinem Namen an und schenken Sie ihm Ihre **ungeteilte Aufmerksamkeit**.
- Bilden Sie **kurze, klare Sätze**.
- Formulieren Sie **beruhigend und bestätigend** ohne Verneinungen, z.B. nicht: „Nimm die Tabletten nicht ein, bevor Du gegessen hast!“ sondern: „Bitte iss jetzt.“ Später dann: „Bitte nimm die Tabletten ein!“ Auch Ironie 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 **nur eine Information** enthalten. Beispiel: Die Aufforderung „Bitte deck den Tisch!“. 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.“
- Verzichten Sie generell auf zu viele Fragen. **Am besten sind Ja / Nein Fragen.**

- **Verzichten Sie auf Warum-Fragen** – Sie fordern damit eine Erklärung ein, die der Betroffene nicht mehr geben kann.
- Bei Wortfindungsstörungen können Sie helfen, indem Sie Wörter anbieten und ruhig bleiben.
- 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 eine positive Körpersprache ein, um sich verständlich zu machen.

## Wie können Sie die Wohnung sinnvoll und sicher gestalten?



©koti - stock.adobe.com

### Orientierungshilfen

Bei der Gestaltung der häuslichen Umgebung 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 (z.B. an die

Badezimmertür das Bild einer Badewanne, an die Küchentür ein Bild eines Kochtopfs). Dasselbe kann man auch bei Schranktüren machen. Versuchen Sie herauszufinden, was Ihr Angehöriger erkennt und einordnen kann.



©Dechawat - stock.adobe.com

- Bei einer fortgeschrittenen Demenz sollten Sie ggf. **Spiegel abdecken** (er erkennt sich selbst darin nicht mehr und vermutet eine andere Person), Tierfiguren oder Bilder entfernen oder auch den Wohnraum besser ausleuchten.
- 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 nochmal lesen. Das kann bei anstehenden Terminen hilfreich sein, 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, verschiedene technische Systeme einzusetzen: z.B. Temperaturbegrenzer für Boiler, Herdsicherungssysteme, Wasserüberlaufschutz für Badewannen.



©naoe27 - stock.adobe.com

Außerdem sind Schließsysteme sinnvoll, die trotz eines von innen steckenden Schlüssels im Notfall auch von außen geöffnet werden können. Wenn sich Ihr Angehöriger im Bad oder der Wohnung eingeschlossen hat und gegebenenfalls in Panik gerät, können Sie die Türe auch 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 sich auch der Geschmackssinn 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.

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.



©koti - stock.adobe.com

ICH LEBE MIT EINER DEMENZ  
Vieles macht mir Freude:  
Malen, Tanzen, Lesen, Singen, Wandern  
Genießen, Musizieren, Bewegen

## Was sonst noch wichtig ist

### Vorliebe für Süßes

Im Laufe einer Demenzerkrankung ist nicht selten eine **Änderung des Geschmackssinns** zu beobachten. Nahrungsmittel erscheinen dann viel bitterer oder saurer, als sie es tatsächlich sind. Auf alles Süße sprechen Demenzkranke hingegen ausgesprochen gut an.

### Selbst tun lassen

Die Erfahrung hat gezeigt, dass man als Angehöriger schnell dazu neigt, der an Demenz erkrankten Person vieles abzunehmen. Dies ist jedoch die falsche Strategie. Der Betroffene fühlt sich dadurch „entmündigt“ und bevormundet, was unter Umständen die Traurigkeit verstärkt und/oder Trotzreaktionen auslöst. Es ist besser, einen Betroffenen möglichst viel selbst machen zu lassen, auch wenn es länger dauert. **Das stärkt das Selbstwertgefühl.**

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!

## Achten Sie auf Ihre eigene Belastungsgrenze!

Die Betreuung und Pflege eines Angehörigen mit Demenz ist verantwortungsvoll und anstrengend. Nicht selten kommt man an seine Belastungsgrenzen.

**Wichtig** ist, dass Sie **sich Auszeiten nehmen**, in denen Ihr Angehöriger von anderen Menschen unterstützt und betreut wird. Damit haben Sie Zeit für Besorgungen, eigene Arztbesuche oder einfach zur Erholung. (z.B. organisierte Nachbarschaftshilfe, Betreuungsgruppen, Tagespflegeeinrichtungen)

Manchmal ist es sinnvoll, einen **ambulanten Pflegedienst** einzuschalten, der Sie bei der pflegerischen Versorgung (Körperpflege) Ihres Angehörigen unterstützt. Auch andere Angebote wie Menüdienste stellen eine große Entlastung im Alltag dar.



©koti - stock.adobe.com

Spätestens dann, wenn kleine Auszeiten nicht mehr die gewünschte Entlastung 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 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 es ist wichtig, die eigenen Grenzen zu kennen und anzuerkennen.

Schauen Sie in Ihrer Umgebung nach **Angehörigengruppen**, in denen Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen können. Das kann eine wichtige Entlastung sein.

## Zusatzinformationen zu Versicherungen

Neben der Gestaltung des alltäglichen Lebens ist es auch sinnvoll zu prüfen, ob Ihr Angehöriger, der nicht mehr in der Lage ist vorausschauend zu handeln, seine Versicherungen noch benötigt – und ob diese im Schadensfall überhaupt zahlen. Es empfiehlt sich, **den Versicherungsvertrag zu überprüfen** und den aktuellen Umfang des Versicherungsschutzes direkt mit dem Versicherer abzuklären.

Dies ist besonders bei **Haftpflicht-, Hausrat-, Gebäude- oder Unfallversicherungen** ratsam.

Demenz wird teilweise als „gefahrerhöhender Umstand“ betrachtet oder eine „Deliktsunfähigkeit“ ist nicht mehr mitversichert.



## Persönlicher Notfallplan für Krisensituationen

Trotz allen Bemühens kann es manchmal zu Krisensituationen kommen. Der folgende Notfallplan soll Ihnen helfen, solche Krisensituationen zu meistern und sich schnell wieder zu beruhigen.

### Vorbereitung für eine Notfallsituation

Notieren Sie sich in Ihrem persönlichen Notfallplan:

- Wen kann ich im Notfall anrufen? Mit wem (z.B. Freunde, Familie, Krisentelefon) kann ich sprechen?
- Wer könnte kurzfristig für kurze Zeit die Betreuung übernehmen (z.B. Familie, Nachbarn)?
- Was tut mir gut? Und was hilft mir mich zu beruhigen?
- Sprechen Sie über belastende Dinge in einer Selbsthilfegruppe oder in einem Online-Forum. Es ist wichtig, Belastendes auszusprechen und nicht zu verdrängen. Sie werden sehen, dass Sie nicht allein sind und dass es vielen Menschen ähnlich geht.



©teerawit - stock.adobe.com

**24 Stunden Telefonseelsorge**  
Tel.: 0800 1110111 oder 0800 1110222  
**Alzheimer Gesellschaft – Beratungstelefon**  
0711 / 24 84 96 63

### Akuter Notfallplan

- Den Raum kurz verlassen. Eventuell eine andere Person bitten, die Betreuung kurzzeitig zu übernehmen.

- Mehrmals bewusst tief ein- und ausatmen.
- Zählen Sie langsam rückwärts von 10 bis 1.
- In langsamen Schlucken ein Glas Wasser oder eine Tasse Tee trinken.
- Tun Sie sich etwas Gutes (z.B. spazieren gehen, ein Bad nehmen, Musik hören, malen).

### **Eine kleine Übung um sich selbst wieder zu fokussieren:**

- Benennen Sie laut oder in Gedanken fünf Dinge, die Sie gerade in Ihrem Blickfeld haben. z.B.: *„Ich sehe die Wand. Ich sehe das Muster der Tapete. Ich sehe den Baum vor dem Fenster ...“*
- Benennen Sie fünf Geräusche, die Sie gerade hören. z.B.: *„Ich höre ein Auto auf der Straße. Ich höre mein Atmen ...“*
- Benennen Sie fünf Empfindungen Ihres Körpers, die Sie gerade spüren. z.B.: *„Ich spüre meinen verspannten Nacken. Ich spüre die Schuhe an den Füßen. Ich spüre ein Kribbeln in der Nase ...“*
- Zählen Sie alles im Tempo Ihres Atems auf.

Nach dieser Übung tut es gut, den **Körper etwas zu bewegen**. Strecken Sie sich, atmen Sie eine Weile tief durch.

**Nur dann, wenn es Ihnen gut geht, können Sie auch für Ihren Angehörigen da sein.  
Sorgen Sie gut für sich selbst!**



Diese Broschüre wird vom Pflegestützpunkt Landkreis Heidenheim herausgegeben und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wir sind bemüht die Broschüre auf einem aktuellen Stand zu halten.

**Ausgabe Juni 2021**

**Pflegestützpunkt**

Landkreis Heidenheim  
Beratungsstelle für Pflegebedürftige  
und Angehörige

Tel.: 07321 321-2424  
07321 321-2473  
Fax.: 07321 321-2436



[pflegestuetzpunkt@landkreis-heidenheim.de](mailto:pflegestuetzpunkt@landkreis-heidenheim.de)  
[www.landkreis-heidenheim.de](http://www.landkreis-heidenheim.de)

Der Pflegestützpunkt ist Mitglied im  
Demenznetzwerk Landkreis Heidenheim e.V.

