



Umgang und Beschäftigung

Umgang

Angehörige tragen den Hauptanteil an der Versorgung von Demenzkranken. Sie übernehmen damit eine sehr schwere und verantwortungsvolle Aufgabe, die sich meist über Jahre hinzieht. Für Angehörige und andere Bezugspersonen gibt es aber auch Möglichkeiten, aus der Zeit, in der sie den Kranken begleiten, wertvolle und erfüllte gemeinsame Jahre zu machen.

Die Probleme, die im Zusammenleben mit einem Demenzkranken auftreten, sind von Fall zu Fall verschieden. Sie werden bestimmt von der Persönlichkeit des Betroffenen, vom Stadium der Krankheit, von den äußeren Lebensumständen, aber auch von den besonderen Fähigkeiten und Schwächen der betreuenden Person(en). Ebenso individuell müssen die Lösungen für die Probleme sein.

Wissen über die Krankheit verleiht Sicherheit im Zusammenleben und im Umgang mit dem Kranken. Es kann vor Enttäuschungen aber auch vor unnötiger Resignation bewahren. Angehörige sollten sich deshalb so gründlich wie möglich über die Krankheit informieren.

Die persönliche Würde wahren

Die Kranken muss man so annehmen, wie sie sind. Sie können sich nicht ändern. Die Angehörigen sollten lernen, die Bedürfnisse und Wünsche der Patienten, aber auch deren ganz eigene Sicht der Realität wahrzunehmen und zu berücksichtigen. Andererseits müssen sie sich darin üben, Kritik und unnötige Zurechtweisungen zu vermeiden.

Eigenständigkeit aufrecht erhalten

Eigenständigkeit ist eine Wurzel von Selbstachtung, Sicherheit und Lebenszufriedenheit bei Gesunden wie bei Kranken. Deshalb sollte man dem Kranken nicht alle Aufgaben abnehmen, nur weil sie ihm schwerer fallen als früher oder sie weniger gut ausgeführt werden. Durch Vereinfachung der Kleidung, durch die Aufteilung von Handlungen in einzelne Schritte und durch geeignete Hilfestellungen kann oft ein hohes Maß an Selbständigkeit erhalten bleiben.

Orientierungshilfen geben

Ein gleichbleibender, überschaubarer Tagesablauf, helles Licht und die Beleuchtung wichtiger Wege in der Nacht erleichtern es dem Kranken, sich zurecht zu finden. Auch Hinweisschilder in der Wohnung können hilfreich sein. Eine gut lesbare Uhr und ein Kalender, auf dem das jeweilige Datum markiert wird, erleichtern die zeitliche Orientierung.

Es ist auch empfehlenswert, die Gewohnheiten des Kranken nach Möglichkeit beizubehalten.

Bestimmte Sinneseindrücke können vom Patienten verkannt werden und zu Verwirrung führen (z.B. laufender Fernseher, Musik und Stimmen aus dem Radio oder das eigene Spiegelbild). Sie sollten dann vermieden werden.

Wenn Besuch kommt, oder Ihnen unterwegs ein Bekannter begegnet, weisen Sie vorher darauf hin: „Ach da kommt ja Frau Soundso...“, „...dein Bruder Karl“ usw. So kennt Ihr Angehöriger den Namen und kann den Betreffenden einordnen und ansprechen.

Kommunizieren

- Stellen Sie sicher, dass der Andere sich angesprochen fühlt (Blickkontakt)
- Gewöhnen Sie sich an eine kurze klare Redeweise.
- Stellen Sie einfache Fragen, möglichst solche, die mit „ja“ oder „nein“ zu beantworten sind.
- Stellen Sie immer nur zwei Angebote zur Auswahl. ("Möchtest du Apfelkuchen oder Schokotorte?", statt einer großen Auswahl)
- Ergänzen Sie Ihre Worte durch Gesten und/oder Berührung.
- Vermeiden Sie Zurechtweisungen und Kritik. (Diskussionen sind nutzlos und verderben nur die Stimmung)
- Wahren Sie die Würde des Patienten und erkennen Sie seine Wünsche und Bedürfnisse sowie seine subjektive Weltsicht an.

Vermeiden Sie Konfrontationen. Wenn Sie kritische Situationen voraussehen, versuchen Sie sie zu verhindern. Lenken Sie den Demenzkranken ggf. ab.

Mit schwierigen Verhaltensweisen umgehen

Viele problematische Verhaltensweisen von Demenzkranken sind Reaktionen, die man aus der Krankheit heraus verstehen und nachvollziehen kann: Rat- und Orientierungslosigkeit können zu Ängstlichkeit, Anhänglichkeit und zum ständigen Wiederholen von Fragen führen. Aggressivität und Wutausbrüche können aus Frustration oder Überforderung entstehen, Depression und Rückzug aus einem Mangel an Aktivität und Ermunterung.

Wichtig ist es, solche Faktoren zu erkennen und möglichst zu beseitigen. Um mit problematischen Verhaltensweisen umzugehen, ist es hilfreich, ruhig zu bleiben und auf den Gefühlszustand des Kranken einzugehen.

Aggressivität

- Angst, Wut, Unruhe, Enttäuschung und Nervosität können zu aggressivem Verhalten führen.
- Bemühen Sie sich herauszufinden, was der Auslöser für das aggressive Verhalten war, um solche Situationen in Zukunft möglichst zu vermeiden.
- Versuchen Sie gelassen zu bleiben und die Vorwürfe oder das Verhalten des Kranken nicht auf sich zu beziehen. Dieses Verhalten wird durch die Krankheit ausgelöst.
- Versuchen Sie in der akuten Situation den Kranken abzulenken, wechseln Sie das Thema. Wenn Sie sich durch das Verhalten bedroht fühlen, sollten Sie aber auch an Ihre eigene Sicherheit denken. Verlassen Sie den Raum und holen Sie sich im Notfall Hilfe.

Unruhe

Demenzkranken sind oft unruhig und laufen immer wieder die gleiche Strecke auf und ab. Daran sollte man sie nicht hindern. Sie können aber versuchen herauszufinden, was dieses Verhalten verursacht: Vielleicht tut dem Kranken etwas weh oder ihn beschäftigt gerade etwas. Demenzkranken leben in einer anderen Welt. So kann es sein, dass eine 85jährige das Gefühl hat, schnell nach Hause zu müssen, weil die Mutter mit dem Essen wartet. Die Antwort, dass die Mutter doch schon lange tot ist und dass Sie auch gerade gegessen haben, hilft in einer solchen Situation nicht weiter. Günstiger ist es, dann ein Gespräch darüber anzufangen ("Was macht deine Mutter denn, wenn du zu spät kommst?" oder "Deine Mutter kocht wohl sehr gut?").

Unruhe kann auch Ausdruck von Ängstlichkeit oder Unbehagen sein, denen Sie mit folgenden Maßnahmen begegnen können:

- Gestalten Sie die Umgebung ruhig.
- Bleiben Sie ruhig und sprechen Sie sanft.
- Beruhigen Sie den Kranken, halten Sie Körperkontakt und reagieren Sie auf die Gefühle, die er ausdrückt.
- Schaffen Sie eine entspannte Atmosphäre.
- Gut beleuchtete Ecken verhindern angst erzeugende Schatten.
- Schaffen Sie Zeiten der Ruhe und Entspannung.
- Demenzkranken mögen meistens Körperkontakt. Eine Massage der Hände mit einem wohlriechenden Lieblingssöl beruhigt

Weitere Informationen und Tipps finden Sie in den ["Empfehlungen zum Umgang mit Unruhe und Gefährdung bei Demenz"](#) sowie in unserer Broschüre: [„Leben mit Demenzkranken“](#).

In unserer Mitgliederzeitung [„Alzheimer Info“](#) erscheinen ebenfalls regelmäßig Vorschläge und Tipps zum Umgang mit Demenzkranken. Eine Auswahl daraus finden Sie im [Archiv des Alzheimer Info](#).

Beschäftigung

Finden Sie die Stärken und Vorlieben des/der Kranken heraus. Suchen Sie zum Beispiel nach Spielen, Liedern, und Beschäftigungen, die ihr/ihm aus der Vergangenheit bekannt sind, aber berücksichtigen Sie auch die berufliche Biografie. Üben sie die Lieblingsbeschäftigungen ruhig öfter.

Neues Lernen ist für Demenzkranken kaum noch möglich, Bekanntes kann jedoch geübt und erhalten werden. Im Haushalt bieten sich dafür viele Möglichkeiten.

Ein Demenzkranker fühlt sich zugehörig und nützlich, wenn er den Tisch mitdeckt oder Kartoffeln schält. Gemeinsames Singen und Spielen, Musizieren und Tanzen oder andere Bewegungsübungen können Spaß machen. Körperliche Bewegung regt den Kreislauf an, hebt die Stimmung und verbessert die Mobilität; auch Spaziergänge tun gut.

Sie können gemeinsam alte Fotos ansehen, nachdem Sie möglichst sichergestellt haben, dass sie aus guten Zeiten stammen. Kommentieren Sie aktuellere Fotos. Damit verhindern Sie bei Ihrem Angehörigen das unguete Gefühl etwas nicht mehr zu wissen. Schreiben Sie Namen, Daten und vielleicht den Anlass zu den Fotos. So kann ein aktualisiertes Fotoalbum dem Kranken helfen sich zu orientieren und auch immer wieder Grundlage für Gespräche sein.