

Herausforderndes Verhalten von Demenzpatienten – was jeder in der Familie wissen sollte!

Dr. Anne Hiedl, Oberärztin am Bezirkskrankenhaus Augsburg

Berichte von Angehörigen

- „es schmerzt mich, wie er mich behandelt“
- „er tut das bewusst, ich möchte wissen warum, so war er doch früher nicht, das macht mich verrückt“
- „ich bin eher unter der Erde, als er“
- „das macht mich kaputt“
- „wir haben uns so auf den Ruhestand gefreut, jetzt ist alles anders gekommen“

Was fällt auf in Gesprächen mit Demenzkranken?

- Sie wiederholen ein und dieselbe Frage.
- Sie erzählen immer wieder dasselbe.
- Sie haben Probleme, dem Gespräch zu folgen, vor allem dann, wenn mehrere Leute sprechen.
- Sie sprechen die ganze Zeit nur über die Vergangenheit.
- Sie fangen an, etwas zu erzählen und vergessen dann, über was sie gesprochen haben.
- Sie behaupten falsche Dinge und bestehen darauf.
- Sie ändern häufig unpassend das Thema des Gesprächs.
- Sie haben Probleme, sich an Namen, Personen, Orte und Situationen zu erinnern.

Wie können Sie ein Gespräch gestalten?

- Nehmen Sie sich Zeit für ein Gespräch.
- Zeigen Sie echtes Interesse.
- Diskutieren Sie mit dem erkrankten Angehörigen nicht, wer „im Recht“ ist (Recht auf subjektive Wahrheit anerkennen).
- Betonnen Sie nicht Wissens- und Gedächtnislücken („das habe ich dir schon dreimal gesagt“), dies beschämt den erkrankten Gesprächspartner.
- Verwenden Sie Redewendungen, Sprichwörter („das sagt man so“).
- Stellen Sie keine „Warum“-Fragen (erfordern Wissen und konkrete Antworten)
- Bevorzugen Sie Fragen wie „Tun Sie das gern“, „Mögen Sie..“

Beachten Sie bei der Kontaktaufnahme:

- Stellen Sie Augenkontakt her.
- Vermitteln Sie Zuwendung und Aufmerksamkeit durch entsprechende Körperhaltung.
- Setzen Sie Mimik und Gestik ein, um sich verständlich zu machen.
- Geben Sie die Hand zur Begrüßung und achten Sie darauf, wie der Demenzkranke reagiert.
- Bei schwerer Ausprägung der Erkrankung wird der Händedruck ev. nicht mehr wahrgenommen, dann ist eine Kontaktaufnahme ev. durch Berühren des Oberarms oder der Schulter hilfreich.

Beachten Sie im Gespräch:

- Sprechen Sie langsam.
- Bauen Sie keine „verschachtelten“, komplizierten Sätze.
- Vermitteln Sie nicht mehrere verschiedene Informationen zur gleichen Zeit.
- Stellen Sie keine „Warum“-Fragen.
- Sprechen Sie den erkrankten Menschen mit Namen und mit Augenkontakt an, nicht unvermittelt von hinten oder von der Seite

Biografie als Schlüssel zur Verständigung

- Prägungserlebnisse in Kindheit und Jugend sind der Schlüssel zum verstehenden Umgang mit Demenzkranken.
- Wichtig ist die vom Menschen persönlich erlebte Geschichte, aus der herausragende Ereignisse (Schule, Kommunion, Lehre, Heirat erinnert werden.
- Für Demenzkranke stellt die Erinnerung an ihre Vergangenheit eine wichtige Hilfe dar, da das Langzeitgedächtnis lange erhalten bleibt, dort findet der Betroffene Orientierung.

Wichtig sind Informationen

- über Person und Familie
 - über besondere Ereignisse (Schule, Beruf, Heirat)
 - über traumatische Erlebnisse (Krieg, Flucht, Verlusterlebnisse)
 - über kulturelle Prägung
 - über religiöse Bindung
 - über den sog. Zeitgeist in Kindheit und Jugend des Betroffenen
-
- Nicht allein das Zusammentragen von Informationen aus der Biografie des Kranken ist wichtig, sondern viel stärker das Erleben, das die Person mit diesen Erfahrungen verbindet.
 - Wichtig ist, die Erlebnisse des Demenzkranken nicht zu bewerten.
 - Betreuende Personen sollten über wichtige politische/gesellschaftliche/kulturelle Ereignisse aus der Jugendzeit der Demenzkranken informiert sein (2. Weltkrieg, Vertreibung, Währungsreform)

Arbeit mit Erinnerungsalben

- Es hilft Menschen mit Demenz, ihre Identität zu wahren und gibt Sicherheit, sich selbst zu kennen.
- Damit wird Selbstvertrauen und Selbstachtung hergestellt.
- Es bietet eine Anregung zum Gespräch sowohl für den Kranken als auch für den Angehörigen oder Pflegenden.
- Es erlaubt dem Menschen, sich an gute und schlechte Zeiten zu erinnern.
- Es gibt Halt und Sicherheit bei Umgebungswechsel (Heimaufnahme, Tagespflege)
- Es hilft den Angehörigen (Pflegenden), den Menschen als Individuum zu sehen.

Hilfen zur Orientierung...

- Nur dann Orientierungshilfen geben,
 - wenn sie vom erkrankten Menschen noch verstanden werden können
 - wenn sie nicht zusätzlich zur Beunruhigung und Überforderung führen
- Weisen Sie im Gespräch beiläufig auf Tageszeit, Jahreszeit, Ort oder andere Orientierungspunkte hin
- Unterstützen Sie durch leichte Berührung und vorsichtige Führung am Arm den erkrankten Menschen, wenn er sich verloren fühlt.
- Große Uhren mit Ziffernblatt (und Stundenschlag)
- Tageskalender
- Tafel mit Angabe des Wochentags und Datums
- Gleichförmiger Tages- und Wochenablauf
- Jahreszeitliche Dekoration
- Kleidungsvorlieben beachten
- Feste feiern, Feiertage begehen

Was tun bei Weglauftendenzen?

- Kennzeichnung der Kleidung und z.B. der Handtasche oder der Geldbörse
- Genaue Überprüfung des Ausmaßes der Orientierungsstörung durch genaues Beobachten
- Aktuelles Foto bereithalten, um bei einer ev. Suche ein Hilfsmittel zu haben
- Information der Nachbarn am ehemaligen Wohnort
- „Ich will heim“: ergründen Sie, was das für den Kranken heißt
- Tatsächliches Begleiten, aber dann „nur um den Block“ oder einkaufen gehen
- Regelmäßige Spaziergänge organisieren
- Ablenken

Was tun, wenn der Demenzkranke Angst hat? Mögliche auslösende Situationen:

- Überforderung
- Situation wird von ihm nicht verstanden.
- Er ist nicht vertraut mit Umgebung.
- Er fühlt sich durch krankheitsbedingte Realitätsverkennungen bedroht.

Was tun, wenn der Demenzkranke Angst hat?

- Geborgenheit vermitteln durch ruhiges Auftreten und tröstenden Zuspruch
- Den Kranken in den Arm nehmen, seine Hand halten, Streicheln
- Lieblingsmusik spielen/Singen
- Kontakt und Nähe anbieten
- Rückzugsmöglichkeit anbieten

Was tun, wenn der Tag-/Nacht-Rhythmus gestört ist?

- Für Aktivitäten tagsüber sorgen (Alltagsarbeiten, Gymnastik, Singen, Spaziergänge)
- Helle Beleuchtung in Räumen tagsüber
- Nachts völlige Verdunkelung oder Nachtlicht
- Bequeme Nachtkleidung; aber auch schlafen in Tageskleidung akzeptieren, wenn der Betroffene es ablehnt, sich umzuziehen
- Einschlafgewohnheiten beachten: beten, Musik, bestimmte Getränke
- individuelle Schlafzeiten beachten
- Regelmäßige Toilettengänge
- Bei Angst Licht anmachen
- Ev. schlaffördernde Maßnahmen durch Einreiben mit beruhigend wirkenden Ölen

Was tun bei Schreien?

Mögliche auslösende Situationen: fehlende Zuwendung, Umgebungswechsel, Schmerzen, Einnässen und Einkoten, Hunger, Durst, Angst auf Grund von Verkennungen und Halluzinationen

- Versuch, Beruhigung durch Gespräch und Berührung zu erreichen
- Vertraute Musik spielen
- Außenreize reduzieren
- Toilettengang, Vorlagen wechseln
- beruhigende Körpermassagen
- Arzt hinzuziehen

Was tun bei Aggressivität? Mögliche auslösende Situationen:

- Personen und Situation werden vom Demenzkranken verkannt.
- Situationen können vom ihm nicht überschaut werden.
- Schmerzen
- Verstopfung
- Schamgefühle (z.B. bei Intimpflege durch pflegende Personen), aber auch durch Vorwürfe, Kritik, Zurechtweisung

Umgang mit Aggressivität

- Versuch, Beruhigung zu erreichen durch ruhiges Zureden oder beruhigende Musik, angenehme Gerüche
- Diskussionen vermeiden
- Manchmal ist Körpersprache hilfreicher als Worte
- Pflegemaßnahmen verschieben
- Ärztliche Untersuchung und ev. Medikamentöse Behandlung

Wie kann man Konflikte vermeiden?

- Weisen Sie den erkrankten Menschen nicht auf Fehler hin und korrigieren Sie Fehler diskret und nebenbei.
- Passen Sie die Anforderungen an die „Tagesform“ des erkrankten Menschen an.
- Hektik, Ungeduld und Aufregung übertragen sich auf den erkrankten Menschen.

Bei Angst, Aufregung oder Konflikten ist

- Beruhigen besser als erklären
- Verständnisvolle Zuwendung besser als korrigieren
- Freundliches Ablenken besser als diskutieren
- Eine Konfrontation des Demenzkranken mit der Realität ist nicht hilfreich
- Ungeduld und Hektik steigern Unruhe und Hilflosigkeit.
- Unnötige Hilfestellungen nehmen die Selbständigkeit.
- Den Kranken nicht „zum Kind machen“

Besondere Situation der Angehörigen

- Eltern werden zu „Kindern“ (hilfs- und fürsorgebedürftig).
- Angehörige werden in fortgeschrittenen Krankheitsstadien vom Kranken nicht mehr erkannt.
- Die Eltern der Kranken kommen in Erzählungen und Äußerungen des Kranken häufig vor, Partner und Kinder selten.
- Auf Grund der Überforderung können Wut, Ärger und Aggressivität dem Kranken gegenüber entstehen.
- Die Überbelastung kann dazu führen, dass Angehörige körperlich oder seelisch erkranken.

...wichtig ist für Sie als Angehörige

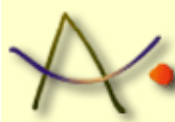
- Achten Sie auf Ihre Belastungsgrenze.
- Nehmen Sie sich Zeit für Ablenkung und Entspannung.
- Auch andere Familienmitglieder brauchen Ihre Aufmerksamkeit und Zuwendung.
- Holen Sie sich Unterstützung und Hilfe, wenn Sie überbelastet sind.

Grundsätzlich gilt....

- Es gibt keine festen und eindeutigen Regeln.
- Orientieren Sie sich im Umgang an den vorhandenen Fähigkeiten, nicht an den Defiziten (die Stärken betonen, die Schwächen ausgleichen).
- Je nach Krankheitsstadium sind mehr oder weniger Hilfen erforderlich.
- Versuchen Sie nicht, perfekt zu sein.
- Das Tun ist wichtiger als das Ergebnis.
- Geben Sie Anregungen, ohne zu überfordern.
- Bieten Sie Hilfe dosiert an und steigern Sie diese nur schrittweise.
- Machen Sie bestimmte Handlungen vor, wenn der Kranke sie nicht versteht.
- Planen Sie mehr Zeit ein, als Gesunde sie benötigen.
- Unterstützen Sie nur in erforderlichem Umfang.
- Bieten Sie nicht zu viele Entscheidungsalternativen an.

Wichtig ist...

- Die Gefühle des Patienten wahrzunehmen
- Auf respektvollen und wertschätzenden Umgang achten
- Kritik und Überforderungssituationen vermeiden
- Vorwürfe und Beschuldigungen des Patienten nicht persönlich nehmen
- Hilfestellungen nur dann geben, wenn es nötig ist
- Diskussionen und Streit vermeiden
- Dem Demenzkranken ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit geben
- Sein Verhalten als krankheitsbedingt einstufen
- Selbst möglichst ruhig und gelassen bleiben



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 85-jährige 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 Lieblingsöl 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.