

# Menschen mit Demenz - Was man im Alltag ausprobieren kann

(Zusammengestellt von Birgit Scholz, Landratsamt Altötting – Betreuungsstelle)

## 1. Gestaltung des Umfeldes

### Statt

- neben den Betroffenen stehen und - für beide Teile sehr anstrengend – für jede Handlung Anweisungen geben

### Ausprobieren

- Wegweiser mit den jeweiligen Tätigkeiten im langjährig gewohnten Ablauf schreiben oder Symbole/Bilder der jeweiligen Gegenstände anfertigen.  
Die Schilder mit Nummerierung und evtl. mit Richtungspfeilen zum Ort der nachfolgenden Tätigkeit so anbringen, daß der/die Betroffene mit Demenz selbst ihren Weg finden kann.  
(Z. B. Bild mit Kaffeetasse und „1.“ am Schrank, Pfeil zur Kaffeemaschine auf der Ablage, Schild mit „2. Wasser“ und einem Pfeil zum Spülbecken an die Kaffeekanne anbringen, etc.)

Immer wieder prüfen, ob der Weg von den Betroffenen noch richtig eingehalten werden kann!

- Gemusterter Tischdecke auf dem Essplatz
- Gemusterte Teller
- Servietten mit Bildern von Tieren oder Lebensmitteln (werden als tatsächlich auf dem Tisch vorhanden wahrgenommen)
- Löffel oder Gabel im Essen => Besteck wird vom Dementen entweder
  - nicht gesehen oder
  - der Griff vom Besteck nur als „Stäbchen“ erkannt
  - oder das Besteck zwar erkannt aber gedanklich nicht mehr mit der dazugehörigen Handlung verbunden
- Einfarbige Unterlage, auf der sich der Teller mit der Mahlzeit gut abhebt.
- Einfarbiger Teller, auf dem die Mahlzeit als erstes ins Auge fällt
- Einfarbige Servietten, die eine unauffälligere Farbe haben als die Mahlzeit selbst.
- Besteck gut sichtbar neben den Teller legen; Besteck direkt in die Hand geben, weil damit auf körperlicher Ebene ein Bewegungsablauf (Essen mit dem Besteck aufnehmen und in den Mund führen) angestoßen wird, der Jahrzehnte lang eingeübt und deshalb automatisch verfügbar ist.

- Zimmer mit Erinnerungsstücken überfrachten oder im Gegenteil alles wegräumen, damit man den Raum leichter sauber halten kann.
- Badezimmer (Fliesen und sanitäre Einrichtungen) sind heute oft in einer Farbe gestaltet.

- Austesten, an welchen Erinnerungsstücken der Demente am meisten hängt; diese Teile gut sichtbar und gut erreichbar in seinem Zimmer oder an seinen üblichen Aufenthaltsorten bereitstellen.
- Wie sah früher die Toilettentüre vom Betroffenen aus? Evtl. die aktuelle Badezimmertüre ähnlich gestalten.

Sanitäre Einrichtungen (WC-Sitz!) in einer Farbe wählen, die sofort ins Auge fällt; der Mensch mit Demenz fühlt sich von dem Farbimpuls angezogen und weiß intuitiv den Weg.

Schild mit dem Wort „Abort“ ist vor allem den sehr alten Menschen noch vertrauter als der Begriff „WC“.

Eventuell vorsorglich am oder über dem WC gut sichtbar ein Schild mit dem Symbol: „Kein Trinkwasser“ anbringen.

## 2. Gestaltung des Umgangs miteinander

- Beachten!

- ⇒ Menschen haben in ihrem Leben Dinge, an denen Sie ihre Identität geknüpft haben. Manchen war Geld ein zentrales Thema und sie entwickelten dort besonders gute Fähigkeiten. Andere hängen einer Sammlung von Wertgegenständen, Pflanzen, Tiere, Schmuck, Armbanduhr, Kleidung, einer spezielle Pflegeserie, etc. So lange als möglich soll man genau diese Dinge den Menschen mit Demenz frei verfügbar lassen, weil sie sich damit in ihrer Identität bestätigen können.
- ⇒ Wenn ein Mensch mit Demenz bereits Wortfindungsstörungen hat oder der Sprachverlust schon weit fortgeschritten ist, geben die Körperreaktionen zutreffender den wirklichen Wunsch des Betroffenen wieder als das, was er/sie sagt.
- ⇒ Wenn ein Mensch an einer weit fortgeschrittenen Demenz leidet, erinnern die Betroffenen nur noch ihren Vornamen. Frauen, die bei der Heirat den Familiennamen ihres Mannes angenommen haben, erinnern manchmal nur noch ihren Mädchennamen.
- ⇒ Das Gleichgewichtsorgan von Menschen mit fortgeschrittener Demenz ist oft beeinträchtigt. Die Betroffenen fühlen sich unsicher. Deshalb suchen sie sich die sicherste Position. Sie ist – wie beim Kind, das noch nicht krabbeln oder laufen gelernt hat – das Sitzen und vor allem das Liegen. Deshalb findet man manchmal Demente auf dem Boden liegend vor, weil sie von sich aus diese Position als sicherste gesucht haben.
- ⇒ Wenn Betroffene sich nicht mehr mit Sätzen sondern nur noch mit unzusammenhängenden Worten oder Lauten ausdrücken können, sollte man immer die Augen, die Mimik und die Gestik genau anschauen und das Gefühl benennen, das man daraus abliest, z. B. „Ich glaube, du freust dich gerade.“ Oder „Ich glaube, du bist gerade froh/traurig/müde/wütend/unsicher/ängstlich/gelangweilt/hungrig/etc.) Aus der Reaktion der Betroffenen kann man meist ablesen, ob die Vermutung zutrifft. Dann kann man entsprechend reagieren.

- Fernsehfilme/-berichte mit Kriegsszenen, Gewalttaten oder anderen erschütternden Ereignissen ansehen lassen. Diese Bilder können frühere Traumata wieder beleben!
- „Verworrene“ Äußerungen als unwahr oder eingebildet bewerten. („Was du wieder erzählst.“ – „Das bildest du dir nur ein.“)
- Erregung wegen traumatischen Ereignissen aus der Vergangenheit abwerten („Jetzt fängst du schon wieder damit an.“ – „Was hast du denn jetzt schon wieder?“)
- Am Oberarm anfassen und „Komm mit! Wir gehen jetzt.“ sagen, obwohl sich der demente Mensch dagegen wehrt.
- Fernsehprogramm sinnvoll wählen; prüfen, ob alte, erfreuliche Fotos ansehen und neu sortieren, Basteln, Malen, geliebte Musik hören und mitsingen oder andere kreative Beschäftigungen der bessere Zeitvertreib.
- Prüfen, ob die Erzählung einen Bezug zu früheren Ereignissen (Krieg, Flucht, Verluste, besondere Ereignisse, Liebhabereien) hat. („Wann/wo/wer/wie hat sich das ereignet?“)
- Gefühl/Ereignis als Tatsache in der Vergangenheit für angemessen bestätigen; dann den Angehörigen wieder in die Gegenwart holen. („Ja, das war wirklich schlimm damals. Gott sei Dank, dass das jetzt vorbei ist.“)
- Prüfen, ob der Betreffende in seinem Leben einmal Gefangener war und abgeführt wurde. Wenn ja, retraumatisiert ihn das Umfassen des Oberarmes und weggeführt werden vermutlich. Ausprobieren, ob es ihm angenehmer ist, wenn man ihn an der Hand nimmt oder den Arm um die Schultern legt, um ihn wo anders hin zu führen.

- Den dementen Menschen beim gemeinsamen Gehen hinter sich herziehen. (Es vermittelt ihm das Gefühl, demjenigen, der vorangeht, eine Last zu sein.)
- Von oben herab oder von unten hinauf zum Betroffenen blicken
- Das persönliche Erleben ausreden wollen („Das bildest du dir nur ein.“ – „Das ist doch ganz anders.“)
- Vorwürfe („Warum hast du das jetzt wieder gemacht?“)
- Zwingen, etwas zu tun oder an sich machen zu lassen („Du lässt dich jetzt anziehen!“ – „Das muss jetzt sein“!)
- Sich dem Tempo anpassen und nebeneinander gehen. Bei Engstellen absprechen, wer voran und wer hinterher geht.
- Mit dem Betreffenden auf gleicher Augenhöhe Kontakt aufnehmen
- Bestätigen und Akzeptieren („Ja, das ist jetzt so für dich.“)
- Hilflosigkeit offen zeigen („Ich bin echt geschafft. Kannst du mir helfen, das wieder zu richten?“)
- Abwarten und wenige Minuten später noch einmal probieren. („Na gut, wenn du das so möchtest, dann lassen wir es jetzt.“) Der demente Mensch hat die Situation wahrscheinlich nach wenigen Minuten vergessen und ist wieder zugänglich.

Oder: Besuch vom Arzt, Pfarrer oder Freunden Ankündigen, für die sich die Betreffenden immer ordentlich gekleidet haben.

- Tätigkeiten aus der Hand nehmen („Komm, ich mach das schon.“ – „Lass' nur, ich mach' das selbst. Das geht schneller.“)
- Platz schaffen, an dem der demente Mensch in Ruhe und Sicherheit seine Tätigkeit im eigenen Tempo machen kann („Danke, dass du mir helfen willst. Schau, hier am Tisch ist Platz. Da kannst du dich hinsetzen und in Ruhe die Arbeit machen.)

Weitere Informationen und Anregungen finden Sie im Internet unter [www.altern-in-wuerde.de](http://www.altern-in-wuerde.de)