

EIN RATGEBER
FÜR ALLE



Begegnung
mit an Demenz
erkrankten Menschen

Begegnung mit an Demenz erkrankten Menschen



Landeszentrale
für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.





*„Wo ich gestern war,
weiß ich nicht mehr,
ich muss nachsehen.“*

Ernst Albrecht, Ministerpräsident von 1976-1990.



VORWORT VON MINISTERIN MALU DREYER

- | | |
|--|-----------------|
| 1. VER-RÜCKT IM ALTER
Was ist überhaupt Demenz? | SEITE 4 |
| 2. IM BADEMANTEL ZUM EINKAUFEN...
Woran erkennen Sie an Demenz erkrankte Menschen?
Und wie reagieren Sie richtig? | SEITE 7 |
| 3. VERSTEHEN SIE MICH?
Wie sprechen Sie am besten mit an Demenz erkrankten Menschen?
Und was sollten Sie vermeiden? | SEITE 10 |
| 4. SPÄTER BEGINNT JETZT...
Wie können Sie sich engagieren, wenn Sie das Thema Demenz besonders interessiert? | SEITE 14 |
| 5. ANSPRECHPARTNER
An wen können Sie sich wenden, wenn Sie bei jemandem Demenz vermuten? | SEITE 16 |
| 6. DEMENZ MIT „LINKS“
Weiterführende Internetadressen | SEITE 18 |
| 7. SCHNELL-LESE-KÄSTEN IM ÜBERBLICK
Eine Doppelseite zum Herausschneiden | SEITE 19 |

ANMERKUNG:

Für alle, die nur wenig Zeit haben oder sich lediglich einen kurzen Überblick verschaffen möchten, gibt es in dieser Broschüre so genannte „**Schnell-Lese-Kästen**“. Diese fassen in Kurzform die wichtigsten Informationen des jeweiligen Kapitels zusammen. Am Ende der Broschüre befinden sich die Schnell-Lese-Kästen aller Kapitel in einer Übersicht zum Herausschneiden..

In Deutschland sind zurzeit etwa 1,2 Millionen Menschen an Demenz erkrankt, in Rheinland-Pfalz sind es etwa 70.000. Demenz – auch bekannt als chronische Verwirrtheit – ist keine normale Alterserscheinung, sondern nach Depressionen die zweithäufigste psychische Erkrankung im Alter. Die Wahrscheinlichkeit, an Demenz zu erkranken, steigt mit dem Lebensalter, bei den heute über 90-Jährigen ist rund ein Drittel betroffen. Da wir alle immer älter werden, wird uns das Thema Demenz also in Zukunft noch intensiver beschäftigen als bisher.

Obwohl Demenz so weit verbreitet ist, wissen viele Menschen wenig über die Erkrankung und ihre Symptome – sie gilt in der Bevölkerung vielfach noch immer als tabu. Auch die meisten an Demenz erkrankten Menschen und ihre Angehörigen sprechen nicht offen über Demenz und schämen sich, weil die Bewältigung des Alltags immer schwieriger wird. Die Scham führt häufig dazu, dass Familien mit Erkrankten nicht mehr in die Öffentlichkeit gehen und bestehende Hilfsangebote nicht wahrnehmen. Sie leben häufig sozial isoliert und überschreiten die Grenzen ihrer körperlichen und emotionalen Belastbarkeit.

Vermutlich sind Sie im Umkreis Ihrer Familie, im Freundeskreis oder in der Öffentlichkeit schon einmal an Demenz erkrankten Menschen begegnet. Beim ersten Kontakt haben Sie vielleicht gemerkt, dass Ihr Gegenüber „ein bisschen durcheinander“ war, konnten aber nicht beurteilen, was die Person kann oder nicht kann und ob sie das Gehörte versteht. Vielleicht waren Sie etwas unsicher und wussten nicht, wie Sie sich am besten verhalten sollten.

Diese Broschüre möchte Ihnen Grundwissen über die Krankheit Demenz vermitteln und es Ihnen einfacher machen, einfühlsam auf an Demenz erkrankte Menschen zuzugehen. Die Broschüre wurde im Rahmen der Demenzkampagne Rheinland-Pfalz entwickelt. Sie richtet sich an alle, die mit an Demenz erkrankten Menschen zu tun haben. Das sind wir letzten Endes alle: ob in der Familie, in der Nachbarschaft, beim Bäcker, im Straßenverkehr oder im Freundeskreis. Die Broschüre richtet sich an alle, die Sicherheit im Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen gewinnen wollen, die sich für das Thema Demenz interessieren und mehr darüber wissen oder sich vielleicht sogar dafür engagieren wollen.

Wer versteht, was Demenz ist und wie sie sich äußert, wird es leichter haben, angemessen mit Erkrankten umzugehen. Und je mehr Menschen dies tun, desto eher können wir die Krankheit Demenz aus ihrer Tabuzone holen.

Ihre

Malu Dreyer

Ministerin für Arbeit, Soziales,
Gesundheit, Familie und Frauen
des Landes Rheinland-Pfalz

VER-RÜCKT IM ALTER

Was ist überhaupt Demenz?

Demenz ist keine Seltenheit in unserer Gesellschaft. Und sie kann jeden treffen.

Menschen mit Demenz sind zuallererst einmal Menschen wie andere auch. Sie haben ihren eigenen Lebenslauf, ihre individuelle Geschichte, sind verheiratet, alleinstehend, geschieden oder verwitwet, haben Kinder und Enkel. Sie hatten Berufe wie Lehrer, Ärztin, Installateur oder Hausfrau, gehören zur Familie oder leben vielleicht im Haus nebenan. Sie können sie beim Bäcker treffen, im Bus oder beim Besuch einer Tante im Seniorenheim.

Angenommen, Sie sehen eine alte Frau an einer Bushaltestelle sitzen. Sie hat keine Tasche dabei und sieht etwas ungepflegt aus. Außerdem trägt sie Pantoffeln zu ihrem Mantel, den sie verkehrt herum zugeknöpft hat.



Es könnte sein, dass diese Frau an Demenz erkrankt ist. Aber was tun? Mit solchen Situationen haben Sie wahrscheinlich keine oder nur wenig Erfahrung. Sie wissen nicht, warum die Frau hier sitzt, ob sie sich verlaufen hat oder auf jemanden wartet und sind unsicher, wie Sie am besten reagieren. Das ist auch gar nicht so einfach. Dazu müssen Sie erst einmal wissen, was es mit dieser Krankheit überhaupt auf sich hat.

DEMENZ – WAS IST DAS?

„Verstehen Sie Demenz als Ausdruck einer Überforderung. Stellen Sie sich vor, wie es Ihnen selbst in folgender Situation gehen würde: Nach einer anstrengenden Reise finden Sie sich im Menschengewühl eines Flughafens wieder. Sie wissen nicht, in welchem Land Sie sind. Sie verstehen weder die Sprache noch können Sie mit den Schriftzeichen etwas anfangen. So ähnlich dürfte sich ein Demenz-Kranker fühlen.“

(aus: www.demenz-ratgeber.de).

Der Begriff **Demenz** kommt aus dem Lateinischen und beinhaltet die Wortteile „**De**“ (weg) und „**mens**“ (Geist bzw. Verstand). Die wörtliche Übersetzung lautet: „ohne Geist sein“. Mit Demenz wird eine krankheitsbedingte, umfassende Störung der höheren Hirnfunktionen bezeichnet. Im Laufe der Erkrankung sterben im Gehirn die Nervenzellen und ihre Verbindungen ab, die für das Gedächtnis und die Informationsverarbeitung verantwortlich sind. Durch diesen Nervenzellenverlust können neue Sinneseindrücke nicht richtig verarbeitet und mit dem Erlernten nicht richtig verknüpft werden.

Die Folge: An Demenz erkrankte Menschen können im Verlauf der Krankheit irgendwann auch einfache alltägliche Aufgaben – sich waschen, sich anziehen, essen – nicht mehr ausführen und sind auf Unterstützung angewiesen.

Menschen mit Demenz leben in ihrer eigenen – für uns oft unverständlichen – Welt. In dieser Welt verlieren sie nach und nach vollkommen die Anknüpfung an die aktuelle Realität und werden bestimmt von einer Reise in die eigene Vergangenheit, vom Abschied von sich selbst und ihrer Umgebung. Und sie werden nach und nach immer stärker von den Auswirkungen der Krankheit betroffen.

AUSWIRKUNG NUMMER EINS:

DAS GEDÄCHTNIS MACHT NICHT MEHR MIT

An Demenz erkrankte Menschen leiden meist unter mehreren Einschränkungen:

- Störungen des Kurzzeitgedächtnisses: So erfragen sie z. B. das selbe mehrfach oder gehen zwei Mal am selben Tag die Zeitung kaufen.
- Unfähigkeit, Neues zu erlernen: Das betrifft z. B. neue Telefonnummern oder auch neue Wege, die sie sich nicht mehr merken können.
- Probleme mit Sprache und Wortfindung: Manchmal fällt es ihnen schwer, alltägliche Dinge wie z.B. eine Gabel namentlich zu benennen.

- Unfähigkeit, Informationen im Langzeitgedächtnis abzurufen: Manchmal können sie sich an Geburtstage, an Berufe oder die Namen von Freunden und Nachbarn einfach nicht mehr erinnern.

AUSWIRKUNG NUMMER ZWEI:

DAS VERHALTEN IST AUFFÄLLIG GESTÖRT...

Mit den Gedächtnisstörungen gehen meist Verhaltensstörungen einher, die sich in ganz unterschiedlichen Formen zeigen können. Von sozialem Rückzug, depressiver Stimmung, Schlafstörungen mit nächtlichem Umherirren, Unruhe, ziellosem Umherwandern, Misstrauen oder Feindseligkeiten, bis hin zu Aggressionen mit lautem Schreien und Schimpfen, Wahnvorstellungen und Halluzinationen.

Denken Sie immer daran, Verhaltensauffälligkeiten können unterschiedliche Ursachen haben. Vielleicht hat der an Demenz erkrankte Mensch eine Situation missverstanden, vielleicht hat er aber auch keine andere Möglichkeit auf Reize zu reagieren. Es stecken keine bösen Absichten dahinter, wenn der an Demenz erkrankte Mensch feindselig ist, Sie ohne sichtbaren Grund beschimpft oder auch bedroht. Das ist vielmehr eine Folge von Überforderung im Rahmen der Demenz.

DIE KRANKHEIT DEMENZ WIRD IN DIE STADIEN „LEICHT“, „MITTELSCHWER“ UND „SCHWER“ EINGETEILT:

Von einer **leichten Demenz** („**Vergessensstadium**“) spricht man, wenn die genannten Einschränkungen leicht ausgeprägt sind und

- aktuelle Ereignisse oder neue Informationen vergessen werden,
- vertraute Dinge verlegt und nicht mehr gefunden werden,
- die Orientierung in unbekannter Umgebung schwer fällt,
- die tägliche Lebensführung nicht mehr ohne Fehler bewältigt werden kann.

Bei einer **mittelschweren Demenz („Verwirrtheitsstadium“)** sind die oben genannten Grundfähigkeiten stark gestört. In diesem Stadium gehen mit den Gedächtnisstörungen meist auch Verhaltensstörungen einher:

- die Körperpflege wird stark vernachlässigt
- Einkaufen ist kaum mehr möglich
- es kommt zu sprachlichen Auffälligkeiten, z. B. werden Gegenstände falsch benannt.

Ab diesem Stadium brauchen demenziell Erkrankte Hilfe bei fast allen alltäglichen Verrichtungen. Angehörige, die keine Unterstützung bei der Betreuung und Pflege erhalten, sind zu diesem Zeitpunkt hoch belastet.

Die **schwere Demenz („Stadium der Hilflosigkeit“)** ist gekennzeichnet durch einen völligen Verlust der kognitiven (verstandesgemäßen) und verhaltensmäßigen Grundfähigkeiten sowie Störungen der meisten körperlichen Funktionen. In dieser Phase ist die oder der Erkrankte meist bettlägerig.

HAUPTRISIKOFAKTOR ALTER

Mit steigendem Lebensalter steigt auch das Risiko, an einer Demenz zu erkranken. Während in der Altersgruppe der 65- bis 69-Jährigen nur gut ein Prozent von Demenz betroffen ist, sind bei den über 90-Jährigen rund 30 Prozent erkrankt. Angesichts dieser Zahlen ist es wichtig zu wissen, dass Demenz keine normale Alterserscheinung ist, sondern eine ernst zu nehmende Erkrankung darstellt.

Kapitel 1 Übersicht

Demenz - was ist das?

Mit Demenz wird eine krankheitsbedingte, umfassende und fortschreitende Störung der höheren Hirnfunktionen bezeichnet. Erkrankte mit einer **leichten Demenz** vergessen viel, können sich zeitlich und örtlich nicht mehr so gut orientieren, kommen aber insgesamt meist noch ganz gut allein zurecht. Erkrankte mit einer **mittleren Demenz** zeigen zunehmend auch Verhaltensstörungen, können Situationen nicht

mehr angemessen einschätzen, zeigen Veränderungen in der Persönlichkeit, aggressives Verhalten oder depressive Verstimmungen. Im Stadium der **schweren Demenz** sind die Erkrankten meist bettlägerig und brauchen rund um die Uhr Hilfe und Unterstützung.

Hauptrisikofaktor Alter

Mit steigendem Lebensalter steigt auch das Risiko, an Demenz zu erkranken (während in der Altersgruppe der 65- bis 69-jährigen nur gut ein Prozent von einer Demenz betroffen ist, sind bei den über 90-jährigen rund 30 Prozent erkrankt). In Deutschland sind zurzeit etwa 1,2 Millionen Menschen an einer Demenz erkrankt.

2.

IM BADEMANTEL ZUM EINKAUFEN...

*Woran erkennen Sie an Demenz erkrankte Menschen?
Und wie reagieren Sie richtig?*

In Zukunft werden Sie immer häufiger an Demenz erkrankte Menschen in Ihrem privaten Umfeld oder in der Öffentlichkeit treffen – ihre Zahl nimmt stetig zu.

Sie kommen beim Einkaufen nicht mit dem Geld zurecht, erkennen beim Straßenbahnfahren die Station nicht, an der sie aussteigen wollen, finden beim Bäcker nicht das richtige Wort für „Brötchen“ oder laufen einfach verwirrt und suchend durch die Straßen. Einige an Demenz erkrankte Menschen gehen auf wildfremde Leute zu, andere stecken im Supermarkt einfach etwas in die Jackentasche, weil sie nicht mehr wissen, dass man das nicht tun darf.

Es kann auch sein, dass Sie in Ihrem beruflichen Umfeld auf ältere an Demenz erkrankte Menschen treffen. Wenn Sie vielleicht im Einzelhandel oder im öffentlichen Dienst arbeiten, ha-



ben Sie möglicherweise mit Menschen mit den genannten Symptomen zu tun.

Manche der Kranken arbeiten zu Beginn der Krankheit noch und sie sind vielleicht sogar Ihre Kolleginnen oder Kollegen. Und gerade in dieser Anfangsphase merken die Betroffenen oft sehr genau, dass etwas mit ihnen nicht stimmt und dass sie bestimmte Dinge nicht mehr können. Das löst Scham aus. Viele Menschen versuchen in dieser Si-

tuation ihre Einschränkungen zu überspielen. In ihrer Not finden sie Ausreden und Entschuldigungen für gemachte Fehler oder vergessene Termine. Verständlicherweise gehen mit diesem Gefühl der nachlassenden Leistungsfähigkeit häufig negative Stimmungen und Depressionen einher.

Scham, Scheu und der Wunsch, nicht wahr haben zu wollen, was man aber selbst spürt, das sind Gründe, die ein Gespräch



über eine beginnende Demenz so schwer machen. Vielleicht haben Sie zu dem Menschen, bei dem Sie eine beginnende Demenz vermuten, eine gute persönliche Beziehung. Dann können Sie vorsichtig versuchen, mit ihm über seine Situation zu sprechen und können ihn dazu bewegen, sich in ärztliche Behandlung zu begeben. Vielleicht kennen Sie die Angehörigen und können mit ihnen Kontakt aufnehmen. Auch ein Gespräch mit dem Arbeitgeber kann hilfreich sein, gerade wenn sich die Situation am Arbeitsplatz zuspitzt und ein Fehlverhalten der oder des Kranken andere Menschen gefährden würde.

Es ist wichtig, dass wir an Demenz erkrankte Menschen in unsere Gesellschaft integrieren und sie nicht einfach ignorieren, nur weil wir nicht wissen, wie wir reagieren sollen. Menschen, die schon einmal etwas über Demenz gelesen haben, wissen, dass oft schon ein kleiner Hinweis, eine freundliche Geste oder etwas liebevolle Zuwendung genügt, damit der oder die Kranke wieder besser zurechtkommt und so auch länger ein eigenständiges Leben führen kann. Die Kenntnis über die Krankheit macht es um einiges leichter, angemessen mit ihr umzugehen. Angehörige von an Demenz erkrankten Menschen geraten in der Öffentlichkeit häufig in peinliche Situationen, wenn die

Kranken sich aufgrund der Demenz auffällig oder unangemessen verhalten. Auch wenn es schwer fällt – das offene Bekenntnis zu der Krankheit ist in allen diesen Fällen hilfreich.

Ganz wichtig: Nehmen Sie schwierige Verhaltensweisen nicht persönlich, sondern werten Sie sie als Folge der Erkrankung. Oft gibt es einen Auslöser für das scheinbar, im wahrsten Sinne des Wortes „ver-rückte“ Verhalten des an Demenz erkrankten Menschen. Vielleicht hat er Angst oder fühlt sich bedroht, vielleicht auch missverstanden. Vielleicht deutet er eine Situation aus seinem Blickwinkel und seiner eigenen Realität – die eine andere ist als Ihre! – ganz anders als Sie. Nehmen Sie Menschen mit Demenz ernst und grenzen Sie sie nicht aus – auch wenn Ihnen ihr Verhalten manchmal merkwürdig vorkommt. Sie sind auf den Kontakt mit anderen Menschen angewiesen, um mit ihrer Krankheit würdevoll in unserer Gesellschaft leben zu können.

WENN SIE – AUS WELCHEM GRUND UND WO AUCH IMMER – MIT AN DEMENZ ERKRANKTEN MENSCHEN ZU TUN HABEN, BERÜCKSICHTIGEN SIE FOLGENDE TIPPS:

- An Demenz erkrankte Menschen können zwar nicht mehr alles mit dem Verstand erfassen, aber sie sind ausgesprochen sensibel, was Stimmungen und Gefühle betrifft. Sie registrieren meist sehr genau die Dinge „zwischen den Zeilen“ bzw. das, was wirklich hinter dem steckt, was Sie sagen. Sprechen Sie mit den Erkrankten also nicht wie mit einem Kind – denn auch wenn die Person Sie nicht versteht, so spürt sie doch, wenn sie nicht ernst genommen wird.
- Das Kurzzeitgedächtnis demenziell erkrankter Menschen wird im Verlauf der Krankheit immer schlechter, das Langzeitgedächtnis aber bleibt lange sehr gut erhalten. Aus diesem Grund



wird der Alltag der Erkrankten häufig bestimmt von den Bildern und Erinnerungen an eine bestimmte Lebensphase, die oft lange zurück liegt. Weil sie glauben sich in dieser Lebensphase zu befinden, fühlen sich viele Erkrankte trotz ihrer Demenz noch jung, gesund und leistungsfähig. Für die pflegenden Angehörigen oder die professionellen Pflegekräfte kann das unter Umständen sehr anstrengend sein. In der Vorstellungswelt der Erkrankten leben oftmals auch noch alle früheren Bezugspersonen. Versuchen Sie nicht, einem an Demenz erkrankten Menschen zu erklären, dass seine Mutter bereits gestorben ist, wenn er nach ihr fragt – er wird es nicht verstehen. Lenken Sie ihn lieber ab und sagen Sie: Erzählen Sie doch mal von Ihrer Mutter!

- Aufgrund ihrer Gedächtnisstörungen können sich an Demenz erkrankte Menschen schlecht oder gar nicht orientieren. Sie laufen spontan auf eine stark befahrene Straße, verursachen Verkehrsunfälle, laufen stundenlang im Ort umher, weil sie nicht nach Hause finden, gehen in fremde Häuser, laufen aus der Klinik, aus dem Pflegeheim oder von zuhause weg. Achten Sie auf Menschen, die Ihnen in dieser Art auffallen und rufen Sie deren Angehörige, oder wenn diese nicht bekannt sind, die Polizei. Es ist wichtig, dass weggelaufene, an Demenz erkrankte Menschen schnell gefunden werden, denn werden sie erst tagelang gesucht, sind sie häufig schon verletzt oder ausgehungert, oder haben – je nach Jahreszeit – Erfrierungen, einen Hitzeschlag oder Knochenbrüche erlitten.

Kapitel 2 Übersicht

WIE ERKENNE ICH DEMENZ?

An Demenz erkrankte Menschen in der Öffentlichkeit erkennt man häufig daran, dass sie einen verwirrten Eindruck machen, nicht dem Wetter entsprechend gekleidet sind oder Hausschuhe tragen, desorientiert wirken, nicht die richtigen Worte finden und unangemessen reagieren.

WAS IST ZU TUN?

Für Angehörige gilt: Der offene Hinweis auf die Krankheit ist immer für alle hilfreich.

Für alle anderen gilt:

Nehmen Sie schwierige Verhaltensweisen der offensichtlich Erkrankten nicht persönlich, sondern werten Sie sie als Folge der Erkrankung. Sprechen Sie mit der oder dem Erkrankten nicht wie mit einem Kind – denn auch wenn die Person Sie nicht versteht, so spürt sie doch, wenn sie nicht ernst genommen wird.

Aufgrund ihrer Gedächtnisstörungen können sich an Demenz erkrankte Menschen schlecht oder gar nicht orientieren. Achten Sie auf Menschen, die Ihnen als orientierungslos auffallen und verständigen Sie die Angehörigen oder rufen Sie die Polizei.

Das Herstellen eines körperlichen Kontakts (etwa das Reichen der Hand oder das Berühren des Arms) kann eine beruhigende Wirkung auf den an Demenz erkrankten Menschen haben.

VERSTEHEN SIE MICH?

Wie sprechen Sie am besten mit an Demenz erkrankten Menschen? Und was sollten Sie vermeiden?

Sie beobachten einen offensichtlich leicht verwirrten Mann am Zebrastreifen, der sich nicht über die Straße traut, obwohl die Autos schon mehrmals stehen geblieben sind – immer macht er ein paar Schritte nach vorn, zieht sich dann aber wieder verunsichert auf den Fußweg zurück. Fragen Sie ihn einfach „Möchten Sie vielleicht mit mir über die Straße gehen?“, unterstützen Sie das Gesagte mit klarer Gestik, bieten Sie Ihren Arm zum Einhängen an. Sicherlich wird er dankbar für diese Frage und diese Geste sein.

Es ist wichtig zu wissen, dass die Kommunikation mit an Demenz erkrankten Menschen durchaus möglich ist. Die Fähigkeit, mit anderen zu sprechen, nimmt zwar im Verlauf der Erkrankung ab, aber wenn Sie bestimmte Regeln beachten, wird Ihnen eine Verständigung trotzdem gelingen. Voraussetzung ist, dass Sie dem an Demenz erkrankten Menschen grundsätz-



lich Respekt und Sympathie entgegenbringen und in einer einfachen Sprache mit ihm reden. Unsere „normalen“ Gespräche sind oft voller doppeldeutiger Wörter, Symbole und Sprachbilder, die die anderen beim Zuhören deuten und quasi „übersetzen“ müssen. Genau dazu sind an Demenz erkrankte Menschen aber nicht mehr in der Lage.

Mit an Demenz erkrankten Menschen ins Gespräch zu kommen ist

nicht ganz einfach. Sie können sich nicht gut – und mit fortschreitender Erkrankung immer schlechter – artikulieren. Auf Fragen reagieren sie häufig unverständlich oder gar nicht. Auf wohlgemeinte Ratschläge und Versuche der Helfenden, sie nach Hause oder ins Krankenhaus/Pflegeheim zurück zu bringen, reagieren sie in der Regel sehr gereizt – hier ist daher höchste Sensibilität erforderlich. Auch wenn es schwer fällt – versuchen Sie, sich in die Gefühlswelt demenzkranker Menschen hineinzuversetzen – dann fällt die Kommunikation mit ihnen direkt leichter.

„Du bist verloren, wenn der Kopf nicht mehr mit macht. Kaputt.“

Harald Juhnke, Schauspieler und Showmaster.

DIE BEDEUTUNG DER SPRACHE

Ein an Demenz erkrankter Mensch hat zunehmend Schwierigkeiten die richtigen Worte zu finden für das, was er ausdrücken möchte. Oft versteht er nicht mehr, was viele, ihm früher bekannte Begriffe bedeuten. So kann es passieren, dass er einen Satz zwar grammatikalisch richtig, aber dennoch unverständlich bildet wie etwa in dieser Frage-Antwort-Situation „Geht es Ihnen gut? –Ja. Ich habe einen Hut.“

Auch sagt ein an Demenz erkrankter Mensch fast doppelt so oft NEIN wie JA – gleichgültig, wie die Frage lautet. Wegen der verminderten Merkfähigkeit reagiert er überwiegend auf die zuletzt gehörten Worte, den Anfang des Satzes hat er dagegen längst vergessen. Es ist wichtig, dass Sie bei Nachfragen einfühlsam und vorsichtig vorgehen. Gerade zu Beginn der Erkrankung sind die betroffenen Menschen sehr sensibel und leicht kränkbar. Ersparen Sie ihnen Blamagen und Peinlichkeiten. Machen Sie sie nicht auf Fehler und Defizite aufmerksam, sondern gehen Sie wie selbstverständlich darüber hinweg. Versuchen Sie sich in die Stimmungslage des an Demenz erkrankten Menschen zu versetzen und seine persönliche Situation zu erfassen. Die Kommunikation mit Demenzkranken funktioniert immer dann gut, wenn es Ihnen gelingt, eine Atmosphäre von Respekt, Wertschätzung und Vertrauen zu schaffen.

FÜR DIE SPRACHLICHE KOMMUNIKATION GILT:

- Beruhigen Sie den an Demenz erkrankten Menschen zunächst, wenn er aufgeregt sein sollte.
- Vergewissern Sie sich, dass eine Brille und/oder ein Hörgerät, falls erforderlich, getragen wird.
- Sprechen Sie immer mit Sichtkontakt und unterstützen Sie Gesagtes mit Mimik und Gestik.
- Sprechen Sie ruhig, laut und deutlich ohne zu schreien.
- Sagen Sie das Wichtigste zuerst und wiederholen Sie es mit gleichem Satzbau und Wortlaut.
- Sprechen Sie von sich selbst mit „ich“, vermeiden Sie die Ansprache mit „wir“, sagen Sie z. B. „Ziehen Sie bitte Ihre Jacke an“ (statt „Wir ziehen jetzt mal Ihre Jacke an“).
- Hilfreich ist es, wenn Sie den an Demenz erkrankten Menschen in der ihm vertrauten Sprache der Region ansprechen (rheinhessisch, pfälzisch...).
- Möglicherweise vergisst der Kranke im Verlauf des Gesprächs, wer Sie sind – sagen Sie ihm das dann ganz selbstverständlich noch einmal, wenn er fragt.
- Werten Sie Äußerungen des an Demenz erkrankten Menschen nicht persönlich und reagieren Sie gelassen auf evtl. Beschimpfungen oder Beleidigungen.
- Unterlassen Sie jede Äußerung, die den Betroffenen zusätzlich reizen könnte. Achten Sie dabei auch auf Ihren Tonfall – ein „gut gemeintes“ Wort im falschen Ton löst oft schon Panik und Angst aus.

WAS SIE VERMEIDEN SOLLTEN:

- Stellen Sie keine „W-Fragen“ (Warum, Wie, Wann, Was,...) oder Entscheidungsfragen (z. B. „Soll ich Ihre Tochter oder lieber Ihren Sohn anrufen?“).
- Wenn Sie dennoch etwas fragen müssen, tun Sie das langsam und geben Sie genügend Zeit zum Antworten.
- Vermeiden Sie Begriffe mit doppelter Bedeutung (z.B. Birne – Obst und Glühbirne).
- Benutzen Sie keine Fremdwörter.
- Vermeiden Sie lange, komplizierte Sätze.
- Sprechen Sie einen Ihnen fremden, an Demenz erkrankten Menschen auf keinen Fall mit „Du“ oder „Opa“, „Oma“ an.
- Flüstern oder sprechen Sie nicht mit anderen ÜBER den an Demenz erkrankten Menschen über seinen Kopf hinweg und verzichten Sie darauf, anderen heimliche Zeichen zu machen – Sie wissen nie, was der an Demenz erkrankte Mensch davon mitbekommt und wie tief es ihn verletzt, wenn er derart entmündigt wird.
- Korrigieren Sie die Kranken nicht (auch wenn diese offensichtlich etwas Falsches sagen).
- Benutzen Sie keine „Babysprache“ – der an Demenz erkrankte Mensch merkt, wenn Sie ihn nicht ernst nehmen und ist gekränkt.
- Argumentieren Sie auf keinen Fall darüber, wer Recht hat.
- Weisen Sie nicht auf Defizite hin.

DIE BEDEUTUNG DER GESTIK

Unterstützen Sie Ihre Worte durch einfache Gesten – so laden Sie den an Demenz erkrankten Menschen zur Nachahmung ein, lösen seinen Impuls aus, es Ihnen gleich zu tun. Manche Kranke können nicht mehr angemessen auf Aufforderungen in sprachlicher Form reagieren. Oft sind Blicke, Gesten und Berührungen besser dazu geeignet, ihnen ein Gefühl der Nähe und Verbundenheit zu vermitteln als viele Worte. Viele an Demenz erkrankte Menschen können Worte zwar nicht mehr verstehen, sehr wohl aber klare Gesten.

WIE KÖNNEN SIE MIT AGGRESSIONEN UMGEHEN?

Wenn Menschen – egal ob mit oder ohne Demenz – das Gefühl haben, nicht verstanden oder gehört zu werden, kann es verständlicherweise zu erregtem oder aggressivem Verhalten kommen. Versuchen Sie herauszufinden, warum sich Ihr Gegenüber feindselig verhält. Was kränkt oder stört den kranken Menschen? Was möchte er Ihnen eigentlich gerne mitteilen? Wo



könnte ein Missverständnis liegen? In welcher Welt befindet er sich gerade? Es ist hilfreich, wenn Sie versuchen, sich in die betroffene Person hineinzusetzen und ihr Erleben der Dinge nachzuvollziehen. Gelingt es Ihnen, einen Moment „in den Schuhen des anderen zu stehen“, dann erkennen Sie vielleicht, welchen Grund die aggressiven Reaktionen haben und können die Ursache ausschalten.

Zusammenfassend bleibt zu sagen, dass es durchaus möglich ist, mit an Demenz erkrankten Menschen ins Gespräch zu kommen. Voraussetzung dafür ist, dass wir versuchen ihre Welt zu betreten und ihre Gefühle für Zeit und Erleben zu verstehen.



Kapitel 3 Übersicht

WIE SPRECHEN SIE AM BESTEN MIT AN DEMENZ ERKRANKTEN MENSCHEN?

Es ist wichtig zu wissen, dass die Kommunikation mit an Demenz erkrankten Menschen durchaus möglich ist – wenn Sie bestimmte Regeln beachten. Hier die wichtigsten:

- Unterstützen Sie Gesagtes mit Mimik und Gestik.
- Sprechen Sie laut ohne zu schreien und dennoch ruhig und deutlich.
- Sagen Sie das Wichtigste zuerst.
- Sprechen Sie von sich selbst mit „ich“, vermeiden Sie die Ansprache mit „wir“.
- Stellen Sie keine „Warum-“ oder Entscheidungsfragen.
- Vermeiden Sie Begriffe mit doppelter Bedeutung (z.B. Birne – Obst und Glühbirne).
- Benutzen Sie keine Fremdwörter.
- Vermeiden Sie lange, komplizierte Sätze.
- Sprechen Sie einen Ihnen fremden, an Demenz erkrankten Menschen nie mit „Du“ oder „Opa“, „Oma“ an.
- Flüstern oder sprechen Sie nicht mit anderen ÜBER den an Demenz erkrankten Menschen über seinen Kopf hinweg.

SPÄTER BEGINNT JETZT...

Wie können Sie sich engagieren, wenn Sie das Thema Demenz besonders interessiert?

Irgendwann haben wir alle mit dem Thema Demenz zu tun – so viel ist sicher.

Sei es im Bekannten- oder Freundeskreis, im beruflichen Umfeld oder in der eigenen Familie. Wer noch nicht mit dem Thema in Berührung gekommen ist, jedoch Lust und Zeit hat, kann sich schon mit wenig Aufwand dafür engagieren – nur indem er es an andere heranträgt.

Je nachdem, wo Sie arbeiten oder leben, können Sie den ersten Schritt tun: Schneiden Sie das Thema Demenz im Freundes- oder Bekanntenkreis an, um noch mehr Menschen dafür zu sensibilisieren. Wenn Sie in der Stadt- oder Gemeindeverwaltung oder bei der Kirche arbeiten, könnten Sie vielleicht eine Schulung für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Öffentli-



chen Dienst anregen. Auch Geschäftsleute und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Gaststätten oder Bürgerzentren könnten durch einen Vortrag oder eine Schulung mehr Verständnis für an Demenz erkrankte Menschen entwickeln. Oder vielleicht ist es Ihnen sogar durch persönliche Kontakte möglich, bei der örtlichen Presse oder den Schulen anzuregen, das Thema aufzugreifen?

Überlegen Sie einfach, wer in Ihrem persönlichen Netzwerk dieses Thema unterstützen könnte – schon mit einem kleinen Schritt leisten Sie einen großen Beitrag dazu, das Thema Demenz aus der Tabuzone zu holen und die Lebensqualität für Betroffene und Angehörige ein Stück zu verbessern.



„Ich beginne die Reise, die zum Sonnenuntergang des Lebens führt.“

Ronald Reagan, amerikanischer Präsident von 1981-1988.

Kapitel 4 Übersicht

ENGAGIEREN SIE SICH!

Mit wenig Aufwand können Sie schon viel tun, um das Thema Demenz aus der Tabuzone zu holen:

Schneiden Sie das Thema Demenz im Freundes- oder Bekanntenkreis an.

Wenn Sie in der kommunalen Verwaltung oder bei der Kirche arbeiten, könnten Sie vielleicht eine Schulung für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Öffentlichen Dienst anregen.

Geschäftsleute sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Gaststätten oder Bürgerzentren könnten durch einen Vortrag oder eine Schulung mehr Verständnis für an Demenz erkrankte Menschen entwickeln.

Vielleicht ist es Ihnen durch persönliche Kontakte möglich, bei der örtlichen Presse oder den Schulen anzuregen, das Thema aufzugreifen.

ANSPRECHPARTNER

Wen können Sie benachrichtigen,
wenn Sie bei jemandem Demenz vermuten?



Wenn Sie z.B. im Winter eine Person barfuß umherlaufen sehen, die offensichtlich verwirrt und orientierungslos ist oder wenn Sie einen älteren Menschen entdecken, der in der Nacht ziellos umherirrt, dann ist das eine **akute Not-situation**. Scheuen Sie sich daher nicht, die Polizei unter der **Notrufnummer 110** anzurufen.

Für die Beamtinnen und Beamten der Einsatzzentrale sind diese Situationen alltäglich, sie sind erfahren und wissen, was zu tun ist. Folgen Sie ihren Anweisungen und warten Sie das Erscheinen der Polizei ab. In Rheinland-Pfalz wurden Polizistinnen und Polizisten zum Thema Demenz geschult, sie werden die hilflos-

se Person in ihre Obhut nehmen und die nötigen Schritte einleiten.

In Situationen, die nicht sofortiges Handeln erfordern, wenden Sie sich an den Pflegestützpunkt in Ihrer Nähe oder an den Sozialpsychiatrischen Dienst:

PFLEGESTÜTZPUNKTE

In Rheinland-Pfalz steht mit den Pflegestützpunkten ein flächendeckendes Netz für die Beratung pflegebedürftiger Menschen und ihren Angehörigen zur Verfügung. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter besitzen umfangreiche Kenntnisse über die regionalen Angebots- und

Nutzerstrukturen. Sie kennen die Bedarfssituation älterer oder pflegebedürftiger Menschen und ihrer Angehörigen und können daher spezifisch auf die Bedürfnisse der Ratsuchenden eingehen. Insbesondere werden folgende Leistungen angeboten:

- Qualifizierte trägerunabhängige Beratung
- Koordinierung des Hilfeangebots
- Vermittlung der erforderlichen Hilfen im Einzelfall

Die Beratungen sind kostenfrei.

Die stets aktualisierten Adressen und die zuständigen Ansprechpartner der Pflegestützpunkte finden Sie im Internet unter **www.demenz-rlp.de** auf der Demenzlandkarte. Die Adressen erfahren Sie auch bei Ihrer Stadt- oder Gemeindeverwaltung.

LANDES-NETZ-WERK DEMENTZ RHEINLAND-PFALZ



SOZIALPSYCHIATRISCHER DIENST

Die Gesundheitsämter verfügen über einen Sozialpsychiatrischen Dienst.

Nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch Angehörige und Personen des sozialen Umfeldes einschließlich betreuender oder behandelnder Institutionen können sich an ihn wenden.

Aufgabe des Sozialpsychiatrischen Dienstes ist es, psychisch kranke Menschen zu unterstützen und dafür Sorge zu tragen, dass sie ärztlich und psychosozial beraten und betreut werden.

Die immer aktualisierten Adressen des Sozialpsychiatrischen Dienstes, aber auch vieler anderer hilfreicher Kontakte für Menschen mit psychischen Erkrankungen finden Sie unter diesem Link: **http://www.onlinesuche.rlp.de**

Kapitel 5 Übersicht

Wen können Sie benachrichtigen, wenn Sie bei jemandem Demenz vermuten?

1. Die regionalen Beratungsstellen/Pflegestützpunkte:

<http://www.lzg-rlp.de/demenz/netsmap>

<http://www.masgff.rlp.de/Soziales/Pflege/Beko.asp>

2. Den Sozialpsychiatrischen Dienst:

www.masfg.rlp.de/pictures/infomaterial/Psychiatrie_6.pdf

3. In akuten Notsituationen wenden Sie sich bitte an die Polizei: Notrufnummer 110.

DEMENZ MIT „LINKS“

Wenn Sie mehr wissen möchten...



www.demenz-rlp.de
www.menschenpflegen.de
www.deutsche-alzheimer.de
www.demenz-support.de
www.patientenleitlinien.de/Demenz/demenz.html
www.hirnliga.de/
www.aktion-demenz.de/

SCHNELL-LESE-KÄSTEN IM ÜBERBLICK

Eine Doppelseite zum Herausschneiden

Kapitel 1

Demenz - was ist das?

Mit Demenz wird eine krankheitsbedingte, umfassende und fortschreitende Störung der höheren Hirnfunktionen bezeichnet.

Erkrankte Menschen mit einer **leichten Demenz** zeigen Gedächtnisstörungen, vergessen viel, können sich zeitlich und örtlich nicht mehr so gut orientieren, kommen aber insgesamt meist noch ganz gut allein zurecht.

Erkrankte Menschen mit einer **mittleren Demenz** zeigen zunehmend auch Verhaltensstörungen, können Situationen nicht mehr angemessen einschätzen, zeigen Veränderungen in der Persönlichkeit, aggressives Verhalten oder depressive Verstimmungen.

Im Stadium der **schweren Demenz** sind die Erkrankten meist bettlägerig und brauchen rund um die Uhr Hilfe und Unterstützung.

HAUPTRIKOFAKTOR ALTER

Mit steigendem Lebensalter steigt auch das Risiko, an Demenz zu erkranken (während in der Altersgruppe der 65- bis 69-jährigen nur gut ein Prozent von einer Demenz betroffen ist, sind bei den über 90-jährigen rund 30 Prozent erkrankt).

In Deutschland sind zurzeit etwa 1,2 Millionen Menschen an einer Demenz erkrankt.

Kapitel 2

WIE ERKENNE ICH DEMENZ?

An Demenz erkrankte Menschen in der Öffentlichkeit erkennt man häufig daran, dass sie einen verwirrten Eindruck machen, nicht dem Wetter entsprechend gekleidet sind oder Hausschuhe tragen, desorientiert wirken, nicht die richtigen Worte finden und unangemessen reagieren. Darum ist es wichtig, zu wissen, wie man ihnen am besten begegnet.

WAS IST ZU TUN?

Für Angehörige gilt: Der offene Hinweis auf die Krankheit ist immer für alle hilfreich.

Für alle anderen gilt: Nehmen Sie schwierige Verhaltensweisen der offensichtlich Erkrankten nicht persönlich,

sondern werten Sie sie als Folge der Erkrankung.

Sprechen Sie mit der oder dem Erkrankten nicht wie mit einem Kind – denn auch wenn die Person Sie nicht versteht, so spürt sie doch, wenn sie nicht ernst genommen wird.

Aufgrund ihrer Gedächtnisstörungen können sich an Demenzerkrankte Menschen schlecht oder gar nicht orientieren. Achten Sie auf Menschen, die Ihnen als orientierungslos auffallen und rufen Sie die Polizei.

Das Herstellen eines körperlichen Kontakts (etwa das Reichen der Hand oder das Berühren des Arms) kann eine beruhigende Wirkung auf den an Demenz erkrankten Menschen haben.

SCHNELL-LESE-KÄSTEN IM ÜBERBLICK

Eine Doppelseite zum Herausschneiden

Kapitel 3

WIE SPRECHEN SIE AM BESTEN MIT AN DEMENZ ERKRANKTEN MENSCHEN?

Es ist wichtig zu wissen, dass die Kommunikation mit an Demenz erkrankten Menschen durchaus möglich ist – wenn Sie bestimmte Regeln beachten. Hier die wichtigsten:

- Unterstützen Sie Gesagtes mit Mimik und Gestik.
- Sprechen Sie laut ohne zu schreien und dennoch ruhig und deutlich.
- Sagen Sie das Wichtigste zuerst.
- Sprechen Sie von sich selbst mit „ich“, vermeiden Sie die Ansprache mit „wir“.
- Stellen Sie keine „Warum-“ oder Entscheidungsfragen.
- Vermeiden Sie Begriffe mit doppelter Bedeutung (z.B. Birne – Obst und Glühbirne).
- Benutzen Sie keine Fremdwörter.
- Vermeiden Sie lange, komplizierte Sätze.
- Sprechen Sie den an Demenz erkrankten Menschen nie mit „Du“ oder „Opa“, „Oma“ an.
- Flüstern oder sprechen Sie nicht mit anderen ÜBER den an Demenz erkrankten Menschen über seinen Kopf hinweg.

Kapitel 4

ENGAGIEREN SIE SICH!

Mit wenig Aufwand können Sie schon viel tun, um das Thema Demenz aus der Tabuzone zu holen:

Schneiden Sie das Thema Demenz im Freundes- oder Bekanntenkreis an.

Wenn Sie in der kommunalen Verwaltung oder bei der Kirche arbeiten, könnten Sie vielleicht eine Schulung für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Öffentlichen Dienst anregen.

Geschäftsleute sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Gaststätten oder Bürgerzentren könnten durch einen Vortrag oder eine Schulung mehr Verständnis für an Demenz erkrankte Menschen entwickeln.

Vielleicht ist es Ihnen durch persönliche Kontakte möglich, bei der örtlichen Presse oder den Schulen anzuregen, das Thema aufzugreifen.

Kapitel 5

Wen können Sie benachrichtigen, wenn Sie bei jemandem Demenz vermuten?

1. Die regionalen Beratungsstellen/Pflegestützpunkte:

<http://www.lzg-rlp.de/demenz/netsmap>
<http://www.masgff.rlp.de/Soziales/Pflege/Beko.asp>

2. Den Sozialpsychiatrischen Dienst:

www.masfg.rlp.de/pictures/infomaterial/Psychiatrie_6.pdf

3. In akuten Notsituationen wenden Sie sich bitte an die Polizei: Notruf 110.

IMPRESSUM:

Herausgeber:

Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e. V. (LZG)
Hölderlinstraße 8
55131 Mainz

V.i.S.d.P.:

Jupp Arldt
Geschäftsführer der LZG

Text:

Martina Peters
www.martina-peters.de

Fachliches Lektorat:

Regina Petri

Projektkoordination:

Ingeborg Germann, LZG
www.lzg-rlp.de

Grafische Konzeption und Design:

Jutta Pötter, www.diegestalten.com

Fotos:

Titel: Marcin Kempksi; S.1: Yuri Arcurs; S.4: Alexander Raths; S. 8: absolut; S. 10: Alexey Klementiev; S. 12 und 13: Sandor Kacso; S. 14 und 15: Andrejs Pidjass; S. 18: laurent hamels (alle: www.fotolia.de)

Für die Erstellung der Bilder auf S. 7, S. 9, und S. 16 bedanken wir uns bei Thomas Hofem (Fotograf), Maria Stuart, Lieselotte Götzmann, Karl Baumann und der abgebildeten Beamtin sowie dem Team des Beratungszentrums Polizei Mainz.

Druck:

Druckerei und Verlag Klaus Koch, GmbH

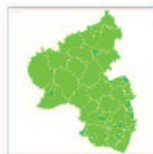
Auflage:

5.000

Die Broschüre wird im Rahmen des Projekts „Antennen für Demenz“ der ServiceStelle Demenz in Kooperation mit den Beratungs- und Koordinierungsstellen der Mainzer Pflegestützpunkte, der Sozialplanung der Stadt Mainz und der LZG eingesetzt.

Mit finanzieller Förderung und Unterstützung des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen (MASGFF) im Rahmen der Demenzkampagne Rheinland-Pfalz.

Gefördert durch:



Materialien zur Gesundheitsförderung
LZG-Schriftenreihe Nr. 180