

Woran erkenne ich eine (beginnende) Demenz und wie gehe ich damit um?

Das Wissen um die Erkrankung verleiht Sicherheit im Umgang mit Betroffenen.

1. Anzeichen einer Demenz
 - Auffallend nachlassendes Kurzzeitgedächtnis
 - Häufige Wortfindungsstörungen
 - Zeitliche und örtliche Orientierungsprobleme
 - Deutliche Schwierigkeit Neues zu lernen
 - Nachlassen bisheriger geistiger und praktischer Fähigkeiten
 - Veränderung der Persönlichkeit, z.B. depressive Verstimmung, Antriebslosigkeit, Unruhe, Aggressivität etc.
2. Mögliche direkte Folgen der Gedächtnisbeeinträchtigung
 - Soeben Geschehenes vergessen
 - Ständig dieselben Fragen stellen
 - Oft dasselbe erzählen
 - Vertraute Orte nicht mehr wiederfinden (räumliche Orientierung)
3. Mögliche indirekte Folgen
 - Kontaktvermeidung und Apathie
 - Trübsinn und Depressivität
 - Misstrauen (Projektion des eigenen Versagens auf andere)
 - Aggression (Wut als Reaktion auf Frustration)
 - Hamstern (Suche nach Absicherung, existentielle Angst)
 - Forderndes Verhalten (Verantwortungsverlagerung)
 - Wegfall von Hemmungen
4. Grundregeln für die Verständigung mit demenziell Erkrankten
 - **Hören und Aufmerksamkeit:**
Sorgen Sie für eine ruhige Umgebung! Sprechen Sie klar und deutlich! Tun Sie nicht zwei oder mehrere Dinge gleichzeitig! Augen (und Körperkontakt?!)
Stellen Sie klar, dass Ihr Gegenüber sich angesprochen fühlt!
 - **Verstehen:**
Sprechen Sie in möglichst kurzen und einfachen Sätzen! Keine Warum-Fragen, sondern Was-, Wer-, Wie- und Wo-Fragen! Kurze Sätze! Gesten und Mimik! Geduldig abwarten!
Stellen Sie einfache Fragen, möglichst solche, die mit „Ja“ oder „Nein“ zu beantworten sind! Stellen Sie immer nur zwei Angebote zur Auswahl, also keine große Auswahl: „Möchtest du Apfelkuchen oder Schokotorte?“
 - **Kontaktmöglichkeiten:**
Sprechen Sie über das, was der Erkrankte wahrnimmt! Sprechen Sie über frühere Ereignisse! Anknüpfen an frühere Interessen und Vorlieben! Lassen Sie erzählen und hören Sie zu!
 - **Gesichtsverlust:**
Stellen Sie keine Fragen über die jüngste Vergangenheit! Korrigieren Sie falsche Ausdrucksweisen oder Fehlverhalten möglichst behutsam, und nur wenn wichtig!

Seien Sie bereit, Schuld auf sich zu nehmen! Vermeiden Sie Zurechtweisungen und Kritik! Diskussionen sind nutzlos!

- **Angst:**
Sprechen Sie den Betroffenen nicht von hinten an! Flüstern und Schreien wirken unangenehm! Bewegen Sie sich im Umfeld des Erkrankten nicht hektisch und aufgereg!
- **Ton und Haltung:**
Sprechen Sie wie mit Erwachsenen! Sprechen Sie die Person direkt an! Vermeiden Sie Rede in der dritten Person!
- **Ausdruckshilfen:**
Drängen Sie den Erkrankten nicht zu einer bestimmten Antwort! Wiederholen Sie Botschaften, die Sie verstanden haben!
- **Gefühlsorientierung:**
Bemühen Sie sich darum, mit Ihren Reaktionen an das Erleben und die Gefühle des Erkrankten anzuknüpfen!
- **Würde:**
Wahren Sie die Würde der erkrankten Person und erkennen Sie ihre Wünsche und Bedürfnisse sowie ihre subjektive Weltsicht!

5. Wichtig im Umgang ist ...

- Nicht auf Versagen hinweisen!
- Nicht korrigieren!
- Unauffällige Hilfeleistungen!
- Bei unerwarteten Aussagen nicht widersprechen, unkommentiert stehen lassen, vom Thema ablenken!
- Erfolgserlebnisse ermöglichen!

6. Herausfordernde Situationen

- Anschuldigungen und Beschimpfungen als Teil der Erkrankung ansehen!
- Beruhigung durch ruhiges Sprechen
- Verständnis für die Verzweiflung zeigen!
- Anbieten, Verlegtes gemeinsam zu suchen!
- Ursachen suchen! Kann ich etwas an der Situation verändern! Wenn Ja: Nach Lösungen suchen; wenn Nein: Annehmen der Situation, so wie sie ist!
- Verhalten nicht persönlich nehmen!
- Abstand gewinnen, z.B. die Hilfe für diesen Tag beenden!

7. Menschen mit Demenz haben

- die Fähigkeit, Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken
- die Wahrnehmung nonverbaler Kommunikationssignale
- ein Grundbedürfnis nach Kontakt, Zuwendung, Nähe
- soziale Umgangsformen/ ein Gemeinschaftsgefühl
- erlernte Normen und Werte, z.B. Ordnung, Fleiß, Fürsorge
- eine eigene Biografie und Erinnerungen an wichtige Details, die mit Emotionen verbunden sind

(Handout erstellt auf Basis der Ausführungen von Alexandra Führer, Fachstelle für pflegende Angehörige)