

## 6 Den Alltag gestalten

### Tipps zum Umgang mit Menschen mit Demenz

„Du siehst mich oft wie ich war, doch nimm mich wie ich jetzt bin. Das macht alles viel leichter!“

„Siehe nicht immer nur das, was mir nicht gelingt, sondern schaue auf das, was ich noch kann. So stützt du mich in meiner Persönlichkeit und unser Zusammensein bekommt wieder Unbeschwertheit.“

### Meine Wünsche



Der oder die Betroffene hat das Wort:

„Wenn du diese Tipps berücksichtigst, kommen wir besser miteinander aus!“

- Informiere dich über mich, dann fällt dir vieles leichter!
- Gib dir nicht zu viel Mühe, mir einen abwechslungsreichen Tag zu organisieren. Es ist gut für mich, einen einfachen, überschaubaren Tag zu haben. Deshalb sollte ich jeden Tag zur gleichen Zeit die gleichen Dinge verrichten.
- Wenn ich „nur“ dasitze, in meiner Welt und meinen Gedanken, dann halte an und schenke mir deine Nähe und Zuwendung.

- Wenn du mit mir sprichst, kannst du es mit einer ruhigen, leisen und deutlichen Stimme versuchen. Dann bekomme ich auch keine Angst.
- Es wäre gut für mich, wenn du mich ansiehst und leicht berührst, bevor du mich ansprichst, dann weiß ich auch, dass du mich meinst. Sei nicht traurig, wenn ich vergesse, was du mir gesagt hast, das passiert mir oft.
- Es ist für andere nicht immer leicht, mich zu verstehen, aber für mich ist es auch nicht leicht, mein Gegenüber zu verstehen. Deshalb achte darauf, dass dein Gesichtsausdruck und deine Stimme zusammenpassen, sonst werde ich unsicher oder ärgerlich.
- Ich verstehe nicht immer alles, was du sagst, doch manchmal ist es mehr als du denkst.
- Verbreite keine Hektik und Stress, verlange nicht zwei Dinge auf einmal von mir; das überlastet mich und macht mich unsicher und wütend.
- Verbessere mich nicht immer, das macht mich nur wütend.
- Lass mich doch einfach das tun, was ich noch kann – dann habe ich eine Beschäftigung!
- Falls ich doch mal aufgewühlt sein sollte, dann setze dich ganz ruhig neben mich und halte meine Hand. Dann weiß ich, dass du für mich da bist, das gibt mir Sicherheit.
- Ich liebe es, meine Musik zu hören, doch leider weiß ich nicht mehr, welche es war. Dann ist es gut, wenn du sie kennst und für mich eine CD einlegst. Denke aber auch daran, die CD oder auch das Radio nicht zu lange an zu lassen. Das könnte mich unruhig machen. Wir können auch gemeinsam Lieder von früher singen, die Texte kenne ich gut.
- Serviere mir bitte das Essen von vorn und kündige es mir an, dann erschrecke ich mich nicht. Reiche mir langsam mein Essen, sonst könnte es passieren, dass ich nicht verstehe, was du machst und ich mich bedroht fühle.
- Es gibt unterschiedliche Esskulturen, ich habe immer mit Messer und Gabel gegessen, jetzt kann ich es nicht mehr. Lass mich mit den Fingern essen. Es gibt überall auf der Welt Menschen, die es genauso machen.
- Verstelle dich nicht, ich habe ein gutes Gefühl für Echtheit. Meine Gefühlswahrnehmung geht nicht verloren. Die Spannung, die ich sonst spüre, kann viele Emotionen in mir wachrufen wie z. B. Traurigkeit, Wut, Zorn und Verzweiflung.
- Merke dir meine Verstecke, dann brauchst du nicht so viel zu suchen. (Ersatzgeldbörse/Ersatzbrille, Pieper für Schlüssel und Geldbörse, wichtige Papiere kopieren und das Original unter Verschluss halten)
- Lass mich in deiner Erinnerung sein, wie ich war und akzeptiere mich, wie ich jetzt bin!
- Du kannst mich nicht vor allen Gefahren schützen!
- Sorge dich nicht nur um mich, sondern denk auch an dich!
- Höre nicht immer, was die Leute sagen, sondern nimm mich lieber in den Arm und hab mich lieb! Das gibt mir Halt!

## 7 „Informiere dich über mich, dann fällt dir vieles leichter!“

### Hilfreiches Wissen über Angehörige mit Demenz

Wichtige Lebensereignisse	positive	negative
Kindheitserlebnisse		
Jugenderlebnisse		
Familienereignisse		
Weltpolitische Ereignisse (Krieg, Vertreibung, Gefangenschaft)		
Beruf		
Erinnerungen	früher	heute
Krankheiten		
Wohnorte		
Vorlieben		
Abneigungen		
Gewohnheiten		
Fähigkeiten, Begabungen (praktisch, handwerklich- künstlerisch, Sprachen)		
Hobbys		

## 8 So kann ein gutes Gespräch gelingen



- Nähern Sie sich Ihrem dementen Angehörigen in der Regel immer von vorne (denken Sie daran, dass sich das Blickfeld im Alter einschränkt).
- Nehmen Sie Blickkontakt auf gleicher Blickhöhe auf und warten Sie einen Moment.
- Geben Sie Ihrem Angehörigen Gelegenheit, Sie bewusst wahrzunehmen.
- Sprechen Sie Ihren Angehörigen mit seinem Namen an.
- Sprechen Sie langsam, ruhig und deutlich.
- Unterstützen Sie das Gesprochene durch Gesten und Berührungen.
- Verwenden Sie kurze und einfache Sätze mit vertrauten Worten.
- Geben Sie nur eine Information oder Mitteilung auf einmal.
- Stellen Sie nur eine Frage auf einmal.
- Vermeiden Sie Sachdiskussionen.
- Machen Sie Vorschläge, wenn Ihr Angehöriger Probleme hat, sich zu entscheiden.

### **Validation – eine besondere Art Gespräche zu führen**

Eine gute Gesprächsmethode im Umgang mit demenziell erkrankten Angehörigen ist die Validation. Validation heißt Wertschätzung und bedeutet in diesem Fall, das Gesagte des Erkrankten für gültig zu erklären und wertzuschätzen. Das heißt nicht, auf den Sachinhalt der Aussage einzugehen, sondern auf das jeweilige Gefühl, welches „hinter“ dieser Aussage steht.