



# Ein Leitfaden für Angehörige Den Umgang mit Demenzkranken verstehen und meistern

Mit der Erfahrung aus  
über 13 Jahren!

## Demenz

### Wenn das Vergessen Geist & Körper befällt

Demenz hat viele Gesichter und damit ist das Verhalten der Betroffenen nicht immer gleich.

Wichtig im Umgang mit Demenz 📌:

- Tägliche wiederholende Routine schaffen
- Ruhig & geduldig bleiben
- Bestätigen & beruhigen
- Realität nicht korrigieren, nicht diskutieren
- Ablenken statt konfrontieren
- Aggressionen und Unruhe verstehen
- und einiges mehr...

➔ Sprechen Sie uns gerne an, wir helfen Ihnen bei der Betreuung Ihrer Angehörigen!

BETREUUNGSAGENTUR

**Beck**

[www.betreuungsagentur-beck.com](http://www.betreuungsagentur-beck.com)  
[kundenservice@betreuungsagentur-beck.de](mailto:kundenservice@betreuungsagentur-beck.de)

## **EIN LEITFADEN FÜR ANGEHÖRIGE**

### **Den Umgang mit Demenzkranken verstehen und meistern**

Liebe Angehörige,

der Umgang mit einem geliebten Menschen, der an Demenz erkrankt ist, stellt Sie vor große Herausforderungen. Plötzlich verändern sich vertraute Verhaltensweisen, Erinnerungen verblassen und die Kommunikation wird schwieriger. Dies ist eine Belastung, die oft mit Gefühlen wie Trauer, Überforderung und Hilflosigkeit einhergeht.

Doch es gibt Wege, wie Sie diese neue Realität meistern und Ihrem Angehörigen trotz der Krankheit ein gutes und würdevolles Leben ermöglichen können.

Dieser Leitfaden soll Ihnen praktische Hilfestellungen und wertvolle Tipps an die Hand geben, die Ihnen den Alltag erleichtern und die Beziehung zu Ihrem demenzkranken Familienmitglied stärken.

Es ist wichtig zu verstehen, dass die Veränderungen, die Sie beobachten, Teil der Krankheit sind und nicht Ausdruck von bösem Willen oder Ignoranz. Mit Geduld, Empathie und den richtigen Strategien können Sie Missverständnisse reduzieren, Konflikte vermeiden und eine Atmosphäre der Sicherheit und Geborgenheit schaffen.

Dieser Leitfaden soll Ihnen als kleine Unterstützung dienen und Ihnen bei Ihrer täglichen Herausforderung ein wenig helfen.

## Grundlagen des Verständnisses

### Was bei Demenz wichtig ist

- **Die Realität des Demenzkranken:**

Demenzkranken leben oft in ihrer eigenen Realität, die sich von unserer unterscheiden kann. Es hat keinen Sinn, diese Realität zu korrigieren oder zu widerlegen. Vielmehr sollten Sie versuchen, die Emotionen hinter den Aussagen oder Verhaltensweisen zu verstehen und darauf einzugehen. Wenn Ihr Angehöriger beispielsweise glaubt, in der Vergangenheit zu leben, ist es hilfreicher, in dieser Zeit mitzuschwingen, anstatt ihn immer wieder in die Gegenwart zu zerren. Oft handelt es sich erstmal um Schübe und die erkrankte Person ist nach diesem Schub wieder in der Realität. Im sehr fortgeschrittenen Stadium, kann es bleibend sein.

- **Verlust kognitiver Fähigkeiten:**

Demenz ist ein fortschreitender Verlust von Gedächtnis, Urteilsfähigkeit und anderen Denkfähigkeiten. Dies bedeutet, dass Ihr Angehöriger möglicherweise Schwierigkeiten hat, sich an Namen oder Ereignisse zu erinnern, neue Informationen zu verarbeiten oder komplexe Anweisungen zu verstehen. Seien Sie sich dessen bewusst und passen Sie Ihre Erwartungen entsprechend an.

- **Gefühle bleiben oft erhalten:**

Auch wenn das Gedächtnis schwindet, bleiben Gefühle wie Freude, Angst, Traurigkeit oder Wut oft bestehen und sind sogar verstärkt wahrnehmbar. Eine demenzkranke Person spürt genau, ob sie angenommen oder abgelehnt wird. Die Art und Weise, wie Sie sich ausdrücken – Ihre Mimik, Gestik und Ihr Tonfall – sind entscheidend.

## Erklärung und praktische Tipps für den Alltag

### 1. Kommunikation – Der Schlüssel zum Miteinander

**Erklärung:** Da das Kurzzeitgedächtnis und die Fähigkeit zur Verarbeitung komplexer Informationen nachlassen, müssen Sie Ihre Kommunikationsweise anpassen. Das Ziel ist es, Missverständnisse zu minimieren und eine beruhigende Atmosphäre zu schaffen.

**Ruhig und geduldig sprechen:** Vermeiden Sie hastiges Sprechen. Nehmen Sie sich Zeit.

**Deutlich und langsam sprechen:** Formulieren Sie Ihre Worte klar und gut verständlich.

**Kurze, einfache Sätze verwenden:** Komplizierte Satzstrukturen überfordern. Wählen Sie einfache möglichst kurze Sätze.

**Blickkontakt halten und auf Augenhöhe kommunizieren:** Dies schafft Verbindung und Aufmerksamkeit.

**Nonverbale Signale beachten:** Achten Sie auf Mimik, Gestik und Körperhaltung Ihres Angehörigen. Zeigt er Angst, Verwirrung oder Freude?

**Eine Frage nach der anderen stellen:** Vermeiden Sie mehrere Fragen in einem Satz. Warten Sie die Antwort ab und stellen dann erst die nächste Frage.

**Wiederholen Sie wichtige Informationen, wenn nötig:** Aber bleiben Sie dabei ruhig und freundlich. Bewahren Sie Geduld.

**Bestätigen und beruhigen: Sagen Sie Sätze wie:** „Ich verstehe, dass das verwirrend ist“ oder „Es ist in Ordnung, dass du das nicht weißt.“

**Vermeiden Sie „Warum?“-Fragen:** Diese können zu Überforderung und Frustration führen, da die Antwort oft nicht gegeben werden kann.

**Lächeln und Berührung nutzen:** Ein freundliches Lächeln oder eine sanfte Berührung können oft mehr sagen als tausend Worte.

## Erklärung und praktische Tipps für den Alltag

### 2. Umgang mit herausforderndem Verhalten

**Erklärung:** Verwirrung, Vergesslichkeit, Wiederholungen oder sogar aggressive Ausbrüche sind oft Ausdruck von Überforderung, Angst, Schmerz oder unerfüllten Bedürfnissen. Es ist selten böse Absicht. Ihr Ziel ist es, die Ursache des Verhaltens zu erkennen und eine ruhige, sichere Umgebung zu schaffen.

#### Realität nicht korrigieren/diskutieren:

Wenn Ihr Angehöriger etwas Falsches sagt oder sich an Dinge falsch erinnert, ist es effektiver, mitzugehen oder das Thema zu wechseln. Eine Diskussion führt nur zu Frustration auf beiden Seiten.

#### Ablenken statt konfrontieren:

Wenn eine Situation eskaliert oder Ihr Angehöriger auf einer Idee beharrt, die nicht der Realität entspricht, versuchen Sie, die Aufmerksamkeit auf etwas anderes zu lenken (z.B. „Möchtest du einen Kaffee trinken?“, „Schau mal, wie schön das Wetter ist.“).

#### Routine schaffen:

Ein geregelter Tagesablauf gibt Sicherheit und Orientierung. Feste Zeiten für Mahlzeiten, Besuche, Aufstehen und Zubettgehen helfen, die Orientierung zu bewahren.

#### Sicherheit im Zuhause gewährleisten:

Entfernen Sie Stolperfallen (Teppiche), sichern Sie Medikamente und gefährliche Gegenstände. Sorgen Sie für gute Beleuchtung.

## Erklärung und praktische Tipps für den Alltag

### 2. Umgang mit herausforderndem Verhalten

#### Sinnvolle Aktivitäten anbieten:

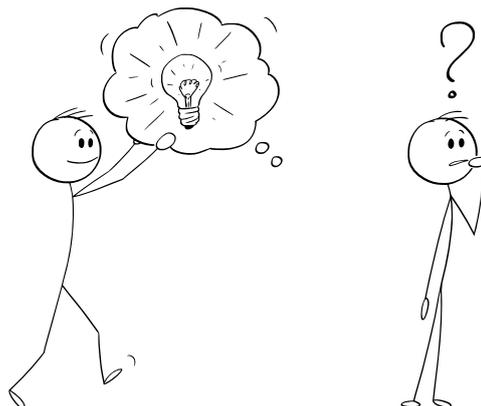
Beschäftigung, die Freude bereitet und nicht überfordert, ist wichtig. Dies können gemeinsame Spaziergänge, Musikhören, einfache Handarbeiten oder das Betrachten alter Fotos sein.

#### Ursachen für Unruhe/Aggression suchen:

Ist Ihr Angehöriger hungrig, durstig, schmerzhaft, müde, überfordert oder gelangweilt? Manchmal ist die Unruhe ein Ausdruck eines unerfüllten Bedürfnisses.

#### Rückzugsorte schaffen:

Sorgen Sie für einen Ort, an den sich Ihr Angehöriger zurückziehen kann, wenn er überfordert ist.



## Erklärung und praktische Tipps für den Alltag

### 3. Unterstützung im Alltag und Selbstfürsorge

**Erklärung:** Die Betreuung eines demenzkranken Menschen kann physisch und emotional sehr anstrengend sein. Es ist entscheidend, dass Sie auch auf sich selbst achten und sich Unterstützung suchen, um nicht auszubrennen.

#### **Selbstständigkeit fördern:**

Lassen Sie Ihren Angehörigen so viel wie möglich selbst erledigen, auch wenn es länger dauert. Das stärkt das Selbstwertgefühl und erhält Fähigkeiten.

#### **Aufgaben in kleine Schritte unterteilen:**

Komplexe Aufgaben können leichter bewältigt werden, wenn sie in einfache, überschaubare Schritte zerlegt werden.

#### **Erinnerungshilfen nutzen:**

Verwenden Sie Uhren, Kalender, Notizzettel, Fotos oder Schilder, um die Orientierung zu erleichtern (z.B. „Toilette“, „Küche“).

#### **Auf körperliche Bedürfnisse achten:**

Stellen Sie sicher, dass Ihr Angehöriger ausreichend isst und trinkt, regelmäßig zur Toilette geht und keine Schmerzen hat. Manchmal können diese Bedürfnisse nicht verbal geäußert werden.

#### **Sich selbst informieren:**

Lesen Sie Bücher über Demenz, besuchen Sie Informationsveranstaltungen oder sprechen Sie mit Fachleuten. Wissen gibt Ihnen Sicherheit.

## Erklärung und praktische Tipps für den Alltag

### 3. Unterstützung im Alltag und Selbstfürsorge

#### Unterstützung annehmen:

Scheuen Sie sich nicht, Hilfe von Familie, Freunden oder professionellen Diensten (z.B. Pflegedienste, Tagespflege, ehrenamtliche Helfer) anzunehmen. Auch wir als Betreuungsvermittlung bieten hier unsere Unterstützung durch die Vermittlung einer osteuropäischen Betreuungskraft an.

#### Auszeiten für sich selbst einplanen:

Nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich, um neue Kraft zu schöpfen. Gehen Sie spazieren, treffen Sie Freunde, gehen Sie einem Hobby nach. Dies ist kein Luxus, sondern Notwendigkeit.

#### Sich einer Selbsthilfegruppe anschließen:

Der Austausch mit anderen Angehörigen, die ähnliches erleben, kann sehr entlastend sein.

#### Professionelle Hilfe suchen:

Wenn Sie überfordert sind oder Fragen haben, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt, Neurologen oder spezialisierte Beratungsstellen für Demenz.

### Denken Sie daran:

Jeder demenzkranke Mensch ist einzigartig, und die Krankheit verläuft bei jedem anders. Was heute funktioniert, muss morgen nicht mehr gelten. Bleiben Sie flexibel, liebevoll und nachsichtig – sowohl mit Ihrem Angehörigen als auch mit sich selbst. Ihre Liebe und Geduld sind die größte Unterstützung, die Sie Ihrem demenzkranken Familienmitglied geben können.

Wir wünschen Ihnen viel Kraft und alles Gute auf diesem Weg!

### Abschließende Worte der Unterstützung

Die häusliche Betreuung eines demenzkranken Angehörigen ist eine Aufgabe, die viel Kraft und Hingabe erfordert. Sie müssen diese Last nicht alleine tragen.

Sollten Sie sich überfordert fühlen oder Unterstützung in der häuslichen Betreuung benötigen, zögern Sie bitte nicht, uns zu kontaktieren.

Wir bieten Ihnen eine kostenfreie Beratung an und helfen Ihnen dabei, eine passende Betreuungskraft zu finden, die Sie entlastet und Ihren Angehörigen liebevoll versorgt.

Wir freuen uns mit Ihnen zu sprechen!

Ihr Team  
Betreuungsagentur Beck