Webadresse der Quelle:
https://www.alzheimer-bw.de/demenz-mehr-erfahren/umgang-und-kommunikation/

Umgang und Kommunikation

Bei Menschen mit einer Demenz ist in aller Regel insbesondere das Kurzzeitgedächtnis beeinträchtigt. Neue Informationen aufzunehmen und zu behalten fällt den Betroffenen zunehmend schwer.

Menschen mit Demenz haben deshalb im Verlauf ihrer Erkrankung zunehmend Schwierigkeiten, Situationen und Gespräche richtig einzuordnen. Sie sind angewiesen auf präzise, pointierte Aussagen in wertschätzender Atmosphäre und einem überschaubaren, ruhigen Umfeld ohne Ablenkung. Ist das nicht gegeben, führt das fast zwangsläufig zu einer heillosen Überforderung des Menschen mit Demenz mit der Folge, dass 'nichts mehr klappt' und alle Beteiligten unzufrieden und gestresst sind. Konflikte sind vorprogrammiert.

Sprechen: einfach und eindeutig

- Stellen Sie sicher, dass ihr Gegenüber sich angesprochen fühlt (Blickkontakt).
- Gewöhnen Sie sich an eine kurze klare Redeweise.
- Stellen Sie Fragen, die der Mensch mit Demenz möglichst einfach zum Beispiel mit Ja oder Nein beantworten kann. Vermeiden Sie 'W'-Fragen wie zum Beispiel *Wie? Wieso? Warum? Wann?*, weil sie ihn leicht überfordern können.
- Stellen Sie immer nur zwei Angebote zur Auswahl ("Möchtest du Apfelkuchen oder Schokotorte?", statt einer großen Auswahl).
- Ergänzen Sie Ihre Worte durch Gesten und/oder Berührung.
- Vermeiden Sie Zurechtweisungen und Kritik (Diskussionen sind nutzlos und verderben nur die Stimmung).

Zum Vergößern anklicken. Dieses Plakat können Sie auch über unsere Rubrik Infoservice > Infomaterial bestellen

Teilhabe: Mit dabei sein!

Auch Menschen mit Demenz wollen

- **dazugehören**: Es ist deshalb wichtig, dass sie auch nach einer Diagnose – natürlich jeweils auch abhängig vom und angepasst ans Stadium der Erkrankung – weiter Hobbys und liebgewonnene Aktivitäten pflegen: den Chor, den Sport, den Gottesdienstbesuch, den Einkauf auf dem Markt...
- **gebraucht werden**: Binden Sie Menschen mit Demenz, wo immer es geht, auch in alltägliche Tätigkeiten mit ein. Wenn selbständiges Kochen nicht mehr geht, klappt vielleicht immer noch Kartoffeln schälen oder den Tisch decken. Wichtig ist, nicht zu überfordern, aber auch nicht zu unterfordern.

- **beschäftigt sein**: Langeweile macht unzufrieden. Das ist natürlich auch bei Menschen mit Demenz so. Suchen Sie deshalb Beschäftigungen und Aktivierungen, von denen Sie wissen, dass sie dem Menschen mit Demenz Freude machen. Singen, spielen, bewegen, Fotos anschauen, Wäsche zusammenlegen… – die Möglichkeiten sind vielfältig.
- **sich wertgeschätzt fühlen**: Kritisieren Sie nicht das, was nicht mehr geht, sondern loben Sie das, was noch geht.

Weitere Informationen

Miteinander aktiv – Alltagsgestaltung und Beschäftigungen für Menschen mit Demenz | Praktische Hilfen für den Alltag | Broschüre | 96 Seiten, 5.- €

Demenz in Kommune und Quartier | Website mit Praxisbeispielen

Umfeld gestalten: Orientierung geben, Reizüberflutung vermeiden

- Ermöglichen Sie einen möglichst gleichbleibenden, überschaubaren Tagesablauf, der sich an den Gewohnheiten der Betroffenen ausrichtet, etwa feste Uhrzeiten für Essen, Körperpflege, Ruhezeiten.
- Vermeiden Sie zu viele Sinneseindrücke, die auf den Betroffenen einströmen. Wenn gleichzeitig mehrere Menschen sprechen, der Fernseher und das Radio laufen und die Wohnung unübersichtlich ist, führt das schnell zu Überforderung, zu Stress und dem Gefühl der Bedrohung.
- Eine gut lesbare Uhr und ein Kalender, auf dem das jeweilige Datum markiert wird, erleichtern die zeitliche Orientierung.
- Helles Licht, die Beleuchtung wichtiger Wege in der Nacht und Hinweisschilder in der Wohnung erleichtern die räumliche Orientierung.

Weitere Informationen

Sicher wohnen mit Demenz | Kompetenzzentrum Demenz Schleswig-Holstein

Bevor es 'kracht': Konflikte vermeiden und entschärfen

Konflikte vermeiden:

- Wenn möglich, bewahren Sie auch in schwierigen Situationen Geduld und Gelassenheit.
- Lenken Sie ab anstatt zu konfrontieren und sich in konfliktreiche Auseinandersetzungen zu begeben.
- Erkennen Sie die Sichtweise des Menschen mit Demenz als für ihn gültig an. Er lebt in seiner Erinnerungswelt und in seinen Vorstellungen und kann nur diese als wahr akzeptieren. Argumentieren Sie gegebenenfalls aus seiner Sichtweise heraus, zum Beispiel
  Mensch mit Demenz: "Ich muss zur Arbeit"
  falsche Reaktion: "Du bist doch schon lange in Rente"
  besser: "Es ist doch schon Abend, da ist sicher schon Schluss"
- Achten Sie auf körpersprachliche Signale und gehen Sie auf der Gefühlsebene auf ihr Gegenüber ein, dadurch fühlt er/sie sich ernst genommen und verstanden, zum Beispiel "Das macht dich jetzt ganz unruhig" oder "Du bist jetzt richtig ärgerlich" oder "Du fühlst dich ganz allein gelassen".

Verhalten in schwierigen Situationen:

- Lenken Sie ab anstatt zu konfrontieren und sich in konfliktreiche Auseinandersetzungen zu begeben.
- Bei Stress und Angst können Menschen mit Demenz ihre Reaktionen nicht mehr verstandesmäßig steuern. Sie reagieren impulsiv und unkontrolliert entsprechend ihrer emotionalen Situation.
- Beziehen Sie aggressive Reaktionen des Menschen mit Demenz nicht auf sich, auch wenn sie sich gegen Sie richten. Oft sind es große Ängste, Überforderung, Stress und Unsicherheit, die zu dieser Verhaltensweise

führen.
- Vermeiden Sie bei großer Reizbarkeit und aggressiven Reaktionen unter Umständen Berührung oder Festhalten. Dies kann als Bedrohung wahrgenommen werden. Bleiben Sie selbst gelassen und klar. Gehen Sie gegebenenfalls auf Distanz.

Weitere Informationen

Leben mit Demenzerkrankten | Hilfen für schwierige Verhaltensweisen und Situationen im Alltag | Broschüre | 60 Seiten, 5.- €

Das habe ich Dir doch schon X-mal gesagt
Artikel aus ***alzheimer****aktuell*

Quellen: Deutsche Alzheimer Gesellschaft | Günther Schwarz, Evangelische Gesellschaft Stuttgart, Broschüre 'Begleiten ins Anderland' 2019

Mehr sehen?!

Durch den Nebel

Mit Deiner Wirklichkeit leben

Demenz: Kommunikation und Umgang

Mach schnell, wir bekommen Besuch!

Du musst zum Arzt!