



26. März 2020

## **Corona und Demenz**

### *Hilfreiches aus der Beratung*

---

*„Mein Mann versteht doch nicht, warum ich nicht mehr zu ihm ins Pflegeheim komme, es geht ihm schlecht, er weint am Telefon.“*

*„Meine Mutter kann nicht mehr telefonieren, wir können überhaupt keinen Kontakt mehr halten, ich weiß nicht mal, wie es ihr geht, das lässt mich verzweifeln.“*

*„Seit mein Mann nicht mehr in die Tagespflege gehen kann, will er ständig aus dem Haus. Er würde aber nicht mehr zurückfinden. Wenn ich ihn nicht gehen lasse, reagiert er zunehmend aggressiv. Ich bin einfach ratlos.“*

**In den Telefonaten mit Angehörigen, die sich an das Beratungstelefon der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg wenden, erfahren wir täglich, wie belastend die aktuelle Situation für Angehörige von Menschen mit Demenz ist. Einige Überlegungen und Anregungen, die sich in den Gesprächen als hilfreich erwiesen haben, haben wir im Folgenden zusammengestellt.**

**Angehörige von Menschen mit Demenz im Pflegeheim** leiden vor allem unter dem Besuchsverbot, denn sie wissen jetzt oft nicht, wie es ihrem Angehörigen geht und wie er auf die fehlende Zuwendung und Unterstützung reagiert. Sie machen sich große Sorgen, dass Fähigkeiten rapide abgebaut werden, wenn ihre regelmäßige Anregung und Zuwendung fehlt. Viele fragen sich auch, ob sie nach einer längeren Besuchspause überhaupt noch erkannt werden. All dies ist für Angehörige extrem belastend, zumal zurzeit noch völlig unklar ist, wie lange die Einschränkungen nötig sind.

Die persönlichen Besuche können durch nichts ersetzt werden. Vielleicht ist es aber doch möglich, einen gewissen Ausgleich zu schaffen und dabei sowohl die Bedürfnisse der Menschen mit Demenz und ihrer Angehörigen als auch die Abläufe im Pflegeheim zu berücksichtigen:

- Mit dem Pflegeheim könnte zum Beispiel abgesprochen werden, wann es am besten in den Ablauf passt, sich telefonisch nach dem Angehörigen zu erkundigen. Das Pflegeheim könnte in dieser Zeit eine Erreichbarkeit sicherstellen.
- Beruhigend ist eine Zusicherung des Pflegeheims, dass sofort mitgeteilt wird, wenn es dem Angehörigen schlecht(er) geht.

- Eine gute Idee für eine möglichst direkte Kommunikation ist die Fenster-Telefonie: Heimbewohner telefonieren in einem Raum am Fenster, wo sie nach draußen zu ihren Angehörigen vor dem Fenster schauen können. So können sich beide gefahrlos sehen, miteinander sprechen und gestikulieren und einander nah sein.
- Heimbewohner, die nicht mehr mobil genug sind, können vielleicht dennoch vom Zimmer oder Bett aus telefonieren, wenn sie das Pflegepersonal dabei unterstützt.
- Technisch sind auch bildunterstützte Telefonate, zum Beispiel über Skype, möglich, sie erfordern aber mehr Begleitung durch das Pflegepersonal und ein Tablet oder Smartphone im Pflegeheim und zuhause.

Sicher haben die Pflegeheime Verständnis für die Sorgen der Angehörigen. Diese sollten bei allen Anfragen aber immer bedenken, dass auch das Pflegepersonal erheblich belastet ist, nicht zuletzt durch den Wegfall jeglicher Unterstützung durch die Angehörigen. Wenn also nicht jedem Wunsch sofort entsprochen werden kann, so liegt das zumeist nicht an der fehlenden Bereitschaft zu helfen, sondern an der hohen Arbeitsbelastung.

**In der häuslichen Betreuung** fehlt Menschen mit Demenz das Verständnis für die aktuelle Krise und die nötigen Einschränkungen. Sie verstehen nicht, warum Einkäufe, Spaziergänge oder Besuche nicht in gewohnter Weise möglich sind und reagieren mit Unverständnis und werden teils sehr ungehalten und wütend. Es fehlen zudem alle Entlastungsangebote wie Tagespflegen oder Betreuungsgruppen, gleichzeitig entfallen Besuche, etwa der Enkel, von denen ja auch offiziell abgeraten wird. Dies alles ist für die Angehörigen außerordentlich belastend, die sich alleingelassen und überfordert fühlen. Menschen mit Demenz wiederum reagieren äußerst sensibel auf die sie umgebende Grundstimmung. Die Unruhe und Unsicherheit, die sie spüren, überträgt sich auf ihr eigenes Verhalten.

In dieser angespannten häuslichen Situation ist ein möglichst ruhiger, geregelter Tagesablauf mit festen Routinen ebenso wichtig wie Beschäftigungsangebote, die Leerlauf vermeiden und Ablenkung bieten:

- Eine klare Tagesstruktur mit festen Zeiten für Mahlzeiten, Ruhephasen und Beschäftigungszeiten hilft Menschen mit Demenz, sich zu orientieren.
- Trotz der eigenen Anspannung sollten Angehörige versuchen, ihre Sorgen und Befürchtungen gegenüber dem erkrankten Familienmitglied nicht offen zu zeigen, um zu vermeiden, dass sich ihre Unruhe überträgt.
- Abwechslung schafft die aktive Einbeziehung in den Haushalt. Bei welchen alltäglichen Aktivitäten können die Betroffenen mitmachen? Lob und Unterstützung sind dabei wichtiger als ein perfektes Ergebnis.
- Wichtig ist ein privates Netz an Unterstützenden, die stundenweise Verantwortung übernehmen und für Beschäftigung und Entlastung sorgen.
- Vielleicht gibt es einen Gärtner in der Nachbarschaft, der Unterstützung braucht? Im Frühling gibt es im Garten immer etwas zu tun.
- Oder der Nachbar braucht eine Begleitung, wenn er mit dem Hund Gassi geht? Spaziergänge zu zweit bleiben erlaubt und sind das beste Ventil für wachsende innere Unruhe.

- Angehörige sollten unbedingt dafür sorgen, zumindest kleine Pausen für sich selbst zu schaffen, in denen sie die Verantwortung abgeben können. Pflegedienste und Häusliche Betreuungsdienste sind größtenteils noch nicht eingestellt und können Entlastung schaffen.
- Soziale Kontakte sind gerade jetzt wichtig und sollten gepflegt werden. Ein Telefonat oder eine ausführliche Mail können helfen, die eigenen Gedanken zu ordnen, Sorgen und Probleme zu benennen und Lösungen zu finden.

### **Corona: Hilfen und Links**

Das Thema Corona beherrscht die Medien. In der Informationsflut ist es wichtig, den Überblick zu behalten und sich auf verlässliche Quellen zu konzentrieren. Wir bemühen uns, die für unseren Bereich wichtigen Informationen zu sichten, zu prüfen und bereitzustellen. Vielerorts entstehen zur Zeit Angebote für Austausch und Unterstützung. Eine Übersicht finden Sie auf unserer Website [www.alzheimer-bw.de](http://www.alzheimer-bw.de).

---

**Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V. | Selbsthilfe Demenz**

Friedrichstraße 10 | 70174 Stuttgart

0711 24 84 96-60 | [info@alzheimer-bw.de](mailto:info@alzheimer-bw.de) | [www.alzheimer-bw.de](http://www.alzheimer-bw.de)