



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Den Tag gelingen lassen

Alltagsgestaltung und Beschäftigung

Von den rund 195.000 Menschen mit Demenz in Baden-Württemberg (bundesweit ca. 1,6 Mio. | Stand 2017) leben etwa zwei Drittel zu Hause. Vor allem sind es Angehörige, die sich um sie kümmern, sie betreuen und pflegen und in vielen Fällen den ganzen Tag mit ihnen verbringen. Mit dem meist schleichenden Beginn der Erkrankung schlittern Angehörige oft in diese Aufgabe hinein und übernehmen sie auf Grund der Krankheitsdauer meist über eine lange Zeit. Um dies gut bewältigen zu können, brauchen Angehörige dringend Unterstützung, denn die Betreuung und Pflege eines demenzerkrankten Menschen ist auf Dauer alleine nicht leistbar!

Angehörige richten ihr Leben oft ausschließlich auf ihre an Demenz erkrankten Verwandten aus. Wichtig ist aber genauso, dass sie auch an sich selbst denken: was sind meine Kraftquellen? Was tut mir gut? Was brauche ich? Und selbstverständlich sollte es nicht beim Denken allein bleiben. Das Singen im Chor beispielsweise, der regelmäßige Spaziergang oder Theaterbesuch mit der Freundin, ein Einkaufsbummel, Zeit zum Lesen oder Schwimmen oder was auch immer sollten ebenfalls zum Leben pflegender Angehöriger gehören.

Selbstverständlich geht das nur, wenn jemand da ist, der sich in dieser Zeit um den Menschen mit Demenz kümmert. Das können im nahen Umfeld Verwandte, Freunde oder Nachbarn sein, ebenso wie Betreuungsgruppen oder/und Häusliche Betreuungsdienste für Menschen mit Demenz, die oft an Diakonie-/Sozialstationen bzw. an Nachbarschaftshilfen angegliedert sind. Für die Inanspruchnahme dieser Betreuungsangebote gibt es von der Pflegeversicherung einen sogenannten Entlastungsbetrag von monatlich 125 € (§45b SGB XI). Zusätzlich können Leistungen der Verhinderungspflege (§39 SGB XI), bis zu 50% der Kurzzeitpflege und bis zu 40% der Pflegesachleistungen dafür genutzt werden.

Für eine gelingende Alltagsgestaltung mit demenzerkrankten Menschen sind insbesondere ein möglichst gleicher Tagesrhythmus, Vertrautheit, Rituale (gleichbleibende Abläufe und Gestaltungselemente) wichtige Komponenten. Menschen mit Demenz benötigen vor allem in einer fortgeschrittenen Phase der Erkrankung eine freundlich-bestimmte Führung. Das Gefühl, bevormundet zu werden, führt dagegen oft zu Unwilligkeit und Widerstand. Generell brauchen sie – wie alle Menschen – ein wertschätzendes Verhalten der Umgebung. Dazu gehört vor allem, ihre Fähigkeiten anzuerkennen statt nur auf ihre Defizite zu schauen, ihr So-Sein zu akzeptieren statt an dem festzuhalten, was früher war, sich in ihre Gefühlswelt einzufühlen statt ihre Äußerungen zu korrigieren, sie zu bestätigen statt zu widersprechen.



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Und Menschen mit Demenz haben meist – wie wir alle – das Bedürfnis, aktiv zu sein, gebraucht zu werden, dazugehören oder einfach auch etwas Schönes zu erleben. Diese Wünsche können sie sich selbst meist nicht mehr erfüllen, weil sie ihr Tun nicht mehr planen können. Hier sind die sie betreuenden Menschen gefragt!

Wie die Zeit mit einem demenzkranken Menschen sinnvoll gestaltet werden kann, ist individuell allerdings sehr unterschiedlich. Eine Hilfe dazu lässt sich oft in der Lebensgeschichte der betroffenen Menschen finden: welchen Beruf hatten sie, was haben sie ein Leben lang gerne gemacht, was kennen sie, was mögen sie, was können sie heute noch?!

Unter den vielen Möglichkeiten, wie Menschen mit Demenz aktiv sein können bzw. wie man mit ihnen Zeit gestalten kann, stehen an führender Stelle **Bewegung, Musik und alltagsnahe/lebenspraktische Tätigkeiten**. Zu ersterem gehören z.B. regelmäßige Spaziergänge, Spiele mit Bällen und anderen Materialien, Tanzen (Standardtänze), das gemeinsame Singen von vertrauten Liedern, ggf. auch mit religiösem Inhalt, evtl. mit Klavier- oder Gitarrenbegleitung, das Hören vertrauter Musik, evtl. ein bestimmtes Musikstück als Ritual, z.B. vor dem Schlafen gehen etc. Alltagsnahe und lebenspraktische Tätigkeiten sind hauswirtschaftliche und handwerkliche Tätigkeiten wie Kochen, Backen, Spülen, Putzen, Bügeln, Arbeiten mit Wolle, Schmiegeln von Holz, Sortieren von Nägeln und Schrauben, Arbeiten im Garten etc.

Andere Möglichkeiten, aktiv zu sein, können

- ein gemeinsames „**Sich-Erinnern**“ sein, z.B. mit Hilfe von Fotoalben, alten Büchern, Bildbänden oder Gegenständen aus früherer Zeit (z.B. Flohmarktartikel oder alte Gegenstände, die zu Hause aufbewahrt wurden).
- **Spiele** – v.a. solche, die von Kindheit an vertraut sind, wie Mensch-ärgere-Dich-nicht, Mühle, Würfelspiele, etc. – werden meist gerne angenommen. Selbstverständlich müssen dazu ggf. die Spielregeln verändert werden. Außerdem gibt es Spezialanfertigungen wie z.B. eine größere Ausführung eines Mikadospiels oder magnetische Brettspiele, die ein Umfallen der meist ebenfalls größeren Spielfiguren verhindern.
- Beliebt ist auch der Umgang mit **Sprichwörtern und Gedichten**, bei denen auch demenzkranke Menschen ihr Können und Wissen oft noch gut unter Beweis stellen können. Bei religiösen Menschen können auch Psalmen oder andere Gebete einen besonderen Stellenwert haben.
- Für viele Menschen mit Demenz ist die **Tageszeitung** wichtig. Sie gehört z.B. zum morgendlichen Ritual – auch wenn sie sie oft nicht mehr lesen bzw. verstehen können.



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

- Weiter gehören **künstlerisch-kreative Angebote** zur Auswahl an Möglichkeiten für die Beschäftigung, z.B. Malen, Umgang mit Farben, Gestalten von Materialien etc.
- Und nicht zuletzt sind schöne, **anregende Erlebnisse** wohltuend und belebend auch für Menschen mit Demenz, z.B. der Besuch im Zoo, beim Friseur, in einer Eisdiele, im Tanzcafé oder auch in der Betreuungsgruppe.

Bei allen Angeboten und Aktivitäten für und mit Menschen mit Demenz sollte es immer darum gehen, dass diese sich wohlfühlen. Sie sollten nicht zu Aktivitäten gedrängt oder gar gezwungen werden. Wenn sie etwas nicht tun wollen, sollten Betreuende das akzeptieren – und oft genug passiert es dann, dass sie nach ihrem „Nein“ und der Akzeptanz der Betreuenden bzw. Angehörigen dann doch zu den Materialien greifen.

Im Blick auf die Betreuenden/Angehörigen gilt, dass deren eigene Motivation zu einer Aktivität eine große Rolle für das Gelingen spielt. Dennoch können Pläne, die sie sich ausgedacht haben, aus verschiedenen Gründen manchmal nicht umgesetzt werden, und es gilt in der Situation flexibel zu sein. Zu beachten ist auch, dass Menschen mit Demenz in der Regel ein viel langsames Tempo haben. Betreuende/Angehörige sollten ihnen also Zeit lassen. Und vor allem sollten sie nicht vergessen, Menschen mit Demenz zu loben, ihre Leistungen, ihr Aktiv-Sein angemessen anzuerkennen und wertzuschätzen.

Sabine Hipp,
Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V.,
Angebote zur Unterstützung im Alltag
(Betreuungsgruppen, Häusliche Betreuungsdienste)