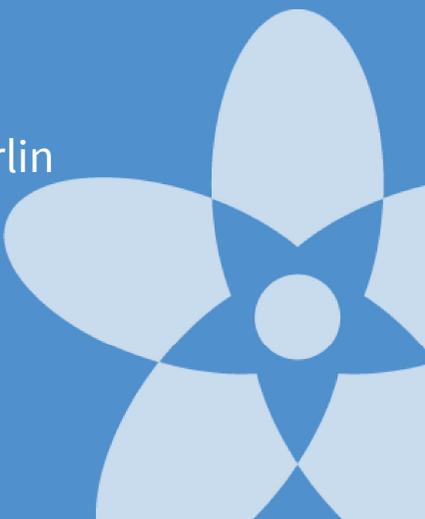


## Kompaktkurs Demenz

am 30. Januar 2023  
im Sozialwerk Berlin

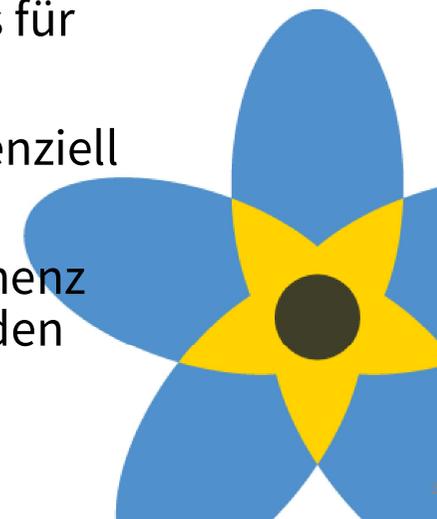
Humboldtstr. 12, 14193 Berlin

Referent: Jochen Wagner



## Leitfragen

- ✿ Wie verändert sich das Gehirn bei einer Demenz?
- ✿ Welche Folgen hat das für die Erkrankten?
- ✿ Wie begegne ich demenziell Erkrankten?
- ✿ Wie verändert die Demenz das Leben der sorgenden Angehörigen?
- ✿ Was geht uns das an?



## Was passiert im Gehirn?

Ein **komplexes Zusammenwirken vieler Faktoren**

(z.B. Ablagerungen in und zwischen den Nervenzellen (Neuronen):

- beeinträchtigt Signalübertragung von einem Neuron zur nächsten
- wodurch die Verbindungen zwischen den Neuronen allmählich verschwinden
- bis schließlich nicht mehr genutzten Neuronen „Selbstmord“ begehen

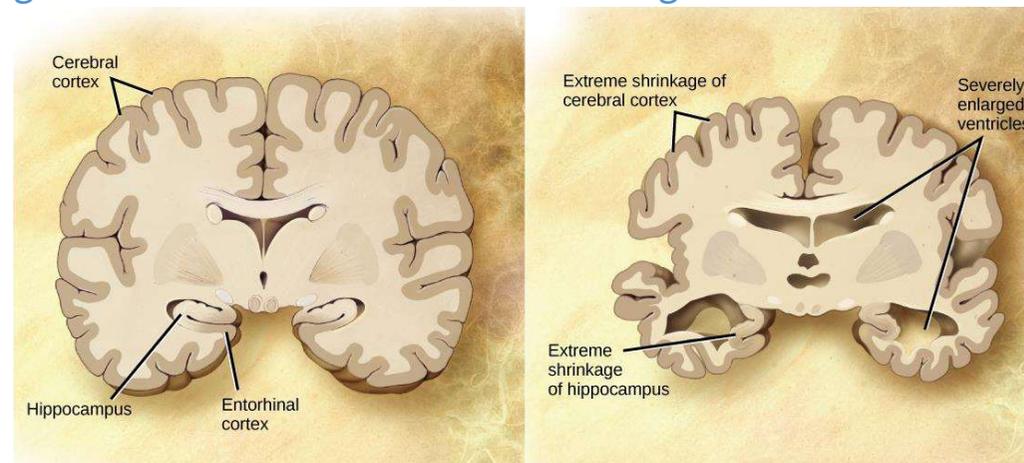
**Fazit:** Das Gehirn degeneriert organisch schleichend über Jahrzehnte, bis man es am Ende (Obduktion) mit bloßem Auge erkennen kann

## Schnittbilder des Gehirns

gesund

Bildquelle: OpenStax Biology

bei fortgeschrittener Demenz



Ablagerungen in und zwischen den Neuronen sind nur mikroskopisch sichtbar.

# Kann ich mich vor einer Demenz schützen?

## Was kann man dagegen tun? Wenig, denn

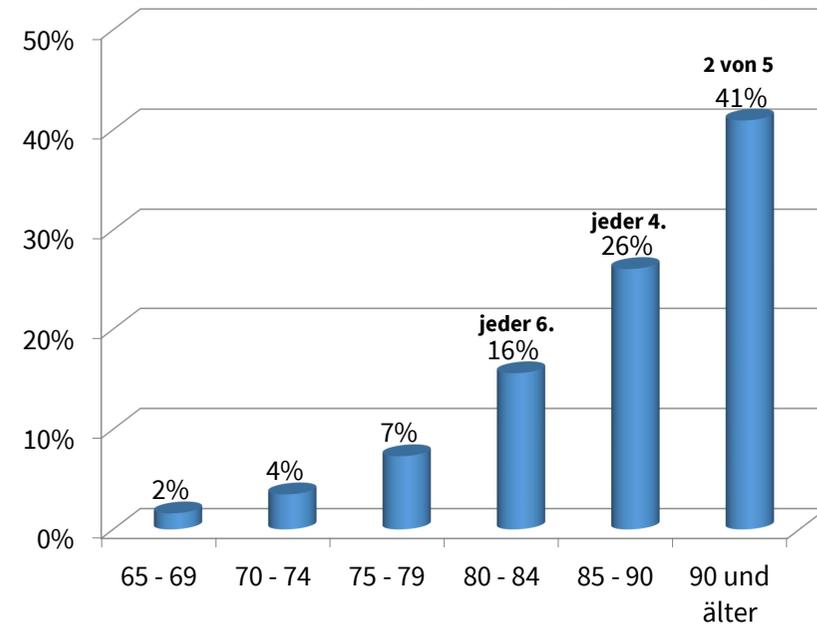
- was den Prozess auslöst ist weitgehend unerforscht
- erbliche Vorbelastung ist nicht änderbar und erhöht das Risiko eh nur gering
- Jedoch mindert vorbeugende Lebensweise das Risiko auch nur wenig
  - nicht rauchen
  - wenig Alkohol trinken
  - mediterran ernähren
  - viel bewegen (Treppen steigen, Rad fahren, spazieren, rudern)
  - geistig aktiv bleiben (wenig TV, stattdessen neues lernen und auch anwenden)
  - soziale Kontakte pflegen (Kinder, Enkel, Freunde, nachbarschaftlich Engagierte)

Das alles verhindert zwar keine Demenz, stabilisiert aber Ihre **Lebensqualität** enorm!

5

## Häufigkeit 1,6 Millionen Menschen mit Demenz in Deutschland

Quelle: Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. (Hrsg.) (2016). Die Häufigkeit von Demenzerkrankungen. Berlin.



11

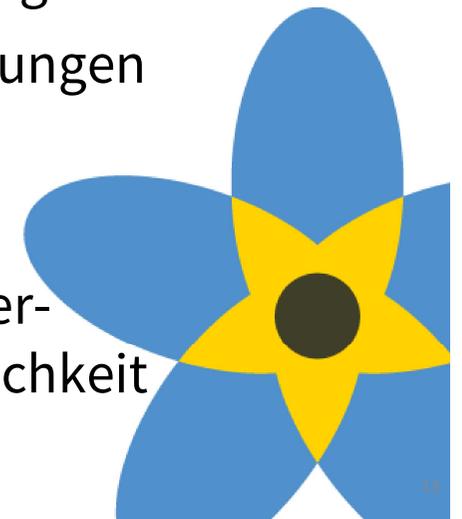
## Verlauf einer Demenz

-  **schleichender Beginn**  
stumme Phase über Jahrzehnte!  
Niemand denkt an eine beginnende Krankheit. Krankheitsbedingte Fehlleistungen werden z.B. als Böswilligkeit fehlinterpretiert.
-  **Frühphase**  
sehr konflikträchtig: Defizite werden wahrgenommen aber entschuldigt, verheimlicht, geleugnet, ärztliche Diagnose sehr entschieden abgelehnt. Der Erkrankte hat noch sehr viele Fähigkeiten, die er unbedingt nutzen sollte, braucht dafür aber gelegentliche Hilfe des sorgenden Angehörigen oder der Technik (z.B. GPS-Ortung)
-  **Mittlere Phase**  
zunehmender Bedarf an Hilfe und Anleitung bis hin zur ununterbrochenen Beaufsichtigung (36-Stundentag!)  
Erkrankter tut etwas (ggf. sinnloses), fühlt sich dabei aber wohl, gefährdet dabei weder sich noch andere oder Inventar => gewähren lassen!
-  **Spätphase**  
völlige Hilflosigkeit, ggf. Bettlägerigkeit.  
hoher Pflege- aber geringerer Beaufsichtigungsaufwand
-  **Dauer insgesamt: 5 – 20 Jahre**

12

## Welche Folgen hat das für die Erkrankten?

-  **Gedächtnisstörungen**
-  **Orientierungsstörungen**
-  **Konzentrationsstörungen**
-  **Eingeschränkte Alltagsfähigkeiten**
-  **Veränderung von Verhalten und Persönlichkeit**
-  **und weiteres mehr**



13

## Gedächtnisstörungen

- ✿ Arbeits-/Kurzzeitgedächtnis versagt zuerst  
Auf dem 20-minütigen Weg zum Arzt fragt mich meine Mutter gefühlt hundert Mal: „Wohin gehen wir?“  
Längere Sätze werden nicht mehr zu Ende gebracht bzw. nicht verstanden.
- ✿ Damit wird es schwierig bis unmöglich Neues zu lernen (z.B. Zurechtfinden in neuer Umgebung)  
(nichts gelangt mehr ins Langzeitgedächtnis)
- ✿ Junge Erinnerungen aus dem Langzeitgedächtnis werden / wurden selten erinnert und gehen dadurch früh verloren – je frischer desto eher  
Ausnahme:  
Erinnerungen mit starken Gefühlen (z.B. Todesangst)

## Orientierungsstörungen

- ✿ zur Zeit (Tageszeit)  
04:45 Uhr: Der Nachbar klingelt im Bademantel an der Tür der Pianistin Berti (84): „Frau Corazella, gehen Sie doch bitte wieder schlafen. Ich kann nicht einschlafen, während Sie Ihr Repertoire am Flügel üben.“  
(Dauer: Minuten, Stunden, Tage,...)  
Die täglich von ihrer Tochter im Heim besuchte Mutter:  
„Na Elke, da kommst du ja endlich. Warum hast du mich seit Tagen nicht mehr besucht?“
- ✿ zum Raum bzw. Ort  
Jürgen (79) irrt unruhig an der Hose nestelnd durch die Wohnung. Als er sich einer Zimmerecke zuwendet, fängt seine Frau den Strahl beherzt mit einer Vase auf.

## Gedächtnisstörungen

- ✿ Insgesamt geht das Langzeitgedächtnis rückschreitend verloren  
„Meine Frau ist tot? Wieso hat mir das keiner gesagt?“  
„Wo sind meine Puppen? Ich will nach Hause!“ 3:14 – 3:50
- ✿ Alte Erinnerungen bleiben im Zugriff  
Folge: Der Erkrankte fühlt sich selbst jung und leistungsfähig (fehlende Krankheitseinsicht)  
Fr. Schatz besucht ihren Mann (80, früher Oberarzt) im Krankenhaus (dort wg. Prostata). Er: „Entschuldige mich bitte, aber ich muss jetzt zur Visite.“
- ✿ Wortschatz schwindet (Wortfindungsstörungen)  
umständlich bis unverständliche Ausdrucksweise  
„das durchsichtige Ding da“ statt „Glas“ 15

## Orientierungsstörungen

- ✿ zur Situation  
Fr. Schnalle (90) im Schlafzimmer den TV des Nachbarn hörend sagt zu ihrer Hauskrankenpflegerin Rosi: „Du, da hinter dem Schrank, da ist ein Loch. Da kommen die bestimmt gleich rüber zu mir.“ Rosi, nachdem sie zerknülltes Zeitungspapier in die Ritze zwischen Schrank und Wand gestopft hat: „So, jetzt kommt da keiner mehr durch!“ – „Hihihi, denen hast du es jetzt aber gezeigt.“
- ✿ zu einer vertrauten Person  
Fr. Schnalle begrüßt Rosi an der Wohnungstür: „Wer sind Sie denn?“ – „Der Profi schickt mich. Ich soll mit Ihnen Brüderschaft trinken.“ Nach Leeren des Glases: „Ah, ha, ha, das Röschen!“

## Orientierungsstörungen

- ✿ zu sich selber  
Die Pianistin Berti (85) steht mit Rosi vor dem Garderobenspiegel: „Wer ist denn diese alte Schachtel an deiner Seite! Kennst du die?“ – „Ja, die ist sehr nett.“ – „Na, wenn du das sagst...“ Und ist zufrieden.
- ✿ zur eigenen Befindlichkeit  
(Schmerz, Hunger, Durst, Drang,...)  
Denken Sie bei Harn- oder gar Stuhl-inkontinenz nicht an das Kleinkind, das Sie früher gewickelt haben, sondern stellen Sie sich vor, ihr Ehepartner oder ein Elternteil von Ihnen läuft scheinbar ziellos durch die Wohnung, während er in das Weiche tritt, das währenddessen aus der Hose auf die Auslegware kleckert.

18

## eingeschränkte Alltagsfähigkeiten

- ✿ Einkäufe nicht mehr bedarfsgerecht  
viele doppelt, anderes fehlt  
=> Einkaufszettel abstreichen
- ✿ Bezahlen fällt schwer oder unterbleibt ganz  
Geduldig warten, Kassierer(in) muss sich selbst am Portemonnaie bedienen (ggf. Kartenzahlung)
- ✿ Unpassendes Kleiden  
Badeanzug über den Rock gezogen,  
Pelzmantel im Hochsommer,...
- ✿ Unzulängliche Körperpflege  
Zähne werden z.B. nur noch oben links gebürstet  
=> kleinschrittig anleiten

20

## Konzentrationsstörungen

- ✿ Sätze werden nicht mehr beendet, weil der Satzanfang vergessen wurde  
=> Wiederholen, was man verstanden hat
- ✿ Ebenso werden lange Sätze nicht verstanden, weil die Informationsfülle nicht verarbeitet werden kann  
=> Kurze Sätze – dazwischen Pausen lassen
- ✿ Spielfilmen kann nicht mehr gefolgt werden, weil die Handlung zu kompliziert ist  
=> Tier- und/oder Landschaftsfilme mit viel Musik und ruhigem Sprecher
- ✿ Hobbies werden überfordert aufgegeben

19

## Verhalten und Persönlichkeit ändern sich

- ✿ Impulse können nicht mehr kontrolliert werden  
Mann grabscht nach der Brust  
rational kontrolliertem Ehemann kullern die Tränen wegen des so schön gedeckten Tisches  
(was er zeitlebens als Gefühlsduselei abgelehnt hat)
- ✿ Wichtiges wird nebensächlich  
übermäßig strenge und auch Kleinigkeiten strafende Mutter vernachlässigt ihre Körperpflege, verweigert z.B. dass ihr stets bestens gepflegtes Haar gewaschen wird
- ✿ Gesellige Person vereinsamt zunehmend  
kann Gesprächen nicht mehr folgen und hat selbst auch nichts zu erzählen; will anderen nicht zu Last fallen

21

## Wahrnehmungen

- ✿ Sinnestäuschungen (Halluzinationen)
  - akustisch
  - optisch
  - andere„Ich ertrag es nicht mehr! Ständig kommt meine Frau und behauptet: ‚Da kommen die schon wieder mit ihren Trommeln.‘ Und bewegt dann ihre Hände im Rhythmus ihrer Wahrnehmung.“
- ✿ Fehlwahrnehmung  
Berti auf dem Weg über den Friedhof: „Da geh ich nicht lang. Da sitzt ein Gorilla.“  
„Na gut, dann nehmen wir eben einen anderen Weg.“
- ✿ Selbstwahrnehmung (jung und gesund)

22

## abstraktes Denken

- ✿ Abstrakte Begriffe (Besteck) werden eher vergessen als konkrete (Messer, Gabel, Löffel)
- ✿ schließlich verlieren auch konkrete Begriffe (Wischlappen) ihre Bedeutung
- ✿ Beziehung von Ursache und Wirkung wird nicht verstanden  
**Niemals anfangen zu argumentieren!!!**
- ✿ verringerte Urteilskraft  
Gefahren zu Hause und außerhalb werden nicht erkannt  
Folge: ständige Beaufsichtigung erforderlich  
ggf. Wohnraum umgestalten

24

## Sprachstörungen

- ✿ Ständig die gleiche Frage
- ✿ Worte entfallen und werden umschrieben
- ✿ Sätze bleiben unvollendet  
Während des Redens vergessen, was gesagt werden sollte.
- ✿ Wortfolge ergibt keinen Sinn (Red‘ kein Blech!)
- ✿ Auf wenige Worte reduzierter Wortschatz  
fidibi
- ✿ Völliges Verstummen  
Wird von den sorgenden Angehörigen äußerst belastend empfunden!
- ✿ Körpersprache als Alternative nutzen!  
Aber auch auf die Körpersprache beachten.

23

## Was kann das alles beim Erkrankten auslösen?

- ✿ Beschämung, Verlegenheit  
Folge: Rückzug
- ✿ Verlust, Traurigkeit, Kummer, Selbstzweifel  
Folge: Depression
- ✿ Verunsicherung, Verwirrung, Stress, Angst  
Folge: Vermeidungsverhalten
- ✿ Hilflosigkeit, Wut  
Folge: u.U. (Auto-)Aggression

25

## Was bleibt?

- 🌸 Gefühle werden nicht dement
- 🌸 Bedürfnisse auch nicht
  - **Sicherheit**
  - dazugehören, nützlich sein
  - Der **Wille** ist des Menschen Himmelreich!
- 🌸 Allgemeinwissen (Gedichte, Lieder, Redewendungen)
- 🌸 Fertigkeiten und Bewegungsabläufe (radfahren)
- 🌸 Erinnerungen an frühe Erlebnisse
- 🌸 Gespür für Stimmungen, Atmosphäre
- 🌸 Freude an fröhlicher Geselligkeit (Tanzcafé)

26

## Wie begegne ich Demenzkranken?



27

## Sprechen mit Menschen mit Demenz



28

## schwierige Situationen entschärfen

- 🌸 Perspektive des Erkrankten einnehmen
- 🌸 Lösung aus dessen Sicht der Dinge suchen und anbieten

29

## Wie verändert die Demenz das Leben der sorgenden Angehörigen?

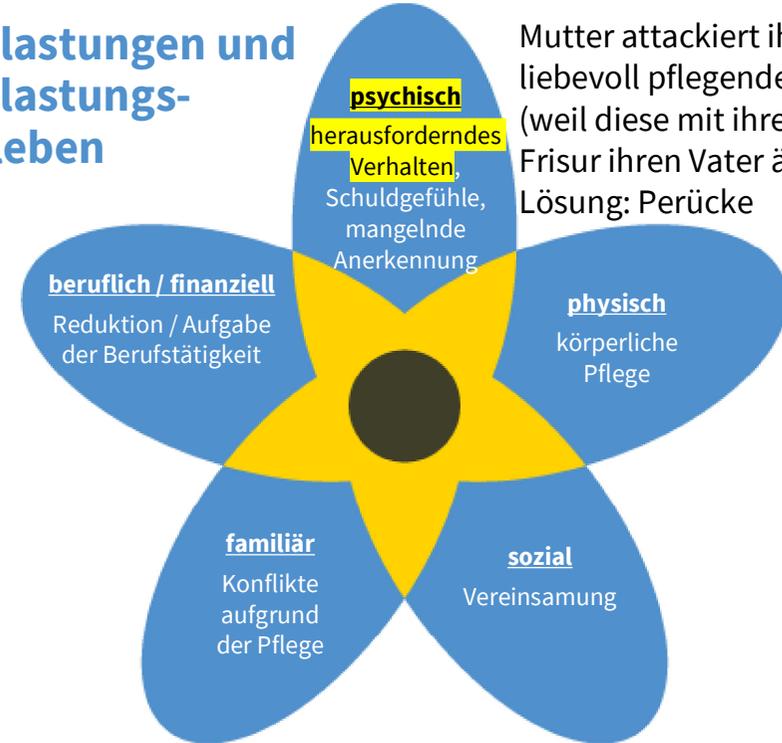
- ✿ sind die wichtigste Bezugsperson
- ✿ meist auch die (Haupt-)Pflegeperson
- ✿ sind Partner für die Diagnose und Behandlung
- ✿ organisieren und koordinieren Unterstützung

### Gleichzeitig haben sie

- ✿ eigene Familien
- ✿ eventuell minderjährige Kinder
- ✿ berufliche Verpflichtungen
- ✿ eigene gesundheitliche Einschränkungen

30

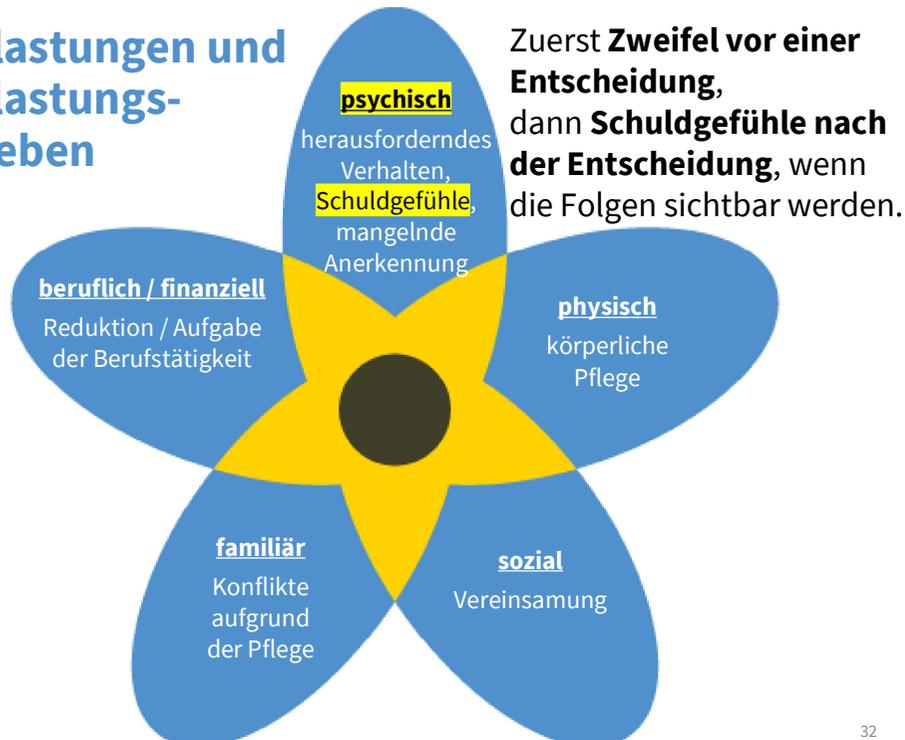
## Belastungen und Belastungserleben



Mutter attackiert ihre sie liebevoll pflegende Tochter (weil diese mit ihrer kurzen Frisur ihren Vater ähnelt)  
Lösung: Perücke

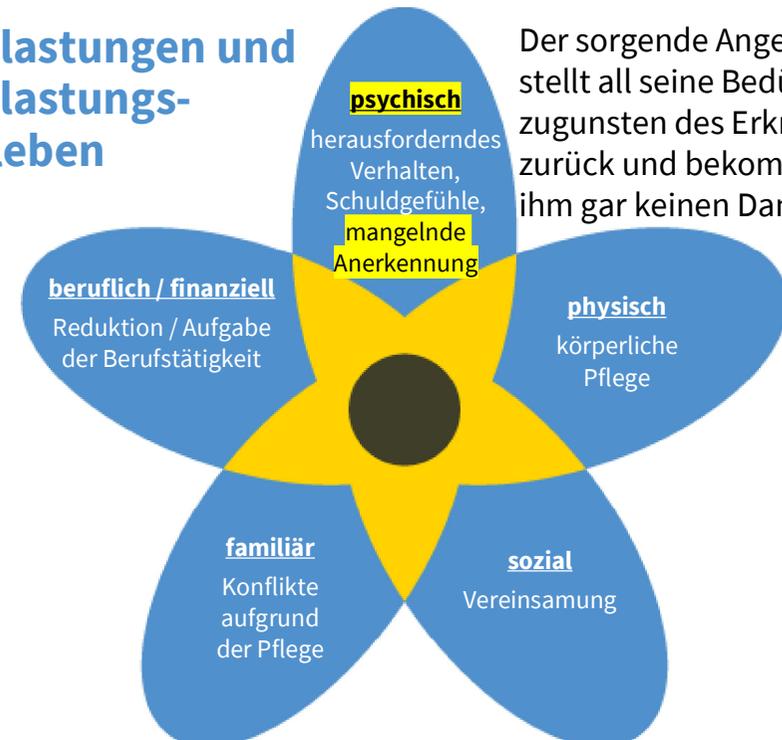
31

## Belastungen und Belastungserleben



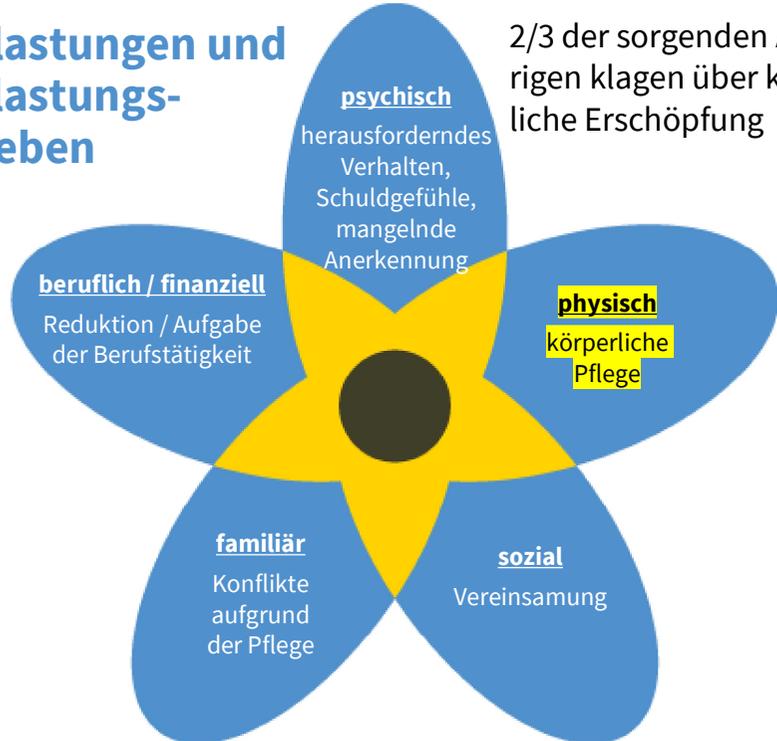
32

## Belastungen und Belastungserleben



33

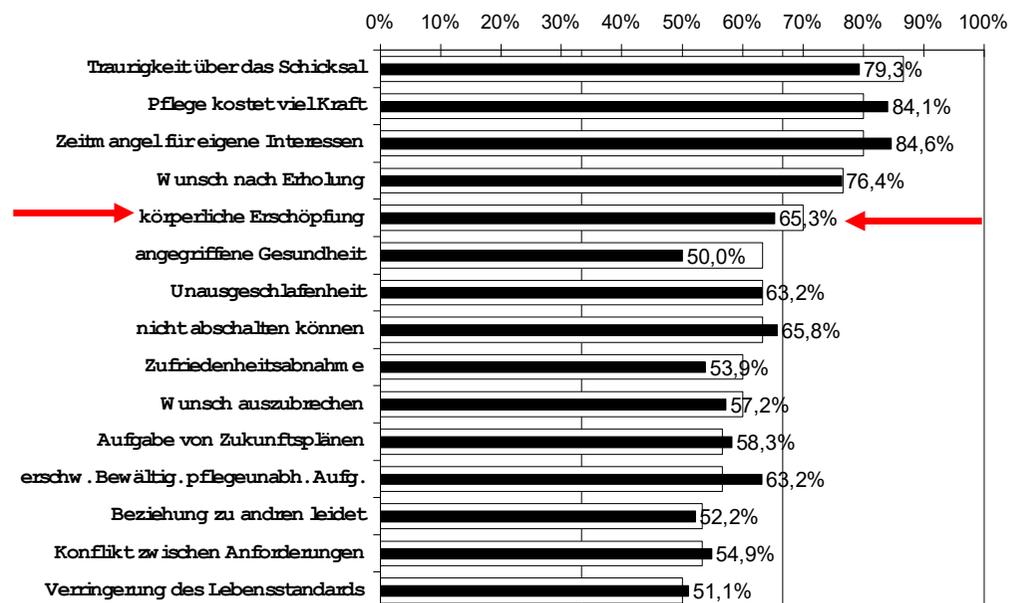
## Belastungen und Belastungserleben



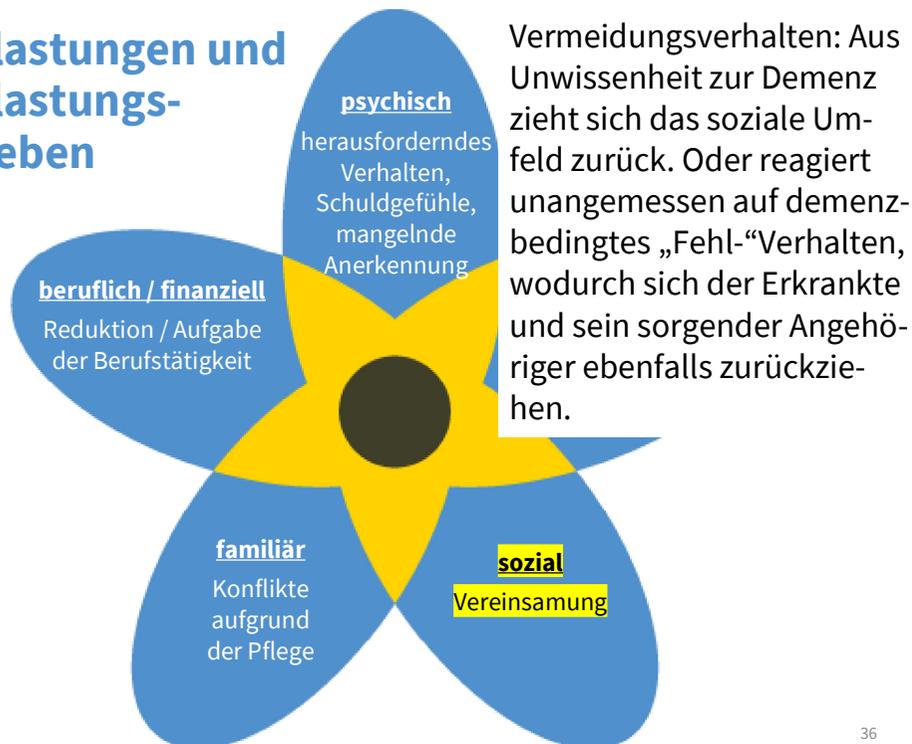
2/3 der sorgenden Angehörigen klagen über körperliche Erschöpfung

34

## Belastungen der pflegenden Angehörigen



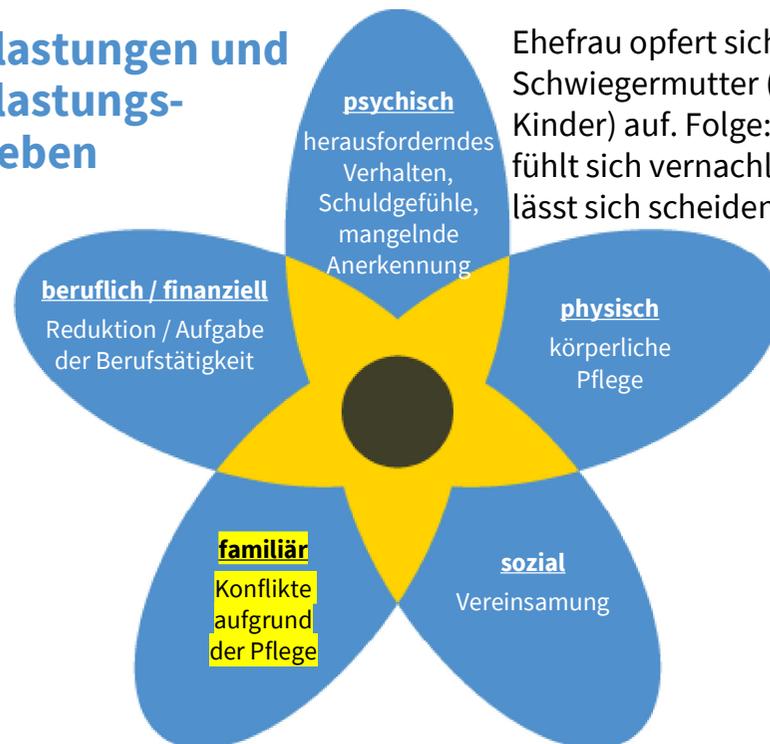
## Belastungen und Belastungserleben



Vermeidungsverhalten: Aus Unwissenheit zur Demenz zieht sich das soziale Umfeld zurück. Oder reagiert unangemessen auf demenzbedingtes „Fehl-“Verhalten, wodurch sich der Erkrankte und sein sorgender Angehöriger ebenfalls zurückziehen.

36

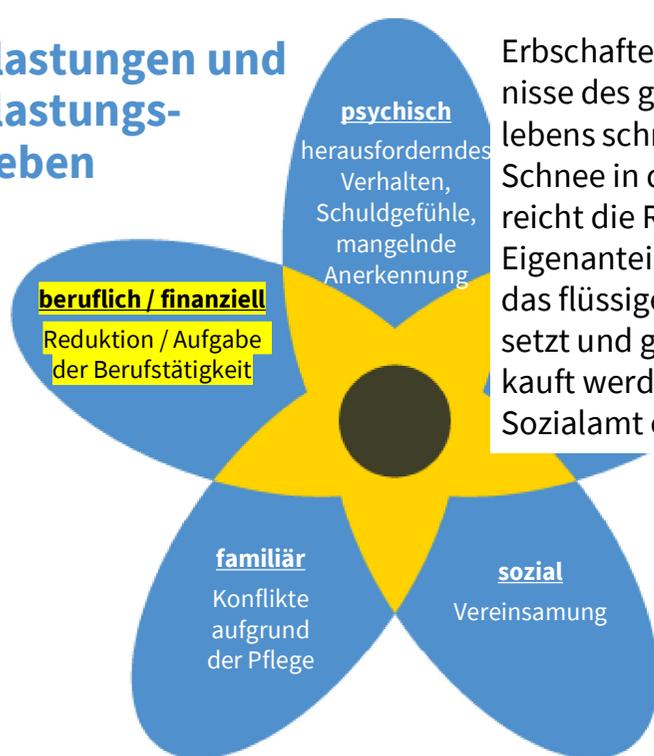
## Belastungen und Belastungserleben



Ehefrau opfert sich für ihre Schwiegermutter (und ihre Kinder) auf. Folge: Ehemann fühlt sich vernachlässigt und lässt sich scheiden.

37

## Belastungen und Belastungserleben



Erbschaften und die Ersparnisse des gesamten Berufslebens schmelzen dahin, wie Schnee in der Sonne: Denn reicht die Rente nicht für den Eigenanteil muss zunächst das flüssige Vermögen eingesetzt und ggf. das Auto verkauft werden, bevor das Sozialamt einspringt.

38

## Was geht uns das an?



- ★ **Unwissen überwinden**  
Machen Sie sich als Demenz-Partner **erkennbar**.  
**Empfehlen** Sie den Demenz-Partner-Kompaktkurs weiter.
- ★ **Lasst uns Schmargendorf demenzfreundlich machen!**  
Auch **Unternehmen** können Demenz-Partner werden.  
**sorgende Angehörige** befähigen, entlasten und integrieren durch Beratung, Selbsthilfe, Einzel- u. Gruppenbetreuungen, soziale Aktivitäten (z.B. Betreute Urlaube)
- ★ **ohne nachbarschaftliches Engagement wird das nichts**  
beispielsweise als **Betreuer** in einer Gruppe mit anderen (auf Wunsch auch alleine) Referent, Supervisor, Ausbilder, Netzwerkpartneranwerben, Kampagne begleiten (z.B. am Straßenstand), Spazierganggruppe einrichten und vieles anderes mehr

39

## Was können Sie als Demenz-Partner noch tun?

- ★ seien Sie aufmerksam
- ★ halten Sie Kontakt zu Ihren demenzkranken Bekannten und Verwandten
- ★ bieten Sie Ihre Unterstützung an
- ★ nehmen Sie Kontakt zu sorgenden Angehörigen auf
- ★ erzählen Sie Freunden und Verwandten, dass Sie Demenz-Partner sind und warum
- ★ engagieren Sie sich im Nachbarschaftsnetzwerk [Wir-machen-Schmargendorf-demenzfreundlich.de](http://Wir-machen-Schmargendorf-demenzfreundlich.de)
- ★ oder in der Alzheimer Angehörigen-Initiative

40



## Wozu?

In Schmargendorf leben über 400 Personen mit einer Demenz. Meist zurückgezogen, vereinsamt und depressiv. Ihre sorgenden Angehörigen sind dafür nicht ausgebildet, erschöpft und weitgehend auf sich allein gestellt. Sie wollen wir beraten, begleiten und entlasten. Beiden wollen wir soziale Teilhabe ermöglichen.

41



## Warum?

Weil wir uns damit selbst Gutes tun.  
Denn wir schaffen ein Netz(werk), das uns mit zunehmenden Alter mit wachsender Wahrscheinlichkeit selber tragen wird.

Zudem haben wir - wissenschaftlich belegt - durch unser Engagement

- mehr positive Gefühle,
- sind optimistischer,
- empfinden unser Leben als sinnvoller,
- entwickelten weniger körperliche Symptome,
- erfreuen uns einer allgemein besseren Gesundheit
- und reduzieren unser Sterberisiko um über 40 Prozent.

42



## Wie?

Durch Aufklärung, wie man angemessen mit demenziell Erkrankten umgeht, kommt es seltener zu Stress infolge demenzbedingten Verhaltens und wir fördern Begegnung und Gemeinschaft.

Durch die Konzentration auf Schmargendorf bieten wir unsere Hilfe wohnortnah an und setzen bürgerschaftlich Engagierte wohnortnah ein. Das vermeidet weite Wege und ermöglicht Begegnungen im öffentlichen Raum. Und damit mehr Anteilnahme, Hilfe und nachbarschaftliches Miteinander.

Gewerbetreibende mit häufigem Kontakt zu Senioren bieten wir an, Mitarbeitende zu befähigen, angemessen mit demenzbedingt konflikthafter Situationen umzugehen und sich über ihre diesbezüglichen Erfahrungen untereinander auszutauschen.

43



Indem Sie zu uns stoßen, verpflichten Sie sich zu gar nichts, haben aber ein Ohr am gewiss interessanten Geschehen in der Pionierphase. Hier erfahren Sie, welche Herausforderungen wir angehen, wie wir sie meistern und was Sie ggf. dazu beitragen können und wie. Hier lernen Sie interessante Leute kennen, die sich etwas zutrauen.

44



**Alzheimer**  
**Angehörigen-Initiative**  
Selbsthilfe Demenz  
Reinickendorfer Str. 61 (Haus 1) in 13347 Berlin (Wedding)  
☎ **47 37 89 95**  
**AAI@Alzheimer.Berlin**

[www.Wir-machen-Schmargendorf-demenzfreundlich.de](http://www.Wir-machen-Schmargendorf-demenzfreundlich.de)

45