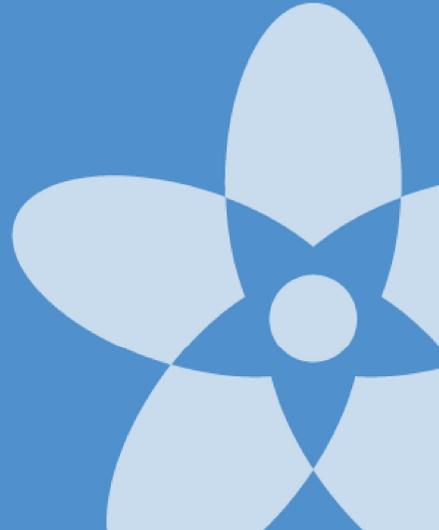


## Kompaktkurs Demenz

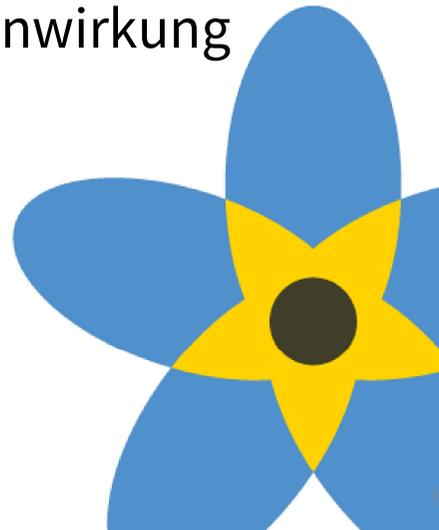
am ...  
im ...  
Referent: Jochen Wagner

**Alzheimer**  
Angehörigen-Initiative  
Selbsthilfe Demenz  
Reinickendorfer Str. 61 (Haus 1) in 13347 Berlin (Wedding)  
030 47 37 89 95 | AAI@Alzheimer.Berlin



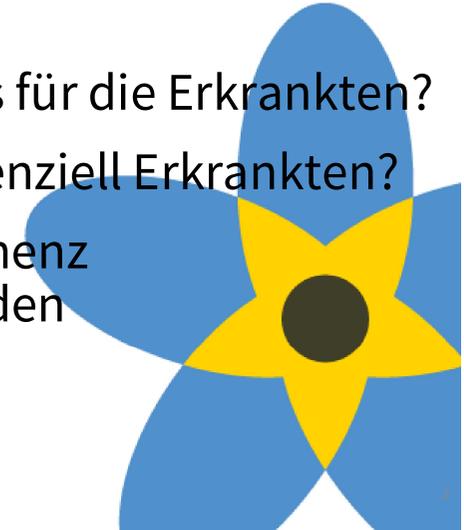
## Was passiert im Gehirn beim Denken?

- Das Netzwerk der Nervenzellen
- Nervenzellverbindungen
- Engramm bei Reizeinwirkung
- Gedächtnis

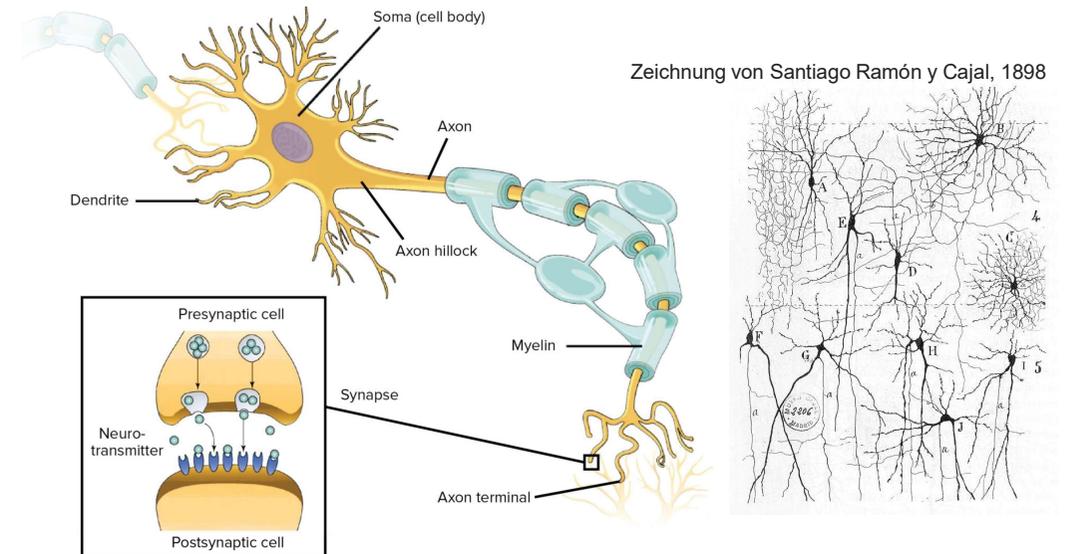


## Leitfragen

- Was passiert im Gehirn beim Denken?
- 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?



## Das Netzwerk der Nervenzellen (Neuronen)



Bildquelle: OpenStax Biology

## Erregungsleitung

## Engramm bei Reizeinwirkung

- Synapsen verändern sich durch
- häufige ggf. gleichzeitige Verwendung (werden verstärkt oder gar neu gebildet)
  - längeren Nichtgebrauch (werden gelöst bzw. verkümmern).

Dadurch ändern sich die Erregungsleitungen und so auch die **Engramme**, welche den Reiz bzw. die Erinnerung codieren.

Bei jeder Handlung und jeder Situation werden sehr viele Engramme wirksam.

5

### Wie verändert sich das Gehirn bei einer Demenz?

- 🌸 Ablagerungen **in** den Neuronen
- 🌸 Ablagerungen **zwischen** den Neuronen
- 🌸 Immunsystem erkennt die Ablagerungen als Infekt und stört im Ergebnis die Übertragung an den Synapsen
- 🌸 Verkümmern von Nervenzellverbindungen
- 🌸 Absterben von Neuronen



## Gedächtnis

Die Gesamtheit aller Engramme – es sind Milliarden – ergeben das **Gedächtnis**.

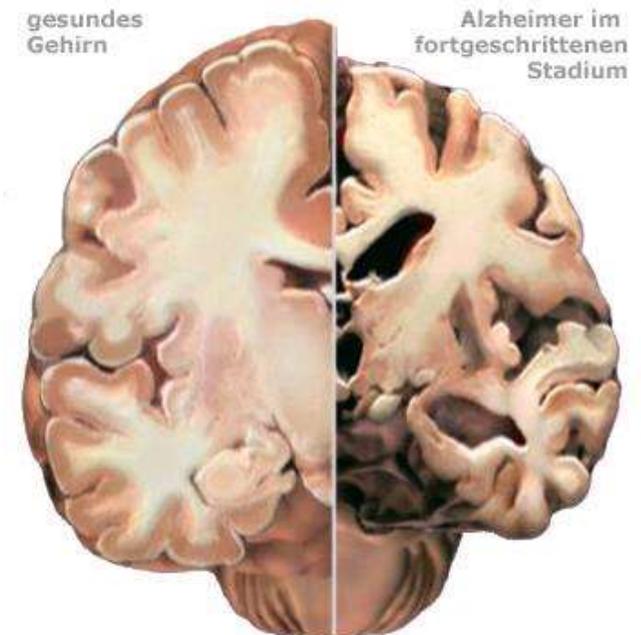
- Dabei ist wichtig, ob etwas
- häufig ggf. gleichzeitig erinnert wird
  - selten oder gar nicht erinnert wird.

Entsprechend unterscheiden wir, wo wir uns etwas merken, nämlich im **Arbeits-/Kurzzeitgedächtnis** (viel genutzte Engramme) **Langzeitgedächtnis** (durch Nervenzellverbindungen)

6

## Vergleich eines intakten und eines dementen Gehirns

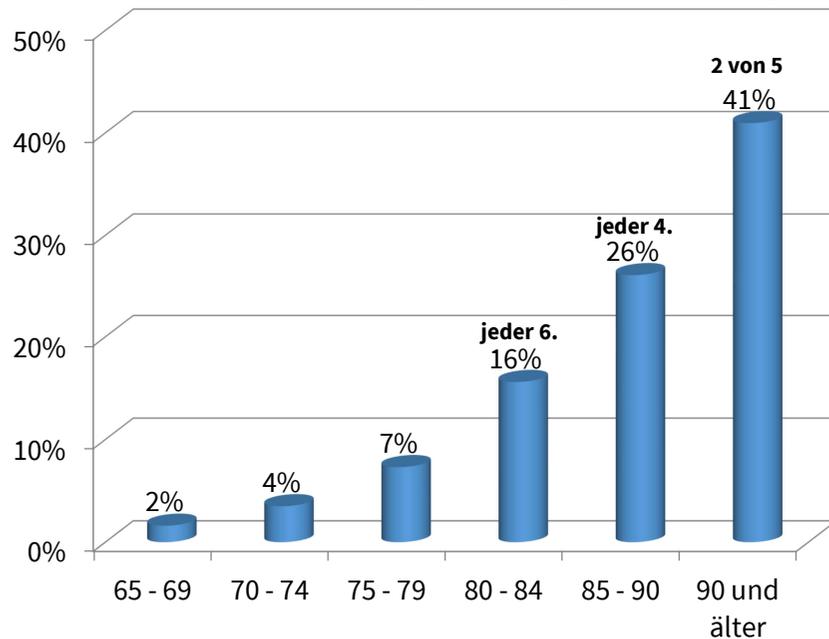
Ablagerungen in und zwischen den Neuronen sind nur mikroskopisch sichtbar.



8

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

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



9

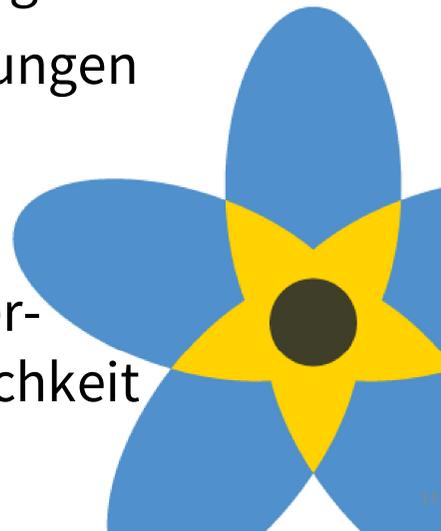
## Verlauf einer Demenz

- \* **schleichender Beginn**  
stumme Phase über Jahrzehnte!  
Niemand denkt an eine beginnende Krankheit. Krankheitsbedingte Fehlleistungen werden z.B. als Böswilligkeit fehlinterpretiert.
- \* **Frühphase**  
sehr konfliktträchtig: Defizite werden wahrgenommen aber entschuldigt, verheimlicht, gelehnt, 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-Studentag!)  
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**

10

## Welche Folgen hat das für die Erkrankten?

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



## 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)

## 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“ 13

## 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

- ✿ 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.

## 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 gewandelt 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.

## 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

17

## 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

19

## eingeschränkte Alltagsfähigkeiten

- ✿ Einkäufe nicht mehr bedarfsgerecht  
vieles doppelt, anderes fehlt  
=> Einkaufszettel abstreichen
- ✿ Bezahlen fällt schwer oder unterbleibt ganz  
Geduldig warten, Kassierer(in) muss sich salbt 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

18

## 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)

20

## 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.

21

## 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

23

## 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

22

## 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)

24

# Wie begegne ich Demenzkranken?



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

# Sprechen mit Menschen mit Demenz



nimm Blickkontakt auf

hör aufmerksam zu

lass Zeit zum Antworten

sprich in einfachen, kurzen Sätzen

stelle Ja-Nein-Fragen

27

# Verstehend reagieren Körpersprache nutzen

- ☀ verbale Kommunikation wird leicht missverstanden
- ☀ Bedeutung der Worte schwindet, da sie sich oft erst aus dem Zusammenhang ergibt - sich also rational erschließt
- ☀ statt auf den Sinn eines Satzes wird ggf. dazu unpassend auf einzelne noch bekannte Worte des Satzes reagiert
- ☀ Körpersprache (Gestik & Mimik) unterstützt verstehen und verstanden werden

Unbedingt vermeiden!	Stattdessen:
erklären, belehren, drohen	Mit Gestik, Mimik und Augen kommunizieren
verstummen	vormachen, taktil unterstreichen und dabei ggf. Berührungssängste überwinden
anwenden von Metaphern, Redewendungen, Ironie bzw. Satire	melodisch sprechen (der Ton macht die Musik)
nach grundloser Beschuldigung rechtfertigen	Schuld auf sich nehmen
sich verausgaben	nachsichtig sein
	Grenzen setzen

28

## Verstehend reagieren

### Zwei Wahrheiten: subjektive und objektiv

- ✿ Lügen, Verschleiern, Täuschen geht nicht: sind viel zu kompliziert für die schwindenden kognitiven Fähigkeiten
- ✿ letztere reichen aber u.U. noch, die eigene Hilfslosigkeit kaschierende zunehmend bröckelnde Fassade aufrecht zu halten
- ✿ Lass-mich-in-Ruh-Antworten können passen oder eben auch nicht
- ✿ Warum-Fragen treiben in die Enge und nötigen zur Erfindung einer Antwort
- ✿ Bei fortschreitender Demenz kann das Pendeln zwischen zwei Wahrheiten zu absurden Situationen führen
- ✿ Um zu verstehen, warum rund um ihn nichts mehr so ist, wie es sein sollte, vertritt der Erkrankte ggf. – wie ein Verschwörungstheoretiker – einen total ungläubwürdigen, absurden Standpunkt
- ✿ Diebstahl ist ein gängiger Erklärungsversuch, wenn selbst versteckte Dinge nicht wiedergefunden werden oder der Gegenstand nicht mehr als das Erwartete erkannt werden (Erklärung „Hat jemand ausgetauscht.“)

29

## Verstehend reagieren

### Aggressionen parieren wie ein Torero

- ✿ Aggressionen wehren Angriffe ab und dienen dem Durchzusetzen des eigenen Willens  
Der Wille ist des Menschen Himmelreich – mit und ohne einer Demenz
- ✿ Gut gemeinte Hilfestellung wird oft als übergriffig oder fremdbestimmt wahrgenommen und unreflektiert abgewehrt
- ✿ ggf. auch Fehlwahrnehmungen (Desorientierung zur Situation)
- ✿ Maßregelungen (z.B. wegen peinlichem Verhaltens) oder das Beharren auf Antwort auf eine vermeintlich simple Frage können bloßstellen und Abwehrverhalten hervorrufen

Unbedingt vermeiden!	Stattdessen:
forsch auf Demenzkranke zugehen	bedächtig / behutsam nähern
Gegenstand wegnehmen, mit dem sich der Demenzkranke beschäftigt	Dinge die Schaden anrichten können, für Demenzerkrankte unerreichbar aufbewahren
Den Geduldsfaden reißen lassen	in Geduld üben
Rückzug, Isolation, Vereinsamung	Counterpart unter Gleichbetroffenen suchen, z.B. in einer Selbsthilfegruppe

31

## Verstehend reagieren

### Zwei Wahrheiten: subjektive und objektiv

Unbedingt vermeiden!	Stattdessen:
unzutreffende Wahrnehmung widerlegen oder bestätigen	Mit einer unverfänglichen (nichtssagenden) Bemerkung antworten, z.B. „Aha,...“
Auf der objektiven Wahrheit beharren	Wohlbefinden vor Wahrheitsliebe! Notlügen nutzen, wenn es den Erkrankten beruhigt oder zufriedenstellt.
abfällige / ironische Bemerkungen, Nachäffen, Witze	unterlassen!
Mit harten Wahrheiten konfrontieren	Validierend antworten oder durch passende Aktivität ablenken
unhaltbare Versprechungen machen	
gar nicht auf die Sehnsucht nach einem Verstorbenen reagieren	Zuwendung Trost spenden
Fehlwahrnehmungen korrigieren	Fehlwahrnehmungen nach Möglichkeit verhindern (z.B. Spiegel abnehmen)

30

## Verstehend reagieren

### Sinn finden hinter dem befremdlichen Verhalten

- ✿ häufiger Sinn: Autostimulation (z.B. durch Klopfen, Rufen)
- ✿ Dinge (u.U. die eigenen Exkreme!) verlieren ihre Bedeutung und bekommen spontan eine neue (unzutreffende) zugewiesen
- ✿ Folge: unpassender Umgang mit Gegenständen bzw. deren Untersuchung oder zweckfreies Spielen damit
- ✿ Das befremdliche Verhalten ist dann objektiv zwecklos, passt aber zur zugewiesenen Bedeutung und ist somit subjektiv sinnvoll
- ✿ Damit besteht auch ein Recht auch auf unvernünftige Selbstbestimmung – solange es niemanden schadet

32

## Verstehend reagieren Sinn finden hinter dem befremdlichen Verhalten

Unbedingt vermeiden!	Stattdessen:
Durch Korrigieren auf bestimmungsgemäßen Gebrauch der Dinge bestehen	alternativen Gegenstand anbieten zweckentfremdeten Gebrauch hinnehmen
Einkoten bagatellisieren, verharmlosen	Malheur ohne Kommentar beseitigen oder Gesicht wahrende Aussagen gebrauchen wie: „Mein Gott, dass einem so etwas passieren muss...“
Dem Willen des Demenzkranken zuwider handeln	Gewähren lassen und abwarten bis sich eine Situation ergibt, in der sich der Wunsch erübrigt
Einen Plan kompromisslos durchsetzen	so gut es eben geht, das Ziel flexibel weiter verfolgen

## Verstehend reagieren Gefühle übernehmen die Macht

- 🌸 Gefühle werden nicht dement  
Aber: labil (unvermittelte starke Schwankungen)
- 🌸 Kontrolle über Gefühlsäußerungen vergeht  
Gefühlsäußerungen sind echt, wahr, unverfälscht
- 🌸 emotionale Äußerungen und Verhalten sind u.U. unverfroren und ggf. peinlich, verletzend, unflätig, beleidigend
- 🌸 jederzeit unverzügliches und bedingungsloses Ausleben der momentan empfundenen Gefühle und Bedürfnisse nach Zärtlichkeit, Liebhaben, Sinnlichkeit, Genuss, Trost, Beschütztsein,...

35

## Verstehend reagieren Gefühle übernehmen die Macht

- 🌸 Kognitive Fähigkeiten gehen verloren auch die Fähigkeit zu verschleiern, zu täuschen
- 🌸 Rationale Kommunikation misslingt - gespiegelte Gefühlsäußerungen werden aber verstanden
- 🌸 Weil gelernte Normen und deren Bedeutung schwinden  
(so z.B. Benehmen, die Form wahren, Kleiderordnung, Rücksicht nehmen auf Empfindlichkeiten) wird das Verhalten hemmungslos

34

## Verstehend reagieren Gefühle übernehmen die Macht

Unbedingt vermeiden!	Stattdessen:
Gegen die Demenz ankämpfen	mit der Demenz leben
vereinnahmen lassen	präsent sein emotionale Distanz wahren
sich für ungebührliche Gefühlsäußerungen schämen	sich selbst als Alternative anbieten
Übergriffe zulassen	räumliche Distanz schaffen
eigene emotionale Befindlichkeit ausblenden	eigene emotionale Befindlichkeit durch Gestik und Mimik zu erkennen geben
Erregung durch Beruhigen dämpfen	Erregung durch Gestik und Mimik validierend spiegeln
Rational kommunizieren	auf Gefühlsebene kommunizieren
Fremdschämen = Bitten, beleidigendes Verhalten nicht persönlich zu nehmen	Verständniskärtchen zeigen und sich für den anderen entschuldigen
Soziale Quarantäne: öffentliches Erscheinen des Demenzkranken verhindern	Frust mit Gleichbetroffenen teilen Die Emotionen, die das beleidigende Verhalten hervorruft durch Mimik, Gesten und Augen kommunizieren
zurückweisen	lieb haben, verzeihen
Selbständigkeit fördern	hemmungslose Ich-Bezogenheit und ein Leben nach Lust und Laune akzeptieren
Das Bedürfnis verwöhnt zu werden ignorieren	Süßigkeiten und süße Getränke anbieten Wohlgerüche verbreiten zaubern, Clownerie, körperliche Nähe durch tanzen, wiegen, streicheln, kuscheln, küssen

36

## Verstehend reagieren

### Fehlleistungen: schmunzeln statt heulen

- ★ Das Fehldeuten von Dingen und Worten führt zu vielen oft kuriosen Fehlleistungen
- ★ Dabei werden Sachverhalte, die nicht zusammenpassen, in eine überraschende Beziehung gebracht
- ★ Darüber kann man traurig sein – sich aber auch an der Situationskomik erfreuen
- ★ Das verletzt nicht die Würde: die Würde misst sich nicht an Funktionalität, sondern an gemeinsamer Freude

Unbedingt vermeiden!	Stattdessen:
den Mut verlieren	jede kleine Gelegenheit für gemeinsame Freude und Fröhlichkeit nutzen
Die Aufmerksamkeit auf Fehlleistungen ausrichten	Schuld für Misslingen auf sich nehmen

37

### 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

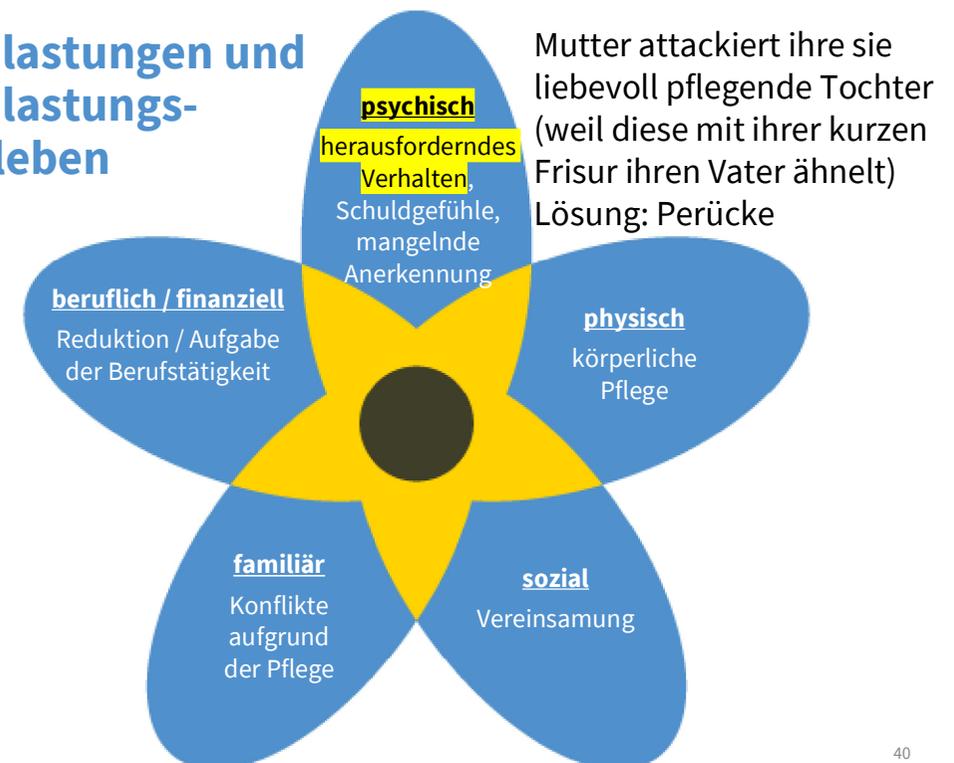
39

## schwierige Situationen entschärfen

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

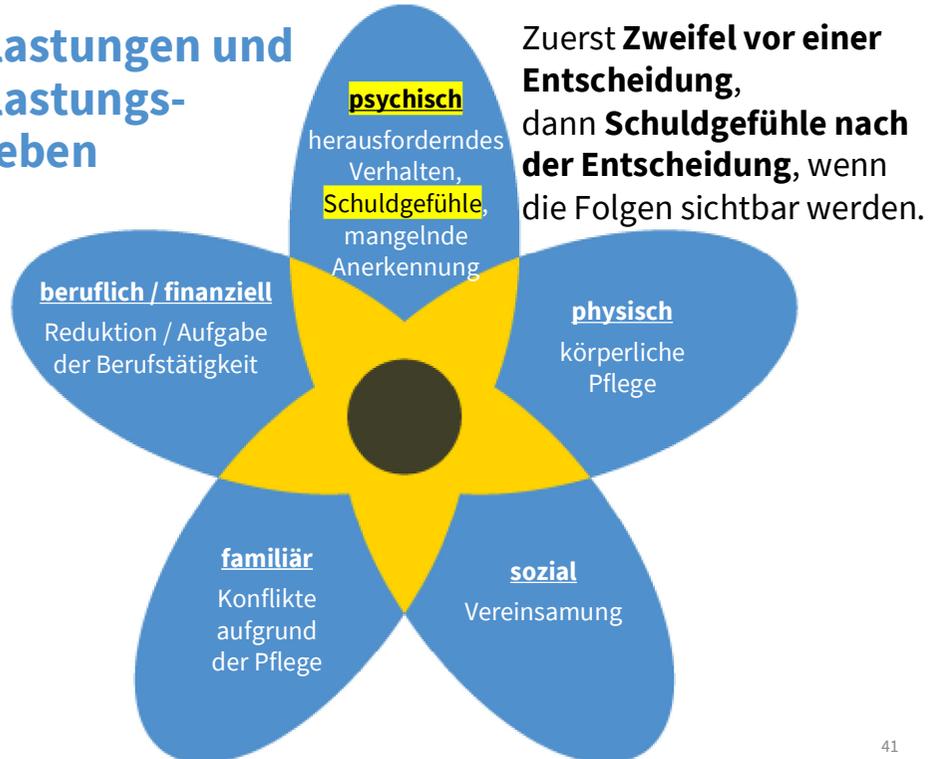
38

### Belastungen und Belastungs-erleben



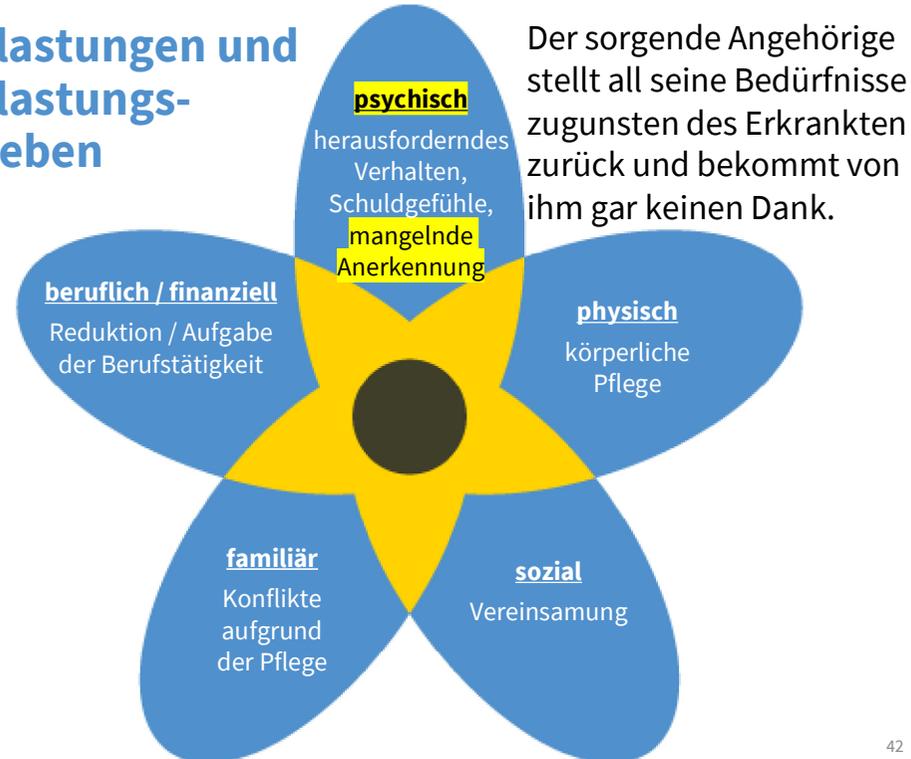
40

## Belastungen und Belastungs-erleben



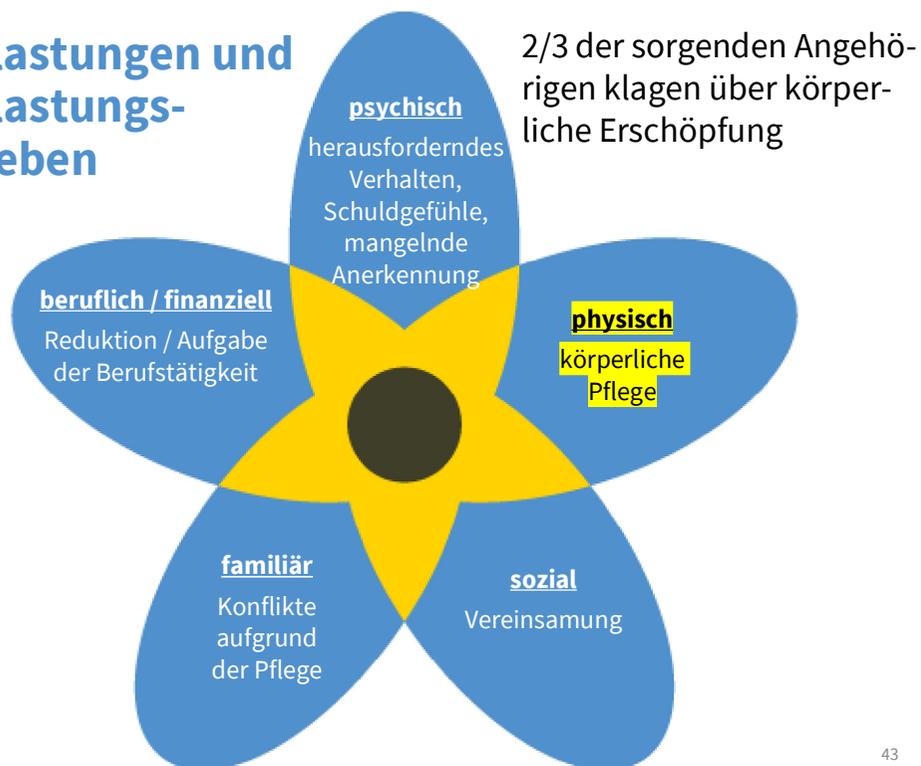
41

## Belastungen und Belastungs-erleben



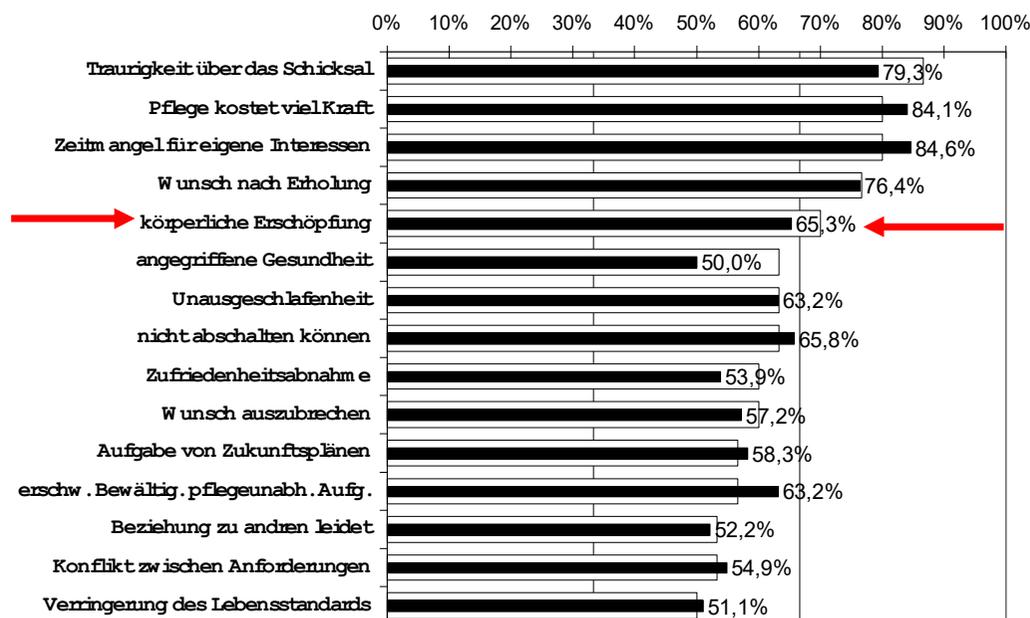
42

## Belastungen und Belastungs-erleben

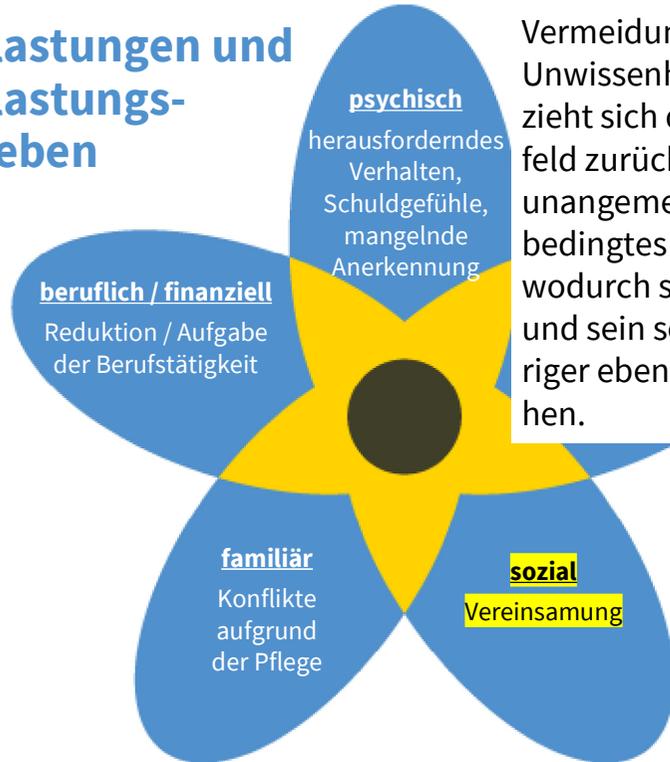


43

## Belastungen der pflegenden Angehörigen



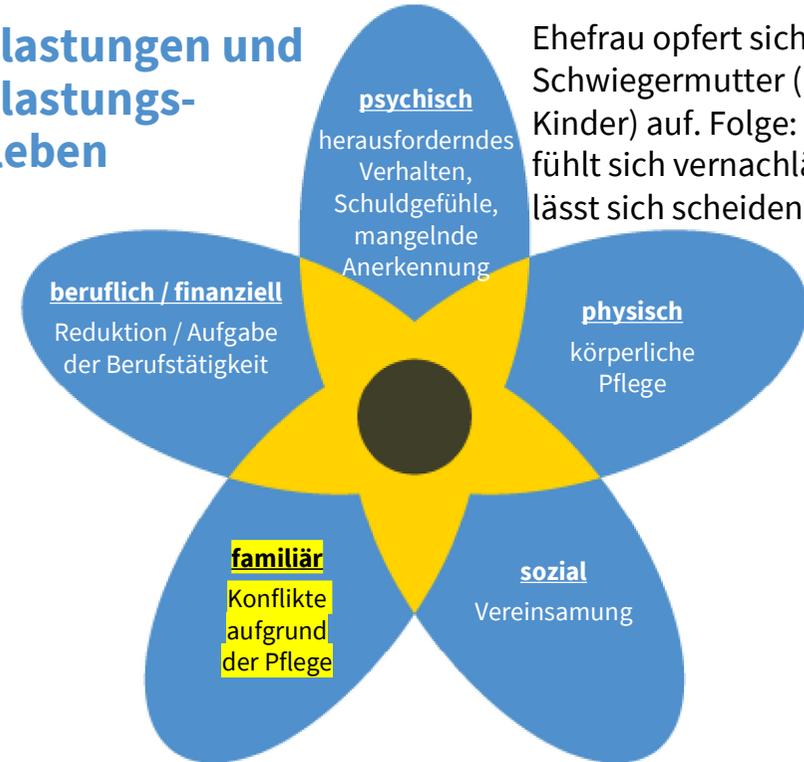
## Belastungen und Belastungs-erleben



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.

45

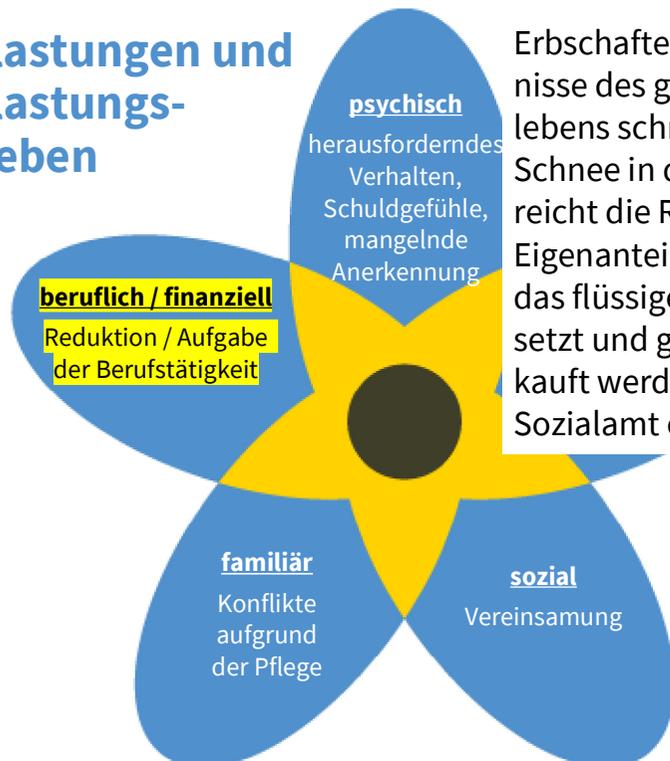
## Belastungen und Belastungs-erleben



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

46

## Belastungen und Belastungs-erleben



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.

47

## 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



48

## 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

49



### 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.

51

## Machen wir Schmargendorf demenzfreundlich!



### 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.

50



### 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.

52

## Machen wir Schmargendorf demenzfreundlich!



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.

53



# Alzheimer

## Angehörigen-Initiative

### Selbsthilfe Demenz

Reinickendorfer Str. 61 (Haus 1) in 13347 Berlin (Wedding)

☎ **47 37 89 95**

[AAI@Alzheimer.Berlin](mailto:AAI@Alzheimer.Berlin)

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

54