



# MENSCHEN MIT DEMENZ

*begleiten*  
ohne sich zu überfordern

Ein Ratgeber  
für Angehörige

Uli Zeller



BRUNNEN

Uli Zeller

**Menschen mit Demenz begleiten,**  
*ohne sich zu überfordern*

Ein Ratgeber für Angehörige

 **BRUNNEN**  
Verlag GmbH · Giessen

© 2016 Brunnen Verlag Gießen  
Lektorat: Eva-Maria Busch  
Umschlagfoto: Pressmaster/shutterstock  
Umschlaggestaltung: Daniela Sprenger  
Satz: DTP Brunnen  
ISBN Buch 978-3-7655-2062-4  
ISBN E-Book 978-3-7655-7447-4

[www.brunnen-verlag.de](http://www.brunnen-verlag.de)

# Inhalt

Vielen Dank!

Drei Anmerkungen

Ansichtssache: Halb voll oder halb leer?

## **Teil 1**

### **Häufige Fragen über Demenz**

Wie kann ich mir eine Demenz vorstellen?

Sind Demenz und Alzheimer das Gleiche?

Wie kann ich einer Demenz vorbeugen und wie erkenne ich eine Demenz?

## **Teil 2**

### **Umgang mit Menschen mit Demenz**

Vom Umgang mit der Wahrheit: Wo ist denn meine Mutter?“

Die drei Phasen einer Demenz

Wie kann ich mit Störungen umgehen?

Tipps, um die Kommunikation zu erleichtern

## **Teil 3**

### **Gemeinsame Zeit sinnvoll gestalten**

## **Teil 4**

### **Gute Nachricht für Menschen mit Demenz**

Kann man dementen Menschen noch etwas weitergeben?

Alle Sinne nutzen

Mit dementen Menschen beten

Biblische Geschichten erzählen

## **Teil 5**

### **Tipps von Angehörigen für Angehörige**

Kolumne „Uli & die Demenz“

[Mit Humor geht alles besser](#)

[Fünf Tipps bei herausforderndem Verhalten](#)

[Drei Tipps bei „Fassadenverhalten“](#)

[Willkommenskultur für Menschen mit Demenz](#)

**[Nützliche Adressen](#)**

**[Literaturverzeichnis](#)**

# Vielen Dank!

Ohne die Hilfe vieler Menschen wäre dieses Buch nicht zustande gekommen. Dafür sage ich Danke.

Ich bedanke mich bei den Leitern, Kolleginnen und Kollegen in den Kliniken und Altenheimen, in denen ich bisher tätig war: Dies ist das Evangelische Altenheim Singen (heute „Haus am Hohentwiel“), das Kreiskrankenhaus Donaueschingen (heute „Kreisklinikum Schwarzwald-Baar“), das ZEDAKAH Altenheim Beth-Elieser für Holocaust-Überlebende in Maalot (Israel), das Psychiatricentrum Breitenau Schaffhausen (heute Teil der Spitäler Schaffhausen) (Schweiz), das Alterswohnheim Thayngen (Schweiz) – und die AWO-Seniorenfamilien des Emil-Sräga-Hauses in Singen. Außerdem bedanke ich mich bei Gabriele Glocker vom kommunalen Seniorenbüro der Stadt Singen für Ihre wertvollen Ratschläge und fürs Korrekturlesen des ersten und letzten Kapitels dieses Ratgebers.

Herzlich danke ich meiner Mutter Irmgard Zeller, die mich in den Bibelkreis-Kleingruppen im Emil-Sräga-Haus als ehrenamtliche Helferin tatkräftig unterstützt.

Dieses Buch ist aus mehreren Vorträgen und Seminaren entstanden, die ich zu Themen gehalten habe wie „Umgang mit Demenz“ oder „Demenz und Glaube“. Ein herzliches Dankeschön an alle meine Zuhörer, teilnehmenden Studenten und Angehörige von Menschen mit Demenz für ihre vielen wichtigen Impulse, die in dieses Buch eingeflossen sind. Vielen Dank auch an meine Dozenten an den Theologischen Seminaren St. Chrischona und Adelshofen.

Vor allem bin ich den dementen Menschen dankbar, mit denen ich bisher zu tun hatte. Sie können diese Zeilen nicht mehr verstehen. Aber sie helfen mir, die Welt mit neuen Augen zu sehen.

## Drei Anmerkungen

- In diesem Ratgeber finden sich viele Beispiele aus der Praxis. Die meisten davon habe ich selber erlebt. Manche Beispiele stammen aus der Erfahrung anderer. Die Episoden wurden so weit verfremdet, dass keine Rückschlüsse auf Betroffene mehr möglich sind. Auch die Namen wurden verändert.
- Ich spreche unsere Bewohner im Altenheim grundsätzlich per Sie und mit Nachnamen an: „Guten Morgen, Frau Löschmann.“ – „Wie geht es Ihnen, Herr Wagner?“ Dieser Ratgeber ist aber vor allem für Angehörige geschrieben. Daher beschreibe ich die Praxisbeispiele so, wie wenn ich die Bewohner mit Vornamen ansprechen würde.
- Dies ist ein Ratgeber aus christlicher Sicht. Ich habe ihn für Demenzbegleiter geschrieben, denen der Glaube selbst viel bedeutet. Aber auch wenn das nicht der Fall ist, hilft Ihnen das Buch bei der Betreuung dementer Angehöriger, die in der christlichen Tradition verwurzelt sind.

## **Ansichtssache: Halb voll oder halb leer?**

Viele Angehörige und Freunde von Menschen mit Demenz sind überfordert. Das ist auch kein Wunder. Schließlich kennen sie den Betroffenen schon lange. Vielleicht geht es sogar um die eigene Mutter oder den Vater, zu dem man stets aufgeschaut hat. Und nun kann die betroffene Person so vieles nicht mehr. Sie bringt Abläufe durcheinander. Oder sie zieht mehrere Blusen übereinander an und vergisst, Socken anzuziehen. Vielleicht kann sie sich nicht einmal mehr an die Namen der Familienmitglieder erinnern.

Sie als Angehörige sehen die demente Person, wie sie jetzt ist. Und Sie vergleichen sie mit dem, was sie einmal war. Das Ergebnis ist zwangsläufig frustrierend: Der demente Walter steht mit zerzausten Haaren vor Ihnen. Er sträubt sich dagegen, gewaschen zu werden. An den gepflegten Handelsvertreter, der er früher einmal war, erinnert nichts mehr. Oder die nette Amalie von nebenan: Früher hat sie stets freundlich begrüßt. Jetzt schaut sie zur Seite. Der begeisterte Fußballspieler Rudolf weiß nicht mehr, was all die Pokale bedeuten, die in seinem Regal stehen.

Menschen mit Demenz wirken wie ein Schatten ihrer früheren Persönlichkeit. Sie kommen einem vor, als würden sie sich selbst karikieren. Das ist sehr traurig; besonders dann, wenn Sie diesen Schatten mit der Person, wie sie früher war, vergleichen. Die Karikatur kann mit dem Wesen von früher nicht mithalten. Kurz gesagt: Wenn jemand seinen dementen Angehörigen beschreibt, hört es sich häufig an, als ob er von einem halb leeren statt einem halb vollen Glas spricht.

Eines Tages lernte ich den Ehepartner einer Frau mit Demenz kennen. Und diese Begegnung war für mich ein Schlüsselerlebnis.



Fritz stand mir gegenüber, auf seinen Spazierstock gestützt und mit einem breiten Grinsen im Gesicht. Neun lange Jahre hatte er seine Frau gepflegt.

Ich fragte ihn: „Wie sind Sie als Partner damit fertiggeworden? Waren Sie nicht zwangsläufig frustriert?“

Einen Augenblick lang lächelte Fritz nicht mehr. Dann erklärte er: „Anfangs ja. Da war ich frustriert und fühlte mich überlastet. Aber dann habe ich beschlossen: Ich will jetzt nicht mehr den Verfall sehen. Ab heute lerne ich einen neuen Menschen kennen. Einen Menschen mit anderen Charaktereigenschaften und einer neuen Persönlichkeit. Diese Entscheidung habe ich neun Jahre lang getroffen. Tag für Tag.“

Ich bin bis heute von Fritz beeindruckt. Denn ich selbst habe ja nur beruflich mit Menschen mit Demenz zu tun. Am eigenen Leib habe ich nie erlebt, wie es ist, einen dementen Angehörigen zu versorgen und dabei womöglich noch im gleichen Haushalt zu leben. Ich weiß nicht, wie es sich anfühlt, wenn die eigene Mutter einen nicht mehr mit Namen kennt. Mit den Betroffenen komme ich häufig erst dann in Kontakt, wenn sie schon dement sind.

Emmi etwa kam nach einem Sturz ins Krankenhaus. Schenkelhalsfraktur. Sie war überfordert, als sie von Untersuchung zu Untersuchung gebracht wurde. Danach wurde sie ins Altenheim überwiesen. Auch hier machte ihr das neue Umfeld zu schaffen. Sie stand häufig nachts auf und huschte durch die Gänge.

Durch meine berufliche Beziehung zu den Betroffenen habe ich den Vorteil, dass ich wirklich neue Menschen kennenlernen – und den Menschen nicht mit früher vergleichen muss. Wir fangen im Altenheim bei null an. Die Erfahrung von Fritz gebe ich darum gerne an Angehörige weiter. Vielleicht wollen Sie mal versuchen, es so zu machen wie er: Lassen Sie sich darauf ein, einen neuen Menschen kennenzulernen. Eine neue Person mit einer anderen Persönlichkeit.

Ein Gegenüber, das in einem neuen Rhythmus lebt und die Welt auf eine andere Art beschreibt. Verlieren können Sie nichts. Vergleichen ist die Wurzel allen Übels. Nicht nur das Vergleichen mit anderen Menschen – auch wenn man einen dementen Menschen mit dem vergleicht, was er früher war.

# Teil 1

## Häufige Fragen über Demenz

Wenn in einer Familie die Diagnose „Demenz“ gestellt wird, tauchen viele Fragen auf. Das weiß ich aus meinen Begegnungen mit betroffenen Angehörigen. Häufig geht es bei diesen Fragen um folgende Themen:

- Wie kann ich mir eine Demenz vorstellen?
- Sind Demenz und Alzheimer das Gleiche?
- Wie kann ich einer Demenz vorbeugen und wie erkenne ich eine Demenz?

Ausführliche Antworten finden Sie auf verschiedenen Internetseiten, etwa:

[www.alzheimer-forschung.de](http://www.alzheimer-forschung.de) (Alzheimer Forschung Initiative e.V.)

[www.wegweiser-demenz.de](http://www.wegweiser-demenz.de) (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend)

[www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de) (Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V., Selbsthilfe Demenz)

[www.alz.ch](http://www.alz.ch) (Schweizerische Alzheimervereinigung)

Auf diesen Seiten finden Sie auch weitere hilfreiche Informationen.

In meiner Kolumne „Uli & die Demenz“ auf [www.die-pflegebibel.de](http://www.die-pflegebibel.de) finden Sie regelmäßig weitere praktische Tipps und Gedanken rund ums Thema Demenz. Sie können die einzelnen Kolumnen dort nicht nur lesen und weiterempfehlen, sondern auch Ihre konkreten Fragen eingeben. Zu Ihren persönlichen Fragen kann ich vielleicht gelegentlich eine eigene Kolumne schreiben. Hier ist kein Platz,

detailliert auf diese Fragen einzugehen. Ergänzend zu den Literaturhinweisen möchte ich die oben genannten drei Fragen mit einigen praktischen Beispielen beantworten.

## **Wie kann ich mir eine Demenz vorstellen?**

Amelie weiß nicht mehr, was sie vor einer Stunde gegessen hat. Und das, obwohl es ihr Lieblingsgericht war: Kaiserschmarren. Aber sie kann sich noch daran erinnern, dass sie am Tag ihrer Einschulung – vor über 80 Jahren – rote Strümpfe anhatte. Wie ist das möglich?

Stellen Sie sich einen Stapel Geldscheine vor. Wie auf einem Stapel häufen sich unsere erworbenen Schätze an: Fähigkeiten, Erlebnisse, Bilder, Begegnungen und Beziehungen türmen sich auf. Von unten nach oben. Unten liegen Scheine aus der frühesten Kindheit: Erfahrungen als Kleinkind mit den Eltern. Obendrauf liegt die Muttersprache. Das Schulwissen stapelt sich weiter oben. Dann folgen: Eine Fremdsprache. Kenntnisse aus dem Beruf. Person und Namen des Ehepartners. Dann die Kinder. Obendrauf die Enkel. Der Stapel mit den erworbenen Scheinen wird im Laufe des Lebens immer höher.

Was passiert nun, wenn ein Mensch dement wird? Eine Demenz fegt wie ein Wirbelwind über diesen Stapel hinweg. Er räumt die Scheine ab. Von oben nach unten. Früher Erworbenes bleibt länger erhalten. Später Gelerntes wird schneller fortgefegt.

### *Zwei Beispiele:*

Gisela hatte eben Besuch von ihrem Sohn. Die Türklinke ist noch warm von seiner Hand. Der Geruch seines Rasierwassers hängt noch in der Luft. Frage ich Gisela, ob ihr Sohn heute da war, antwortet sie im Brustton tiefster Überzeugung: „Nein.“ Sie kann jedoch noch detailliert beschreiben, wie die Fensterläden des Hauses aussahen, in