



Gesund im Alter

# Menschen mit Demenz begegnen



Landeszentrale für  
Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V.



## **Grußwort von Sabine Bätzing-Lichtenthäler,** *Ministerin für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie des Landes Rheinland-Pfalz*



Demenz ist nach wie vor eine große Herausforderung für unsere Gesellschaft. Heute leben in Deutschland über 1,5 Millionen Menschen mit Demenz – über 80.000 davon in Rheinland-Pfalz. Da wir aufgrund guter Lebensbedingungen immer älter werden, wird auch die Zahl der Menschen mit Demenz steigen. Demenz wird noch mehr als jetzt zu unserem Alltag gehören.

Diese Broschüre soll Sie unterstützen, wenn Sie Nachbarn oder Bekannten, die von Demenz betroffen sind, dabei helfen wollen, weiter am Leben in der Nachbarschaft, in der Kirchengemeinde oder im Verein teilzunehmen. Denn die Frage, wie „demenzfreundlich“ und damit menschenfreundlich eine Kommune ist, entscheidet sich genau an diesem Punkt: ob wir bereit sind, Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen in unserem direkten Wohnumfeld selbstverständlich am gemeinschaftlichen Alltag teilhaben zu lassen.

Eine wichtige Voraussetzung für ein solches demenzfreundliches Gemeinwesen ist bürgerschaftliches Engagement, also die Bereitschaft der Bürgerinnen und Bürger, sich für die Verbesserung der Situation von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen einzusetzen. Im Rahmen unserer Demenzstrategie Rheinland-Pfalz möchten wir diese Broschüre an alle richten, die sich für Menschen mit Demenz engagieren wollen. Je besser wir verstehen, was ein Leben mit Demenz bedeutet, desto besser kann es uns gelingen, eine neue Kultur des Miteinanders von Menschen mit und ohne Demenz zu stiften und gemeinsam eine gute Zukunft des Alterns zu gestalten.

Ich freue mich, wenn diese Broschüre dazu beitragen kann.

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Sabine Bätzing-Lichtenthäler'. The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke at the end.

**Sabine Bätzing-Lichtenthäler**  
*Ministerin für Soziales, Arbeit, Gesundheit  
und Demografie des Landes Rheinland-Pfalz*

## Inhalt

<b>Einführung: Demenz geht uns alle an</b>	5
Dr. Matthias Krell, Geschäftsführer LZG	
<b>1 Was ist Demenz?</b>	7
Was bedeutet sie für den Menschen mit Demenz und für die Gemeinschaft?	
<b>2 Leicht vergesslich oder schon dement?</b>	10
Wie sind Auffälligkeiten zu bewerten?	
<b>3 Menschen mit Demenz verstehen</b>	15
Wer Menschen mit Demenz begleiten möchte, muss ihren Blickwinkel akzeptieren.	
<b>4 Menschen mit Demenz begegnen</b>	19
Wie lässt sich die Begegnung mit Menschen mit Demenz in der Nachbarschaft, im Laden oder im Büro gestalten?	
<b>5 Bürgerschaftliches Engagement – für eine Zukunft trotz Demenz</b>	24
Viele Menschen wollen sich engagieren – aber wie und wo?	
<b>6 Hilfen für die Helferinnen und Helfer</b>	26
Ansprechpersonen in Rheinland-Pfalz	
<b>7 Internetlinks zum Thema Demenz</b>	27
Hilfreiche Internetadressen mit weiterführenden Informationen	
<b>8 Das Landes-Netz-Werk Demenz</b>	29
Die landesweite Informations- und Koordinierungsstelle stellt sich vor.	
<b>Impressum</b>	31

Einführung von Dr. Matthias Krell,  
Geschäftsführer LZG

# Demenz geht uns alle an

Was sich alle Menschen wünschen, ist auch für Menschen mit Demenz wichtig: Anerkennung, ein respektvoller Umgang und die Wertschätzung als ein Individuum mit Stärken und Schwächen. Wir können dazu beitragen, Menschen mit Demenz diese zutiefst menschlichen Bedürfnisse zu erfüllen. Es liegt in der Verantwortung von uns allen, den Betroffenen mit Verständnis zu begegnen, sie zu unterstützen und ihnen die Teilhabe an einem gemeinschaftlichen und sinnhaften Leben zu ermöglichen.

Demenz geht uns alle an. Jeder von uns kann im Alter selbst betroffen sein. In vielen Familien leben heute Angehörige, die eine Demenz haben und besondere Aufmerksamkeit brauchen. Und auch im Beruf, im Verein oder in der Nachbarschaft begegnen uns häufig Menschen, die Zeichen einer Demenz zeigen.

Gesellschaftliche Veränderungen haben zur Folge, dass immer mehr Menschen im Alter ohne die unmittelbare Hilfestellung einer nahen Familie auskommen müssen. Auch Menschen mit Demenz leben heute häufig allein und müssen ihren Alltag aus eigener Kraft bewältigen. Wir treffen sie in vielen Bereichen des täglichen Lebens: im Kaufhaus, beim Bäcker oder im Blumenladen, wo sie zum Beispiel ihre Wünsche nicht mehr verständlich äußern können oder beim Bezahlen mit den Geldschei-

nen und Münzen Schwierigkeiten haben. In Ämtern, in denen sie mit Formularen überfordert sind. In Banken, in denen sie unübliche Summen vom Konto abheben wollen oder vergessen haben, wie sie ihre Unterschrift schreiben. Oder in Vereinen, wo ehemals engagierte Mitglieder ihre Aufgaben nur noch sporadisch oder lückenhaft erledigen und schließlich verabredeten Treffen ohne Angabe von Gründen fernbleiben. Häufig sind wir ratlos, wenn wir in unserem privaten oder beruflichen Umfeld solche Auffälligkeiten beobachten und fragen uns: Woran erkenne ich eine Demenz, wie verhalte ich mich richtig und wie kann ich helfen?

Diese Broschüre soll Sie dabei unterstützen, Anzeichen einer Demenz zu deuten und den Blickwinkel von Menschen mit Demenz zu verstehen. Zusätzlich möchten wir Ihnen Anregungen geben, wie sich eine Begegnung mit Menschen mit Demenz, ob im Beruf, in der Nachbarschaft oder im Verein, gestalten lässt.

Weitere Informationen über regionale Demenznetzwerke, Hilfsangebote vor Ort, Materialien und Fortbildungen finden Sie auf der Homepage des Landes-Netz-Werks Demenz unter [www.demenz-rlp.de](http://www.demenz-rlp.de).

Ihr



**Dr. Matthias Krell**

Geschäftsführer Landeszentrale für Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V.







## 1

# Was ist Demenz?

## Was bedeutet sie für den Menschen mit Demenz und für die Gemeinschaft?

**Bei Menschen mit Demenz werden im Laufe der Zeit höhere Hirnfunktionen immer stärker und auf verschiedene Weise beeinträchtigt. Besonders betroffen ist ihr Erinnerungsvermögen: Sie können vor allem neue Informationen zunehmend schlechter verarbeiten. Auch ihre Denk- und Urteilsfähigkeit lässt langsam nach. Hinzu kommen Stimmungsschwankungen und Verhaltensänderungen. Verursacht wird eine Demenz durch Störungen des Hirnstoffwechsels und durch den Rückgang von Hirngewebe. Am bekanntesten und häufigsten ist die Alzheimerkrankheit, gefolgt von durchblutungsbedingten Demenzarten sowie anderen, selteneren Formen. Die Grenzen zwischen den Demenzarten sind allerdings fließend.**

Die meisten Formen von Demenz sind bis heute nicht heilbar. Sie beginnen oft schleichend, schreiten dann aber unaufhaltsam voran. Menschen mit Demenz verlieren im Verlauf geistige, später auch körperliche Fähigkeiten. Selbst einfache und alltägliche Aufgaben können sie schließlich nicht mehr aus eigener Kraft bewältigen. Eine eigenständige Lebensführung wird für sie immer schwieriger – und letztlich unmöglich.

Noch immer liegen die Ursachen der Demenz im Dunkeln. Als gesichert gilt jedoch, dass das Risiko, eine Demenz zu entwickeln, mit dem Alter zunimmt. Das bedeutet auch: Je höher die Lebenserwartung einer Gesellschaft steigt, desto mehr Menschen mit Demenz leben darin. Oder anders gesagt: Die Demenz wird zum ständigen Begleiter einer alternden Gesellschaft.

Der Verlauf einer Demenz lässt sich grob in die drei Phasen „leicht“, „mittelschwer“ und „schwer“ einteilen:

Von einer leichten Demenz („Vergessensphase“) spricht man, wenn die Einschränkungen leicht ausgeprägt sind:

- Betroffene vergessen aktuelle Ereignisse oder neue Informationen.
- Sie verlegen vertraute Dinge oder finden sie nicht mehr.
- Die Orientierung in unbekannter Umgebung fällt ihnen schwer.
- Sie können ihre tägliche Lebensführung nicht mehr problemlos bewältigen.

Bei Menschen mit einer mittelschweren Demenz sind die oben genannten Grundfähigkeiten erheblich gestört. Sie zeigen neben den Gedächtnisproblemen meist auch Verhaltensauffälligkeiten, weshalb man auch von der „Verwirrtheitsphase“ spricht:

- Betroffene vernachlässigen ihre Körperpflege zunehmend.
- Einkaufen ist ihnen kaum mehr möglich.
- Sie zeigen sprachliche Auffälligkeiten, zum Beispiel benennen sie Gegenstände falsch.

Die schwere Demenz ist schließlich gekennzeichnet durch einen völligen Verlust der kognitiven (das heißt durch den Verstand gesteuerten) und verhaltensmäßigen Grundfähigkeiten sowie Störungen der meisten körperlichen Funktionen. Sie wird deshalb auch die „Phase der Hilflosigkeit“ genannt. Meist sind die Betroffenen bettlägerig.

### Ängste und Hoffnungen der Betroffenen

Selbst über ihr Leben bestimmen zu können, Wertschätzung zu erfahren und ein Teil der Gesellschaft zu sein und zu bleiben – das ist für Menschen mit Demenz genauso wichtig wie für jedes andere Mitglied einer Gemeinschaft. Menschen mit Demenz sind sich gerade in der frühen Phase bewusst, dass sie nach und nach wertvolle Fähigkeiten verlieren. Das macht ihnen Angst. Viele spüren Verzweiflung, manche auch hilflose Wut. Was sie vor allem fürchten: zunehmend fremdbestimmt zu sein, die Kontrolle über ihr eigenes Leben zu verlieren. Andere leiden auch unter der Vorstellung, künftig nicht mehr als Erwachsene behandelt oder aus ihrer Gemeinschaft ausgegrenzt zu werden.

Viele Menschen mit Demenz sorgen sich, dass ihre Lebensleistung aus der eigenen Erinnerung und auch aus der Wahrnehmung der Mitmenschen gelöscht wird. Alles was war, so fürchten sie, wird durch die Demenz zerstört.

Und so richten sich die Wünsche und Hoffnungen dieser Menschen in erster Linie an ihr soziales Umfeld: Sie wollen nicht ausgeschlossen werden, sondern weiterhin teilhaben. Nicht im Verborgenen leben – etwa versteckt im Familienkreis –, sondern am öffentlichen Leben Anteil nehmen. Sie wollen sich offen zu ihrer Lage bekennen können, ohne Ausgrenzung befürchten zu müssen.

Menschen mit Demenz wünschen sich Unterstützung, ohne dass ihr Ansehen als Person leidet. Sie hoffen auf ein Gemeinwesen, in dem Demenz kein ängstlich gemiedenes Schreckgespenst darstellt, sondern als ein möglicher Teil des Älterwerdens und des gesellschaftlichen Lebens betrachtet wird.

### Was können Menschen mit Demenz tun?

Im Verlauf ihrer Demenz verlieren die Betroffenen zunehmend die Fähigkeit, rationale Entscheidungen zu treffen. Darum sollten gerade in der frühen Phase wichtige Weichen gestellt werden. Durch Vollmachten können Menschen mit Demenz Einfluss darauf nehmen, wer später an ihrer Stelle Entscheidungen treffen darf. Rechtzeitige Absprachen innerhalb der Familie helfen den Angehörigen dabei, die spätere Betreuung nach den Vorstellungen und Wünschen des Betroffenen zu gestalten. Für Menschen mit Demenz ist es außerdem wichtig, soweit wie möglich aktiv zu bleiben.



Ein anregendes Leben kann den Verlauf einer Demenz positiv beeinflussen und zur Lebenszufriedenheit beitragen. Wichtig ist außerdem ein offener Umgang mit der Demenz gegenüber der Familie, dem Verwandtenkreis und den Menschen im sozialen Umfeld. So können Ängste und Vorbehalte abgebaut und Solidarität und Verständnis mobilisiert werden.

### Was können Therapeutinnen und Therapeuten tun?

Auch wenn eine Demenz nicht heilbar ist, kann ihr Verlauf durch geeignete Therapien verlangsamt und in seinen Auswirkungen gemildert werden. Medikamente können zum Beispiel den Folgen des Abbauprozesses zum Teil entgegenwirken, therapeutische Angebote helfen dabei, Fähigkeiten zu trainieren und zu bewahren. Dieses Zusammenspiel erhöht die Chancen, dass die Betroffenen mehr Lebensqualität erfahren und weiterhin zu Hause wohnen können. Hinzu kommen zahlreiche Unterstützungsmöglichkeiten für Menschen mit Demenz und Angehörige: von Selbsthilfegruppen über nachbarschaftliche Betreuungsdienste bis zu ambulanten und stationären Pflegeeinrichtungen (siehe Kapitel 6 und 7).

### Was kann die Gemeinschaft tun?

Nicht alle Menschen, die eine Demenz haben, leben in Pflegeheimen oder werden im Familienkreis betreut. Viele leben auch allein und versuchen, ihren Alltag eigenständig zu meistern: Wir treffen sie auf der Straße, im Bus oder beim Einkaufen. Sie sind Teil unserer Gesellschaft, des täglichen Miteinanders. Sie nicht

auszugrenzen, sondern ihnen solidarisch zu begegnen, ist eine tägliche Herausforderung – und besonders in unserer alternden Gesellschaft wichtig. Dafür bedarf es mehr als „nur“ der Kompetenz von Pflegekräften und Ärztinnen und Ärzten. Vielmehr ist der Beitrag jedes einzelnen Mitglieds der Gesellschaft gefragt, wenn es darum geht, Menschen mit Demenz die Teilhabe und Mitbestimmung an der Gemeinschaft zu ermöglichen.



”

*Hört her, ich habe Alzheimer! Ich leide nicht unter dem Druck, ständig etwas verbergen zu müssen, sondern bewege mich in einem Umfeld, das Bescheid weiß und das mich stützt ...“<sup>1</sup>*

<sup>1</sup> Zimmermann, Christian und Wißmann, Peter (2011): Auf dem Weg mit Alzheimer. Wie sich mit einer Demenz leben lässt. Mabuse Verlag. S. 59.

## 2

## Leicht vergesslich oder schon dement?

### Wie sind Auffälligkeiten zu bewerten?

**Die Grenzen zwischen einer Demenz und normaler Vergesslichkeit, wie sie im Alter vorkommen kann, sind oft unscharf – und selbst für Fachleute nicht immer leicht zu erkennen. Eine erste Unterscheidung wird meist an der Ausprägung der Störungen festgemacht. Aufmerksam sollte man werden, wenn sich die Beeinträchtigungen rasch verschlimmern und alltägliche Fähigkeiten zunehmend verloren gehen. So kann es zum Beispiel jedem einmal passieren, den Geldbeutel daheim zu vergessen. Findet aber eine Person den Weg nach Hause nicht mehr und kann vielleicht sogar die eigene Adresse nicht nennen, sollte ein Arzt prüfen, ob es sich um eine Demenz handelt.**

Eine Demenz führt dazu, dass die geistige Leistungsfähigkeit immer mehr abnimmt. Zu Beginn zeigt sich das meist in Form von Gedächtnisproblemen: Vor allem neue Informationen können nicht mehr gut abgespeichert werden. Wer nicht nur gelegentlich den Wohnungsschlüssel vergisst, sondern auch das, was er oder sie vor wenigen Sekunden gefragt wurde oder eben erst gegessen hat, ist möglicherweise betroffen. Damit zusammenhängend treten Probleme mit der räumlichen und zeitlichen Orientierung auf. Es fällt den Menschen zunehmend schwerer, den Tag oder die Zeit zu benennen und sich außerhalb der vertrauten Umgebung zurechtzufinden.

Auch das Verhalten verändert sich, vor allem die Reaktionen der Menschen auf ihre Umwelt. Demenz kann dazu führen, dass sie schneller gereizt sind oder dass ihre Eigeninitiative nachlässt. Phasen der Traurigkeit oder

der Wut wechseln sich ab, ohne dass es dafür immer einen konkreten Anlass geben muss. Auch kann es vorkommen, dass Betroffene ständig nach etwas fragen, Dinge suchen, unruhig werden oder sich an vertraute Personen klammern. Damit reagieren sie auf den zunehmenden Verlust ihrer Orientierung und ihres Erinnerungsvermögens.

Menschen mit Demenz haben immer mehr Probleme damit, Handlungen zu planen und durchzuführen: Angefangene Tätigkeiten bringen sie mitunter nicht sinnvoll zu Ende. Alltägliche Aktivitäten wie Kochen, Einkaufen, Putzen oder Anziehen werden so zu einer Herausforderung. Auch der Haushalt und das eigene Erscheinungsbild werden vernachlässigt. Weil auch ihre Selbstwahrnehmung beeinträchtigt ist, sind sich Menschen mit Demenz dieser Entwicklung oft nicht bewusst.



Mit fortschreitender Demenz geht auch das Sprachvermögen immer stärker verloren. Wortfindungsstörungen stellen sich ein und führen dazu, dass Menschen mit Demenz Gegenstände oder Personen nicht mehr benennen können. Um den Verlust zu kompensieren, benutzen sie dann häufig Floskeln, Umschreibungen und Füllwörter. Im weiteren Verlauf können sie Sätze grammatikalisch nicht mehr richtig bilden und ihr Sprachverständnis nimmt ab. Je weiter die Krankheit fortschreitet, umso schwieriger wird die sprachliche Verständigung. Auch die Wahrnehmung verändert sich: Menschen mit Demenz können Situationen und Objekte nach und nach nicht mehr richtig deuten und Gegenstände nicht mit der zugehörigen Handlung verknüpfen. So kann es passieren, dass sie ratlos eine Zahnbürste in der Hand halten, weil sie keine Verbindung mehr zwischen dem Gegenstand und dem Akt des Zähneputzens herstellen können. Ihre Reaktionen erscheinen häufig unpassend und befremdlich.

Die Welt wird für Menschen mit Demenz immer ungreiflicher. An die Stelle einer verlorenen Gegenwart tritt ein Leben in der Vergangenheit. Viele klammern sich an vertraute Personen, alte Erinnerungen und bekannte Orte. Ihr Verhalten orientiert sich eher an altbekannten Gewissheiten, Bezüge zum „Hier und

### Diagnose ist wichtig!

*Zwischen dem Auftreten der ersten Symptome und dem vollständigen Verlust der Selbstständigkeit liegen meist viele Jahre. Oft sind sich Menschen mit Demenz ihres Zustandes bewusst, gerade am Anfang. Andere spüren vielleicht nur ein Unbehagen aufgrund ihrer zunehmenden Defizite. Wieder andere können die eigene Situation bereits nicht mehr einschätzen. Alle aber wünschen sich, ihr Leben so lange wie möglich selbstbestimmt zu gestalten. Will man sie dabei unterstützen, muss man Einschränkungen erkennen und einschätzen können.*

**Die Sicherstellung einer Diagnose ist einer der ersten Schritte für Betroffene und Angehörige und eine wichtige Voraussetzung für den späteren Umgang mit der Demenz.**

*Ob die Diagnose Demenz zu stellen ist, lässt sich über eine Kombination verschiedener Testverfahren ermitteln. Diese „Demenz-Tests“ werden in einer neurologischen Praxis, einer Gedächtnisambulanz oder von der Hausärztin oder dem Hausarzt durchgeführt. Fachlich zuständig für Demenzerkrankungen sind Neurologie und Psychiatrie. In manchen Fällen kann auch die Überweisung in eine Gedächtnisambulanz oder Gedächtnisklinik erforderlich sein.*

Jetzt“ werden flüchtiger und brüchig. Die Fähigkeit, das Geschehen rational einzuordnen, schwindet. Stimmungsschwankungen und Unruhezustände nehmen zu. Depressionen, Wahnvorstellungen und Sinnestäuschungen können einem Menschen mit Demenz das Leben zusätzlich erschweren. Schließlich schwinden auch ältere Erinnerungen, sogar Ehepartnerinnen und Ehepartner sowie die eigenen Kinder werden nicht mehr erkannt. Die Sprache verarmt und versiegt oft ganz. Fortschreitende geistige und motorische Störungen führen schließlich zu einer umfassenden Pflegebedürftigkeit.

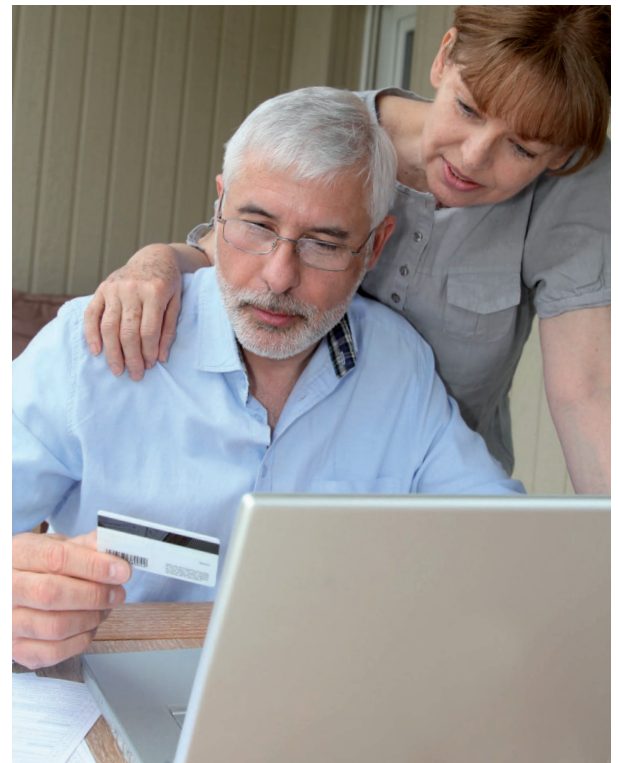
### Menschen mit Demenz unterwegs im Quartier

Mehr als 1,5 Millionen Menschen in Deutschland sind von Demenz betroffen. Das heißt aber nicht, dass man bei jedem verunsichert wirkenden alten Menschen gleich eine demenzielle Erkrankung vermuten muss. Dennoch ist Demenz als Ursache für auffälliges und irritierendes Verhalten nicht auszuschließen, ein waches Interesse ist daher angebracht. Wie sich eine Demenz im Alltagsleben äußern kann, zeigen die folgenden Beispiele:

Menschen mit Demenz haben Schwierigkeiten mit dem Gedächtnis und der Orientierung. Eine alte Dame im Bus, die bei jedem Halt aufsteht und dann unverrichteter Dinge wieder Platz nimmt, hat möglicherweise ihre Haltestelle vergessen. Ein unruhig auf und ab gehender älterer Herr weiß vielleicht nicht mehr, wohin er unterwegs ist oder in welcher Richtung sein Zuhause liegt. Vor allem, wenn die Personen offensichtlich unter diesen Situationen leiden, sie rastlos oder sogar verzweifelt wirken, brauchen sie Unterstützung.

Ein falsch geknöpfter Mantel oder ein linksherum getragenes Hemd können Ausdruck einer gewissen Nachlässigkeit sein oder bereits Anzeichen für demenzbedingte Verluste an Alltagskompetenz darstellen.

Völlig unpassende Kleidung, zum Beispiel ein leichtes Kleid an einem Wintertag, ist schon ein deutlicheres Signal: Es kann ein Hinweis darauf sein, dass die Umgebungswahrnehmung der Person verschoben und die zeitliche Orientierung eingeschränkt ist. Außerdem liegt hier unter Umständen bereits eine Gefährdung vor.



Eine ältere Dame an der Supermarktkasse öffnet routiniert ihr Portemonnaie, kann aber dann nichts mit dem Geld anfangen. Sie nestelt mit den Scheinen oder Münzen herum, statt sie dem Verkaufspersonal zu geben und verlässt schließlich das Geschäft, ohne zu zahlen. Ein älterer Mann betritt eine Bank und fragt am Schalter nach Brötchen. Auf seinen Irrtum hingewiesen, wird er unruhig, wiederholt aber dennoch ungerührt sein Anliegen. Wenn alltägliche Handlungen wie diese nicht mehr korrekt ausgeführt werden oder gänzlich fehlgeleitet sind, ist ein Verdacht auf Demenz gerechtfertigt. Dies gilt vor allem dann, wenn die Personen ihren Irrtum nicht erkennen und die Situation durch freundliche Hinweise der Umwelt eher verschärft wird.

Auch Anzeichen einer Unterversorgung, wie zum Beispiel ein ungepflegtes Äußeres, unpassende Kleidung oder eine allgemeine schlechte körperliche Verfassung, können in Verbindung mit anderen Signalen auf eine Demenz hindeuten. Genau wie gravierende Verhaltensänderungen: Im Büro fällt etwa auf, dass sich eine früher zuverlässige Kollegin nun mit Merkhilfen über den Tag retten muss und trotzdem auffällig viele Termine vergisst. Ein als sparsam und genügsam geltender Kontoinhaber beginnt damit, täglich große Summen abzuheben. Oder die Nachbarin, die sonst immer so höflich und gediegen erschien, wird immer auffälliger und gereizter.

Offensichtliche Anzeichen sind schließlich sich ständig wiederholende Sätze ohne Bezug zur Situation, floskelhafte Redewendungen anstelle von verständlichen Aussagen, ein verstörtes Verhalten und das Unvermögen, den Anforderungen der jeweiligen Situation gerecht zu werden.

Aufgrund der zunehmenden Beeinträchtigungen im Denken und Erinnern können Menschen mit Demenz aus ihrem Scheitern keine Schlüsse mehr ziehen. Hilfsangebote verstehen sie oft nicht als solche, sondern

*Aus Sicht der Umwelt mögen Verhaltensmuster von Menschen mit Demenz merkwürdig oder gar sinnlos erscheinen. Für die Betroffenen aber sind sie der Versuch, an bewährte Routinen anzuknüpfen und den Alltag zu meistern.*



interpretieren sie als weitere Zumutungen einer unverständlichen Umgebung. Wer Menschen mit Demenz bei der Gestaltung ihres Lebens unterstützen will, muss deshalb die Besonderheiten ihrer Wahrnehmung berücksichtigen.







# Menschen mit Demenz verstehen

Wer Menschen mit Demenz begleiten möchte, muss ihren Blickwinkel akzeptieren.

**Menschen mit Demenz sehen die Welt mit anderen Augen. Ihre Wahrnehmung ist verändert und ihr Denken und Erinnern beeinträchtigt. Ihr Verhalten und ihre Reaktionen folgen einer eigenen Weltsicht und sind für Außenstehende mitunter nicht nachzuvollziehen. Will man ihnen auf Augenhöhe begegnen, muss man diese Veränderungen akzeptieren und sich darauf einstellen. Die Betroffenen folgen einer anderen Logik und können rationale Argumente oft nicht mehr begreifen. Es ist wichtig, sie in ihrem Wunsch nach Selbstständigkeit ernst zu nehmen und ihnen den notwendigen Raum dafür zu lassen. Einen Menschen mit Demenz auf seinem Weg zu begleiten, bedeutet, sich auf einem schmalen Grat zwischen Unterstützung und Bevormundung zu bewegen.**

## Die veränderte Selbstwahrnehmung berücksichtigen

Menschen mit Demenz interpretieren ihre Veränderungen häufig als normales Nachlassen im Alter. Den Gedanken an eine Demenz lassen sie oft nicht zu: Zu angstbesetzt ist diese Vorstellung, zu sehr fürchten die Menschen die damit verbundenen Konsequenzen. Zudem schränken die abnehmenden geistigen Möglichkeiten eine nüchterne Beurteilung des eigenen Zustandes deutlich ein. Das kann es schwierig machen, Menschen mit Demenz auf ihre Probleme anzusprechen. Viele Betroffene können Hilfsangebote nicht zulassen. Sie haben nicht das Gefühl, Hilfe zu benötigen und reagieren daher mit Unverständnis auf entsprechende Vorschläge. Dass ihr Handeln bei an-

deren Menschen Verwunderung, zuweilen auch Ablehnung weckt, nehmen sie zwar wahr, verstehen es aber oft nicht. Das heißt jedoch nicht, dass Kritik sie nicht berührt. Ihr Gefühlsleben bleibt von der Demenz weitgehend unbeeinflusst. Korrekturen oder Zurechtweisungen erleben sie unter Umständen als beleidigend oder beschämend.

## Die persönliche Würde achten

Menschen mit Demenz können nicht mit der gleichen Selbstverständlichkeit über die Welt verfügen wie ihre Mitmenschen. Daher muss die Welt den Menschen mit Demenz entgegenkommen. Ihr Verhalten zu akzeptieren, auch wenn es den Anforderungen einer Situation

„ (...) wenn ich automatisch korrigiert werde, weil mein Leiden garantiert, dass ich irre, verliere ich ein weiteres Gramm Vertrauen in meine Erinnerungsfähigkeit.“<sup>2</sup>

Richard Taylor, PhD, Psychologe, Demenzbetroffener, Aktivist, Cypress, Texas

gerade nicht entspricht, ist ein erster Schritt dahin – ihre Weltsicht ernst zu nehmen und wertzuschätzen, ein weiterer. Deshalb sollte man dem Drang widerstehen, die Betroffenen ständig zu korrigieren und ihnen alles abzunehmen, nur weil man es selbst schneller und besser erledigen könnte.

### Verhaltensauffälligkeiten richtig einschätzen

Menschen mit Demenz verhalten sich oft vor allem deshalb auffällig, weil sie ihre Umgebung anders wahrnehmen und ihre kognitiven Fähigkeiten eingeschränkt sind. Sie neigen zunehmend zu Fehlinterpretationen – und deshalb auch zu Fehlreaktionen. Weil sie den Grund für ihre Schwierigkeiten im Alltag nicht bei sich selbst erkennen können, drängen sich ihnen andere Erklärungen auf. So vermuten sie zum Beispiel häufig, dass verlegte Gegenstände gestohlen wurden und machen andere Personen für eigene Probleme oder fehl-

geschlagene Handlungen verantwortlich. Das führt zu ungerechtfertigten Beschuldigungen, die für Mitmenschen oft schwer zu verkräften sind.

### Was man tun sollte

#### Gefühle und Motivationen ernst nehmen

Demenz beeinträchtigt die Handlungsfähigkeit, nicht aber die Emotionen, die hinter einer Handlung stehen. Auch scheinbar unsinnige Aktionen haben für den Menschen mit Demenz einen Zweck und sind Ausdruck oder Folge eines Bedürfnisses. Das Verhalten ernst zu nehmen und zu ergründen, wodurch es motiviert wurde, ist ein Zeichen von Respekt und erleichtert den täglichen Umgang.

#### Geduld haben

Wer eine Demenz hat, benötigt auch für Routineaufgaben viel Zeit und ist mit neuen Dingen möglicherweise gänzlich überfordert. Den Betroffenen ihr eigenes Tempo zuzugestehen, entspannt die Situation und trägt zur Zufriedenheit bei.

#### Orientierungshilfen geben

Große Uhren und Kalender und eine feste Tagesstruktur können die zeitliche Orientierung stützen. In die



<sup>2</sup> Richard Taylor (2010): Alzheimer und Ich.

Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern, 3., ergänzte Auflage



tägliche Unterhaltung eingeflochtene Hinweise zu Zeit, Ort und Tagesablauf helfen den Menschen dabei, die Gegenwart im Griff zu behalten.

### **Beeinträchtigungen akzeptieren**

Menschen mit Demenz sind bestenfalls eingeschränkt dazu in der Lage, ihre Verluste durch Lernen oder Training auszugleichen. Um sie nicht mit ihren Defiziten zu konfrontieren und zu beschämen, sollte man nicht auf Leistungen bestehen, die offensichtlich abhandengekommen sind.

### **Verhaltensauffälligkeiten nicht persönlich nehmen**

Übertriebenes Misstrauen, Ängstlichkeit, Verfolgungswahn oder haltlose Beschuldigungen sind Folge des Versuchs, den Alltag unter Einfluss der Demenz zu bewältigen. Zu den wichtigsten Grundregeln im Umgang mit Menschen mit Demenz gehört es daher, sich nicht persönlich angegriffen zu fühlen, die Ruhe zu bewahren und vor allem nicht heftig dagegen zu argumentieren.

### **Überforderung vermeiden**

Bei Menschen mit Demenz ist die Konzentrationsfähigkeit häufig deutlich reduziert und die geistige Beweglichkeit eingeschränkt. In Verbindung mit einer

gestörten Informationsverarbeitung fällt es ihnen zunehmend schwer, komplexe Aufgaben zu lösen. Sie sollten deshalb nicht mit Eindrücken und Reizen überfrachtet oder mit komplexen Aufgaben überfordert werden. Informationen sollten limitiert und Aufgaben vereinfacht werden.

### **Außerdem sollte man vermeiden,**

- Menschen mit Demenz dauernd zu widersprechen oder zum Widerspruch provozierende Worte wie „du musst“, „doch“ oder „trotzdem“ zu benutzen.
- Babysprache zu verwenden.
- schwierige Fragen mit mehreren Auswahlmöglichkeiten zu stellen. Hilfreich kann es dagegen sein, Sätze knapp und themenbezogen zu formulieren und das Gesagte mit Gesten zu unterstützen.
- sie mit konfrontativen „W-Fragen“ zu überfordern (wer, wie, wo, was, warum...). Diese Fragen verlangen nach einer klaren Antwort, die Betroffene möglicherweise nicht mehr geben können.
- sie durch Reizüberflutung, zum Beispiel durch Hintergrundgeräusche (Radio, Fernsehen, Menschenmassen), zu belasten.
- in ihrer Anwesenheit mit anderen über sie zu sprechen.
- ihnen auf einer anderen Ebene gegenüberzutreten. Wenn Betroffene sitzen, sollte man zum Beispiel nicht stehen bleiben, sondern sich ebenfalls hinsetzen.<sup>3</sup>

<sup>3</sup>vgl. Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. (2010): *Allein leben mit Demenz – Herausforderung für Kommunen. Schulung in der Kommune. Kapitel 5.*





## 4

# Menschen mit Demenz begegnen

Wie lässt sich die Begegnung mit Menschen mit Demenz in der Nachbarschaft, im Laden oder im Büro gestalten?

**Angehörige und Pflegekräfte haben Erfahrung im Umgang mit Menschen mit Demenz und können ihre Eigenheiten einschätzen. Doch wer Menschen mit Demenz in der Nachbarschaft oder im Büro begegnet, braucht eine gute Beobachtungsgabe und etwas Fingerspitzengefühl. Die in den vorangegangenen Kapiteln vorgestellten Anzeichen und Verhaltensregeln sind dafür eine wichtige Grundlage. Wie eine Begegnung darüber hinaus konkret gestaltet werden kann, wird im Folgenden beschrieben. Aus Respekt und zur Vermeidung von Missverständnissen wird zunächst ein umsichtiges Agieren empfohlen.**

## Suchen Sie nach Gründen: Warum handelt ein Mensch so?

Ihnen erscheint das Verhalten einer älteren Person in einem bestimmten Moment eigenartig? Dann halten Sie kurz inne und überlegen Sie, woher das Ihnen seltsam vorkommende Verhalten rühren könnte. Kann es vielleicht sein, dass die Person gerade eine – für Sie persönlich ganz alltägliche – Situation als Stress erlebt und deshalb ungewöhnlich reagiert?

Beispiel öffentlicher Nahverkehr: Vielleicht ist der Bus überfüllt, in den die ältere Dame gerade einsteigt, so dass sie Sorge hat, ob sie auf ihren unsicheren Beinen eine lange Fahrt durchstehen kann. Beispiel Behörde: Vielleicht ist das Formular, das der ältere Mann ausfüllen muss, zu kompliziert und er fühlt sich überfordert.

Natürlich sind auch Krankheits- oder Todesfälle in der Familie erhebliche Stressbelastungen und können sich auf das Verhalten von Menschen auswirken. Es gibt eine ganze Reihe von Ereignissen, die uns Menschen verwirren, verunsichern oder kurzzeitig aus der Bahn werfen können. Gleich an eine Demenz zu denken, wenn menschliches Verhalten irrational oder unerklärlich wirkt, wird der Situation möglicherweise nicht gerecht.

## Ziehen Sie andere hinzu

Erkundigen Sie sich im Kollegenkreis oder in der Nachbarschaft danach, ob andere Menschen das Verhalten der betroffenen Person ebenfalls als außergewöhnlich wahrnehmen. Möglicherweise kommen Ihre Mitmen-

schen mit der Situation besser zurecht und die Irritation liegt ganz in Ihrer eigenen Wahrnehmung. Es kann in jedem Fall hilfreich sein, auffällige Begegnungen mit anderen zu besprechen.

### Sammeln Sie Informationen

Informationen zu sammeln, die zur Klärung beitragen, ist ein weiterer wichtiger Schritt. Ist es zum Beispiel möglich, mit der Person selbst über ihr Verhalten zu sprechen? Oder gibt es jemanden, der die Person gut kennt und befragt werden kann?

### In der Situation handeln

In den vorangegangenen Kapiteln konnten Sie bereits wichtige Hinweise zum Umgang mit Menschen mit Demenz lesen. Hier noch weitere praktische Tipps:

- Sprechen Sie ruhig, langsam und freundlich. Wiederholen Sie Ihre Sätze, wenn nötig, und lassen Sie der Person Zeit.
- Überfrachten Sie Ihr Gegenüber nicht mit Informationen.
- Überfordern Sie die Person nicht mit komplizierten Fragen oder modischen englischen Ausdrücken.
- Vollziehen Sie eine Handlung nach der anderen. Reden Sie zum Beispiel nicht auf die Person ein, während Sie sie gleichzeitig am Arm fassen und zu einem Stuhl dirigieren.

- Bedenken Sie die Wahrnehmungs- und Gedächtnisprobleme von Menschen mit Demenz: Vielleicht nimmt Ihr Gegenüber die Situation gerade anders wahr als Sie? Vielleicht hat er oder sie das eben Gesagte schon wieder vergessen? Je stärker Sie versuchen, sich in das Denken und Erleben eines von Menschen mit Demenz einzufühlen, umso leichter wird Ihnen der Umgang fallen.

### Verhaltensstörungen auffangen

- Versuchen Sie zu ergründen, warum sich Ihr Gegenüber aggressiv oder panisch-ängstlich verhält. Bedenken Sie, dass Menschen mit Demenz ihre Emotionen als „real“ erleben. Reden Sie ihnen ihre Gefühle also nicht aus. Versuchen Sie stattdessen, den Gemütszustand Ihres Gegenübers in Worte zu fassen – dadurch fühlen sich die Betroffenen ernst genommen.
- Wechseln Sie gemeinsam den Ort oder das Thema, vielleicht ergeben sich daraus Hinweise auf die Auslöser der Aufregung oder Angst.
- Gehen Sie nicht auf Konfrontation, nehmen Sie die Anliegen der Person ernst und vermitteln Sie Wertschätzung.
- Nehmen Sie verbale Angriffe nicht persönlich.
- Nehmen Sie sich zurück, achten Sie darauf, die Person nicht durch Ihre Präsenz zu überfordern. Versuchen Sie, beruhigend zu agieren. Achten Sie zum Beispiel darauf, alleine und in einem ruhigen Tonfall mit ihr zu sprechen und keinesfalls als Gruppe auf sie einzureden.



- Manchmal kann es auch hilfreich sein, für einige Minuten den Raum zu verlassen und so die Situation zu unterbrechen, insbesondere bei einer drohenden Eskalation. Lassen Sie die betroffene Person aber nicht einfach stehen, sondern kündigen Sie an, dass Sie nur kurz aus dem Zimmer gehen – aber zurückkehren werden. Nehmen Sie die Gefühle hinter den Ausbrüchen ernst, versuchen Sie aber trotzdem, die Unterhaltung in ein ruhigeres Fahrwasser zu lenken. Weil die Betroffenen wegen ihrer beeinträchtigten Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung schnell den Faden verlieren, kann es helfen, sie abzulenken und so die kritische Lage zu unterbrechen.

## Die Umgebung gestalten

Achten Sie darauf, das Umfeld möglichst bedürfnisgerecht zu gestalten und eine ruhige Atmosphäre zu schaffen. Etwa im Geschäftswesen: Wechseln Sie zum Beispiel mit einem aufgeregt oder verwirrt wirkenden Kunden in ein separates Büro ohne Publikumsverkehr. Achten Sie auf ausreichend Licht und eine deutliche Ansprache. Tun Sie nichts Überraschendes, zum Beispiel plötzlich aufzustehen und über den Gang zu rufen. Versuchen Sie, ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit zu vermitteln. Bitten Sie, wenn möglich, eine dem betroffenen Menschen vertraute Person zu dem Termin hinzu. Vereinbaren Sie gegebenenfalls einen Hausbesuch, falls vor Ort keine geeigneten Bedingungen hergestellt werden können. Versuchen Sie, Angehörige der Person zu informieren, um auf eine mögliche Demenz aufmerksam zu machen.

## Handlungen unterstützen

Berücksichtigen Sie im Umgang mit möglicherweise von Demenz betroffenen Personen, dass ihnen viele Aktivitäten schwerfallen. Dazu gehören auch banale oder selbstverständliche Tätigkeiten wie etwa Leergut in den Automaten zu stecken oder das passende Kleingeld für die Busfahrkarte herauszusuchen. Seien Sie deshalb auch sensibel für einen möglichen Unterstützungsbedarf. Helfen Sie bei Wortfindungsstörungen, möglichst ohne fehlerhafte Aussagen ständig zu korrigieren. Reichen Sie einem betroffenen Gast im Restaurant statt einer umfangreichen Speisekarte die übersichtlichere Tageskarte oder sprechen Sie gleich eine bestimmte Empfehlung aus. Widmen Sie der Person Ihre ganze Aufmerksamkeit, achten Sie dabei auch auf Mimik und Gestik. Denn bedenken Sie: Vielleicht kann sie ein Anliegen mit Worten alleine nicht mehr ausdrücken.

## Defizite ausgleichen

Stellen Sie einem Menschen mit Demenz Merkhilfen zur Verfügung. Geben Sie ihm schriftliche Hinweise auf erledigte Dinge mit nach Hause. Kommt jemand zum Beispiel mit einer offenen Rechnung in die Bank, notieren Sie darauf, wann die Überweisung veranlasst wurde. Weisen Sie die Person gegebenenfalls höflich auf die mitgebrachte Brille hin. Sie zu benutzen, hilft vielleicht in der Situation.

## Für Vertrautheit und Orientierung sorgen

Sprechen Sie betroffene Kundinnen und Kunden mit Namen an, falls er Ihnen bekannt ist. Stellen Sie sich

selbst mit Namen und Funktion vor. Überlassen Sie das Gespräch gegebenenfalls jemandem aus Ihrem Team, der die Person schon länger kennt. Sind Ihnen Einzelheiten aus dem Leben der Person bekannt, versuchen Sie, diese als Anknüpfungspunkte für die Unterhaltung zu nutzen. Lassen Sie Hinweise auf Datum und Uhrzeit in die Unterhaltung einfließen, um Ihrem Gegenüber die Orientierung zu erleichtern. Ziehen Sie, falls möglich, Angehörige zum Gespräch hinzu.

### Langfristige Strategien entwickeln

Die Begegnung mit Menschen mit Demenz ist in einer alternden Gesellschaft kein Einzelfall. Deshalb ist es sinnvoll, Handlungsoptionen über die aktuelle Situation hinaus zu entwickeln. Welche Regelungen und Absprachen im Einzelnen nützlich sind, hängt dabei wesentlich von der betroffenen Person und dem Ort des Geschehens ab.

Für eine Bank kann es zum Beispiel sinnvoll sein, nahestehende Verwandte oder Rechtsbetreuende hinzuzuziehen. So können Absprachen getroffen werden, die alle Beteiligten entlasten. Hat jemand den Überblick über sein Konto verloren, lässt sich durch entsprechende Regelungen der Zugriff auf das eigene Geld begrenzen und somit ein möglicher Schaden minimieren.



Vergisst ein von Demenz betroffener Mensch, in einem Geschäft zu bezahlen, kann dies eventuell nachträglich durch einen Anruf bei Angehörigen oder Betreuungspersonen geregelt werden. Für Dienstleister und alle, die im Quartier Menschen mit Demenz begegnen, ist es wichtig zu wissen, wie das Geschehen insgesamt einzuschätzen ist und wen sie im Bedarfsanfall anrufen können.

Weil der Umgang mit Menschen mit Demenz immer mehr zum Alltag gehören wird, ist es sinnvoll, das Thema in internen Fortbildungen zu behandeln. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Feuerwehr, Polizei, öffentlicher Verwaltung, Banken, Supermärkten und Postfilialen zum Beispiel sollten zum Thema Demenz geschult werden, damit sie auf die Begegnung mit betroffenen Menschen in ihrem Berufsumfeld vorbereitet sind.

Nachbarn können versuchen, Menschen mit Demenz in ihr soziales Netz einzubinden. Werden Betroffene regelmäßig von Menschen aus dem nahen Umfeld angesprochen, fühlen sie sich weiterhin als Teil einer fürsorglichen Umgebung – Aufmerksamkeit und Interesse von Mitmenschen erhöhen nachweislich das Sicherheitsgefühl.

Häufig haben Menschen mit Demenz keine Angehörigen oder andere Unterstützungspersonen (mehr), in vielen Fällen fehlen auch Informationen über Verwandte oder gesetzliche Vertreterinnen/Vertreter. Zudem entziehen sich manche Betroffenen der angebotenen nachbarschaftlichen Anteilnahme. In diesen Fällen kann es hilfreich sein, sich Rat und Hilfe bei lokalen Pflegestützpunkten und Behörden zu holen (Kapitel 6).

## Teilhabe ist Bürgerrecht

Es ist ein Bürgerrecht jedes Menschen, in vollem Umfang am Leben in der Gemeinschaft teilnehmen zu können. Dies gilt unabhängig von Beeinträchtigungen und deren Bewertung durch die Umwelt. Menschen mit Demenz im Gemeinwesen zu helfen, bedeutet deshalb auch, sie bei der Wahrung ihrer Bürgerrechte zu unterstützen. Ihre Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft muss vor allem an jenen öffentlichen Orten gewährleistet werden, die wir im Rahmen unserer Lebensführung täglich aufsuchen. Behörden und Banken, Geschäfte und Verkehrsbetriebe sind deshalb in der Pflicht, zur Wahrung der Bürgerrechte von Menschen mit Demenz beizutragen.<sup>4</sup>

*Die Begegnung mit Menschen mit Demenz muss dort gestaltet werden, wo sich der Alltag vollzieht und wo die Partizipation am Leben in Gemeinschaft zuerst verwirklicht werden muss: auf der Straße, im Viertel, im Stadtteil, in der Kommune.*

<sup>4</sup>vgl. Deutsche Alzheimer Gesellschaft (2010): Allein leben mit Demenz – Herausforderung für Kommunen. Schulung in der Kommune. Kapitel 5.

## 5

## Bürgerschaftliches Engagement – für eine Zukunft trotz Demenz

Viele Menschen wollen sich engagieren – aber wie und wo?

**Bislang existiert weder ein Heilmittel für Demenz noch eine zuverlässige Präventionsmethode – das bedeutet: Die Anzahl der Betroffenen wird weiter steigen. Daraus erwachsen für die Gesellschaft Aufgaben, die wir nur gemeinschaftlich bewältigen können. Der wachsende Unterstützungsbedarf einer großen Gruppe kann nicht allein durch den Einsatz professioneller Dienste aufgefangen werden. Dies entspräche auch nicht dem Wunsch von Menschen mit Demenz, am normalen Leben in der gewohnten Umgebung teilzuhaben und zur Gemeinschaft dazuzugehören. Bürgerschaftliches Engagement ist unverzichtbar, um eine gute und menschenwürdige Betreuung und Teilhabe sicherzustellen.**

Engagement lässt sich auf vielen Wegen verwirklichen. Ein erster Schritt kann es sein, sich über die Krankheit zu informieren. An vielen Orten werden zum Beispiel Vorträge oder Kurse zum Umgang mit Demenz angeboten. Informationen findet man außerdem in zahlreichen Broschüren und im Internet (siehe Kapitel 7). In einem weiteren Schritt kann das Thema im eigenen Freundeskreis, im Verein oder im Berufsumfeld angesprochen werden. Mobilisieren Sie Interesse, organisieren Sie bei Bedarf einen Kurs für Ihre Kolleginnen und Kollegen oder Ihre Belegschaft. Setzen Sie das Thema Demenz auf die Agenda des Stadtparlaments oder des Kirchenvorstandes, falls Sie dort ein Amt innehaben, um Menschen mit Demenz in den Gremien der Kommune eine Stimme zu verleihen.





Man kann Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen auch im Rahmen eines sozialen Ehrenamtes unterstützen. Eine Möglichkeit dazu ist die Mitarbeit in einem der Betreuungsangebote, die von Alzheimer-Initiativen, Verbänden oder Pflegediensten koordiniert werden. In Tagesgruppen oder Besuchsdiensten ist ehrenamtliches Engagement immer gefragt.

Engagement kann auch bedeuten, sich für das Wohlergehen der Menschen im eigenen Umfeld mitverantwortlich zu fühlen. Entwickeln Sie ein waches Interesse und bieten Sie betroffenen Nachbarinnen und Nachbarn, Kundinnen und Kunden Unterstützung an. Achten Sie auf die vielen kleinen Dinge, mit denen man Wertschätzung zum Ausdruck bringen kann. Arbeiten Sie mit an der Verwirklichung einer demenzfreundlichen und deshalb menschenfreundlichen Kommune.

“ **Meine Forderung: Binden Sie uns Betroffene in Ihre Entscheidungen ein, geben Sie uns eine Stimme, schicken Sie uns in die Gremien, um unsere Interessen zu vertreten.“** <sup>5</sup>

*Mit 54 Jahren wurde bei Helga Rohra die Diagnose Lewy-Body-Demenz gestellt. Sie stürzte in eine Depression. Als sie Anfang 2010 erstmals öffentlich über ihre Demenz sprach, tat sie das noch unter dem Pseudonym „Helen Merlin“. Seitdem ist viel passiert: Helga Rohra wurde zu einer Aktivistin, die sich einmischt, um die Sache der Menschen mit Demenz zu vertreten: Im Vorstand der Alzheimer Gesellschaft München, in den Medien und auf Demenz-Kongressen.*

---

<sup>5</sup> Rohra, Helga (o.J.): Referate auf dem 6. Kongress der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. Gemeinschaftlich leben. Eigenverlag der DAG.



# Hilfen für die Helferinnen und Helfer

## Ansprechpersonen in Rheinland-Pfalz

**Engagement in Beruf, Ehrenamt und Nachbarschaft bedeutet nicht, dass alle Probleme selbst gelöst werden müssen. In vielen Situationen ist fachliche Hilfe unerlässlich. Dies gilt vor allem dann, wenn eine offensichtlich verwirrte Person sich durch ihr Verhalten selbst gefährdet.**

Läuft zum Beispiel ein nur mit Schlafanzug bekleideter alter Mensch bei Minustemperaturen im Freien umher, befindet er sich zweifellos in einer Notlage. Beobachten Sie eine solche Situation, kontaktieren Sie bitte die Polizei unter der Notrufnummer 110. Versuchen Sie gegebenenfalls, der verwirrten Person Beistand zu leisten und warten Sie das Eintreffen der Beamtinnen und Beamten ab. Andere Situationen sind weniger eindeutig. Wenn Sie vermuten, dass eine Person Hilfe braucht, aber keinen Anlass für sofortiges Handeln sehen, können Sie sich bei den lokalen Pflegestützpunkten oder bei Gesundheitsämtern Rat und Unterstützung holen.

Pflegestützpunkte bilden in Rheinland-Pfalz ein flächendeckendes Netz. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kennen die regionalen Angebote und können auf die spezifische Bedarfssituation älterer oder pflegebedürftiger Menschen eingehen. Die Adressen der zuständigen Ansprechpersonen erfahren Sie bei der Stadt- oder Kreisverwaltung bzw. im Internet unter [www.pflegestuetzpunkte.rlp.de](http://www.pflegestuetzpunkte.rlp.de)

Bei den Gesundheitsämtern sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Sozialpsychiatrischen Dienstes zuständig. Menschen mit einer Demenz, Angehörige und Personen des sozialen Umfeldes einschließlich der betreuenden oder behandelnden Institutionen können sich an sie wenden.

Aufgabe des Sozialpsychiatrischen Dienstes ist es, psychisch kranke Menschen zu unterstützen und dafür Sorge zu tragen, dass sie beraten, betreut und gegebenenfalls behandelt werden. Die Adresse der für Sie zuständigen Behörde, aber auch viele andere Kontaktadressen für Menschen mit psychischen Erkrankungen erfahren Sie bei Ihrer Stadt- oder Kreisverwaltung.





# Internetlinks zum Thema Demenz

## Hilfreiche Internetadressen mit weiterführenden Informationen

### **Demenzstrategie Rheinland-Pfalz**

<https://msagd.rlp.de/de/unsere-themen/gesundheits-und-pflege/pflege/demenzstrategie/>

Seit vielen Jahren setzt sich das Sozialministerium Rheinland-Pfalz gemeinsam mit Partnerinnen und Partnern engagiert für die Belange von Menschen mit Demenz ein. Auf der Homepage des Ministeriums werden aktuelle Maßnahmen und Projekte vorgestellt. Teil der Demenzstrategie ist das Landes-Netz-Werk Demenz. Kapitel 8 stellt die Angebote des Landes-Netz-Werks Demenz vor.

---

### **Menschen pflegen**

[www.menschen-pflegen.de](http://www.menschen-pflegen.de)

„Menschen pflegen“ ist eine Initiative des Ministeriums für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie des Landes Rheinland-Pfalz. Sie setzt sich für die Realisierung einer fachlich hochwertigen und dabei fürsorglichen und bedarfsgerechten Pflege heute und in Zukunft ein. Pflegebedürftige Menschen erhalten hier Informationen zu Angeboten und Qualitätskriterien, die ihnen eine Orientierung erleichtern und ihren Kundenstatus stärken. Pflegekräfte können sich über die Qualitätsziele und Kampagnen der Landesregierung informieren.

### **Sozialportal Rheinland-Pfalz**

[www.sozialportal.rlp.de](http://www.sozialportal.rlp.de)

Das Sozialportal Rheinland-Pfalz bietet – auch in leichter Sprache – umfassende Informationen zu Angeboten für ältere und pflegebedürftige Menschen und für Menschen mit Behinderung. Per Postleitzahlensuche gibt es unter anderem die Möglichkeit, aus 135 Pflegestützpunkten den nächstgelegenen als persönliche Anlaufstelle zu ermitteln.

---

### **Onlinesuche Rheinland-Pfalz**

[www.onlinesuche.rlp.de](http://www.onlinesuche.rlp.de)

Über diese Seite des Ministeriums für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie finden Sie alle Anschriften von wichtigen Ansprechpersonen in ganz Rheinland-Pfalz. Die Seite wird regelmäßig aktualisiert.

---

### **Wegweiser Demenz**

[www.wegweiser-demenz.de](http://www.wegweiser-demenz.de)

Der Wegweiser Demenz des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend hält viele Infor-

mationen für unterschiedliche Zielgruppen bereit. In unterschiedlichen Foren können sich Fachkräfte und Angehörige online austauschen.

---

### **Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.**

[www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)

Auf der Webseite der größten deutschen Selbsthilfeorganisation für Menschen mit Demenz und Angehörige finden Interessierte umfangreiche Informationsmaterialien zu den verschiedenen Aspekten der Demenz und zu überregionalen und lokalen Mitgliedsgesellschaften. In verschiedenen Foren können Erfahrungsberichte ausgetauscht werden. Am Alzheimertelefon werden Fragen zur Demenz beantwortet.

---

### **Demenz Support Stuttgart gGmbH**

[www.demenz-support.de](http://www.demenz-support.de)

Die stiftungsfinanzierte gemeinnützige Gesellschaft setzt sich für mehr Lebensqualität, Selbstbestimmung und Teilhabe von Menschen mit Demenz ein. Die Internetpräsenz informiert über ihre Projekte, Aktionen und Expertisen. Menschen mit Demenz, aber auch Fachpersonal oder Träger von Einrichtungen finden hier wichtige Anregungen zur Gestaltung eines Lebens mit Demenz.

### **Die Hirnliga e.V.**

[www.hirnliga.de](http://www.hirnliga.de)

Der gemeinnützige Verein hat die Förderung der Alzheimerforschung und die Verbesserung der Situation von Menschen mit Demenz und ihrer Angehörigen zum Ziel. Auf der Internetseite finden sich neben Informationen zur Alzheimerkrankheit auch Stellungnahmen zu aktuellen Entwicklungen und Debatten sowie Informationen zu Forschungsprojekten.

---

### **Patientenleitlinien.de**

[www.patientenleitlinien.de/Demenz/demenz.html](http://www.patientenleitlinien.de/Demenz/demenz.html)

Das Informationsportal der Universität Witten/Herdecke wendet sich an Betroffene und an die Menschen, die sie pflegen. Die Website enthält wesentliche Informationen von den Krankheitsbildern über die Diagnostik bis hin zum Umgang mit dem Geschehen. Die Inhalte der Patientenleitlinie basieren auf einer Leitlinie für Ärzte. Sie wurde von einem unabhängigen Expertenteam erstellt und wird regelmäßig aktualisiert.

---

### **Aktion Demenz e.V.**

[www.aktion-demenz.de](http://www.aktion-demenz.de)

Die Aktion Demenz e.V. betont die zivilgesellschaftliche Dimension der Demenz. Ihre Aktivitäten haben die soziale Teilhabe der Betroffenen und eine Stärkung des bürgerschaftlichen Engagements zum Ziel. Interessierte können sich auf der Homepage über aktuelle Projekte, vor allem über Projekte im Bereich der „Demenzfreundlichen Kommune“, informieren.

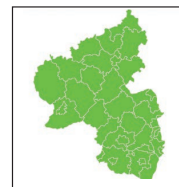
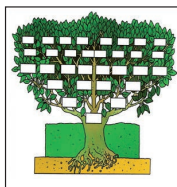
## Das Landes-Netz-Werk Demenz

Die landesweite Informations- und Koordinationierungsstelle stellt sich vor.

**Das Landes-Netz-Werk Demenz ist Teil der Demenzstrategie des Landes Rheinland-Pfalz. Gefördert vom Sozialministerium versteht sich das Landes-Netz-Werk Demenz als landesweite Informations- und Koordinierungsstelle zum Thema Demenz. Träger ist die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG).**

Mit dem Landes-Netz-Werk Demenz wird die Zusammenarbeit von Fachkräften verschiedener Professionen und ehrenamtlich engagierter Menschen regional gestärkt. Menschen, die auf Hilfe angewiesen sind, sollen durch vernetzte Strukturen vor Ort schnell und umfassend Unterstützung finden.

Diese Vernetzung vor Ort leisten in Rheinland-Pfalz die regionalen Demenznetzwerke. Sie sind Zusammenschlüsse von Vertreterinnen und Vertretern verschiedener Institutionen, denen eines gemeinsam ist: Sie arbeiten zu den Themen „Pflege“ und „Demenz“. Das sind oftmals die Pflegestützpunkte in Rheinland-Pfalz, die zum Beispiel gemeinsam mit Vertreterinnen und Vertretern der Selbsthilfe, der Kreis- und Stadtverwaltung, Informations- und Beratungsstellen kirchlicher und privater Träger sowie Anbietern ambulanter und stationärer Dienste Kooperationen eingehen. Diese trägerübergreifenden Kooperationen tragen neben dem Namen „Demenznetzwerk“ auch andere Titel wie „AG



Demenz“, „Netzwerk Demenz“ oder „ServiceStelle Demenz“.

### Demenzlandkarte Rheinland-Pfalz

Die Demenznetzwerke bieten vor Ort eine Vielzahl von Veranstaltungen und Aktivitäten an. Unter [www.demenz-rlp.de](http://www.demenz-rlp.de) werden diese Angebote in der Demenzlandkarte zusammengefasst und gemeinsam mit den Veranstaltungen des Landes-Netz-Werks Demenz übersichtlich dargestellt.

### Informationsbroschüren

Das Landes-Netz-Werk Demenz bietet für Menschen mit Demenz und Angehörige sowie für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren eine Vielzahl von Informationsbroschüren an, die über die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) zu beziehen sind. Unter [www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de) stehen sie im LZG-Shop zum Download zur Verfügung. Dort erhalten Sie auch Hinweise zu den Bestellmöglichkeiten.



#### Service

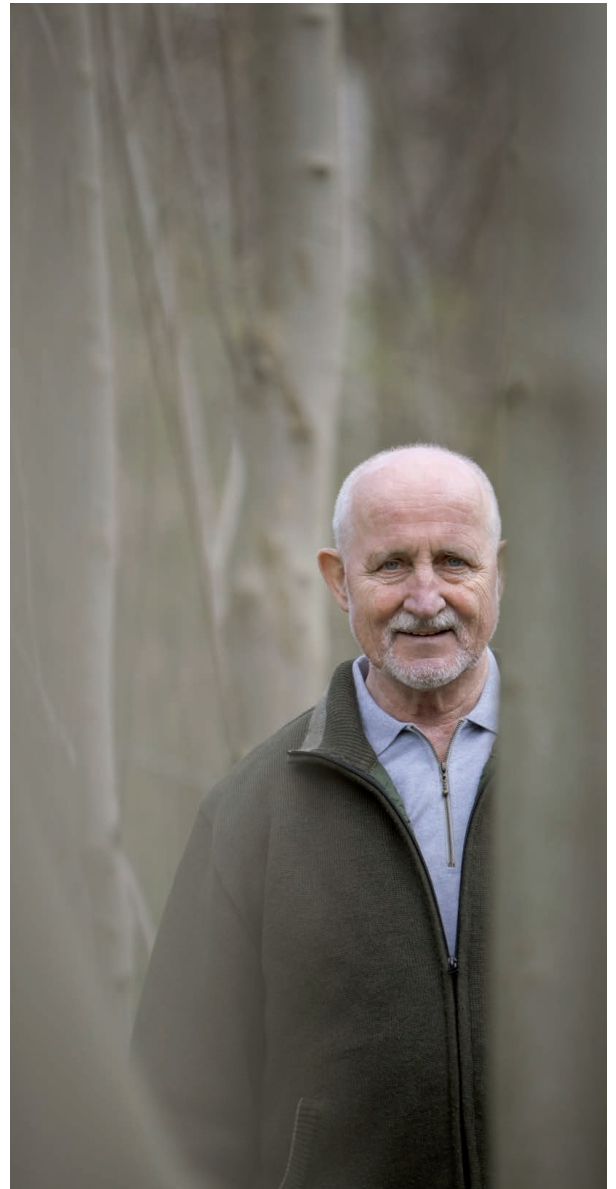
Gerne vermittelt das Landes-Netz-Werk Demenz Kontaktpersonen zum Thema Alzheimer und Demenz vor Ort. Die weiteren Serviceangebote des Landes-Netz-Werks Demenz sind zu finden unter [www.demenz-rlp.de](http://www.demenz-rlp.de).

#### Ansprechpartner in der LZG:

Patrick Landua

Telefon 06131 2069-34

E-Mail [plandua@lzg-rlp.de](mailto:plandua@lzg-rlp.de)



## Impressum

### Herausgeben von der

Landeszentrale für Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

Hölderlinstraße 8

55131 Mainz

Telefon 06131 2069-0

Fax 06131 2069-69

E-Mail [info@lrg-rlp.de](mailto:info@lrg-rlp.de)

[www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)

### V.i.S.d.P.

Susanne Herbel-Hilgert

Stellv. Geschäftsführerin der LZG

### Autor

Prof. Dr. Manfred Schnabel

Evangelische Hochschule Ludwigsburg

### Redaktion

Nele Lemke und Annika Welz

LZG

### Grafische Gestaltung

Jörg Pelka, [www.allergutendinge.de](http://www.allergutendinge.de)

### Fotos

[www.fotolia.com](http://www.fotolia.com)

### Druck:

Druck Studio Gallé GmbH

3. Auflage: 5.000

### Copyright

Nachdruck und Vervielfältigung der Abbildungen und  
Texte – auch auszugsweise – sind nur nach Freigabe  
durch die LZG möglich.

### Gefördert durch

Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und  
Demografie (MSAGD) im Rahmen der Demenzstrategie  
des Landes Rheinland-Pfalz

[www.msagd.rlp.de](http://www.msagd.rlp.de)

[www.demenzstrategie.rlp.de](http://www.demenzstrategie.rlp.de)

[www.lzg-rlp.de/de/landes-netz-werk-demenz.html](http://www.lzg-rlp.de/de/landes-netz-werk-demenz.html)





RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR SOZIALES,  
ARBEIT, GESUNDHEIT  
UND DEMOGRAFIE



Landeszentrale für  
Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V.