

Marion Jettenberger

# 1 x 1 der DEMENZbegleitung

verstehen – betreuen – pflegen

Manuela Kinzel Verlag



## Inhalt

Vorwort	5
Demenz & Alzheimer	8
Erste Anzeichen – Symptome	10
Frühwarnzeichen	11
Diagnosekriterien	14
Fragebogen zur Einschätzung	16
Schweregrade & Verlauf	19
Demenz „verstehen“	22
Empathie-Übung 1: „Ich“	23
Empathie-Übung 2: „Komischer Raum“	30
Empathie-Übung 3: „Weiße Wand“	33
Empathie-Übung 4: „Ich muss warten!“	35
Empathie-Übung 5: „Zeitlupe – Entschleunigen“	38
Empathie-Übung 6: „Wer ist Frau Huber?“	40
Kommunikation & Umgang mit Betroffenen	45
Umgang mit schwierigen, herausfordernden Situationen	52

Aggressionen	53
Beschimpfungen und Anschuldigungen	56
Ständig wiederholendes Fragen	57
Unruhe/Hinlauftendenz	59
Gestörter Tag/Nacht-Rhythmus	61
Verstummen/Teilnahmslosigkeit	63
Inkontinenz	65
Wahn & Halluzination	67
Medikamentöse und nicht-medikamentöse Therapien	69
Angebote, Beschäftigung & Aktivierung	78
Biografie- und Erinnerungsarbeit	83
Hilfen und Unterstützung finden	87
Finanzielle Unterstützung	101
Sozialhilfe	101
Schwerbehindertenausweis	101
Vorsorge & Rechtliches	102
Nachwort	108
Hilfreiche Adressen	109

## Vorwort

Liebe Leser\*innen, Begleiter\*innen,  
betroffene An- und Zugehörige,  
Pflege- und Betreuungskräfte,  
Hospizbegleiter\*innen,  
ehrenamtliche und hauptamtliche Helfer\*innen,

seit ich mit Hochbetagten und Demenzbetroffenen und deren Wegbegleitern arbeite, werde ich nach einer Art „Anleitung“ oder „Leitfaden“ gefragt, denn plötzlich ist man mit vielen Fragen – inklusive der damit einhergehenden Emotionen – konfrontiert, zum Beispiel:

*Warum erkennt mich mein eigener Vater nicht mehr?*

*Warum spielt Mutti wieder mit Puppen?*

*Weshalb wird meine Mutter so aggressiv, wenn ich ihr doch nur helfen möchte?*

*Warum spricht Vater plötzlich kein Deutsch mehr, sondern nur noch seine*

*Muttersprache, die er seit vielen Jahren nicht mehr sprach? uvm.*

Unser kleiner Ratgeber vermittelt in kompakter Form die wichtigsten Informationen darüber, was es bedeutet, „Demenz“-Erkrankte zu begleiten, zu betreuen und zu pflegen. Sie erfahren, wo man Hilfe bekommt, wie Demenzerkrankungen verlaufen uvm.

Vor allem möchte ich die Erkrankung auch greifbarer machen, damit Sie, liebe Leser, verstehen, wie es zu mancherlei schwierigen Verhaltensweisen und Konfliktsituationen kommen kann, bzw. wie man diese vermeidet, um das Leben der Betroffenen und deren Begleiter zu erleichtern. Denn neben der medikamentösen Behandlung und üblichen Therapien gibt es noch so viel mehr, was Sie für sich und Ihren Demenzbetroffenen tun können.

Alles Liebe für Sie als Begleiter, denn sicherlich halten Sie dieses Büchlein nicht ohne Grund in Ihren Händen. – Sie übernehmen eine verantwortungsvolle und überaus anspruchsvolle Aufgabe und leisten tagtäglich sehr viel für die Demenz-Betroffenen und letztlich die ganze Gesellschaft, was nicht selbstverständlich ist!

Ihre Marion Jettenberger  
[marionjettenberger@gmail.com](mailto:marionjettenberger@gmail.com)

## Demenz „verstehen“

Ein großes Anliegen ist es mir, die Demenz greifbarer zu machen, ja mehr noch zu verstehen, wie sich der Betroffenen fühlt, warum er manchmal so schwierige Verhaltensweisen zeigt usw.

Wir wissen alle nicht, wie es in dem Demenzbetroffenen aussieht, was er denkt, fühlt, welche Not er hat. Wir können es allenfalls durch Beobachtungen erahnen. Wir können uns jedoch immer wieder einfühlen und versuchen, die Welt mit seinen Augen zu sehen, in seinem Tempo zu gehen, denken und handeln. Genau dafür habe ich nachfolgende Empathie-Übungen entwickelt. So können wir Begleiter die Perspektive wechseln, uns in die Welt der demenziell veränderten Menschen begeben, um unsere Zu-Begleitenden besser „in ihrer Welt“ zu erreichen und Rückschlüsse auf so manches

Verhalten oder gar auf Phänomene der Demenzerkrankung ziehen zu können.

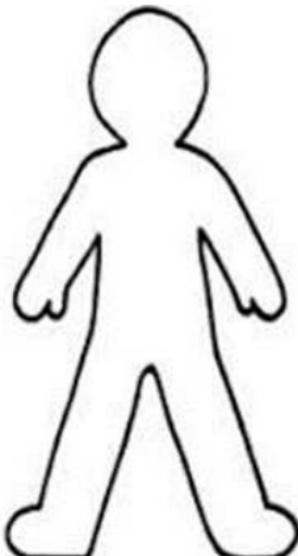
**Hinweis:**

Bitte lassen Sie sich jeweils Schritt für Schritt nach Anleitung darauf ein und überspringen Sie keine Zeilen. Das ist wichtig – Sie werden davon profitieren!

**Empathie-Übung 1: „Ich“**

Für diese Übung benötigst du 1 DIN A4 Blatt, Schere, Bleistift, Radiergummi.

1. Zeichne die Umrisse eines Körpers auf dein Blatt Papier, etwa wie rechts im Bild.
2. Schneide die Figur aus.



## Kommunikation & Umgang mit Betroffenen

Mit fortschreitender Demenz werden auch der Umgang und die Kommunikation mit dem Erkrankten immer schwieriger. Deshalb nachfolgend einige Kommunikations- und Umgangs-Tipps:

- ✓ Suchen Sie Blickkontakt auf Augenhöhe!
- ✓ Nehmen Sie sich Zeit – begegnen Sie in Ruhe!
- ✓ Sprechen Sie in einfachen, kurzen Sätzen!
- ✓ Packen Sie nicht zu viele Informationen in einen Satz!
- ✓ Begleiten Sie die Sprache mit Zeichen, Gestik und Mimik!
- ✓ Wiederholen Sie wichtige Informationen zeitnah!

Mit „validieren“ ist nichts anderes gemeint, als dem Menschen mit Demenz in einer wertschätzenden Haltung und Gesprächsführung zu begegnen. Ihm soll mit einer bejahenden, akzeptierenden, nicht korrigierenden Sprache und Haltung begegnet werden, welche die Bedürfnisse des Betroffenen zu verstehen und zu spiegeln versucht.

Grundlage dafür sind 8 Grundsätze:

1. Alle Menschen sind einzigartig und müssen als Individuen behandelt werden.
2. Alle Menschen sind wertvoll, egal wie verwirrt sie sind oder wirken.
3. Alles hat einen Grund, auch das Verhalten des Erkrankten.
4. Ich kann von außen keine Verhaltensänderung erzwingen.

## **Umgang mit schwierigen, herausfordern-den Situationen**

Schwierigkeiten, die in der Begleitung, Betreuung und Pflege Demenzbetroffener auftreten, sind von Fall zu Fall verschieden. Sie werden bestimmt von der individuellen Persönlichkeit der betroffenen Person, von deren Lebensumständen sowie des ebenso einzigartigen Begleiters / Pflegers – bei Angehörigen sogar zusätzlich von deren gemeinsamer Biografie – und vom Stadium der Krankheit.

Genauso individuell müssen auch die Lösungen sein, es gibt nämlich nicht DEN einen Weg oder gar ein Patentrezept.

### **Grundannahmen**

- 1. Jedes Verhalten hat einen Sinn und ist Ausdruck von einem Bedürfnis.**
- 2. Jedes Verhalten hat einen Auslöser und eine „Geschichte“.**