



©iStockphoto.com: seb\_ra

Anna Lena Hamann

## **Menschen mit Demenz achtsam begleiten**

Ein Interview mit Monika Gelderblom, Beraterin für pflegende Angehörige bei der Alzheimer Gesellschaft München e.V.

# Sich in Menschen mit Demenz hineinversetzen

## Eine typische Situation aus der Praxis:

Brigitte Müller wohnt gemeinsam mit ihrer Familie über der Wohnung ihrer an Demenz erkrankten Mutter. Täglich übernimmt sie mehrere Pflegeaufgaben, neben der Hilfe durch einen ambulanten Pflegedienst. Heute Morgen kommt es erneut zu einer Situation, die in letzter Zeit häufiger auftritt: die Mutter beschuldigt eine Mitarbeiterin des ambulanten Pflegedienstes, ihre Armbanduhr gestohlen zu haben. Frau Müller versucht ruhig zu erklären, dass die Uhr nicht gestohlen wurde, aber ihre Mutter bleibt misstrauisch und aufgebracht. Frau Müller merkt, wie schwer es ist, ihre Mutter zu beruhigen und ihren eigenen Frust über die ständig auftretende Situation zu verbergen.

**Anna Lena Hamann:** Frau Gelderblom, wie können (pflegende) Angehörige von Menschen mit Demenz die Welt der Demenzerkrankten besser verstehen und lernen, sich in ihre Welt hineinzuversetzen?

**Monika Gelderblom:** Es ist ganz wichtig, dass man sich immer wieder vor Augen führt, dass Menschen mit Demenz in ihrer eigenen Welt leben und ihre eigene Realität haben. Insbesondere in Situationen, wie z. B. wenn etwas gesucht wird und dann behauptet wird, es sei gestohlen worden, müssen wir uns immer wieder vor Augen führen, dass dies zwar in unserer Wirklichkeit nicht so ist, aber die Menschen mit Demenz zu dieser Wirklichkeit oft keinen Zugang mehr haben. Dieses Grundverständnis hilft dann auch bei der Kommunikation.

**Anna Lena Hamann:** Welche Kommunikationsstrategien können den Angehörigen dabei helfen die Bedürfnisse und Gefühle von Menschen mit Demenz zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren und auch herausfordernde Situationen besser zu meistern?

**Monika Gelderblom:** Wichtig ist es grundsätzlich nicht zu diskutieren und zu argumentieren. Mit zunehmender Erkrankung erreichen wir Menschen mit Demenz nicht mehr über den Verstand, sondern vielmehr über die Gefühle. Wenn ich in meinen Worten versuche auszudrücken, was die\*der Betroffene fühlt, fühlt sie\*er sich in seinen Bedürfnissen von mir ernst genommen. Hier möchte ich ein kurzes Beispiel nennen, wie z. B. in der fiktiven Situation von Frau Brigitte Müller die

Kommunikation aussehen könnte: `Es ist ärgerlich, dass deine Armbanduhr weg ist. Du hast Angst, dass deine dir so wichtige Armbanduhr abhandengekommen ist. Komm, wir suchen gemeinsam.`

Wichtig ist es, dem Menschen mit Demenz ein positives Gefühl zu vermitteln, wenn der Gegenstand wiedergefunden wurde z. B. `Das haben wir jetzt gut zusammen hinbekommen.` Ungünstig wäre es, mit `Wieso hast du die Armbanduhr dahingelegt, da kannst du sie ja nie finden` zu reagieren oder mit W-Fragen weiter zu fragen, z.B. `Warum hast du die Armbanduhr denn dorthin gelegt?`.

## Achtsame Kommunikation



**Monika Gelderblom**  
Beraterin Alzheimer  
Gesellschaft München e.V.



**Anna Lena Hamann**  
Leiterin Fachbereich  
Pflege & Haushalt  
awo lifebalance GmbH

Wie solche und ähnliche Situationen gut und für beide Seiten achtsam und respektvoll gemeistert werden können, verrät uns Monika Gelderblom im Gespräch mit Anna Lena Hamann.





**Anna Lena Hamann:** Liebe Frau Gelderblom, welche Bedeutung spielt aus Ihrer Sicht die individuelle Lebensgeschichte der\*des Demenzerkrankten im Umgang mit ihr\*ihm (für Angehörige)?

**Monika Gelderblom:** Es ist sehr wichtig, die Lebensgeschichte des Menschen, der an Demenz erkrankt ist zu kennen. Viele Situationen lassen sich mit diesem Wissen besser verstehen und einordnen. Beispielsweise lehnen viele Menschen mit Demenz Hilfe ab, da sie in ihrer eigenen Welt noch alles selbstständig bewältigen können. Diese Haltung ist oft in der Kriegsgeneration oder der Nachkriegsgeneration verwurzelt, die es gewohnt war, alles allein schaffen zu müssen. Ein konkretes Beispiel aus meinem Beratungsalltag zeigte eine an Demenz erkrankte Frau im Pflegeheim, die

trotz leichter Einschränkungen begann, einem Nachbarn am Tisch beim Essen zu helfen. Dies wurde fälschlicherweise als schwieriges Verhalten eingestuft, obwohl es nur Ausdruck ihrer lebenslangen Fürsorge für andere war. Statt Beruhigungsmittel zu verabreichen, kann man ihr eine Aufgabe geben, die ihrem Bedürfnis, sich nützlich zu machen, gerecht wird. Es ist wichtig, den Lebenskontext der Person zu verstehen – ob jemand beispielsweise immer die älteste Schwester/der älteste Bruder war, die\*der sich um alles gekümmert hat – damit sie\*er auch weiterhin so gut es geht in ihrer gewohnten Rolle agieren kann.

## Bedeutung der Lebensgeschichte

## Umgang mit herausfordernden Situationen

**Anna Lena Hamann:** Wie können Angehörige in stressigen oder emotional herausfordernden Momenten die Ruhe bewahren und die Person mit Demenz dennoch unterstützen?

**Monika Gelderblom:** Ein zentraler Ansatz ist, sich ausreichend Zeit zu nehmen, um solchen Situationen aus dem Weg zu gehen. Es ist maßgebend, die Ursache für herausforderndes Verhalten herauszufinden. Auch hier möchte ich Ihnen ein Beispiel aus meiner Beratungspraxis erzählen: Die Mutter der Ratsuchenden fing jeden Abend an unruhig zu werden, im Haus herumzulaufen und nach ihren Eltern zu rufen. Daraufhin fragte ich die Ratsuchende, ob dieses Verhalten immer zur gleichen Zeit starte und ob es eine Handlung oder regelmäßige Aktivität gibt, nach der das Verhalten auftritt. Die Ratsuchende berichtete, dass es meist nach dem gemeinsamen Anschauen der Sendung „Tagesschau“ losging. Wir konnten gemeinsam die vermutliche Störquelle „Tagesschau“ herausfinden, die bei der demenzerkrankten Mutter viele Reize gesetzt und Unsicherheit und Angst ausgelöst hat. Die Konsequenz war die Unruhe und der Wunsch, die eigenen Eltern als Gefühl von Sicherheit zu finden. Auch andere Ursachen können zu (aus unserer Sicht) herausforderndem Verhalten führen: Schmerzen und Unwohlsein können mitunter verbal nicht mehr geäußert werden. Wir müssen dann als Angehörige Detektivarbeit leisten, um Ursachen für z. B. verändertes Verhalten, Unruhe,

Aggressionen hinter dem herausfordernden Verhalten zu finden. Wenn es zu aggressivem Verhalten kommt und ich mich bedroht fühle, dann ist es wichtig, sich rechtzeitig zurückziehen und in Sicherheit zu bringen. Der an Demenz erkrankte Mensch vergisst nach einer kurzen Unterbrechung mitunter die zuvor entstandene Situation rasch und ein Konflikt oder eine Eskalation kann vermieden werden.



**Anna Lena Hamann:** Wie kann man aus Ihrer Sicht Menschen mit Demenz dabei unterstützen, ihre Autonomie und Selbstbestimmung so lange wie möglich zu bewahren und ihnen ein Gefühl von Kontrolle und Würde geben?

**Monika Gelderblom:** Es hilft, den Menschen mit Demenz grundsätzlich die Zeit zu geben, die sie brauchen. Das kann dann eben manchmal auch bedeuten, dass ich fünf Minuten warten muss, bis die eine Kartoffel geschält ist. Aber die Förderung der noch vorhandenen Fähigkeiten ist essenziell, damit sich die Menschen wahr – und ernstgenommen fühlen. Wenn auch nur die halbe Kartoffel geschält wird, so trägt das Einbinden in die Aktivität Kochen dazu bei, sich würdig und nützlich zu fühlen. Menschen, die an Demenz erkrankt sind,

finden oft sehr kreative Wege um etwas zu erreichen. So trug beispielsweise meine eigene Schwiegermutter den Schlüssel stets mit dem Schlüsselring um den Finger. Statt ihn ihr abzunehmen und in der Tasche zu verstauen, haben wir dieses Verhalten einfach akzeptiert, auch wenn es aus unserer Sicht vielleicht umständlich erscheint. Aber es hat ihr Sicherheit gegeben und ein selbstbestimmtes Verhalten ermöglicht. Es gilt zu akzeptieren, dass es gute Tage und weniger gute Tage gibt und sich der Zustand der Demenzerkrankten stets ändern kann.

## *Förderung und Erhalt der Selbstbestimmung*

## *Hilfe und Unterstützung für Pflegepersonen, Angehörige von Menschen mit Demenz*

**Anna Lena Hamann:** Einen Menschen mit Demenz zu betreuen ist eine große Aufgabe. Angehörige müssen auch achtsam mit sich selbst umgehen, um dies leisten zu können. Welches sind Anzeichen für eine Überforderung und wann sollte man sich Hilfe suchen? Wo bekommen Angehörige selbst Hilfe und Informationen/Beratung?

**Monika Gelderblom:** Zunächst etwas, das ich ganz vielen Angehörigen oder pflegenden Personen von Menschen mit Demenz mit auf den Weg gebe: Bitte suchen Sie sich Unterstützung, Sie schaffen das nicht allein. Viele Menschen suchen zu spät Hilfe und Unterstützung und leiden unter vielen Anzeichen der Überforderung, wie Gereiztheit, Wut und Verzweiflung bis hin zu Aggressionen gegenüber den Menschen mit Demenz. Es gibt über die Alzheimer Gesellschaften

in ganz Deutschland Beratungsstellen, die auf die Beratung und Unterstützung von Angehörigen und Pflegepersonen von Menschen mit Demenz spezialisiert sind. Darüber hinaus können Sie sich mit Ihrem Arbeitgeber in Verbindung setzen, ob die kostenlose Beratung und Unterstützung durch geschulte Pflegeexpert\*innen der awo lifebalance möglich ist.

**Anna Lena Hamann:** Vielen Dank liebe Frau Gelderblom für diese wichtigen Impulse und Ihren unermüdlichen Einsatz für Angehörige und Zugehörige von Menschen mit Demenz!



**Die awo lifebalance GmbH (gegründet 2006) ist eine sozial nachhaltige Dienstleisterin für Arbeitgeber\*innen, die ihre Mitarbeiter\*innen darin unterstützen, Leben und Beruf in Einklang zu bringen.**

Hierzu bieten wir Beratungs- und Vermittlungsdienstleistungen in den Bereichen der Kinderbetreuung und Pflege, der hausnahen Dienstleistungen und des Lebenslagencoachings und der psychosozialen Beratung an. Weitere Betreuungsangebote wie betriebliche Ferienbetreuung vor Ort (Ferienspiele), Online-Ferien-Beschäftigung, Inhouse-Kinderbetreuung bei Fortbildungen, Veranstaltungen und Kongressen sowie betrieblich unterstützte Kindernotfallbetreuung ergänzen unser Angebot zur besseren Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben. Unsere awo lifebalance Academy rundet unser Angebot mit Online-Seminaren zu verschiedenen Themenbereichen ab.

Eigentümer der awo lifebalance GmbH sind die 30 Bezirks- und Landesverbände und der Bundesverband der Arbeiterwohlfahrt (AWO) Deutschland. Zu unseren Kunden zählen neben zahlreichen AWO Gliederungen vornehmlich große und mittelständische Unternehmen, (Bundes-)Behörden und DAX-40-Konzerne. Insgesamt sind wir Servicedienstleisterin für über eine Million Mitarbeiter\*innen unserer Kund\*innen.



**awo lifebalance GmbH**  
Eastend-Tower  
Otto-Brenner-Str. 245 · 33604 Bielefeld  
Tel.: 0800 296 2000 (kostenlos)  
Fax: 0180 129 6329 (Ortstarif)  
E-Mail: [info@awo-lifebalance.de](mailto:info@awo-lifebalance.de)  
[www.awo-lifebalance.de](http://www.awo-lifebalance.de)