

Tipps für eine angepasste Kommunikation mit Demenzerkrankten:

Grundsätzlich gilt:

Für Beständigkeit und Routine im Tagesablauf des Erkrankten, für Tagesstruktur, Beschäftigung, Bewegung und soziale Kontakte sorgen. Das fördert sein Wohlbefinden

- Überprüfen Sie zuerst, ob ihr Gesprächspartner vielleicht einfach nur schlecht hört, wenn Sie mit ihm sprechen. Helle Umgebung, auf Augenhöhe gehen, Augenkontakt herstellen.
- Sprechen Sie niemals im Beisein eines Menschen – ob krank oder gesund – über ihn, sondern mit ihm. Sie zeigen so Respekt vor dem Menschen!
- Sprechen Sie den Menschen immer mit Namen und Titel an.
- Achtsames Berühren (aber niemals von hinten oder gleich ins Gesicht, sondern z.B. Hand, Ellbogen)
- Ihre Sprache ist deutlich, langsam, in einem ruhigen Tonfall und nicht übertrieben laut .
- Sprechen Sie in kurzen Sätzen. Nur eine Information pro Satz.
- Konkrete Angaben wie Zeit, Datum, Ort und Namen bieten Erinnerungshilfen, aber nicht „abfragen“!
- Stellen Sie keine Fragen, die sich auf **neue** Erinnerungen beziehen. („Was haben sie denn zu Mittag gegessen?“, „Wie alt ist ihre Enkelin jetzt?“)
- Verwenden Sie ritualisierte Sprache und Floskeln. Der Demenzkranke erkennt früh erlernte und immer wieder benutzte Floskeln und Sprichworte („Kommt Zeit kommt Rat!“; „Da ist guter Rat teuer!“...)
- Worte mit Gestik, Mimik, Körperhaltung verstärken z.B. „ Kommen Sie mit zum Kaffee trinken!“, lächeln Sie dabei und tun Sie so, als ob Sie aus einer Tasse trinken.
- Nutzen Sie wertschätzenden Humor im Umgang mit Demenzkranken!
- Kommentieren Sie Ihr Handeln, d.h. sagen Sie, was sie tun!
- Wählen sie Gespräche über konkrete erlebte Themen, wie Eltern, Beruf, Kindheit. (Biographie)
Verwenden Sie Themen, die sich mit **allgemeinen Gefühlen und Situationen** beschäftigen
d.h. die fast alle Menschen erfahren haben. (Gefühle werden nicht dement)
- Demenzkranke brauchen Bestätigung. Sprechen Sie über Dinge, die Ihre demenzkranke Mutter oder Ihr demenzkranker Ehemann gut gemacht hat. (Keine Kritik!).
- Räumen Sie falsch abgelegte Dinge stillschweigend an ihren richtigen Platz.
- **Entdeckung der Langsamkeit.** Demenzkranke brauchen Zeit und Ruhe, um über den nächsten Schritt oder eine Antwort nachzudenken, Worte zu finden. Geben Sie diese Zeit. Helfen Sie ihm nach einer Weile auf die Sprünge.
- Der kranke Mensch sollte das Gefühl bekommen, dazuzugehören. Stellen Sie einfache Fragen wie: Was siehst du? Hörst du den Bus draußen kommen? Wie geht es dir gerade?
- **Keine Diskussionen!**
- Anschuldigungen und Vorwürfe des Demenzkranken nicht persönlich nehmen, denn diese sind oft Ausdruck von Hilflosigkeit und Frustration. Einen Moment warten und Thema wechseln.
- Stellen Sie nicht mehr als zwei Angebote zur Auswahl. Fragen Sie lieber: "Möchtest du einen Apfelsaft oder lieber einen Orangensaft?" anstatt: "Welchen Saft möchtest du trinken?"

- **Zettel:** Sehr hilfreich für die Kommunikation sind kleine Zettel mit Informationen zum Alltagsablauf oder mit Antworten auf Fragen, die einen demenzkranken Menschen häufig beschäftigen. Diese Zettel können zum Beispiel am Kühlschrank oder an der Badezimmertür kleben, sodass sie sich im Vorübergehen lesen lassen. Auch ein "Familienposter" mit Fotos aller Haushaltsmitglieder hilft Demenzkranken. Bei jedem Foto steht eine kurze Information, auch **zu** den Haushaltshilfen und Pflegekräften und sogar zu den Haustieren.
- **Erinnerungsalbum anlegen:** Erstellen Sie ein Fotoalbum, das an schöne Momente erinnert. Schreiben Sie zu jedem Foto einen kurzen Satz, zum Beispiel, um welches Ereignis es sich handelt, wer abgebildet ist und vielleicht noch eine kleine Anekdote. Es geht nicht darum, möglichst viele Stationen festzuhalten, sondern diejenigen, die einem demenzkranken Menschen viel bedeuten. Mit dem Erinnerungsbuch schaffen Sie sich und Pflegekräften eine Grundlage für Kommunikation.
- **SCHMERZEN UND UNWOHLSEIN**
Unruhe oder herausforderndes Verhalten können durch Schmerzen verursacht sein. Direkt fragen: „**Tut was weh?**“- Nicht: „Hast du Schmerzen? Das ist zu abstrakt und fragen Sie im Zweifelsfall einen Arzt.“
- **„ICH KOMM MIT IN DEINE WELT!“**
Erzählt Ihr Vater, dass er sich mit Freunden zum Kartenspielen verabredet hat, obwohl diese schon lange tot sind? Um Streit zu vermeiden, sollten Sie Demenzkranke nicht korrigieren. Sprechen Sie stattdessen über die erwähnten Freunde. Geben Sie nach, wenn das erkrankte Familienmitglied auf Behauptungen beharrt, obwohl sie nachweislich falsch sind.
- **SELBSTVERTRAUEN STÄRKEN**
Lassen Sie Ihren Demenzkranken weiter einkaufen, auch wenn die Hälfte vergessen wird. Loben Sie für das Mitgebrachte. Das gibt Selbstvertrauen und vermindert Aggressionen.
Informieren Sie die Angestellten im Supermarkt, dass Ihr Familienmitglied demenzkrank ist, bringen Sie das „Zuviel“ wenn möglich zurück.
- **RUHE BEWAHREN BEI AGRESSION**
Demenzkranken werden leider gelegentlich so wütend, dass sie anfangen, um sich zu schlagen und mit Sachen zu werfen. Versuchen Sie, auch in diesen Situationen Ruhe zu bewahren; gehen Sie aus dem Raum und lassen Sie Ihr demenzkrankes Familienmitglied kurz allein. Häufig beruhigt es sich schnell und wird wieder zugänglich.
- **DEMENZFREIE ZEIT FÜR ANGEHÖRIGE/BETREUENDE**
Es ist normal für Angehörige, genervt und wütend zu werden, wenn Erkrankte jedes Mal brüllen, sobald etwas getan werden soll. Es ist auch verständlich, erschöpft zu sein, wenn Menschen mit Alzheimer oder einer anderen Form der Demenz jede Nacht um Hilfe rufen. Kein Mensch hat die Kraft, dies über längere Zeit **allein** auszuhalten. **Lassen Sie sich von anderen unterstützen!** Verteilen Sie die Aufgaben innerhalb der Familie oder holen Sie sich professionelle Hilfe. Ein ambulanter Pflegedienst, Kurzzeitpflege, Tagespflege, Nachbarschaftshilfen, Betreuungsgruppen u.ä. verschafft Ihnen notwendige Auszeiten.

Zusammenfassung der Bedeutung von Kommunikation mit Demenzerkrankten

Menschen mit Demenz sind sensibilisiert für Stimmungen und Atmosphäre. Wir können dem Demenzkranken nichts vormachen. Er weiß, was mit uns los ist (manchmal bevor wir es selbst wissen) und reagiert dementsprechend (er spiegelt uns das, Spiegelneuronen!). ***Gefühle werden nicht dement!***

Menschen mit Demenz brauchen uns als einfühlende und unterstützende **Begleiter und Partner**.
Wir müssen ein **Hilfs-Ich** für den Betroffenen sein!

Es ist die Entdeckung der Langsamkeit und die Kostbarkeit von Augenblick zu Augenblick!!

„Hör nie auf anzufangen! Fang nie an aufzuhören!“

Quellenhinweis :(Kurzfassung): Marion Müller, Netzwerk Demenz Ravensburg

© Marion Müller Fortbildung Netzwerk Demenz Ravensburg Tel. 0751-7601 2040

Mail: marionmueller@zfp-zentrum.de