



Direktion für Inneres und Justiz des Kantons Bern
Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde (KESB)

Information

Menschen mit Demenz

In der Schweiz leben aktuell rund 150'000 Menschen mit einer Demenz. Wenn Sie als PriMa eine Person mit einer Demenz betreuen, sind Sie stark gefordert. Wir informieren Sie mit diesem Beitrag über die häufigsten Demenzformen und deren Symptome. Zudem erhalten Sie Anregungen, wie Sie die Begegnung mit der demenzerkrankten Person gestalten können.

So viel vorab: es gibt nicht *die* Demenz und nicht den *einen* Weg, wie Sie mit Menschen mit Demenz umgehen können. Es gibt verschiedene Demenzformen, verschiedene Stadien und das Verhalten des Demenzerkrankten hängt – nebst der Demenzform – auch stark von seiner Persönlichkeitsstruktur und dem Umfeld ab, in dem sich die Person bewegt.

1. Die häufigsten Demenzformen und Symptome

Die Alzheimer-Krankheit sowie die vaskuläre Demenz sind die beiden häufigsten Formen von Demenz und bilden fast 80 Prozent aller Demenzerkrankungen. In über 60 Prozent der Fälle handelt es sich um eine Alzheimer-Krankheit und in fast 20 Prozent um eine vaskuläre, also gefässbedingte Demenz. Weitere 10 Prozent sind gemischte Demenzen, wobei Alzheimer und vaskuläre Demenz am häufigsten als Mischform auftreten. Die restlichen 10 Prozent umfassen mehrheitlich seltenere bis sehr seltene Formen von Demenzen.

Das Krankheitsbild Demenz äussert sich durch einen Zustand des Gehirns, bei der nebst einer Gedächtnisstörung weitere, mindestens eine der folgenden, kognitiven Einschränkungen zu erkennen sind: Störungen in der Sprache, dem Handeln, dem Erkennen von Personen und Gegenständen oder dem Planen und Organisieren. Von einer Demenz spricht man dann, wenn diese Störungen die Aktivitäten des täglichen Lebens einschränken und eine Verschlechterung zu früher darstellen.

Ein kleiner Prozentsatz der Fälle ist den sogenannten sekundären Demenzformen zuzurechnen. Ihr Krankheitsprozess hat andere Ursachen, die sich in einigen Fällen mit geeigneten Massnahmen teilweise oder ganz beheben lassen. Solche Formen werden auch als reversible Demenzen bezeichnet (z. B. aufgrund einer Stoffwechselstörung, Vitamin B12-Mangel, Depression, usw.).

Der Verlauf der Alzheimer-Krankheit zeigt sich schleichend. Probleme mit dem Gedächtnis, Wortfindungsstörungen, Veränderungen des Verhaltens oder der Gemütsverfassung, depressive Verstimmung, sozialer Rückzug oder das Vernachlässigen der Körperpflege können erste Symptome sein.

Eine vaskuläre Demenz zeigt sich ganz unterschiedlich, je nach betroffener Hirnregion können neurologische Symptome wie z. B. Gleichgewichtsstörungen, Gangunsicherheit, körperliche Schwäche und Lähmungen, auftreten. Oft ist zudem die Leistungsfähigkeit beeinträchtigt, Sprach-, Aufmerksamkeits- und Denkschwierigkeiten (Verlangsamung) sind typische Symptome. Auch Stimmungsschwankungen und Depressionen sind häufig im Verlauf. Im Gegensatz zu Alzheimer stehen die Gedächtnisschwierigkeiten nicht im Vordergrund.

Die Lewy-Körper-Demenz ist eine seltene Demenzform, bei der sich die Beeinträchtigung eher in der Aufmerksamkeit, im räumlichen Sehen sowie in der Planungs- und Organisationsfähigkeit zeigt. Charakteristische Symptome sind insbesondere Halluzinationen und motorische Symptome wie bei einer Parkinson-Krankheit. Bei der frontotemporalen Demenz handelt es sich um eine weitere, seltene Demenzform. Die ersten Symptome treten meist bei jüngeren Personen unter 65 Jahren auf und machen sich vor allem durch Wesensveränderungen und gestörtem Sozialverhalten bemerkbar. Zeichen der Enthemmung wie z. B. ungehemmter Sprachfluss, ungezügelter Sexualität, Witzelsucht und motorische Unruhe, Verflachung der Gefühlsäusserungen, Starrsinn, veränderte Ess- und Trinkgewohnheiten, usw. sind typische Symptome.

2. Umgang mit Menschen mit Demenz

In der Demenz nehmen Sprach- und Erinnerungsfähigkeit stetig ab. Das Kurzzeitgedächtnis ist betroffen und bewirkt, dass Neues nicht mehr oder weniger gut gespeichert werden kann. Namen, Abmachungen oder ganze Inhalte von Gesprächen gehen vergessen, was oft dazu führt, dass Menschen mit Demenz immer wieder dieselben Fragen stellen. Das Langzeitgedächtnis bleibt länger erhalten; dies stellt eine grosse Ressource im Kontakt mit Menschen mit Demenz dar, da sie gerne über «alte Zeiten» sprechen.

Voraussetzung für eine erfolgreiche Verständigung mit demenzbetroffenen Personen ist die bedingungslose Wertschätzung. Dies bedeutet für Sie als PriMa, die Person so zu akzeptieren, wie sie im Moment ist. Wo liegen die Ressourcen der betroffenen Person? Welche Fähigkeiten sind vorhanden? Die Betroffenen leben in ihrer eigenen Welt und Sie müssen sich der demenzbetroffenen Person anpassen. Sie als PriMa sind gefordert, die Perspektive zu wechseln, um die Art, wie sich die demenzbetroffene Person ausdrückt, zu verstehen. Jede Art des Ausdrucks (Worte, Gestik, Handlung) hat eine Bedeutung und ist das Mittel für die betroffene Person, Bedürfnisse zu kommunizieren. Um Vertrauen aufzubauen ist es wichtig, sich auf Augenhöhe zu begegnen und die demenzbetroffene Person in das tägliche Leben miteinzubeziehen. Menschen mit Demenz haben ein grosses Bedürfnis nach Sicherheit und Geborgenheit, wollen gesehen werden, sich angenommen fühlen und Teil der Gesellschaft sein. Dazu gehören auch Beschäftigung, die Möglichkeit anderen etwas geben zu können oder zu helfen.

Menschen mit Demenz äussern Antriebe und Gefühle. Antriebe können z. B. Ordnungssinn, Fürsorge, Pünktlichkeit, Bescheidenheit, Gerechtigkeitssinn, usw. sein. Gefühle wie Freude, Trauer, Verzweiflung, Ärger, Wut, Ungeduld, Ratlosigkeit, usw. können unter Umständen die Ursache für das Verhalten des Betroffenen sein. Hier gilt es, diese Gefühle oder Antriebe zu erkennen, wahrzunehmen und zu bestätigen. Wenn ein Gefühl, ein Antrieb nicht wahrgenommen oder gar beschwichtigt wird, hat es die Tendenz, sich noch stärker zu äussern.

3. Wie kommunizieren?

Kommunikation ist nicht nur das gesprochene Wort. Menschen mit Demenz reagieren sehr feinfühlig und empfänglich auf die Befindlichkeit ihres Gegenübers, die sich in der nonverbalen Kommunikation ausdrückt. Achten Sie deshalb auf Ihren Ausdruck, Ihre Körpersprache, Ihre Mimik und Gestik und seien Sie vor allem authentisch. Unter Umständen versteht die demenzbetroffene Person nicht genau, was Sie sagen, aber sie nimmt sehr gut wahr, wie Sie sich ausdrücken!

Hilfreich ist zudem, wenn Sie für Gespräche mit der demenzbetroffenen Person eine reizarme Umgebung schaffen. Achten Sie darauf, dass Sie bei der Kontaktaufnahme möglichst von vorne auf die Person zugehen, nehmen Sie Blickkontakt auf und nennen Sie bei der Begrüssung unter Umständen auch Ihren Namen. Formulieren Sie kurze, einfache Sätze, sprechen Sie langsam, deutlich und ruhig und unterstützen Sie Ihre Worte mit Gesten. Wenn Sie von einer anderen Person sprechen, benutzen Sie wiederholt ihren Namen oder die Beziehung zur demenzkranken Person (z. B. Tochter, Arzt, usw.). Wiederholen Sie wichtige Informationen. Verschiedene Wahlmöglichkeiten und offene Fragen mit «warum», «wann», «wie» oder «wer» sind schwierig für Menschen mit Demenz. Stellen Sie Fragen, die mit «Ja» oder «Nein» beantwortet werden können. Lassen Sie der demenzbetroffenen Person Zeit, zu antworten. Falls Sie die Frage wiederholen, wählen Sie dieselben Worte und formulieren Sie die Frage nicht um. So geben Sie dem Betroffenen die Möglichkeit, die Gedanken zu ordnen und die Information zu verarbeiten.

Teilen Sie der demenzbetroffenen Person das Ende der Begegnung mit: «Ich gehe jetzt. Auf Wiedersehen. Ich komme bald wieder».

4. Was tun, bei herausforderndem Verhalten?

Die Krankheitseinsicht fehlt oft bei Menschen mit Demenz. Sie verweigern häufig Hilfe, vermeiden Themen, die für sie bedrohlich wirken. Beharrlichkeit hilft in diesen Situationen oft nicht weiter, sondern erzeugt zunehmend Druck. Versuchen Sie, empathisch auf die Gefühlswelt des Betroffenen einzugehen. Allenfalls ist es besser, das Gespräch zu vertagen oder in einem anderen Zusammenhang wieder auf den Inhalt zurückzukommen. Begleiten Sie die Person geduldig und diplomatisch. Allenfalls kann ein Arzt vermittelnd helfen bzw. als «Autoritätsperson» heikle Themen aufgreifen.

Menschen mit Demenz leben oft in einer anderen Welt. Sie verknüpfen Fragmente – oft auch Erinnerungen aus der Vergangenheit - mit aktuellen Ereignissen oder Situationen, die sie irgendwo aufgeschnappt haben. Klärungsversuche bzw. der Versuch, sie von «unserer» Wirklichkeit zu überzeugen, sind meist erfolglos und können zu Konflikten führen. Gehen Sie auf die Themen ein, lassen Sie die Wahrnehmung des Betroffenen gelten und sprechen Sie seine Gefühle an. Fühlt er sich in seiner Realität angenommen, kann eine Überleitung in eine andere Aktivität (z. B. Kaffee trinken gehen) erfolgen und die Situation entschärfen.

5. Weiterführende Informationen und Publikationen

www.alzheimer-schweiz.ch/de/publikationen-produkte

Alzheimer Bern
Silke Däppen, Regionalleiterin Berner Oberland