

Projekt **Demenz** begegnen & gestalten

Erfahrungen, Erkenntnisse, Empfehlungen

Übersicht

1. Was Menschen mit Demenz brauchen

- 1.1. Die emotionale Situation von Menschen mit Demenz -
- 1.2. Empfehlungen für die Begegnung mit Menschen mit Demenz

2. Angehörige von Menschen mit Demenz

- 2.1. Die emotionale Situation von Angehörigen im Umgang mit Demenz
- 2.2. Empfehlungen für die Angehörigen von Menschen mit Demenz
- 2.3. Empfehlungen für die Arbeit mit Angehörigen von Menschen mit Demenz

3. Menschen im Umfeld von Demenz (Quartiere)

- 3.1. Die emotionale Situation von Menschen im Umfeld von Menschen mit Demenz in den Quartieren
- 3.2. Empfehlungen für Menschen im Umfeld von Menschen mit Demenz in den Quartieren
- 3.3. Empfehlungen für die Arbeit mit Menschen in den Quartieren
 - Plädoyer für eine proaktive demenzfreundliche Quartiersarbeit

1. Was Menschen mit Demenz brauchen

1.1. Die emotionale Situation von Menschen mit Demenz

Die Erkrankung Demenz beginnt meistens schleichend und unauffällig. Es kann sein, dass die Betroffenen und das Umfeld über einen langen Zeitraum die schleichenden Veränderungen nicht wahrnehmen und richtig einordnen können. Jedoch gibt es unterschiedliche Verläufe, da es viele verschiedene Demenzarten gibt. Der Begriff Demenz beschreibt lediglich die Störung der Gehirnleistung, und diese kann unterschiedliche Ursachen haben. Somit können auch Beginn und Verlauf der Erkrankung ganz unterschiedlich sein. Dabei unterscheiden wir die primäre Demenz, bei der die Erkrankung direkt im Gehirn beginnt. Durch das Absterben der Nervenzellen geht die kognitive Funktion zurück. Hierzu gehören z. B. die Alzheimerdemenz, Lewy-Körperchen-, Frontotemporale- und die vaskuläre Demenz. Bei der sekundären Demenz ist eine andere Erkrankung für den Abbau der Nervenzellen verantwortlich. Z.B. Hirntumore, Stoffwechselerkrankungen, Medikamente oder Alkoholmissbrauch, Vitaminmangel oder eine Depression. In beiden Fällen ist eine rechtzeitige Diagnose entscheidend, um schnell die richtigen Maßnahmen treffen zu können.

Im 1. Stadium der Demenz treten erste Störungen des Kurzzeitgedächtnisses auf. Betroffene können sich Informationen nicht mehr merken, Gesprächen nicht richtig folgen und haben Wortfindungsstörungen. Dinge werden verlegt und ständig gesucht. Probleme bei der räumlichen und zeitlichen Orientierung treten auf. Einfache und routinierte Tätigkeiten, wie Kochen, Wäsche waschen oder Einkaufen gehen, können noch bewältigt werden, schwieriger wird es mit Anträgen und Formularen auf Ämtern. Das Planen fällt ihnen zunehmend schwer. Die Menschen spüren in diesem Stadium, dass etwas nicht stimmt und sind verunsichert. Sie schämen sich oft dafür und lehnen Hilfe ab. Sie entwickeln Vertuschungsstrategien, ziehen sich unter einem Vorwand zurück und verlassen seltener die Wohnung. Stimmungsschwankungen, Depressionen, Reizbarkeit und Angst vor Kontrollverlust und Einsamkeit sind die Folge. Auch Machtlosigkeit und Trauer treten auf.

Im 2. Stadium schreitet die Krankheit voran. Nicht nur das Kurzzeitgedächtnis ist betroffen, auch Erinnerungen an frühere Ereignisse fehlen oft. Lediglich Erinnerungen an die Kindheit und Jugend sind stark präsent und werden als real empfunden. Die zeitliche und räumliche Orientierung fällt auch in vertrauter Umgebung schwer. Das räumliche Sehen lässt nach und Gesichter werden nicht mehr erkannt. Schatten werden als Bedrohung wahrgenommen, Angst, die in Aggression umschlägt, kann die Folge sein. In diesem Stadium verändert sich die Persönlichkeit und das Verhalten zunehmend. Die Betroffenen werden misstrauisch, gereizt, nervös bis hin zu aggressiven Ausbrüchen. Das führt zu einer großen Unruhe und

Nervosität mit den Symptomen Umherlaufen, Weglauftendenzen und ständigem Suchen. Der Schlaf-Wachrhythmus kann sich verändern. Tagsüber sind die Betroffenen müde, lassen sich schlecht motivieren und aktivieren und brauchen vermehrt Betreuung und Hilfe bei der Pflege.

Im 3. Stadium kommt es zu einer zunehmenden Verschlechterung des Allgemeinzustands bis zur Bettlägerigkeit. Die Patienten sind ganz auf Pflege und Hilfe angewiesen. Schlucken, Atmen und Sprechen sind sehr beschwerlich. Die Patienten sind oft schlecht ansprechbar und reagieren kaum. Die Gliedmaßen versteifen und schmerzen. Die Patienten versterben oftmals an den Folgen von Komplikationen. An einer Lungenentzündung oder einem Harnwegsinfekt.

1.2. Empfehlungen für die Begegnung mit Menschen mit Demenz

Die Begegnung und die Kommunikation mit Demenzerkrankten können eine Herausforderung sein. Viele, die einem Menschen mit der Diagnose Demenz begegnen, sind verunsichert und überfordert. Die sich verändernde Persönlichkeit erschwert die Kommunikation zusätzlich. Dazu hat die Alzheimergesellschaft ein Plakat mit 11 Punkten entworfen, das die wichtigsten Kriterien zusammenfasst:

1. Führen Sie das Gespräch auf gleicher Augenhöhe.
2. Seien Sie freundlich und zugewandt.
3. Verwenden Sie einfache und kurze Sätze.
4. Sprechen Sie langsam und deutlich.
5. Unterstreichen Sie Ihre Worte mit Gestik und Mimik.
6. Achten Sie auch auf die Gefühle, die mitschwingen.
7. Lassen Sie Zeit zum Antworten.
8. Hören Sie aufmerksam zu und achten Sie auf die Körpersprache.
9. Sagen oder fragen Sie nur eine Sache auf einmal.
10. Stellen Sie keine „Warum, weshalb, wann und wo“-Fragen.
11. Zeigen Sie Anerkennung für das, was gelungen ist.
Und weisen Sie nicht auf Fehler hin.

Entscheidend für eine angemessene Kommunikation sind sicher auch das Stadium und die Tagesform des von Demenz Betroffenen. Grundsätzlich sollten wir immer eine wertschätzende, vorurteilsfreie und freundliche Haltung auf Augenhöhe einem Menschen mit Menschen mit Demenz entgegenbringen. Nie sollten wir Äußerungen oder Vorwürfe persönlich

nehmen und in Diskussionen verfallen, sondern beruhigend auf sie einwirken. Eine ruhige humorvolle und entspannte Atmosphäre sorgt ebenfalls für eine gute Basis. Deshalb sollten wir Menschen mit Demenz nie unter Zeitdruck und mit Anspannung begegnen.

Empfehlung für die Kommunikation im 1. Stadium

Im 1. Stadium sollten wir den Betroffenen kleine Brücken im Gespräch bauen. Namen nennen, den Tag, aktuelle Themen aufgreifen und kleine Einführungen in das gewählte Thema geben. Wir sollten ihnen die Gelegenheit bieten das Thema vorzugeben und uns darauf wohlwollend einlassen. Wenn viel über die Vergangenheit erzählt wird, können wir Fotos hinzunehmen. Falsche Aussagen sollten nicht korrigiert werden, das führt oft zur Verunsicherung und löst Scham aus. Wir können über Hobbys, den Beruf oder nette gemeinsame Bekannte sprechen. Auf jeden Fall sollten es positive und wertschätzende Themen sein. Eine zugewandte, offene Haltung und eine freundliche Ausstrahlung schaffen eine angenehme Atmosphäre. Weil Menschen mit Demenz sehr stark auf der emotionalen Ebene kommunizieren, spüren sie, wenn unsere Aussagen nicht mit unserer Körperhaltung und der Mimik übereinstimmen. Wenn wir ungeduldig und unter Zeitdruck sind, führt es häufig zur Nervosität und Unruhe, was Verwirrtheit und Aggression verstärken kann.

Empfehlung für die Kommunikation im 2. Stadium

Im 2. Stadium, wenn die sprachlichen Fähigkeiten nachlassen und die Gedankengänge immer unzusammenhängender werden, wird die Bedeutung hinter der Aussage immer wichtiger. Wenn jemand immer wieder nach seiner Mutter ruft, könnte es bedeuten, dass ihm Geborgenheit und Vertrautheit fehlen. Dann ist es sinnlos dem an Demenz erkrankten Menschen zu erklären, dass die Mutter schon lange tot ist. Hierbei hilft uns die Methode des Validierens Naomi Feil oder Nicole Richard. Dabei werden über Nachfragen und Anregungen positive Erinnerungen auf der emotionalen Ebene geweckt. Z.B. „Sie vermissen Ihre Mutter“ oder „Bei Ihrer Mutter fühlen Sie sich am wohlsten“. Vielleicht hilft in dem Moment auch eine liebevolle Berührung oder, wenn derjenige einverstanden ist, in den Arm genommen zu werden. Auch in diesem Fall ist es wichtig zu ergründen, ob der Mensch Berührungen und körperliche Nähe zulassen möchte. Je mehr das demenzbezogene Verhalten zunimmt, umso bedeutender ist das Wissen um die Biografie. Hier können wir leichter anknüpfen und können negative und traurige Erinnerungen vermeiden, die Aggression, Ablehnung und Trauer auslösen könnten.

Empfehlung für die Kommunikation 3. Stadium

Im 3. Stadium ist eine verbale Kommunikation meistens nicht mehr möglich. Trotzdem dürfen wir nicht vergessen, dass der an Demenz erkrankte Mensch noch unbewusst und über Emotionen sehr viel wahrnimmt. Wir sollten ihn würdevoll und respektvoll behandeln, auch wenn er uns keine Rückmeldungen mehr gibt. Kommunikation kann in dem Fall über Berührung, Musik oder einen schönen Text, den wir vorlesen, erfolgen. Blumen, die duften und eine schöne Farbe haben, können schöne Emotionen und Erinnerungen wecken. Auch in diesen Fällen ist das Wissen um die Biografie wesentlich, damit wir keine negativen Verknüpfungen herstellen, die den Betroffenen belasten könnten. Auch, wenn der Mensch kaum Reaktionen zeigt, ist unsere Anwesenheit, das Halten der Hände oder ruhig Danebensitzen, ebenfalls eine Form der Kommunikation, die bei Menschen mit Demenz für Geborgenheit und Trost sorgt.

2. Angehörige von Menschen mit Demenz

2.1. Die emotionale Situation von Angehörigen im Umgang mit Demenz

Im Laufe des Projektzeitraums sammelten wir umfangreiche Erfahrungen und gewannen wertvolle Erkenntnisse darüber, mit welchen Herausforderungen sich Angehörige von Menschen mit Demenz konfrontiert sehen und welche Unterstützung sie brauchen. Sie erleben oft schwierige Situationen mit den Erkrankten, in denen sie eine ganze Gefühlspalette durchleben von Ärger, Wut, Schuldgefühlen und Trauer bis hin zu Hilflosigkeit und Ohnmacht. Oft kommen die positiven Gefühle zu kurz, werden weniger wahrgenommen oder nicht mehr ausgedrückt, was zu einer Verarmung des emotionalen Lebens führt.

Trauer: Aufgrund der zunehmenden kognitiven Einschränkungen des Erkrankten, müssen die Angehörigen Abschied nehmen vom bisherigen Bild des Betroffenen. Von dem die Familie versorgenden starken Vater, der immer alles geregelt hat, von dem Ehepartner, mit dem man sich austauschen konnte, von dem berufstätig erfolgreichen Mann, der sein Leben eigenständig gemeistert hat. Der Erkrankte gleitet mehr und mehr in die Hilflosigkeit ab. Hier müssen alte Bilder losgelassen werden, was oft sehr schwerfällt. Der Vergleich zum früheren Leben drängt sich auf und die Frage nach dem Warum. „Warum ist er oder sie nicht mehr wie früher? Da war noch alles in Ordnung.“ Diese Phasen der Trauer müssen bewältigt werden.

Ärger und Wut: Das Verhalten eines Demenzerkrankten ist oft nicht logisch und nachvollziehbar. Ständiges Nachfragen und Wiederholen von immer den gleichen Handlungen oder Aussagen können belasten. Besonders unvorhergesehenes aggressives Verhalten kann auf Seiten der Angehörigen Ablehnung und Aggressionen hervorrufen. So kommt es leicht zu Situationen, die eskalieren können.

Schuldgefühle: Viele Angehörige kommen sich vor, als hätten sie zu wenig Empathie und Geduld, sowie zu wenig Verständnis für ihr erkranktes Familienmitglied. Die Not der Situation kann dazu führen, die eigenen Bedürfnisse und Gefühle hintenanzustellen und nur noch für den Erkrankten da zu sein. Daraus kann schnell ein Gefühl des Selbstvorwurfs entstehen.

Überforderung: Der empfundene und reale Stress wirkt sich oft negativ auf den eigenen Kräftehaushalt aus, was zu körperlicher und seelischer Erschöpfung führt.

Hilflosigkeit und Ohnmacht: Besonders in stressreichen Situationen und angesichts der zunehmenden Veränderungen des erkrankten Partners oder Elternteils stellt sich schnell ein Gefühl der Ohnmacht ein. Der Verlauf der Krankheit kann nicht gestoppt werden. So stehen viele den Problemen und Ängsten der Betroffenen hilflos gegenüber und wissen nicht, wie sie reagieren sollen. Sie haben das Gefühl, hilflos mitanzusehen zu müssen, ohne etwas tun zu können, um dem geliebten Partner oder Elternteil Erleichterung zu verschaffen.

Einsamkeit: Besonders ältere Angehörige von Menschen mit Demenz, die ihren Partner betreuen und pflegen, geraten schnell in eine Situation der Isolation. Der Erkrankte erfordert die volle Aufmerksamkeit und Energie, so dass keine Zeit mehr bleibt für die Pflege eigener wichtiger sozialer Kontakte. Weil sie sich nicht mehr mit dem erkrankten Partner über ihre Sorgen und Gefühle austauschen können, entsteht das Gefühl des Alleingelassen seins, was sich zu einer Depression entwickeln kann.

Ängste und Sorgen: Fragen wie: „Was passiert, wenn sich die Krankheit verschlechtert?“ „Wie soll alles weitergehen?“ „Was tun, wenn es zuhause nicht mehr geht?“ „Was ist, wenn ich selbst krank werde?“ bleiben oft unbeantwortet und lassen die Zukunft in einem düsteren Bild erscheinen. Die Angst vor dem Ungewissen und die Sorgen, allem nicht mehr gewachsen zu sein, bedrückt besonders diejenigen, die kein soziales Netzwerk haben, dass sie auffängt.

Schamgefühle: Nicht zuletzt ist es für viele Angehörige zuweilen unangenehm, wenn Außenstehende von der Krankheit erfahren und mitbekommen, wie sich der Betreffende verändert hat, vor allem, wenn er aggressives Verhalten zeigt.

In solchen emotional belastenden Situationen empfinden es die Angehörigen als schwierig und zum Teil unmöglich, gelassen und ruhig zu bleiben und ihre Kommunikation mit dem Demenzerkrankten wertschätzend zu gestalten. Deswegen kommt es oft zu „Fehlern“ im Umgang mit den Erkrankten:

- die Tendenz, die Erkrankten zu bevormunden
- die Tendenz der Verschleierung und Vertuschung der Krankheit nach außen
- die Neigung zur Überversorgung des Erkrankten („Ich mache das schon. Du kannst das nicht mehr.“)
- Scham und Herunterspielen der Situation
- den Erkrankten immer wieder mit der Situation von früher vergleichen, wo noch alles besser war
- den Erkrankten überfordern durch Aufbau von Druck und Erwartungen, wie der Betreffende sich verhalten sollte
- auf das herausfordernde Verhalten des Erkrankten seinerseits mit Aggression reagieren, was zur häuslichen Gewalt führen kann
- Überforderung des Betroffenen durch zu wenig Einfühlung
- Kränkungen durch den dementiell veränderten Angehörigen persönlich nehmen oder überbewerten

Aufgrund der schwierigen Situation bei der Betreuung / Pflege und der vielfältigen emotionalen Belastungen brauchen Angehörige von Menschen mit Demenz dringend Unterstützung bei der Bewältigung der pflegerischen Aufgaben, sowie für ihr eigenes seelisches und körperliches Wohlbefinden. Hier zeigt sich jedoch ein weiteres Problem, denn viele Angehörige sind es nicht gewohnt, Hilfe von außen anzunehmen. Hinzu kommt oft der Gedanke, alles alleine bewältigen zu müssen.

2.2. Empfehlungen für die Angehörigen von Menschen mit Demenz

Während unseres Projekts haben sich bestimmte Themen herauskristallisiert, die Angehörige und auch Menschen im Umfeld eines Demenzerkrankten beschäftigen. Im Folgenden geben wir Empfehlungen, was Angehörigen im Umgang mit ihren Demenzerkrankten helfen kann.

Sich rechtzeitig um eine Diagnose bemühen

Für die Angehörigen ist es wichtig, schon bei ersten Anzeichen einer Demenzerkrankung einen Arzt zu kontaktieren, um durch eine Diagnose Sicherheit und Klarheit zu erhalten. Zu wissen, dass es sich um eine Demenz handelt, erleichtert den Umgang mit dem Erkrankten. Die Angehörigen können dann merkwürdige Verhaltensweisen und andere Symptome besser einordnen und nicht mit Vorwürfen, Anklagen und Erwartungen reagieren, die nicht mehr erfüllt werden können. Die Diagnose ermöglicht es mehr Verständnis und Empathie im Umgang mit dem Demenzerkrankten aufzubauen.

Angehörige scheuen sich nicht selten, ihre Partner oder ihr Elternteil aufzufordern zum Arzt zu gehen, weil sie damit rechnen, dass dieser sich weigert. Hier ist es wichtig, einen günstigen Augenblick abzuwarten und den Betreffenden in einer angemessenen Ansprache dazu zu bewegen zum Arzt zu gehen. „Bei dir stimmt etwas nicht. So geht es nicht weiter. Du müsstest mal zum Arzt gehen“ ist sicherlich wenig hilfreich. Solche Du-Botschaften sorgen für eine Abwehrhaltung beim Betreffenden. Besser sind Aussagen, die die eigene Person mit ins Spiel bringen: „Ich mache mir Sorgen um dich und hätte gerne, dass wir mal zum Arzt gehen, um abzuklären, ob dir irgendetwas fehlt.“ Im Falle, wo das Gegenüber sofort abblockt, könnte man auch sagen: „Mir ist nicht so wohl und möchte mich beim Arzt untersuchen lassen. Wenn du mitgehst, könntest du dich auch gleich mal untersuchen lassen.“

Bestätigen und einfühlsam ablenken

Wenn sich der Demenzerkrankte über etwas aufregt oder in einer Situation festgefahren ist, neigen wir dazu zu beschwichtigen oder den Betreffenden zurechtzuweisen. Dadurch wird die Situation oft noch schlimmer, weil sich der Betreffende nicht ernst genommen fühlt. Hier hilft ein validierender Satz, also eine empathische Aussage, die das Gegenüber bestätigt, um seine Aufmerksamkeit auf Anderes zu lenken. Statt auf die Aussage: „Ich kann meine Brille nicht finden“ mit dem Satz zu antworten „Die findet sich schon wieder.“ Oder das ist doch nicht schlimm“, könnte man antworten: „Das ist aber ärgerlich, dann kannst du ja gar nicht mehr richtig lesen. Komm dann suchen wir sie gemeinsam. ... Übrigens, sollten wir nicht mal wieder zusammen die schönen Fotos anschauen.“

Positive Erinnerungen mit dem Erkrankten pflegen

Menschen mit Demenz sind meistens offen und dankbar für positive Erinnerungen. Hier können Angehörige aktiv dafür sorgen, dass solche Erinnerungen geweckt und aufrechterhalten werden. Das geht meistens leicht über Bilder oder auch Musik, mit denen der Erkrankte gute Erlebnisse verbindet. Gerade die Angehörigen können mit ihrem Wissen um die Biografie des Betroffenen dazu beitragen, dass schöne Augenblicke der Erinnerung entstehen. Dabei ist es auch wichtig, sich gemeinsam hinzusetzen und sich die Zeit zu nehmen in Erinnerungen zu schwelgen. „Weißt du noch, als wir in Italien waren. Da war es wunderschön. Da bist du immer Vespa gefahren. Und ich saß hinter dir. Mensch, haben wir da gelacht.“

Einsatz von Musik

Musik ist für Menschen mit Demenz etwas ganz besonders, weil sie über die kognitive Ebene nicht mehr erreicht werden können, sondern hauptsächlich über das emotionale Erleben. Somit können schöne Momente kreiert werden. Wenn die Lieblingsmusik des Erkrankten erklingt und sich die Angehörigen Zeit nehmen, gemeinsam zu lauschen, entstehen wunderbare Momente gemeinsamen Genießens. Die Angehörigen können den Betroffenen noch zusätzlich anregen, sich zur Musik zu bewegen und / oder mit ihnen zu tanzen.

Humor

Humor ist die Fähigkeit, der Unzulänglichkeit der Welt, der Menschen und den alltäglichen Schwierigkeiten und Missgeschicken mit heiterer Gelassenheit zu begegnen. Humor ist eine Haltung oder besser gesagt die Einstellung, den Ereignissen und Situationen, mit denen man konfrontiert wird, die Schwere zu nehmen. Dies brauchen Angehörige gerade in solchen Momenten, in denen der an Demenz Erkrankte unangemessene Reaktionen zeigt oder herausfordernd provoziert. Dadurch kann es zu Kränkungen kommen, in dessen Folge die betreuende Person sich zurückzieht, oder mit Ärger reagiert. Humor bedeutet an dieser Stelle, die Kränkung nicht persönlich zu nehmen, sondern die in ihr steckende Verletzung oder Abwertung umzuwandeln. Das fällt nicht leicht und muss geübt werden. Ein Beispiel: In einem schönen Moment der Zweisamkeit sagt der erkrankte Ehemann zu seiner Frau: „Ich muss gerade an Frau Werner denken. Ich hätte gerne mal mit ihr getanzt.“ Darauf antwortet seine Frau gekränkt: „Warum denkst du jetzt gerade an Frau Werner“ und zieht sich emotional zurück. Darauf wird der Mann ärgerlich und wirft ihr vor immer eifersüchtig zu sein. Im Unterschied dazu könnte eine humorvolle Reaktion der Ehefrau sein: „Frau Werner? Ich glaube nicht, dass sie so gut tanzen kann wie ich. Komm schwingen wird das Tanzbein.“ Darauf könnte der Ehemann vielleicht antworten: „Ich weiß ja. Du bist die Beste.“

Positive Gefühle kultivieren

Das Zusammenleben mit oder die Nähe zu einem Menschen mit Demenz beeinträchtigt die eigene Emotionalität. Wenn positive Gefühle des Wohlbefindens, die eine gesundheitsstabilisierende Wirkung haben, ausbleiben, leidet der ganze Mensch. Von daher ist es für Angehörige dringend notwendig eigene positive Gefühle zu erleben. Das wird möglich, wenn es gelingt:

- die Wahrnehmung von dem, was alles nicht mehr funktioniert auf das zu fokussieren, was der Erkrankte noch kann
- sich bewusst Zeit zu nehmen, um gemeinsam mit dem Demenzerkrankten positive Erinnerungen zu pflegen
- gemeinsam Dinge zu tun, die Gemeinschaft stiften (spazieren, Musik hören, Tanzen, kreatives Gestalten, gut Essen und wandern und Ähnliches mehr)
- eine Haltung der Dankbarkeit zu pflegen
- erfreuliche Dinge, Ereignisse, Erinnerungen zu betrachten

Erkennen – umlernen – Unterstützung suchen

Der Umgang mit einem nahen Menschen, der an Demenz erkrankt ist, kann manchmal bis zum Anschlag herausfordern. Bei allem Schweren und Tragischen bietet diese Situation auch Chancen, die auf den ersten Blick nicht sichtbar sind. Angehörige werden herausgefordert ihr eigenes Verhalten zu überdenken und an die Bedürfnisse der Erkrankten anzupassen, was gerade älteren Menschen nicht leichtfällt. Es geht darum, die bisher funktionierenden Muster der Interaktion und Kommunikation mit dem Erkrankten loszulassen. Alte Rollenbilder funktionieren nicht mehr. Wer daran festhalten will, wird nur enttäuscht und frustriert. Die Chance für die Angehörigen besteht darin, selbst in ihrem Verhalten und ihrer Persönlichkeit zu wachsen. Sie werden zu einer größeren Flexibilität eingeladen, in dem sie sich andere Verhaltensmuster aneignen, die in dieser neuen Situation hilfreicher sind, als die gewohnten.

Der 1. Schritt besteht darin die eigene Wahrnehmung für die Welt des Erkrankten und seine Bedürfnisse zu schärfen. Es geht darum zu erkennen, was mir der Mensch mit Demenz mit seinen Äußerungen und Verhaltensweisen sagen möchte. Im 2. Schritt geht es darum, neue Reaktions- und Denkweisen zu lernen, bzw. bisheriges Verhalten, das nicht mehr hilfreich ist, zu beenden. Das ist ein Umlernprozess, der auch bei älteren Menschen funktionieren kann, weil das menschliche Gehirn bis ins hohe Alter hinein noch lernfähig ist. Gelingt es den Angehörigen sich neue, passendere Verhaltensweisen anzueignen, wird nicht nur das

Zusammenleben mit dem Erkrankten besser funktionieren, sondern auch die eigene emotionale Befindlichkeit. Denn sie haben gelernt, herausfordernde Situationen mit ihrem Angehörigen zu entschärfen und positive Momente des Zusammenseins zu schaffen. Verhaltensveränderung ist ein Prozess, der oft mühsam ist und von Rückschlägen begleitet wird. Um sich nicht entmutigen zu lassen, ist es wichtig, sich Unterstützung zu holen von Menschen, die sich fachlich auskennen und von anderen Angehörigen, die Demenzpatienten betreuen. An dieser Stelle raten wir dazu, eine Selbsthilfegruppe für Angehörige zu besuchen.

2.3. Empfehlungen für die Arbeit mit Angehörigen von Menschen mit Demenz

Durch die Gespräche mit Angehörigen und durch Einsatz von Rollenspielen in unserem Projekt zeigte sich, dass viele Angehörige schon ein breites Erfahrungswissen im Umgang mit ihren Demenzerkrankten Familienmitgliedern oder Ehepartnern haben. Zugleich wurde jedoch deutlich, wie schwierig es in der Praxis ist, die richtigen Worte zu finden und mit den eigenen Emotionen und der des Erkrankten in positiver Weise umzugehen. Weil in emotional geladenen Situationen meistens der nötige Abstand fehlt, um rational angemessen zu handeln, brauchen Angehörige hier (professionelle) Unterstützung.

Im Laufe unserer über 30 Aufführungen und Workshops haben wir drängende Fragen aus dem Publikum gesammelt:

- Wie können wir den Demenzerkrankten in seiner Welt noch besser verstehen und ihm darin begegnen?
- Wie ist die Selbstwahrnehmung der Erkrankung durch den Betroffenen?
- Wie kann man als Angehöriger umgehen mit Rechthaberei?
- Was tun mit dem abrupten Wechsel von Klarheit und Verwirrtheit?
- Wie geht man damit um, wenn sich Rollen der Partner verändern?
- Wie wird es möglich, Eskalationen in einer Situation zu verhindern?
- Wie kann man effektiv und hilfreich validieren?
- Wie damit umgehen, wenn sich das soziale Umfeld ändert?
- Wie kann man sich selbst vor Überlastung schützen und sich abgrenzen?

Unserer Erfahrung nach sind es vor allem 4 Bereiche, die in der Arbeit mit Angehörigen berücksichtigt werden sollten: Wertschätzende Kommunikation, Umgang mit herausforderndem Verhalten, Schaffung positiver Momente und Selbstfürsorge. Diese Themen sollten in Selbsthilfegruppen angesprochen werden oder auch in gezielten Fortbildungseinheiten bear-

beitet werden. So legen wir in unserer Fortbildungsreihe für Angehörige „Menschen mit Demenz begleiten. Miteinander spielend lernen“ genau hierauf den Schwerpunkt. Wir setzen gezielte praxisorientierte Impulse, führen praktische Übungen im Umgang mit Menschen mit Demenz durch, tauschen unsere Erfahrungen miteinander aus und suchen gemeinsam nach effektiven Lösungen für Schwierigkeiten und Herausforderungen.

Ziele einer stützenden Arbeit mit Angehörigen sollten sein:

- ein besseres Verständnis für die Situation des Demenzerkrankten entwickeln
- psychische Entlastung der Pflegesituation
- Verbesserung der Beziehung zum Demenzerkrankten
- Erweiterung des Repertoires für den Umgang mit herausfordernden Verhaltensweisen des Erkrankten
- Erlernen von wertschätzenden Kommunikationsformen, um mit dem Erkrankten besser umgehen zu können
- Erlernen von Selbstfürsorge
- Austausch und Vernetzung mit anderen Angehörigen
- Heilsame und bereichernde Erfahrungen im Umgang mit dem erkrankten Angehörigen machen

1. Mit dem Erkrankten wertschätzend kommunizieren

Miteinander wertschätzend zu kommunizieren ist eine der höchsten Künste. Das trifft besonders auf die Kommunikation mit einem Menschen mit Demenz zu, vor allem, wenn er ein naher Familienangehöriger ist. Die Gefahr besteht darin, das Gegenüber nicht als gleichwertigen Partner auf Augenhöhe zu sehen. Wertschätzung meint, im anderen einen Menschen mit seiner Würde zu sehen, der aber nicht mehr in der Lage ist, sich angemessen und seinen Bedürfnissen entsprechend auszudrücken. Was wir anstreben sollten, ist eine bedingungslose Haltung der Wertschätzung und vor allem das praxisnahe Einüben von vielfältigen Formen der Wertschätzung. Der Demenzerkrankte versteht mit dem Fortschreiten der Krankheit immer weniger die verbale und kognitive Ebene. Aber die emotionale Dimension und die Sensibilität für das, was hinter einer Äußerung liegt, bleiben erhalten.

Gelernt und vertieft sollte also die Art der persönlichen Ausdrucksweise, damit das Gesagte und Gemeinte auch beim Erkrankten ankommt. Manchmal klingt ein Lob eher von oben herab, als würde man zu einem Kind sprechen: „Das hast du gut gemacht. Prima“. Ein solches Lob kann trotz der gutgemeinten Worte beim Betreffenden das Gefühl vermitteln klein und unselbstständig zu sein. Wertschätzend auf Augenhöhe klingt eher so: „Ich freue mich darüber, dass du mich so gut unterstützt hast. Danke dir.“ Ähnlich verhält es sich dann auch,

wenn es darum geht, etwas Unangenehmes anzusprechen. Statt „Du hast nicht sauber gekehrt. Lass mich das mal machen“ ist es besser zu sagen: „Ich merke, dass es dir nicht leichtfällt, zu kehren. Darf ich dir dabei helfen.“ Auch eigene Befindlichkeiten können wertschätzend zum Ausdruck gebracht werden. Statt: „Das alles nervt mich. Ich kann mit dir nicht darüber reden.“ Etwa so: „Ich mache mir Sorgen über dein Befinden. Manchmal bedrückt es mich. Ich möchte gerne mit dir darüber reden. Ist es dir jetzt recht?“ In einem Rollenspiel können solche Aussagen geübt werden. Der Vorteil ist dabei, dass das Gegenüber dann Feedback geben kann, wie die Aussage angekommen ist.

2. Umgang mit herausfordernden Verhalten

Nicht jeder Mensch mit Demenz zeigt herausforderndes Verhalten. Man spricht davon, wenn ein Verhalten in einer Situation unangemessen ist und das Gegenüber provoziert. Meistens zeigt sich herausforderndes Verhalten in Situationen, in denen sich der Erkrankte unsicher, hilflos, irritiert, nicht ernstgenommen oder angegriffen fühlt, weil er eine Situation als bedrohlich für ihn einschätzt. Durch sein Verhalten wie z.B. kindlicher Trotz, Herumschreien, Vorwürfe erheben und misstrauisch sein, möchte er das zum Ausdruck bringen. Eine erste Hilfe für Angehörige ist in diesem Fall, die Reaktion des Erkrankten ernst, aber nicht persönlich zu nehmen, sondern sie als ein der Situation unangemessenes Verhalten zu verstehen, wodurch der Betreffende ein Bedürfnis artikulieren möchte. Eine angemessene Antwort auf dieses Verhalten ist es, Ruhe zu bewahren und eben nicht auf die Emotion mit einer Gegenemotion zu reagieren. Ein Beispiel: Der Demenzerkrankte regt sich auf, weil scheinbar sein Portemonnaie gestohlen wurde. „Die haben mich beklaut. Man kann hier keinem trauen. Es war die Putzfrau.“ Unangemessene Antworten, die uns schnell rausrutschen können, wären: „Nein, das würde sie nie tun!“ „Wie kannst du so etwas nur denken.“ „Du hast es wahrscheinlich mal wieder selbst verlegt.“ „Das findet sich schon wieder.“ „Das ist doch nicht so schlimm.“ „Du brauchst doch kein Geld, denn hier bist bestens versorgt.“ „Reg dich doch nicht auf!“ Durch solche, auch gut gemeinten Aussagen wird der Betroffene nur noch mehr in Richtung Aggression gelenkt, fühlt sich unverstanden und versucht sich zu rechtfertigen. Besser wäre es an dieser Stelle validierend, also wohlwollend entsprechend der Wahrnehmung des Erkrankten zu reagieren, z.B. „Au weia. Das ist ja schlimm. Ich würde mich auch aufregen. Denn in einem Geldbeutel ist ja vieles drin, was für dich wichtig ist.“ „Da müssen wir zusammen suchen, ob wir es wiederfinden.“ „Die Putzfrau sagst du? Ich werde sie mal daraufhin ansprechen.“ Durch Übungssituationen lernen die Angehörigen solche hilfreichen Sätze empathisch und auf Augenhöhe auszusprechen. Dadurch machen sie die Erfahrung, schwierige Situation deeskalieren, zu können, so dass der Erkrankte sich kurze Zeit später gar nicht mehr an die vermeintliche Ursache seines Verhaltens erinnert.

3. Besondere Augenblicke mit dem Demenzerkrankten gestalten

Weil die Gestaltung der Beziehung zum Demenzerkrankten Angehörigen oft so schwierig und belastend ist und oft negative Gefühle vorherrschen, die beide Partner überfordern, ist es von entscheidender Bedeutung, dass im Zusammenleben positive Gefühle erfahren werden. Eine hervorragende Möglichkeit besteht darin, besondere Augenblicke des gemeinsamen Erlebens zu kreieren. Denn positive Gefühle entstehen meistens als Reaktion auf eine Situation, die man als angenehm und wohltuend erlebt. Gemeinsam mit dem Demenzerkrankten kann sich der Angehörige auf die Suche nach schönen Möglichkeiten machen. Da dies vielen schwerfällt, bedürfen Angehörige hier der Unterstützung. Geeignet sind besonders Möglichkeiten, die das sinnhaft Erleben anregen. Hier eine kleine Liste:

- Sich gegenseitig massieren
- Massagen mit Igelbällen
- Kleine Gegenstände in einem Kirschkerensack suchen
- Unterschiedliche Materialien in einer zugedeckten Kiste erfühlen
- Gewürze riechen und damit die Erinnerung aktivieren
- Barfußpfade laufen und in Sinnesgärten gehen
- Gemeinsam ein Bild (aus)malen
- Gemeinsam Tanzen
- Lesen und Vorlesen
- Gemeinsam Kochen
- Bekannte Lieder singen
- Gemeinsam musizieren mit einfachen Instrumenten
- Vertraute Musik hören
- Sich zu Stimmungsliedern bewegen (schunkeln, tanzen usw.)
- Sitzgymnastik mit Hintergrundmusik
- Sagen, wie sehr man den anderen schätzt
- An einen besonders schönen Ort gehen
- Einen besonderen Abend gestalten mit Kerzenlicht
- Dem anderen etwas schenken
- Liebe Menschen zu sich einladen

Solche Anregungen sind nicht neu. Vieles von dem wird im Rahmen der Betreuung in Pflegeheimen oder ambulanten Senioreneinrichtungen praktiziert. Im Unterschied dazu geht es allerdings hier darum, dass die besonderen Momente in Zweisamkeit mit dem Erkrankten stattfinden, und zwar nicht als „Beschäftigungstherapie“, sondern als eine Möglichkeit der vertrauten Begegnung und Nähe. Wichtig ist, dass man sich für solche Augenblicke Zeit nimmt und sich ganz auf die Bedürfnisse des Erkrankten einlässt. Das erfordert eine Haltung des Hinspürens und der wertschätzenden Aufmerksamkeit. Das ist nicht selbstverständlich und will deswegen eingeübt werden. Besonders weil das Miteinander in einem langen Ehe- oder Familienleben meistens von festgefügt Abläufen geprägt ist, wo solche Momente nicht vorkommen und anfangs eher fremd und aufgesetzt erlebt werden.

4. Entlastung und Selbstfürsorge für die Angehörigen

Pflegende oder betreuende Angehörigen sind oft überlastet und nicht selten gefährdet auszubrennen. Hier ist es angeraten, Möglichkeiten zu finden, die kurz- und mittelfristig Entlastung und Hilfe versprechen. Gerade die ältere Generation ist es nicht gewohnt, nach den eigenen Bedürfnissen zu schauen. Deswegen werden manche Hilfsangebote auch abgelehnt oder eher als unnötig abgetan. Hier muss sich zuerst etwas im Denken der Angehörigen ändern, bevor sie bereit sind, nach sich zu schauen. Selbstfürsorge muss gelernt werden, denn oft hindert gerade ein schlechtes Gewissen daran, sich selbst mal etwas Gutes zu gönnen. In der Arbeit mit Angehörigen geht es darum, die inneren Blockaden zu überwinden, nach stressreduzierenden Methoden zu suchen, sich in schwierigen Situationen von der Problematik mit dem Demenzerkrankten abzugrenzen und die Begegnung mit dem Erkrankten entspannter anzugehen. Dabei hilft nicht alles jedem. Hier muss sensibel geschaut werden, welche Methode dem einzelnen am besten hilft.

3. Menschen im Umfeld von Menschen mit Demenz (Quartier)

Um offen und bewusster mit der Situation und einem an Demenz erkrankten Menschen umgehen zu können, ist eine Diagnose in einem möglichst frühen Stadium entscheidend. Dann haben Betroffene und das Umfeld eine Erklärung für die Veränderungen und können sich bewusst damit auseinandersetzen. Durch die Persönlichkeitsveränderung reagieren Menschen mit einer Demenz oftmals sehr unkontrolliert, was verstörend und verunsichernd auf das Umfeld wirkt.

Die Lebenssituation von Menschen in Quartieren

Das Zusammenleben von Menschen im Gemeinwesen ist ständigem Wandel unterstellt. Ursprüngliche Dorfgemeinschaften oder Stadtteile haben sich aufgrund sozialer und kultureller Veränderungen, Abwanderung der Jugend, Migration und Zuwanderung, dem demografischen Wandel, der steigenden Lebenserwartung gravierender und schneller verändert als in früheren Epochen. Durch Wohnungsknappheit und neue Bebauungskonzepte werden Orte und Landschaften neu definiert. Die Anforderungen an die Kommunen und die Gesellschaft haben neue Formen angenommen und zwingen die Menschen sich ihnen immer schneller anzupassen. Die Anzahl alleinlebender Menschen, auch im Alter, nimmt in den Quartieren zu. Daraus ergibt sich auch eine zunehmende Pflegebedürftigkeit und Anzahl von Menschen mit einer demenziellen Veränderung. Bei Alleinlebenden Senioren ist die Gefahr groß, dass eine Demenz sehr spät wahrgenommen wird. Rückzug und Vereinsamung werden zunehmend zum Problem in unserer Gesellschaft.

3.1 Die emotionale Situation von Menschen im Umfeld von Menschen mit Demenz in den Quartieren

Obwohl momentan ca. 1,7 Mio. Menschen an einer Demenz erkrankt sind, ist die Krankheit Demenz und ihre Auswirkungen für die meisten Menschen häufig noch unbekannt. Da die Erkrankung sehr langsam und schleichend beginnt, fallen die Veränderungen den Menschen im Umfeld eines an Demenz Erkrankten anfangs nicht auf. Die Betroffenen selbst überspielen und Angehörige verharmlosen die zunehmenden Probleme, aus Angst ihre Selbständigkeit aufgeben zu müssen. Die falsche Selbsteinschätzung durch den schleichenden Verlauf und den zunehmenden Verlust der kognitiven Fähigkeiten birgt Gefahren im Alltag und ist für die Betroffenen und das Umfeld ein Problem.

Die Persönlichkeitsveränderung des Erkrankten wird von der Umgebung nach und nach wahrgenommen, kann aber oft nicht adäquat zugeordnet werden. Wenn demenziell veränderte Menschen plötzlich nicht mehr grüßen oder Nachbarn ignorieren, führt es meistens zum Rückzug und zur Ablehnung. Rechtfertigungen können von Menschen mit Demenz als Angriff empfunden werden und führen oftmals zu Auseinandersetzungen in der Nachbarschaft. Das löst bei Nachbarn oder Bekannten aus dem Quartier ein Gefühl der Verunsicherung und Hilflosigkeit aus. Wie sollen sie denn mit dem Erkrankten konkret umgehen, be-

sonders wenn er auffällig reagiert? Das reicht von völliger Überforderung über nicht hinschauen und peinlich Berührtsein bis zum aus dem Weg gehen. In diesen Situationen der Ahnungs- und Ratlosigkeit fehlen ihnen oft einfach Handlungsleitlinien und Empfehlungen.

3.2 Empfehlungen für Menschen im Umfeld von Menschen mit einer Demenzerkrankung im Quartier

Um Vereinsamung durch Rückzug der Betroffenen oder des Umfelds aber auch Selbstgefährdung durch zunehmende Hilflosigkeit zu vermeiden, ist das Umfeld eines an Demenz erkrankten besonders gefordert. Verunsicherung, mangelnde Kenntnisse über die Erkrankung und Berührungsängste hindern uns oft auf Menschen mit einer demenziellen Erkrankung und ihre Angehörigen zuzugehen.

Was können also Menschen im Umfeld eines Demenzerkrankten tun?

In erster Linie ist eine einfühlsame Beobachtung wichtig. Sollte einem auffallen, dass jemand seltener das Haus verlässt oder die Angehörigen allein unterwegs sind, kann man sich nach dem Befinden erkundigen und Hilfe anbieten. Es ist möglich, dass aus Unsicherheit und Scham, vorerst jede Hilfe abgelehnt wird. Man kann mit anderen Nachbarn gemeinsam überlegen, ob Hilfe nötig ist. Wenn die nachbarschaftliche Hilfe nicht mehr ausreicht, evtl. auf Einrichtungen verweisen. Informationen sind z. B. bei der Alzheimer-Gesellschaft zu finden. „Allein leben mit Demenz. Herausforderungen für Kommunen“. Nehmen die Nachbarn die Hilfe an, kann man kleine Einkäufe gemeinsam machen oder etwas vom Einkaufen mitbringen. Ein gemeinsamer Spaziergang oder eine Tasse Kaffee zusammen trinken sorgen für schöne Momente im Alltag der Betroffenen und stärken das nachbarschaftliche Zusammenleben.

3.3 Empfehlungen für die Arbeit mit Menschen in den Quartieren - Plädoyer für eine proaktive demenzfreundliche Quartiersarbeit

Bereits in den 70er Jahren wurde der Begriff „Quartier“ geprägt. Damit wurde der öffentliche Raum über die Wohnung hinaus, in dem regelmäßige Aktivitäten stattfinden, beschrieben. Es ist ein Ort des Wohnens, der Versorgung und der Begegnung, wo Nachbarschaft gelebt

und gepflegt wird. Durch die „Quartiersarbeit“, das „Quartiersmanagement“ sollten die Lebensverhältnisse im Ortsteil verbessert und der Zusammenhalt der Bewohnerinnen und Bewohner gestärkt werden. Damit ein gutes Zusammenleben im Quartier gelingt, müssen die Bedürfnisse aller dort lebenden Menschen alters- und generationsgerecht erfasst, ausgewertet und umgesetzt werden. Eine bedarfsgerechte Gestaltung der sozialen Nahräume, mit denen sich alle dort lebenden Menschen identifizieren können, wird alle auch zur Zusammenarbeit motivieren. Nur, wenn sich die Menschen wohl fühlen, in Planungen und Entscheidungen miteinbezogen und gut informiert werden, sind sie bereit, sich im Quartier zu engagieren und für andere etwas zu tun. Gerade im Blick auf die Einbeziehung von Menschen mit Demenz im Quartier müssen vorhandene Ressourcen und Mängel ermittelt werden, um allen eine gute Nahversorgung bieten zu können. Dazu gehört z. B. eine Kirchengemeinde, eine Spielgruppe, eine Hausaufgabenbetreuung, ein Café, Pflegehilfen, Einkaufsmöglichkeiten oder ein Seniorentreff. Die einzelnen Gruppen können vernetzt werden und gemeinsame Projekte könnten konzipiert werden. In den Begegnungsräumen kann der Austausch stattfinden und Angehörige von Menschen mit Demenz könnten ihre Netzwerkarbeit selbst in die Hand nehmen. Hilfe zur Selbsthilfe.

Eine zielorientierte und aktive demenzfreundliche Quartiersarbeit unter Einbeziehung aller Netzwerkpartner, führt zu einem offenen und wertschätzenden Zusammenleben und einem stabilen und guten sozialen Zusammenhalt. Dabei braucht die Gruppe alleinlebender Senioren, insbesondere derer mit einer Demenz eines besonderen Augenmerks. Ältere Menschen sollen so lange, wie möglich in Ihrem vertrauten Umfeld bleiben dürfen, wo sie nach ihrem gewohnten Rhythmus mit Ihnen bekannten Mitmenschen leben können. Sie sollen integriert sein und sich am sozialen Leben beteiligen können. Dafür müssen ihnen adäquate Möglichkeiten und Hilfestellungen geboten werden.

Eine gute Aufklärung und Sensibilisierung des Umfelds, unter Einbeziehung der Betroffenen und ihrer Angehörigen zum Thema Demenz und der Situation der Betroffenen, ist dabei ein erster wichtiger Schritt. Hierbei können Nachbarschaftstreffs eine erste Begegnungs- und Aufklärungsmöglichkeit bieten. Da sich Menschen mit einer beginnenden Demenz und oftmals auch ihre Angehörigen aus Scham oder Unsicherheit zurückziehen, ist eine sensible Vorgehensweise durch Nachbarn oder die „Quartiersmanager“ erforderlich.

Unser Beitrag zu einem demenzfreundlichen Quartier

Unser Projekt-Konzept „Der 52 Hochzeitstag“ ermöglicht die Aufklärung über Demenz zuschauer- und praxisnah. Es vereinfacht das Verständnis über die Erkrankung und bietet eine

bessere Gesprächsbasis. Dazu haben wir ein Theaterstück entwickelt, das wir im 1. Teil unserer Veranstaltung den Zuschauern präsentieren. Hier werden die Kernprobleme einer Demenzerkrankung in Szenen dargestellt: die Persönlichkeitsveränderung des Betroffenen und die daraus resultierende Veränderung der Paarbeziehung, die zunehmende Hilfsbedürftigkeit und der Bedarf an Pflege- und Haushaltshilfen, die Hilflosigkeit im Umfeld und Freundeskreis, die Veränderung der Eltern-Kind-Rollen, sowie das Thema Selbstfürsorge und Erschöpfung der Angehörigen.

Im zweiten Teil der Veranstaltung stehen die Zuschauer mit ihren Fragen und Bedürfnissen im Mittelpunkt. So kann jede Veranstaltung individuell auf das Publikum abgestimmt werden, weil die Fragen und Anregungen der Zuschauer gesammelt und szenisch bearbeitet werden. Die Figuren in den Szenen erleichtern dem Publikum auch schwierige Punkte anzusprechen, weil Ihre individuellen Probleme über die Szenen ins Plenum übertragen und diskutiert werden können. So entsteht nach jeder Aufführung auch ein ganz individueller Schwerpunkt des Abends, weil wir uns mit den Zuschauern auf einzelne Themen fokussieren wird und gemeinsam auf die Szenen, die wir miteinander „bespielen“ wollen, einigen.

Im zweiten Teil gehen wir mit Hilfe von theaterpädagogischen Methoden und Improvisationstechniken mit dem Publikum aktiv in Austausch. Die aufgeführten Probleme können als Lösungsvorschläge in Spielideen- und Vorschlägen unter der Moderation, Anleitung und Mitwirkung der Theaterpädagogen auf der Bühne ausprobiert und diskutiert werden. Sehr wertvoll ist dabei der Austausch der Zuschauer untereinander, weil viele hilfreiche Tipps und Erfahrungen weitergegeben werden können.

Wir machen immer wieder die Erfahrung, dass es großen Gesprächsbedarf gibt und die Zuschauer durch die einzelnen Szenen des Stücks dazu angeregt werden, ihre Erlebnisse mit der Krankheit zu schildern und mit anderen zu teilen. Angehörige von Menschen mit Demenz finden dabei den Mut, über Ihre eignen Erfahrungen zu sprechen und andere Betroffene zu bestärken, sich Hilfe zu holen, was uns immer wieder sehr berührt hat. Besonders schwierig erscheint hierbei der Umgang mit herausforderndem Verhalten der Erkrankten.

Unser Fazit

Durch regelmäßige Begegnungen und Austausch von Menschen mit Demenz und deren Angehörigen mit Nachbarn, ehrenamtlich Engagierten und Multiplikatoren können Berührungssängste und Vorurteile abgebaut werden. Gemeinsam kann Hilfe direkt organisiert, ein

kleines Netzwerk aufgebaut und die BürgerInnen beteiligt werden. Hierbei muss es bereits gut organisierte Anlaufstellen und Ansprechpartner im Quartier geben, an die sich alle wenden können. Es sollte immer auch die Möglichkeit für Feedbacks, Kritik und eine gemeinsame Auswertung mit Verbesserungsvorschlägen möglich sein. Dafür bedarf es einer guten, wertschätzenden Moderation der Quartiersmanager:innen, damit alle Anliegen und Interessen angenommen und demokratisch diskutiert werden können.

Eine demenzfreundliche Quartiersarbeit, die bürgernahe und engagierte ist, bietet viel Potential für ein besseres, verständnisvolleres und für alle lebenswerteres, nachhaltiges Zusammenleben mit einer hohen Lebensqualität im Wohnviertel.