

## Demenz für Anfänger

*Menschen mit Demenz gehören zu uns,  
darum sollten wir auch etwas über sie wissen.*



ERZDIOZESE MÜNCHEN  
UND FREISING



### Was ist Demenz?

Es gibt viele Krankheiten, die die geistige Leistungsfähigkeit mindern. Dadurch kann eine Demenz entstehen. Die häufigste Form ist dabei die Alzheimer Demenz (50-60%), gefolgt von der Vaskulären Demenz (5-20%; z.B. nach Schlaganfall) und bei hochaltrigen Menschen eine Mischform zwischen Alzheimer Demenz und Vaskulärer Demenz (10-15%).

Menschen mit einer Alzheimer Demenz versterben im Durchschnitt etwa 5-8 Jahre ab dem Zeitpunkt, an dem die Veränderungen auffällig werden. In diesen Jahren nehmen die Fähigkeiten des Einzelnen kontinuierlich ab. Die Gestaltung des Alltags (Selbstständigkeit, Orientierung etc.) wird immer schwieriger und auch die Sprache geht allmählich verloren. Letztlich wird der Betroffene pflegebedürftig und stirbt i.d.R. an einem schlechten Allgemeinzustand.

Viele Menschen haben große Angst vor einer Demenz. Doch die Chance nicht dement zu werden ist wesentlich höher als die Wahrscheinlichkeit dement zu werden! So leiden in Europa z.B. unter den 80-84-jährigen 13%, den 85-89-jährigen 24% und den ab 90-jährigen etwa 35% an einer Demenz. Das heißt auch: 65% der über 90-jährigen sind nicht dement!

**Bei Demenzverdacht bitte eine\*n Neurolog\*in und/oder eine Beratungsstelle, z.B. Caritas (Fachstelle für pflegende Angehörige) hinzuziehen!**

### Bin ich schon dement?

Normale Vergesslichkeit	Demenz
Gelegentliches Vergessen unwichtiger Dinge oder Verlegen von kleinen Dingen wie Brille	Häufiges Vergessen oder Verlegen wichtiger Gegenstände, z.B. Geldbeutel
Verlegtes wird rasch wieder gefunden, meist an üblichen Plätzen	Große Mühe, Verlegtes wieder zu finden (oft an unüblichen Plätzen, z.B. Brille im Kühlschrank)
Vergessen von eher unwichtigen Teilen von Erlebnissen	Vergessen ganzer Erlebnisse
Erinnern möglich	Erinnern nur selten möglich
Notizzettel und Merkhilfen werden genutzt	Zunehmende Unfähigkeit Notizzettel und Merkhilfen zu nutzen
Schriftlichen oder gesprochenen Anweisungen kann Folge geleistet werden	Gesprochenen bzw. schriftlichen Anweisungen kann zunehmend nicht mehr Folge geleistet werden

**Wahrscheinlichkeit einer Demenz: Wenn die Vergesslichkeit länger als sechs Monate**

## Menschen mit Demenz begegnen

Wenn Sie einem Menschen mit Demenz begegnen

- sollten Sie ihn wertschätzend und freundlich behandeln. Sie mögen es auch nicht, wenn Ihnen jemand abschätzig gegenüber tritt.
- sollten Sie mit ihm geduldig sein. Menschen mit Demenz brauchen oft länger, um Sätze zu formulieren.
- sollten Sie ehrlich und authentisch sein. Denn diese Menschen sind sehr sensibel für Emotionen und Stimmungen und reagieren dann entsprechend.
- sollten Sie versuchen, dass die Person auch ohne Ihr Zutun erfolgreich sein kann. Menschen mit Demenz spüren so oft, dass Sie etwas nicht mehr können. Sie brauchen Erfolgserlebnisse!
- sollten Sie ihn mit allen Sinnen ansprechen. Denn diese bleiben länger erhalten als die Sprachfähigkeit.

## Kommunikationshinweise

Wenn Sie mit demenziell veränderten Menschen reden, sollten Sie folgendes beachten:

- Hören Sie auf die ‚Wirklichkeit‘ der anderen Person und gehen Sie auf diese ein. (Was will mir mein Gegenüber sagen?)
- Wenn ein Mensch zum wiederholten Mal zum gleichen Anliegen kommt, versichern sie ihm, dass Sie sich kümmern und lenken Sie das Gespräch auf das Anliegen. (z.B. wiederholte Terminvereinbarung: „Der Termin (oder das Gespräch mit N.N.) ist Ihnen sehr wichtig.“)
- Sprechen Sie die Person immer direkt, ggf. mit Namen, an und reden Sie mit ihm ganz normal, wie mit einem Erwachsenen!
- Widersprechen Sie ihm nicht, sondern versuchen Sie ggf. das Thema zu wechseln.
- Sprechen Sie langsam!
- Lassen Sie genügend Zeit zum Nachdenken und Antworten!

## Beratung und Hilfreiches

- Beratung erhalten Sie z.B. bei den Caritas-Zentren (Fachstellen für pflegende Angehörige), der Diakonie, den Alzheimer-Gesellschaften, etc.
- Maier W, Schulz JB, Weggen S, Jessen F, Reetz K (2020) Alzheimer & Demenzen verstehen. Diagnose, Behandlung, Alltag, Betreuung. 3. Aufl. Stuttgart: Thieme.
- Kotulek M (2018) Menschen mit Demenz spirituell begleiten. Impulse für die Praxis. Ostfildern: Schwabenverlag.
- App: DemenzGuide für An- und Zugehörige und am Thema Interessierte.
- Fachstelle Demenz im Erzbistum München und Freising:  
[www.erzbistum-muenchen.de/demenzguide](http://www.erzbistum-muenchen.de/demenzguide)



ERZDIÖZESE MÜNCHEN  
UND FREISING

### Impressum

Erzdiözese München und Freising (KdöR) vertreten durch das Erzbischöfliche Ordinariat München