



Leben mit Demenz

TIPPS FÜR  
EIN GELINGENDES  
MITEINANDER

aktion demenz

Das Land Vorarlberg verfügt über zahlreiche soziale Einrichtungen und Organisationen zur Unterstützung von Menschen mit Demenz und deren An- und Zugehörigen. Nutzen Sie diese Angebote und nehmen Sie Hilfe in Anspruch – zu Ihrem eigenen und dem Wohl Ihrer Angehörigen.

Eine aktuelle Übersicht finden Sie unter:  
[www.vorarlberg.care](http://www.vorarlberg.care)

Die Broschüre „Tipps für ein gelingendes Miteinander“ ist Teil einer dreiteiligen Reihe zum Thema Demenz.

- Ursachen, Formen und Verlauf
- Informationen für pflegende Angehörige
- Tipps für ein gelingendes Miteinander

Alle drei Broschüren können kostenlos bezogen werden bei:

Aktion Demenz

connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege gem. GmbH

T +43 5574 48787-0

[info@aktion-demenz.at](mailto:info@aktion-demenz.at)

[www.aktion-demenz.at](http://www.aktion-demenz.at)

Mit freundlicher Unterstützung

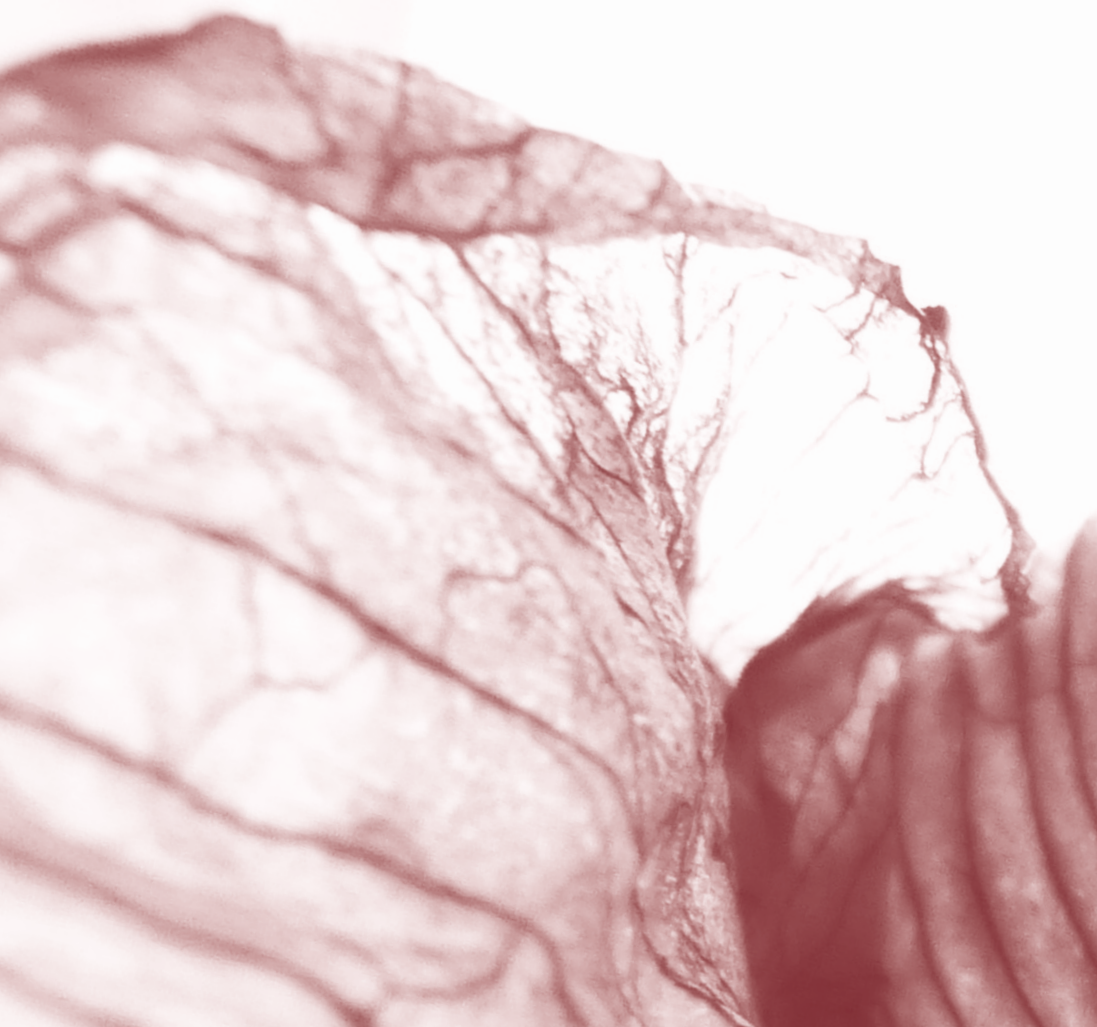


**Irgendwann werden wir als Gesellschaft daran gemessen werden, wie wir mit unseren Kranken und Alten umgegangen sind.**

Simone de Beauvoir

Tipps für  
ein gelingendes  
Miteinander

Das Herz wird nicht dement.



## Einleitung

Demenz gehört zu den häufigsten Gesundheitsproblemen im höheren Lebensalter, und zahlreiche Menschen in Vorarlberg sind bereits davon betroffen. Dies bringt – vor allem auch für die Zukunft – mit sich, dass wir im alltäglichen und im öffentlichen Leben vermehrt Menschen mit Demenz begegnen und mit ihnen zu tun haben werden.

Je besser wir über Demenz und den richtigen Umgang damit Bescheid wissen, umso mehr kann es uns gelingen, diesen Menschen mit dem Verständnis und der Fürsorge zu begegnen, die jedem Mitglied unserer Gesellschaft zustehen. Nur so kann ein Miteinander in gegenseitiger Wertschätzung und Achtung entstehen und so lange als möglich eine selbstbestimmte Teilhabe am öffentlichen Leben erfahren werden.

## Inhalt

- 5 **Was ist Demenz und wie wirkt sie sich aus?**
- 6 **Wie begegne ich Menschen mit Demenz?**
- 11 **Wenn Menschen mit Demenz sich verirren**
- 14 **Wie wir Menschen mit Demenz unterstützen können**
- 20 **Gemeinsam für ein besseres Leben mit Demenz**

Die Kameraden vom Alpenverein kennen Karl S. als aktiv und unternehmungslustig. Als er immer seltener zum wöchentlichen Stammtisch kommt, wundern sich seine Freunde und fragen sich, was mit ihm los ist. Dass er sich so zurückzieht, das passt doch gar nicht zu ihm. Ob er vielleicht krank ist?

Ich kenne den Herrn S. seit Jahren. Jeden Morgen kauft er bei mir seine Zeitung und wir plaudern über dies und das. In letzter Zeit aber kommt er mehrmals am Tag zu mir und wirkt verwirrt. Wenn ich ihn darauf hinweise, dass er die Zeitung doch schon gekauft hat, dann wird er ärgerlich. Ich weiß gar nicht, wie ich mich verhalten soll.

Josef M., Trafik-Inhaber

## Demenz verändert Betroffene in ihrem Verhalten und in ihrer Persönlichkeit

### Was ist Demenz und wie wirkt sie sich aus?

Von einer Demenz betroffen zu sein bedeutet etwas anders als unter „ganz normaler“ Altersvergesslichkeit zu leiden. Demenz kann die Folge unterschiedlicher Erkrankungen und hirnorganischer, degenerativer Veränderung sein und bringt den Verlust der geistigen Funktionen und Fähigkeiten wie Denken, Erinnern, Orientierung und das Verknüpfen von Denkinhalten mit sich.

Typisch für eine Demenz ist, dass diese nicht plötzlich und „über Nacht“ in Erscheinung tritt: Ihre anfänglichen Symptome treten meist schleichend, kaum merkbar auf und werden so von Betroffenen und dem Umfeld gerne „übersehen“ und nicht ernst genommen. In Verlauf einer Demenz kommt es zu tiefgreifenden und schwerwiegenden Veränderungen, von denen, abgesehen von dem Verlust der geistigen Fähigkeiten, auch die Persönlichkeit, das Verhalten und im späten Stadium ebenso die körperlichen Funktionen betroffen sind.

Die Entwicklung und der Verlauf einer Demenz sind von Mensch zu Mensch verschieden. Demenz führt mit der Zeit dazu, dass der Alltag nicht mehr selbstständig bewältigt werden kann und Betroffene auf ihre Angehörigen und Betreuungspersonen angewiesen sind.

Demenz ist keine zwangsläufige Begleiterscheinung des Alters, sondern eine Krankheit.

Wir können sie nicht heilen, aber wir können viel zu einem besseren Leben mit Demenz beitragen.

Die Anzeichen einer Demenz treten schleichend und anfangs in Perioden auf. Somit bleiben demenzielle Veränderungen oftmals lange Zeit unerkannt, und was als „wunderliches und befremdliches Verhalten“ festgestellt wird, kann bereits Ausdruck einer Demenz sein. Gerade im alltäglichen Miteinander an öffentlichen Orten wie Banken, Geschäften, Ämtern, Vereinen u.v.m. führt dies manches Mal durch Unkenntnis zu Problemen und Konflikten.

**Menschen mit Demenz sprechen ihre eigene Sprache und leben in ihrer eigenen Welt**

## Wie begegne ich Menschen mit Demenz?

Das innere Erleben von Betroffenen ist geprägt von Unsicherheit, Verwirrtheit, Chaos und Angst. Diese starken Gefühle können dazu führen, dass Menschen mit Demenz manchmal ein auffälliges Verhalten an den Tag legen, das sich auch in starken Aggressionen äußern kann. Dies ist von den Betroffenen keineswegs so gewollt und kann auch nicht von ihnen kontrolliert werden. Es ist Ausdruck der eigenen Hilflosigkeit, die nicht angemessen verbalisiert werden kann.

Begegnen wir einem fremdsprachigen Menschen, der unsere Hilfe braucht, so versuchen wir entweder, uns ihm in seiner Sprache oder „mit Händen und Füßen“ verständlich zu machen. Im Wissen, dass er uns anders nicht verstehen kann, kommt uns gar nicht die Idee, ihn in unserer Muttersprache zu „überrollen“. Menschen mit Demenz werden im Laufe der Zeit auch zu „Fremdsprachigen“, sie „verlernen“ unsere Sprache und können sie auch nur noch schwer verstehen. Sie sprechen ihre eigene Sprache und es liegt an uns, diese zu erlernen.

Die Freunde machen sich Sorgen um Karl und suchen nach anfänglichem Zögern seine Frau Maria auf. Von ihr erfahren sie, dass bei Karl eine Demenz festgestellt wurde und dass er daran zu verzweifeln droht.

**Karl war uns jahrelang der beste Kamerad.  
Auch wenn er sich jetzt durch die Demenz  
verändern mag, unsere Freundschaft zu ihm  
bleibt bestehen. Sein großes Herz und sein  
Humor, die gehen ja nicht verloren!**  
Karls Freunde vom Alpenverein

**Für den Umgang mit demenziell veränderten Menschen ist es wichtig zu wissen, dass Betroffene**

- in ihrer eigenen Welt leben.
- ein verändertes Raum- und Zeitempfinden haben.
- als Folge der Demenz vergesslich, verwirrt und orientierungslos sein können.
- langwierigen und komplizierten Erklärungen nicht folgen können.
- leicht zu verunsichern und aus der Fassung zu bringen sind und
- trotz nachlassender verstandesmäßiger Fähigkeiten ein starkes Gefühlsempfinden haben.

Diese Punkte gilt es zu berücksichtigen, wenn Sie an Ihrem Arbeitsplatz oder in der Öffentlichkeit mit einem oder einer Betroffenen zu tun haben. Das bedeutet:

- Bleiben Sie im Umgang freundlich, ruhig und höflich.
- Sprechen Sie langsam und deutlich und in möglichst kurzen Sätzen. Unterstreichen Sie das Gesagte mit Gesten und achten Sie auf Blickkontakt.
- Vermeiden Sie es, Betroffene zurechtzuweisen, ihnen zu widersprechen oder gar von ihrem, nur für Sie offensichtlichen, Fehlverhalten abbringen und überzeugen zu wollen.
- Versuchen Sie, Betroffene von ihrem unter Umständen unausführbaren Vorhaben sanft abzulenken und umzulenken. Wenn dies nicht gelingt, dann
- Lassen Sie ihnen ihre Würde. Betroffene sind meist jahrzehntelange Kund\*innen, die in der vertrauten alltäglichen Routine wie Einkaufen und anderen Erledigungen Sicherheit und Halt finden. Suchen Sie nach Wegen, den „Schaden“, der durch das Verhalten eines demenziell veränderten Menschen vielleicht entsteht, auf „unbürokratische“ Art und Weise zu vermeiden oder wiedergutzumachen.

Dies kann dadurch geschehen, dass Sie die Angehörigen informieren und ein „Abkommen“ mit ihnen aushandeln: Zum Beispiel im Überfluss gekaufte Waren wieder zurückzunehmen und das Geld zurückzuerstatten, Regelungen beim Bankverkehr zu treffen und Ähnliches.

- Betroffene können mitunter aggressiv auftreten. Wenn dies der Fall ist und Sie sich persönlich angegriffen fühlen, verzichten Sie darauf, sich zu verteidigen und den Sachverhalt aufzuklären zu wollen. Sollten alle bereits genannten Verhaltensmaßnahmen wirkungslos bleiben und die Situation eskalieren, versuchen Sie trotz allem die Ruhe zu bewahren, selbst wenn ein Einschreiten höherer Instanzen (Filialleiter\*innen, Polizei usw.) unumgänglich wird.
- Versuchen Sie, sich in den Menschen hineinzusetzen.
- Bedenken Sie: Der Mensch vor Ihnen könnte genauso gut ein Ihnen nahestehender Angehöriger sein.
- Auch Sie selbst könnten eines Tages von einer demenziellen Veränderung betroffen sein.
- Verlieren Sie nicht Ihren Humor.

So schwierig es manches Mal auch sein mag, mit einem Menschen mit Demenz umzugehen, bedenken Sie immer: Betroffene wollen durch ihr Verhalten niemandem ein Ärgernis oder gar Schaden zufügen. Es gehört vielmehr zu unseren Aufgaben, sie vor Schaden und Verletzung zu bewahren und ihnen einen Platz in unserer Mitte zu ermöglichen und zu sichern.

### Menschen mit Demenz auf „Wanderschaft“

## Wenn Menschen mit Demenz sich verirren

Im Laufe einer demenziellen Veränderung kann es zu dem typischen „Wandertrieb“ kommen, der Betroffene, von innerer Unruhe getrieben, ziellos in der näheren, aber auch in der weiteren Umgebung umherirren und „weglaufen“ lässt. Dieses Verhalten kann ernste und lebensgefährliche Folgen haben.

### Menschen mit Demenz

- sind zeitlich desorientiert: Zeitliche Abmachungen und Ankündigungen sind für sie nicht nachvollziehbar und greifbar, da für sie nur die Gegenwart zählt.
- sind räumlich und örtlich desorientiert: Selbst wenn der Wohnort bekannt ist, werden Richtungen leicht verwechselt und ein Verirren dadurch begünstigt.

- können Gefahren nicht richtig einschätzen: Das Überqueren von Straßen und Gleisen kann zur Lebensgefahr werden.
- leiden unter Gedächtnisstörungen: Sie vergessen, wo sie zurzeit wohnen, erinnern sich aber vielleicht an das Haus, in dem sie als Kind lebten und versuchen, dorthin zu gelangen.
- leiden unter mangelnder Einsicht: Sich im Schneesturm nur leicht bekleidet auf den Weg zu machen, ist für Menschen mit Demenz nicht ungewöhnlich.
- werden leicht aggressiv: Es kommt vor, dass an einem Vorhaben stur festgehalten wird und kein noch so gutes Zureden Betroffene davon abbringen kann, sondern sie im Gegenteil aggressiv werden lässt.

**Sollte Ihnen unterwegs auf der Straße, im Bus oder im Zug eine verwirrte und orientierungslos erscheinende Person begegnen, bedenken Sie, dass es sich dabei um einen Menschen mit Demenz handeln kann, der sich verirrt hat und auf Ihre Hilfe angewiesen ist.**

Zufällig begegnet einer der Freunde Karl in der Stadt am Bankschalter. Er erschrickt, als er bemerkt, wie verändert sein Freund ist und wie er den jungen Bankangestellten mit seinen wirren Anordnungen aus der Fassung bringt. Schließlich wird er sogar aggressiv und sein Freund muss beruhigend und schlichtend eingreifen.

Der Herr S. ist einer unserer treuesten Kunden. Anfangs, als wir nicht wussten, was mit ihm los ist, gab es schon Probleme. Vor allem unsere jungen Angestellten konnten nicht damit umgehen, dass er entweder horrenden Summen oder nur ein paar Cents von seinem Konto abheben wollte. Aber wir haben mit seiner Frau eine interne Regelung getroffen und behandeln ihn genauso zuvorkommend und höflich wie eh und je. Warum auch nicht?

Hilde T., Filialleiterin einer Bank

## Menschen mit Demenz dürfen nicht ins Abseits gedrängt werden

### Wie wir Menschen mit Demenz unterstützen können

Menschen mit Demenz leben mitten unter uns und sind Mitglieder unserer Gesellschaft. Von einer Demenz betroffen zu sein, bedeutet nicht automatisch und sofort zum Pflegefall zu werden. Der Verlauf einer Demenz schreitet schleichend voran und kann Betroffenen noch lange ein aktives und selbstbestimmtes Leben innerhalb der Gemeinschaft erlauben. Damit dies gelingen kann, sind Menschen mit Demenz aber auf unser Verständnis und auf unsere Unterstützung angewiesen. Immer noch kommt es vor, dass Anzeichen einer Demenz von der Öffentlichkeit bewusst „übersehen“, bagatellisiert und nicht ernst genommen werden. Aus Unwissenheit, aber auch aus Unsicherheit kommt es so zu einer sozialen Diskriminierung, die Betroffene und zwangsläufig auch deren Angehörige in die Isolation treibt.

Die Diagnose Demenz gestellt zu bekommen, ist für Betroffene mit einer tiefgreifenden Erschütterung verbunden. Von einem Moment auf den anderen ist nichts mehr so wie es war und ernst zu nehmende Ängste, Sorgen und Nöte tauchen auf.

Es kann sein, dass Betroffene

- Angst haben „den Verstand zu verlieren“.
- sich schämen.
- sich wertlos und überflüssig fühlen.

- sich um ihre eigene, aber auch um die Zukunft ihrer Familie sorgen.
- sich selbst zurückziehen.
- mit ihrem Schicksal hadern.
- sich gezwungen sehen, ihr gewohntes Leben und ihre Pläne aufgeben zu müssen.
- an einer Depression erkranken.
- das Gefühl der Hoffnung und des Urvertrauens verlieren.

**In einer solchen Situation von lange befreundeten und bekannten Menschen alleine gelassen zu werden ist schmerzlich und verstärkt das Gefühl der Wertlosigkeit und des Überflüssigseins.**

Menschen mit Demenz laufen Gefahr, sich von ihrer Umwelt und dem aktiven Leben zurückzuziehen. Dieses Verhalten kann das Fortschreiten der demenziellen Veränderung entscheidend beeinflussen und beschleunigen. Es sollte uns ein Anliegen sein, langjährig bekannte und befreundete Menschen mit ihrer Betroffenheit nicht alleine zu lassen oder gar zu meiden.

## Wenn Ihnen Veränderungen im Verhalten und der Persönlichkeit einer Freundin oder eines Bekannten auffallen:

- Sprechen Sie diese Veränderungen an.
- Wenden Sie sich an die Angehörigen und bieten Sie Hilfe und Unterstützung an.
- Geben Sie diesem Menschen zu verstehen, dass er für Sie immer noch wertvoll und wichtig ist.
- Beziehen Sie ihn in gewohnte Aktivitäten wie Vereinsleben und Ähnliches mit ein, vermeiden Sie dabei aber Überforderung.
- Helfen Sie ihm oder ihr, „im Leben“ zu bleiben und Freundschaft zu erfahren.
- Seien Sie sich bewusst, dass Demenz keinen Einfluss auf die Gefühle eines Menschen hat.
- Machen Sie ihm oder ihr klar: Auch wenn sich das Leben durch die demenzielle Entwicklung verändern mag, Ihre Freundschaft wird sich nicht verändern.

So können Betroffene davon überzeugt werden, dass sie nach wie vor wertvolle und wichtige Mitglieder der Gesellschaft sind. Nur wenn die Gemeinschaft dafür Sorge trägt, dass Menschen mit Demenz ihren Platz darin beibehalten und nicht ins Abseits gedrängt werden, kann bewusst gemacht werden, dass der Wert und die Würde eines Menschen unabhängig von dessen kognitiven Fähigkeiten sind.

Menschen mit Demenz verändern sich und bleiben einzigartige und wertvolle Mitglieder unserer Gesellschaft. Ihr Leben und Wohlergehen und das ihrer An- und Zugehörigen liegen in der Verantwortung jedes Einzelnen von uns: Demenz geht uns alle an, und keiner muss damit alleine bleiben!

Ein Bekannter erzählt den Freunden beim Stammtisch, dass er Karl letzte Woche in der Nähe des Busbahnhofs gesehen hat. Er hatte seine Wanderausrüstung an und wirkte verwirrt und so verloren. Auf seine Frage, wo er denn hin wolle, hat er nur gemeint: „Nach Hause!“

Manchmal sitzt der Karl bei mir im Bus. Da weiß ich dann schon, dass er wieder einmal zum Wandern will. Das war ja immer seine größte Leidenschaft. Mit ein paar Scherzen gelingt es mir meistens, ihn davon zu überzeugen, 'dass heute kein guter Tag zum Wandern ist'. Dann bringe ich ihn wieder nach Hause, damit ihm nichts passiert.

Kurt B., Busfahrer

**Ein Freund ist ein Mensch, der die Melodie  
deines Herzens kennt und sie dir vorspielt,  
wenn du sie vergessen hast.**

Albert Einstein

## **Gemeinsam für ein besseres Leben mit Demenz**

### **Die Aktion Demenz**

Im Mittelpunkt der Aktion Demenz steht die Vision, dass in Vorarlberg Menschen mit Demenz am öffentlichen und sozialen Leben ungehindert teilhaben können. Wir wollen damit einen Beitrag zur würdigen Versorgung und Integration von Menschen mit einer demenziell bedingten Veränderung und zur Unterstützung von deren An- und Zugehörigen in Vorarlberg leisten. Als zentrale Aufgabe sehen wir die Verbesserung der Lebensbedingungen für Menschen mit Demenz. Durch Öffentlichkeitsarbeit wird das Bewusstsein für die Thematik gestärkt und ein aufgeklärtes Bild von Demenz vermittelt.

Mehr Informationen finden Sie unter [www.aktion-demenz.at](http://www.aktion-demenz.at)

Abonnieren Sie den Blog der Aktion Demenz, um mehr über die Aktivitäten in den Gemeinden zu erfahren:

[www.blog.aktion-demenz.at](http://www.blog.aktion-demenz.at)





## Impressum

Diese Broschüre erscheint im Rahmen der Aktion Demenz  
3. Auflage 2024

Herausgeber:

connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege gem. GmbH

6900 Bregenz

[www.connexia.at](http://www.connexia.at)

Text: Diana Waldburg-Zeil, Lindau

Fachliches Lektorat:

Dr. Albert Lingg

Grafik: Klaus Lürzer, Lürzer Graphik

Druck: Samson Druck, Salzburg

Wir danken Herrn Dr. Gerald Gatterer für das freundliche  
Zurverfügungstellen seiner Unterlagen.