

Umgang mit herausforderndem Verhalten bei Menschen mit Demenz

Als herausfordernd betrachtet man ein Verhalten, das als störend, belastend, fremd- oder selbstgefährdend wahrgenommen wird. Wenn ein geliebter Mensch plötzlich aggressiv, misstrauisch und feindselig gegenüber seinen Nächsten reagiert oder er Wahnvorstellungen entwickelt, dann kann sich die Betreuung und Pflege sehr erschweren und Auswirkungen im Familiensystem oder im nachbarschaftlichen Umfeld haben.

Menschen mit Demenz begegnen uns oft sehr gefühlvoll, natürlich und authentisch. Wir können im Kontakt mit ihnen unsere eigene Emotionalität auf lebendige Weise einbringen und durch ihre unverfälschten Reaktionen auch viel über uns selbst erfahren. Menschen mit Demenz sind oft reich an Erinnerungen und Erfahrungen, die ihnen teils so präsent sind, dass wir den Eindruck haben, mit ihnen eine Zeitreise in die Vergangenheit zu unternehmen.

Die Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz erfordert ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen, Akzeptanz und Wissen über den möglichen Krankheitsverlauf.

Welche Verhaltensänderungen können bei Menschen mit Demenz auftreten und was können Sie tun?

Schlafstörungen (Tag- / Nacht-Rhythmus)

Viele Menschen mit Demenz leiden unter Schlafstörungen. Sie wandern in der Nacht im Dunkeln herum. Die Angehörigen können aus Angst und Besorgnis vor Unfällen und Verletzungen häufig nicht mehr schlafen. Im Gegensatz zu den Betroffenen, die dann tagsüber schlafen, können sie ihren Schlaf nicht mehr nachholen.

- Bieten Sie untertags Aktivitäten an.
- Bieten Sie am Abend weniger Flüssigkeit an, keinen Kaffee oder schwarzen Tee.
- Bieten Sie dem / der Betroffenen ein warmes Bad an.
- Sichern Sie Wege (z.B.: Beleuchtung, Sturzquellen reduzieren, etc.).
- Schaffen Sie ein Wohlgefühl im Bett.

- Geben Sie nur in Absprache mit dem Arzt Medikamente.
(Nebenwirkungen beachten)
- Schimpfen Sie nicht und vermeiden Sie körperlichen Zwang.

Rastlosigkeit / Unruhe / Herumwandern

Veränderungen im Antrieb sind oft ein erstes Zeichen für die kognitiven Veränderungen. Die Betroffenen werden von einer inneren Unruhe getrieben. Sie wollen ununterbrochen etwas tun oder laufen umher, ohne jedoch zu wissen, was sie eigentlich tun wollten. Bieten Sie eine für den Menschen mit Demenz sinnvolle Beschäftigung an (Grundlage kann die persönliche Biographie sein) und beziehen Sie den erkrankten Menschen in die Alltagstätigkeiten ein (soweit erwünscht).

- Treffen Sie Vorsorge an den Türschlössern und sichern Sie den Garten ab.
- Schaffen Sie eine gleichbleibende und vertraute Umgebung. Diese bietet Sicherheit.
- Informieren Sie auch das Umfeld – keine Tabuisierung.
- Greifen Sie auf Hilfsmittel wie ein Adressenschild, ein Armband oder GPS zurück.
- Lassen Sie Schmerzen vom Arzt abklären.

Depression / Niedergeschlagenheit

Depressive Verstimmungen sind, verursacht durch den kognitiven Abbau, sehr häufig. Viele der Betroffenen merken, dass „irgendetwas“ mit ihnen nicht mehr stimmt. Sie kommen mit ihrer Umwelt und den Alltagsanforderungen nicht mehr zurecht und wissen sehr wohl, dass sie auf Unterstützung anderer angewiesen sind. Das macht sie niedergeschlagen, verstimmt und traurig, ohne dass sie etwas an ihrem Zustand ändern können.

- Besuchen Sie Ihren Arzt - wirksame Medikamente können helfen.
- Führen Sie Gespräche über die Promblemlage, soweit es die Sprachstörung bzw. das Sprachverständnis noch zulässt.
- Bieten Sie Beschäftigung mit Erfolgserlebnissen an. Bestärken und loben sie den / die Betroffene/-n.
- Aktivieren Sie angenehme Erinnerung.
- Musik- / Kunsttherapie
- Kreatives Gestalten

Aggression / Wut

Menschen mit Demenz verhalten sich oftmals – für die Angehörigen ohne erkennbaren Grund – aggressiv, und das nicht nur mit Worten, sondern auch mit Handlungen. Ausgelöst wird dieses Verhalten meist durch Angst, Hilflosigkeit, Unsicherheit und Unverständnis oder weil sie für Selbstverständliches bitten müssen.

- Bewahren Sie Ruhe und nehmen Sie den Vorfall nicht persönlich.
- Nähern Sie sich Betroffenen ruhig, ohne Drohgebärden, auf gleicher Augenhöhe und mit Blickkontakt.
- Versuchen Sie abzulenken und sanft zu beruhigen. („Ich akzeptiere deine Wut!“)
- Achten Sie auf Ihre persönliche Sicherheit.
- Stellen Sie sich die Frage: „Was kann zu diesem Verhalten geführt haben?“
- Ein ärztlich verordnetes Medikament kann beruhigen.

Anklammern / Nachlaufen

Die Grenzen der Geduld eines Angehörigen / einer Angehörigen werden schnell erreicht, wenn der Mensch mit Demenz seiner Bezugsperson den ganzen Tag lang hinterher läuft und keine Sekunde aus den Augen lässt. Ohne es zu beabsichtigen, nimmt er / sie der Bezugsperson jegliche Rückzugsmöglichkeit. Auch wenn dieses Verhalten schwer zu ertragen ist und Unmut auslöst, ist es doch auch nachvollziehbar: Für Menschen mit Demenz, deren Welt zunehmend fremder und beunruhigender wird, sind Sie als Angehörige/r der ruhende, vertraute Pol und Orientierungspunkt.

- Wenn Sie ihn / ihm alleine lassen, versichern Sie dem / der erkrankten Angehörigen, dass Sie bald zurückkommen und was Sie beabsichtigen zu tun.
- Achten Sie bei längerer Abwesenheit darauf, dass jemand anderer sich um Ihren Angehörigen / Ihre Angehörige kümmert.
- Beschäftigen Sie ihn / sie mit einer Tätigkeit, die er / sie gerne tut.
- Beharren Sie nicht lautstark auf Ihre Privatsphäre. Dies löst Angst und Hilflosigkeit aus.
- Vermeiden Sie Streit und unbeherrschbares Reagieren.

Übertriebenes Misstrauen / Feindseligkeit

Menschen mit Demenz misstrauen plötzlich dem Partner / der Partnerin, Freunden / Freundinnen, Bekannten und Verwandten. Sie reagieren ihnen gegenüber feindselig und ablehnend. Selbst die engsten Angehörigen werden beispielsweise verdächtigt, ihnen etwas entwendet bzw. „gestohlen“ zu haben.

Der kontinuierliche Abbau der Kognition in Verbindung mit der Selbstkontrolle und Vergesslichkeit kann zu diesen Reaktionen führen.

- Nehmen Sie dieses Gefühl ernst.
- Versuchen Sie nicht krampfhaft, Ihren Angehörigen davon zu überzeugen, dass er / sie sich irrt.
- Versuchen Sie mit den falschen Anschuldigungen und Ihren eigenen Gefühlen zurecht zu kommen. (Es ist das Krankheitsbild.)
- Fertigen Sie Kopien von wichtigen Dokumenten an.
- Akzeptieren und belassen Sie Lieblingsverstecke, wenn sie von Ihnen entdeckt werden.

Stimmungsschwankungen / Überreaktionen

Die oft heftigen Reaktionen auf Dinge, die einem Menschen ohne Demenz banal erscheinen, sind schwer zu erklären. Oft lässt sich nicht einmal der Auslöser der Überreaktion definieren. Eingreifen kann man in ein solches Reaktionsmuster in der Regel nicht. Aber Sie können versuchen, eine Zuspitzung zu verhindern.

- Sind Sie um Beruhigung bemüht. Kommunizieren Sie mit ruhiger Stimme und versuchen Sie es im vorgerückten Krankheitsstadium mit Ablenkung.
- Überfordern Sie Betroffene nicht mit Aufgaben, die nicht (mehr) zu lösen sind.
- Setzen Sie die zu betreuende Person nicht lauten, unüberschaubaren Situationen aus, in denen zu viele Menschen zur gleichen Zeit sprechen oder nach etwas fragen.
- Schützen Sie sich gegebenenfalls und verlassen Sie den Raum. Dies kann eine Möglichkeit zur Beruhigung sein.
- Besuchen Sie einen Arzt bezüglich einer Medikation.

Wahnvorstellungen / Halluzinationen

Menschen mit Demenz unterliegen oft Sinnestäuschungen (Halluzinationen). Das heißt, sie sehen, hören oder riechen etwas, was in Wirklichkeit gar nicht vorhanden

ist. Wenn die zu betreuende Person glaubt, dass ihn jemand bestohlen hat oder dass der Briefträger wichtige Briefe unterschlägt, spricht man dagegen von Wahnvorstellungen. Am häufigsten leiden Menschen mit Demenz unter wahnhaften Verkennungen. So sind sie beispielsweise überzeugt, dass Verwandte und Bekannte eigentlich verkleidete Fremde sind oder sie erkennen sich selbst nicht mehr im Spiegelbild. Manchmal werden Personen oder Situationen aus dem Fernsehen für real gehalten. Sinnestäuschungen und Wahnvorstellungen können Furcht, Unsicherheit, Hilflosigkeit und aggressives Verhalten auslösen.

- Suchen Sie einen Arzt auf und sprechen Sie mit ihm über diese Probleme. Auch hier können richtig eingesetzte Medikamente die Lage verbessern.
- Zeigen Sie in diesen Situationen Ihr Mitgefühl und dass Sie die Sorgen verstehen.
- Versuchen Sie abzulenken.
- Versuchen Sie zu klären, was die Halluzination / Wahnvorstellung ausgelöst hat. Manchmal hilft es schon, Spiegel abzudecken, Tierfiguren oder Bilder zu entfernen und den Wohnraum besser zu beleuchten, sodass keine dunklen Ecken und Schatten mehr vorhanden sind.

Bitte schenken Sie auch folgendem noch Beachtung:

- Durch den Abbau der Kognition leiden Menschen mit Demenz an zunehmender Verringerung des Wortschatzes. Auch das Sprachverständnis und der Sprachausdruck vermindern sich.
- Beruhigende, empathische Kommunikation schafft Vertrauen und Sicherheit.
- Versuchen Sie sich in die jeweilige Situation einzufühlen.
- Akzeptieren Sie das Denken in der Vergangenheit. Es schafft Selbstgewissheit und Sicherheit.
- Etablieren Sie im Tagesablauf Rituale und Gewohnheiten.
- Nützen Sie Vertrautheit und knüpfen Sie an gemeinsame Erinnerungen an.
- Menschen mit Demenz reagieren sehr sensibel darauf, wie mit ihnen und über sie gesprochen wird. Achten sie deshalb auf Respekt und Würde.