

# Einfache Grundprinzipien der Kommunikation und Interaktion mit Menschen mit Demenz

---

## Haltungen und Einstellungen

- Langsame, ruhige Annäherung.
- Ruhig atmen, Luft holen, sich zentrieren und bei sich selbst sein, einen Moment inne halten, um sich auf die andere Person einlassen zu können.
- Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, Präsenz, Ernst nehmen der Person.
- Fähigkeiten wahrnehmen und nicht ausschließlich auf Einschränkungen und Verluste von Fähigkeiten fokussieren.
- Aktivitäten, die für die Person mit Demenz erfreulich sind, anbieten
- Einflüsse auf Kommunikation identifizieren (Selbstkonzept, Geschichte der Person, Persönlichkeit, Depression, Isolation, Abhängigkeit, die eigene Geschichte mit hochbetagten Menschen in Familie und Umfeld und im beruflichen Alltag reflektieren)
- Sich einlassen „wollen“, auch auf Unvorhergesehenes und Ungewöhnliches.
- Frauen und Männer mit Demenz ernst nehmen und als erwachsenen Menschen behandeln (Infantilisierung vermeiden)
- Nicht immer gleich eine Lösung suchen und anbieten. Mit den Fragen „Wer? Wo? Was? Wann? Wie?“ herausfinden, worum es geht. Die Person mit Demenz sucht nicht nach Lösungen, sie möchte angenommen werden, so wie sie ist, weinen dürfen, wenn ihr zum Weinen ist. Es hilft ihr am meisten, wenn wir ihren Schmerz mit ihr teilen.
- Die Menschen mit Demenz mögen gerne einfach mit Menschen in ihrem Umfeld:



# Einfache Grundprinzipien der Kommunikation und Interaktion mit Menschen mit Demenz

---

## Nonverbale und emotionale Fähigkeiten

- Augenkontakt und deutliche Zugewandtheit, Begegnung auf Augenhöhe (hinsetzen, in die Knie gehen).
- Empathisches und aktives Zuhören und emotionales Hinhorchen.
- Geduld und Empathie beim einfühlsamen Beobachten von Mikroverhaltensweisen (z.B. Tränen in den Augen, kleine Handbewegungen, Zuckungen um den Mund als Kommunikationsversuche deuten).
- Ruhiger Tonfall und tiefe Stimme vermitteln Sicherheit, vermeiden von zu hoher Sprachfrequenz.
- Interpretieren von herausforderndem Verhalten (Schreien, Agitiertheit usw.) als Kommunikationsversuche von unerfüllten Bedürfnissen.
- Gefühle der Person mit Demenz erkennen, anerkennen und spiegeln (das bedeutet, in derselben Tonlage zu antworten und damit verständlich zu machen, dass man das Gefühl wie Zorn oder Traurigkeit versteht/ emotional gehört hat). Die Emotion der Betroffenen in der eigenen Körpersprache spiegeln. Die Stimme als Trägerin von Emotionen nutzen.
- Körperliche Nähe zulassen, Mut zu Berührungen an Armen, Schultern und Händen, eventuell später, wenn Vertrauen aufgebaut ist, im Gesicht. Bei weit fortgeschrittener Demenz werden nur mehr kopfnaher Berührungen (Oberarme, Schultern, oberer Anteil von Brust und Rücken, Hals, Kopf) sicher als „das gilt mir“ erkannt.
- Veränderungen im Gesicht der Person mit Demenz, in der Stimmlage und Körpersprache als emotionale Kommunikationssignale wahrnehmen.
- Gefühle wahrnehmen und empathisch ansprechen.
- Eigene Gefühle von Scham, Angst vor Alter, Tod und Trauer, Wut, Aggression und Hilflosigkeit wahrnehmen und reflektieren.



# Einfache Grundprinzipien der Kommunikation und Interaktion mit Menschen mit Demenz

---

## Verbale Fähigkeiten

- Für die Kommunikation mit allen Hochbetagten gilt: Langsam und deutlich sprechen, bei Schwerhörigkeit lauter sprechen, bei Problemen mit dem Sehen näher kommen.
- Ansprechen der Person mit dem Namen, den sie sicher versteht (muss aber nicht der Nachname sein)
- Kurze Sätze und einfache Worte, direkte Formulierungen verwenden
- Das Gesagte wiederholen und dabei je nach Phase (im Sinne der Validation®) zu Beginn umformulieren. Später jedoch, wenn die kognitive Fähigkeit abnimmt, vermittelt man mit „nicht umformulieren“, mit genauem Wiedergeben des Gesagten, Sicherheit, Vertrauen und Ernst nehmen.
- Einzelne Aktivitäten verbal und nonverbal ankündigen, mit der Aktivität warten, bis die Person mit Demenz signalisiert, dass sie verstanden hat und bereit dafür ist.
- Informationen Schritt für Schritt anbieten, bei einem Thema und Inhalt bleiben, nicht mehrere Informationen auf einmal vermitteln.
- KEINE rationalen Diskussionen und Argumentationen über „Realität“
- Nicht korrigieren, nicht konfrontieren, positive Bemerkungen, Anerkennung und Lob.
- Biographisch bezogene Fragen und Bemerkungen (exaktes Nachfragen: Wann und wo war das? Wie war das? Wer war da dabei?)
- Die 5 Ws (WER WO WAS WIE WANN?), Nachfragen und die Person mit Demenz kennen lernen und in ihrer Geschichte verstehen
- Keine „warum, wieso, weshalb - Fragen“. Menschen die an einer Demenz erkrankt sind, können diese Fragen nicht beantworten, es erfordert kognitive Fähigkeiten, Möglichkeit zum logischen Denken und/oder Einsicht. Außerdem kann die „Warum“ Frage zu Schuldge- fühlen führen, besonders zu Beginn einer Demenzerkrankung.
- Keine „Baby“- Sprache (abwertende Verniedlichungen, unangebrach- tes Duzen, Entwerten etc. aber: langsames und einfaches Sprechen ist vor allem bei fortgeschrittener Demenz sehr sinnvoll)
- Kein Sprechen über die Person mit Demenz, als wäre sie nicht anwesend.

