

# DASEIN UND SELBSTFÜRSORGE IN DER DEMENZBEGLEITUNG

**Demenz verändert alles - für Betroffene und Angehörige. Wie ein Stein, der ins Wasser fällt und immer größere Kreise zieht, betrifft es alle: die erkrankte Person, Familie, Freunde, Bekannte. Routinen verschwinden, Unsicherheit wächst, und oft bleibt ein Gefühl der Ohnmacht zurück. In unserer aktuellen Ausgabe sprechen wir mit Frau Michaela Frauenberger über die Herausforderungen im Alltag, den richtigen Umgang mit der Erkrankung und darüber, warum auch Angehörige dringend Unterstützung brauchen.**



© Fotos: Michaela Frauenberger

Vertraute Farben, einfache Gegenstände und gemeinsames Tun können Menschen mit Demenz Orientierung und Sicherheit geben.

**Gemeindepост (GP):** Wie wirkt sich Demenz auf den Alltag aus?

**Michaela Frauenberger (MF):** Vieles gelingt nicht mehr wie gewohnt, Orientierung geht verloren, Unsicherheit nimmt zu. Angehörige müssen ständig mitdenken, begleiten und ausgleichen - oft über viele Stunden am Tag und auch nachts. Das führt auf Dauer zu Erschöpfung und Überforderung.

**GP:** Warum entsteht so oft Ohnmacht?

**MF:** Angehörige erleben Ohnmacht, weil sie oft das Gefühl haben, ständig da sein zu müssen, alles übernehmen zu müssen und immer verantwortlich zu sein. Gleichzeitig bleibt die Sorge, dass etwas passiert, wenn sie einmal nicht aufpassen. Diese dauernde Anspannung lässt sich nicht einfach ablegen - daraus entsteht dieses Gefühl von Ohnmacht.

**GP:** Was hilft im Umgang?

**MF:** Demenz lässt sich nicht „wegtherapieren“. Medikamentöse und nichtmedikamentöse Therapie sind gleich wichtig - das eine wirkt nicht ohne das andere. Entscheidend ist ein ruhiger, freundlicher Umgang. Nicht ständig korrigieren oder diskutieren, sondern Geduld haben, Sicherheit geben und Dinge stehen lassen. Es geht weniger darum, alles richtig zu machen, sondern den Moment gemeinsam gut zu gestalten. Dieser Umgang ist bestimmt kein einfacher, er muss erst erlernt werden.



## Michaela Frauenberger

begleitet Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen - zu Hause und im Pflegeheim. Mit viel Einfühlungsvermögen unterstützt sie dabei, Orientierung, Sicherheit und Ruhe in den Alltag zu bringen und kleine Erfolge wieder sichtbar zu machen. Ihr ist besonders wichtig, dass gemeinsame Zeit als wertvoll erlebt wird. Ihr Ansatz verbindet alltagsnahe Begleitung mit einem besonderen Fokus auf Nähe, Verständnis und die Stärkung der eigenen Ressourcen von Angehörigen.

**GP:** Was brauchen Angehörige?

**MF:** Das Bewusstsein, nicht alles allein tragen zu müssen. Unterstützung anzunehmen und eigene Grenzen wahrzunehmen ist wichtig, um langfristig begleiten zu können.

**GP:** Was ist Ihnen im Zusammenhang mit Demenz besonders wichtig zu betonen?

**MF:** Demenz lässt sich nicht „reparieren“. Wichtig ist, dass der Mensch mit Demenz spürt, dass er beachtet, geschätzt und geliebt wird - und dass Angehörige ihre Kräfte achten. Menschen mit Demenz haben dieselben Bedürfnisse wie wir alle: gebraucht zu werden, etwas wert zu sein, etwas tun zu können, dazuzugehören und geliebt zu werden.

## TIPPS UND IMPULSE FÜR DEN UMGANG MIT DEMENZ

### Impulse für Menschen mit Demenz

- 1 **Genug trinken** - regelmäßig anbieten
- 2 **Soziale Kontakte** - lieber einzelne Personen und öfter kurz als lange und viele auf einmal
- 3 **Den Alltag gestalten** - gemeinsames Tun bringt Ruhe

### Impulse für Angehörige

- 1 **Unterstützung einfordern und annehmen, Aufgaben teilen**
- 2 **Pausen einplanen und nutzen**
- 3 **Auf sich und die eigenen Bedürfnisse achten**