



10 Ratschläge für ein gutes Miteinander

1. **Verstehen Sie** das Verhalten von Demenzerkrankten; es ist der individuelle Versuch, die Auswirkungen der Krankheit zu bewältigen. Achten Sie weniger auf die möglicherweise falschen Ergebnisse des Tuns als auf die richtige Absicht, und unterstützen Sie diese.
2. **Üben Sie sich in Geduld.** Schaffen Sie eine Atmosphäre, in der man Fehler machen darf, vermeiden Sie Kritik und Streit.
3. **Akzeptieren Sie** die Gedanken und Gefühle von Erkrankten als deren innere Realität. Nehmen Sie Anschuldigungen nicht persönlich.
4. **Zeigen Sie** Erkrankten, dass Sie deren Gefühle und Bedürfnisse ernstnehmen, das schafft eine Basis des Vertrauens. Vorschläge, Ablenkungsmanöver usw. werden dann leichter angenommen.
5. **Fördern Sie** das Selbstwertgefühl. Geben Sie ihm oder ihr Aufgaben, die er oder sie noch kann. Zerlegen Sie komplizierte Aufgaben in Teilschritte.
6. **Gestalten Sie** Haus und Garten so, dass die Defizite kompensiert und Bedürfnisse der Erkrankten unterstützt werden.
7. **Strukturieren Sie** den gemeinsamen Alltag; schaffen Sie Rituale.
8. Achten Sie beim **Sprechen** auf Verständlichkeit und Klarheit; unterstützen Sie das Gesagte mit Gesten. Sprechen Sie in fürsorglichem aber bestimmten Tonfall. Nehmen Sie es – wann immer möglich – mit **Humor.**
9. Pflegen Sie gemeinsame **Erinnerungen** und soziale Kontakte.

10. Schaffen Sie sich selbst Freiräume!

