

Demenzworkshop: Herausforderndes Verhalten

Stefan Sumerauer BSc MSc | Handout

1 Was ist Verhalten – und wann wird es herausfordernd?

Verhalten ist jede Form von Handlung, Reaktion oder Ausdruck eines Menschen gegenüber seiner Umwelt. Es umfasst weit mehr als das, was wir sagen – es zeigt sich in Mimik, Gestik, Körperhaltung, Bewegung und Stimmklang.

Verhalten ist immer...

- ...eine Reaktion auf die eigene Situation
- ...beeinflusst durch Befinden & Biografie
- ...überwiegend nonverbal ausgedrückt
- ...kontextabhängig (was gilt wann, wo?)

Beispiel: Fluchen

*Auf dem Fußballplatz: sozial akzeptiert
Im Pflegezimmer: als problematisch erlebt*

→ **Nicht das Verhalten ändert sich – der Kontext entscheidet.**

Für wen ist Verhalten herausfordernd?

Herausfordernd für Pflegendende

- Körperliche Belastung (z.B. Abwehr bei Pflege)
- Emotionale Belastung, Hilflosigkeit
- Zeitdruck & Sicherheitsverantwortung
- Gefühl von Scheitern oder Ablehnung

Herausfordernd für die Person selbst

- Nicht verstanden werden
- Angst, Schmerz, Orientierungslosigkeit
- Kontrollverlust & Würdeverlust
- Keine andere Ausdrucksform mehr möglich

Herausforderndes Verhalten bei Demenz – häufige Formen

- Biografisch erklärbar: Gewohnheiten, Rollen, Reaktionsmuster aus dem Leben
- Krankheitsbedingt: Depression, Angstzustände, Psychosen, Halluzinationen, Verkennungen
- Als Kommunikationsersatz: Schmerz, Hunger, Angst, Einsamkeit, Langeweile können nicht anders geäußert werden

2 Das dreiteilige Gehirn & die Bedürfnispyramide

Verhalten entsteht nicht zufällig. Es hat immer eine neurobiologische und psychosoziale Grundlage. Zwei Modelle helfen, Verhalten besser zu verstehen – und eine gemeinsame Sprache zu finden.

Hirnstamm (Reptiliengehirn)	Ältester Teil unseres Gehirns Aufgabe: Überleben durch Instinkte	Kampf, Flucht, Erstarrung Atmung, Herzschlag, Hunger → Bei Angst/Schmerz dominiert diese Ebene
Limbisches System (Säugetierhirn)	Sitz unserer Emotionen und unseres Gedächtnis Aufgabe: Zusammenleben ermöglichen	Gefühle & Gedächtnis Bindung, Beziehung Emotionales Erinnern → Vergangenheit beeinflusst Gegenwart
Neokortex (Mensch)	Chefetage: Aufgabe: komplexes Denken und Planen	Denken, Sprache, Planung Geht bei Demenz früh verloren → Gefühle bleiben lang erhalten → Kommunikation bleibt möglich

Maslow: Was braucht der Mensch?



Was bedeutet das in Verbindung zu unruhigem Verhalten?

1. Schmerz, Hunger, Harndrang, Schlaf zuerst prüfen!
2. Sicherheit gefährdet (Fremde Umgebung, fremde Menschen, zu viele Reize)
3. Suche nach Bindung (Vertrautem, Zugehörigkeit, Zärtlichkeit, Gleichgesinnten)
4. Würde & Autonomie erhalten (Biographiearbeit, positive Eigenschaften ansprechen, Loben)
5. Freude, Sinn, Identität – auch mit Demenz möglich (Einbinden in Alltagsaktivitäten, Aufgaben verteilen, Teilhaben lassen)

3 Kommunikation: verbal & nonverbal

Bei Menschen mit Demenz verliert die verbale Sprache zunehmend an Bedeutung – nonverbale Signale gewinnen. Unser Körper kommuniziert immer, ob wir wollen oder nicht.

Verbale Kommunikation

- Einfache, kurze Sätze
- Einen Gedanken nach dem anderen
- Klare Ja/Nein-Fragen bevorzugen
- Langsam und deutlich sprechen
- Wiederholungen zulassen – ruhig bleiben
- Auf die Antwort warten – Zeit lassen

Nonverbale Kommunikation

- Augenhöhe herstellen (hinsetzen)
- Ruhige, offene Körperhaltung
- Blickkontakt – nicht fixierend
- Mimik bewusst einsetzen: Lächeln wirkt
- Berührung ankündigen und behutsam einsetzen
- Stimmlage: ruhig, warm, nicht hektisch

Goldene Regeln der Kommunikation bei Demenz

- Nicht Logik, sondern Verständnis im Mittelpunkt.
Vor allem Gefühle bestätigen, nicht korrigieren: "Ich verstehe, dass Sie sich Sorgen machen."
- In die Welt der Person eintreten – nicht herausreißen (Validation)
- "Nein" und Abwehr als Kommunikation verstehen: Was steckt dahinter?
- Auf Augenhöhe begeben.
- Von vorne nähern - immer in das Blickfeld treten. Augengruß nutzen
- Tempo rausnehmen und dem Gegenüber anpassen.
- Nonverbal ist stärker als verbal: Wenn Ton & Inhalt nicht passen, gewinnt der Ton

Merksatz

*"Menschen mit Demenz vergessen vielleicht, was wir gesagt haben –
aber sie vergessen nie, wie wir sie haben fühlen lassen."*

(nach Maya Angelou)