tirol kliniken
Demenz braucht Kompetenz

LIV
LANDESINSTITUT FÜR INTEGRIERTE VERSORGUNG TIROL
KOORDINATIONSSTELLE DEMENZ

10. Praxistag „Demenz – den Alltag meistern“

06. November 2025 I Hall in Tirol

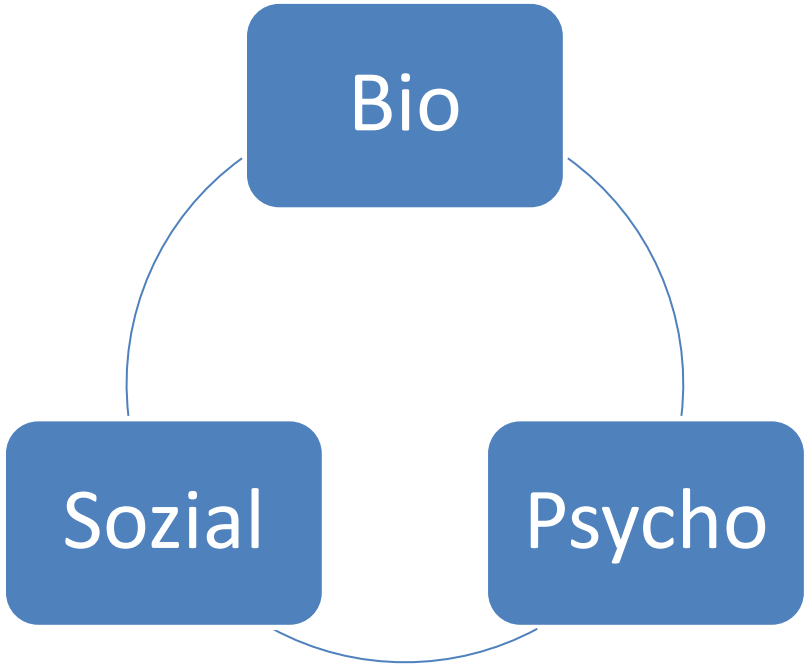
tirol kliniken
Demenz braucht Kompetenz

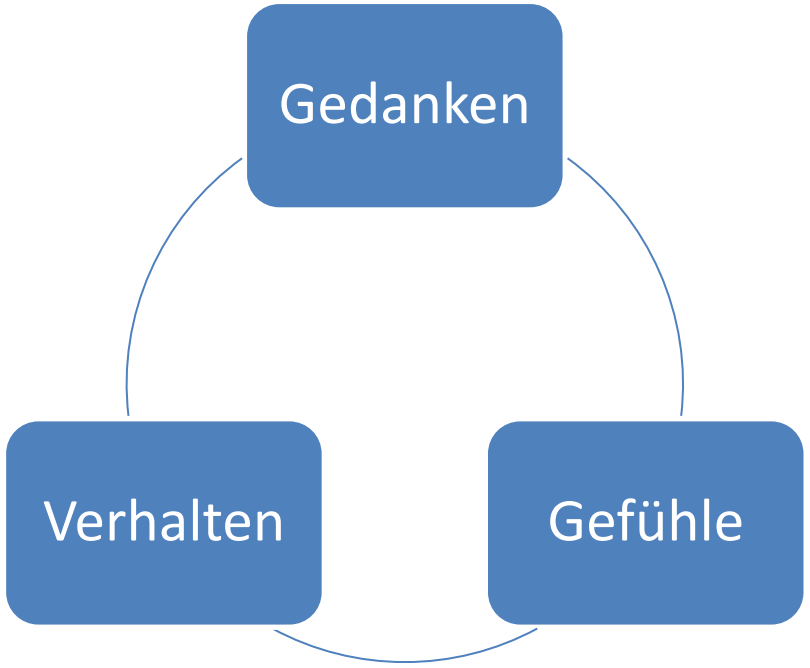
LIV
LANDESINSTITUT FÜR INTEGRIERTE VERSORGUNG TIROL
KOORDINATIONSSTELLE DEMENZ

Gesund älter werden – Demenz vorbeugen: Fokus auf psychisches Wohlbefinden

Juliane Jehle, MSc

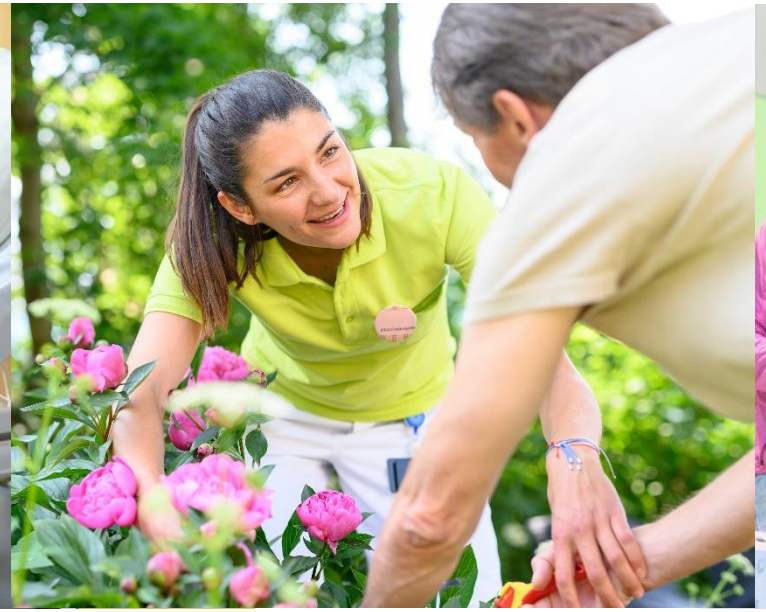
Entstehung von Gesundheit und Krankheit





tirol kliniken
Demenz braucht Kompetenz

LIV
LANDESINSTITUT FÜR INTEGRIERTE VERSORGUNG TIROL
KOORDINATIONSSTELLE DEMENZ



Stress & Stressbewältigung

Stress – was ist das eigentlich?

» **Würze des Lebens oder Risikofaktor?**

- Eustress = anregender Stress bzw. kurzfristiger/positiver Stress
- Distress = zermürbender Stress bzw. Dauerstress/negativer Stress

Beispiele für Dauerstress

- Verlust eines geliebten Menschen
- Schwere Krankheit bzw. Verletzung
- Zwischenmenschliche Konflikte
- Finanzielle Schwierigkeiten
- Arbeitslosigkeit
- …

Die Stressampel

- Stressoren (Ich gerate in Stress, wenn…)
  - Leistungsanforderungen/Zeitdruck
  - Zu viel Arbeit
  - Soziale Konflikte
  - Kritische Lebensereignisse
- Motive/Einstellungen (Ich setze mich selbst unter Stress, wenn…)
  - Ungeduld
  - Perfektionismus/Kontrollambitionen
  - Einzelkämpfer
  - Selbstüberforderung
- Stressreaktion – Erschöpfung/Krankheit (Wenn ich gestresst bin, dann…)

Stress-Signale

- Kognitive Reaktionen
  - Gedankenkreisen/Grübeln
  - Leere im Kopf (Blackout)
  - Konzentrationsstörung
- Emotionale Reaktionen
  - Angst und Panik
  - Nervosität
  - Verunsicherung
  - Ärger und Wut
  - Gereiztheit

Stress-Signale

- Vegetative Reaktionen
  - Trockener Mund
  - Herzklopfen
  - Schwitzen und Erröten
  - Übelkeit
  - Kurzatmigkeit
- Muskuläre Reaktionen
  - Starre Mimik
  - Zittern
  - Fingertrommeln
  - Zähneknirschen

Auswirkungen von Stress auf der Verhaltensebene

- Schlafstörungen
- Appetitlosigkeit/mehr Appetit
- Vermehrter Alkohol- und Zigarettenkonsum bzw. andere Rauschmittel/Medikamente

PsychoNeuroImmunologie (PNI)

- Akuter Stress aktiviert das Immunsystem. Dauert er länger an, kehrt sich das ins Gegenteil!
- Cortisol wird vermehrt ausgeschüttet, schwächt die Abwehrkräfte und man wird anfälliger für Infektionskrankheiten.

Stressbewältigung

Die persönlichen Belastungsfaktoren **erkennen**,
adäquate Bewältigungsstrategien **finden** und **anwenden**!

» Wichtig ist immer die subjektive Einschätzung!

Positiver Umgang mit Stress

» **Kurzfristige Erleichterung**
  - Spontane Entspannung
  - Wahrnehmungslenkung
  - Positive Selbstgespräche
  - Abreaktion
  - Bewegung und Sport
  - Schlaf

(nach Wagner-Link, 1983)

Positiver Umgang mit Stress

» **Langfristige Veränderungen**
  - Entspannung
  - Achtsamkeit
  - Einstellungsänderungen
  - Fähigkeit zum Selbstmanagement
  - Zufriedenheitserlebnisse
    - Soziale Kontakte
    - Freizeitaktivitäten
    - Bewegung/ Sport

(nach Wagner-Link, 1983)

Entspannungstechniken

- Atementspannung
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- …

- **Fokussierung der Aufmerksamkeit!**

- Körperlicher Hintergrund: Sympathikus (Aktivität erhöhender Anteil des vegetativen Nervensystems) wird gehemmt, Parasympathikus (zur Ruhe führender Anteil) wird angeregt.

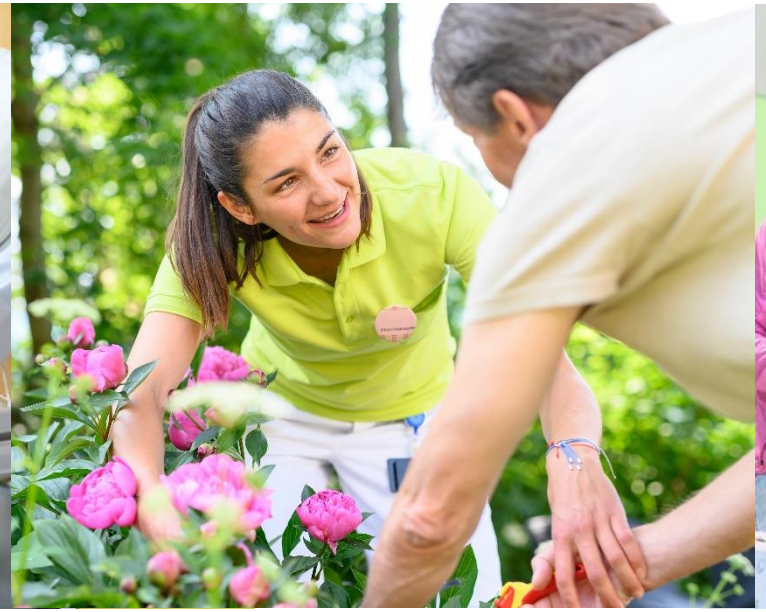
tirol kliniken
Demenz braucht Kompetenz

LIV
LANDESINSTITUT FÜR INTEGRIERTE VERSORGUNG TIROL
KOORDINATIONSSTELLE DEMENZ

Gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann,
den Mut,
Dinge zu ändern,
die ich ändern kann,
und die Weisheit,
das eine vom anderen
zu unterscheiden!

tirol kliniken
Demenz braucht Kompetenz

LIV
LANDESINSTITUT FÜR INTEGRIERTE VERSORGUNG TIROL
KOORDINATIONSSTELLE DEMENZ



Depression

Depression

- Symptome zeigen sich über mindestens zwei Wochen:
  - gedrückte Stimmung, Losigkeitsgefühle, Antriebsarmut, Gereiztheit, Wut
  - Schlafstörungen, Ermüdung/ Erschöpfung, Libidoverlust, Konzentrationsschwierigkeiten, Ruhelosigkeit

- Geschlechterunterschiede: Männer leiden anders

- Unterschied ist im Schweregrad und der Dauer gegeben

Depression – Schutzfaktoren

- Resilienz
- Positive Grundeinstellung und Optimismus
- Über Gedanken und Gefühle sprechen können
- Gutes Selbstwertgefühl
- Gelassenheit (80 Prozent sind genug)
- Gelingende Stressbewältigung
- Stabiles soziales Netzwerk
- Gesunder Lebensstil (Bewegung, Ernährung, Schlaf)
- Keine Traumatisierungen in der Biographie

Depression – Risikofaktoren

- Traumatische Erfahrungen
- Genetische Veranlagung
- Andere psychische Erkrankungen (Angststörungen, Suchterkrankungen, Essstörungen, Zwangsstörungen etc.)
- Chronische körperliche Erkrankungen
- Belastende Lebensereignisse
- Niedriges Selbstwertgefühl
- Perfektionismus
- Chronischer Stress
- Soziale Isolation und Einsamkeit

Depression – Behandlung

- Psychologische und/oder psychotherapeutische Behandlung
- Facharzt/Fachärztin für Psychiatrie (ev. medikamentöse Unterstützung)
- Regelmäßige körperliche Aktivität
- Aufbau von Aktivitäten
- Ressourcenaktivierung
- Negative Gedankenmuster erkennen und verändern
- Emotionsregulation
- Entspannungsübungen
- Schlafhygiene
- Gesunde Ernährung

Einsamkeit

- Ergebnis von Gedanken, Gefühlen und Verhaltensmustern, die soziale Nähe erschweren oder verhindern
- Einsamkeit vs. Alleinsein

- Persönliche Kontakt zu Menschen aktiviert und fordert das Gehirn
- Emotionale Nähe und Austausch verhindern Einsamkeit

Einsamkeit – Entstehung und Aufrechterhaltung

- Situationen: Wann und wo fühlt sich die Person einsam?
- Gedanken: „Ich bin nicht interessant“, „Andere wollen nichts mit mir zu tun haben.“
- Gefühle: Traurigkeit, Scham, Angst vor Ablehnung.
- Verhalten: Rückzug, Vermeidung von Kontakten, passives Warten statt aktives Zugehen.
- Folge: Einsamkeit bleibt oder verstärkt sich → Teufelskreis.

- Ziel: Verständnis für den individuellen „Einsamkeitskreislauf“

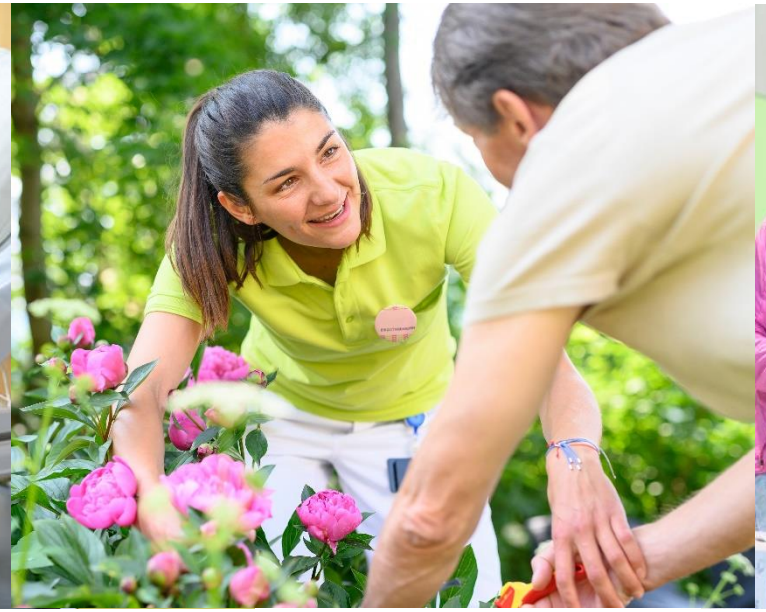
Einsamkeit – Interventionen

- Kognitive Umstrukturierung (Arbeiten an Gedankenmuster)
- Verhaltensaktivierung und soziales Kompetenztraining
- Aufbau von Selbstwirksamkeit und neuen, positiven Beziehungserfahrungen
- Selbstmitgefühl und Selbstakzeptanz

- Empfehlung: Suchen Sie regelmäßig, wenn möglich 2x pro Woche, längeren Kontakt zu Menschen auf. Laden Sie diese zu sich ein oder planen Sie gemeinsame Aktivitäten.

tirol kliniken
Demenz braucht Kompetenz

LIV
LANDESINSTITUT FÜR INTEGRIERTE VERSORGUNG TIROL
KOORDINATIONSSTELLE DEMENZ



DEMENZ BRAUCHT KOMPETENZ