

## Was tun bei Demenz? Hilfe für Patient\*innen und Angehörige?



Ein Gespräch mit Christa Matter, Diplompsychologin und Geschäftsführerin der Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. Selbsthilfe Demenz. Seit 1997 ist Frau Matter für die [Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.](#), eine Selbsthilfeorganisation, tätig.

Das Interview fand statt im Rahmen der Vortragsreihe „Gesundes Leben“ der Koordinierungsstelle Gesundheit des Gesundheitsamtes Friedrichshain-Kreuzberg. Die Fragen stellte Jörn Brunotte.

**Jörn Brunotte:** Liebe Frau Matter, aktuellen Zahlen Ihres Dachverbandes zufolge leben in Berlin derzeit mehr als 57.800 Menschen mit einer Demenzerkrankung. Was ist Demenz eigentlich? Welche Formen dieser Krankheit gibt es?

**Christa Matter:** Unter Demenzen versteht man allgemein einen Komplex von Symptomen, die sich als Folge einer chronischen, meist fortschreitenden Erkrankung des Gehirns entwickeln. Hierzu gehören Gedächtnisstörungen, Denkstörungen, Störungen des Urteilsvermögens, Orientierungsstörungen, Sprachstörungen und vor allem eine zunehmende Beeinträchtigung der selbständigen Bewältigung des Alltags (Waschen, Ankleiden, Essen usw.). Hinzu kommen Persönlichkeitsveränderungen, Veränderungen des Sozialverhaltens und Beeinträchtigungen des Gefühlslebens. Um von einer Demenz sprechen zu können, müssen die genannten Symptome mindestens 6 Monate bestehen.

Mit dem Verlauf der Erkrankung fällt den Betroffenen die Bewältigung des täglichen Lebens zunehmend schwerer: beispielsweise das Erledigen von Bankgeschäften, das Planen komplexer Handlungsabläufe, das flexible Lösen von Problemen, das Reisen, das Autofahren. Auch alltägliche und gewohnte Aufgaben, wie Einkaufen oder Kochen, das Bedienen der Waschmaschine oder des Telefons bis hin zu Tätigkeiten der Selbstpflege, Essen und Trinken sind betroffen.

Diese Symptome können durch verschiedene Krankheiten verursacht werden. Einige Krankheiten sind grundsätzlich behandelbar oder in ihrem Fortschreiten positiv zu beeinflussen, so dass eine möglichst frühe Diagnosestellung wichtig ist. Hierzu gehören z. B. Schilddrüsenerkrankungen, Vitaminmangelsyndrome und Depressionen.

Häufigste Ursache für ein Demenzsyndrom ist die **Demenz vom Alzheimer-Krankheit** (ca. 60%). Die zweithäufigste häufige Ursache sind [vaskuläre](#)

Demenzen, die durch Durchblutungsstörungen im Gehirn ausgelöst werden. Weitere Formen sind u. a. die Frontotemporale Demenz und die Lewy Körper Demenz.

Die Diagnose einer Demenz vom Alzheimer-Typ ist zu Lebzeiten eine Ausschlussdiagnose. Der Ausschluss anderer Erkrankungen, die ein Demenzsyndrom begründen können, erfolgt durch aufwendige Untersuchungen. Dies erfolgt vor allem, um behandelbare Demenzen festzustellen und diese so früh wie möglich einer speziellen Therapie zugänglich zu machen. Wichtig ist aber auch die frühzeitige Aufklärung der Betroffenen, so dass sie noch die Chance zu haben, dieses Schicksal zu verarbeiten. Darüber hinaus müssen die Angehörigen aufgeklärt und informiert werden. Sie brauchen Beratung und Unterstützung in ihrem neuen Alltag.

**JB:** *Kann man der Demenz etwa mit einer bewussten Ernährung, Gedächtnistraining oder Sport vorbeugen?*

**CM:** Da die Ursachen ja insbesondere bei den häufigsten Formen der Demenzerkrankungen nicht bekannt ist, ist eine ursächliche Therapie nicht möglich und somit auch keine Vorbeugung. Es ist aber natürlich immer gut, sich gesund zu ernähren und viel zu bewegen.

Vorsicht bei Gedächtnistraining. Für Menschen ohne kognitive Defizite ist es ein gutes Training. Für Erkrankte ist es jedoch häufig eine Überforderung und Kränkung, die ihnen unnötigerweise die Defizite vor Augen führt.

Bei einem Verdacht auf eine Demenzerkrankung sollte eine sorgfältige Diagnostik in die Wege geleitet werden. Das ist wichtig, um eventuell andere heilbare oder besser positiv beeinflussbare Formen (ca. 5%) zu erkennen und dann zu beheben (z. B. Durchblutungsstörungen im Gehirn, Vitaminmangelsyndrome, Schilddrüsenerkrankungen).

Genauso wichtig ist es, sich frühzeitig mit der Diagnose auseinanderzusetzen. Welche Dinge kann ich noch erledigen, wie z. B. das Aufsetzen einer Vorsorgevollmacht, die ewig verschobene Reise unternehmen o.ä. Man sollte auch frühzeitig Kontakt zu einer Beratungsstelle aufnehmen wie der Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.

**JB:** *Welche Therapien bieten sich bei Patienten in einem Frühstadium einer Demenzerkrankung an?*

**CM:** Im Frühstadium einer Demenz vom Alzheimer-Typ sind sowohl medikamentöse als auch nichtmedikamentöse Behandlungen möglich. Im günstigsten Fall kann eine medikamentöse Behandlung mit sog. Antidementiva den Verlauf der Erkrankung etwas hinauszögern. Besondere Bedeutung haben die nicht-medikamentösen Therapien, die u.a. die Alltagsbewältigung verbessern können. Hierzu zählen z. B. die Ergotherapie, Logotherapie und Physiotherapie. Aber auch Musik- und Sportangebote können förderlich sein. Alles was Spaß macht und Erfolgserlebnisse bei den Betroffenen auslöst ist hilfreich.

Im Frühstadium der Erkrankung, aber nicht nur dann, ist der „richtige“ Umgang mit den Erkrankten von Bedeutung. Solange wie möglich sollte man die Erkrankten einbeziehen und sich an ihren Wünschen und Bedürfnissen orientieren. Das Motto ist dabei: Fordern aber nicht über- und unterfordern.

Wichtig ist auch, eine gute Kommunikation zu fördern, Orientierungshilfen anzubieten, für Sicherheit zu sorgen und das Selbstwertgefühl der Erkrankten zu stärken.

**JB:** *Welche Hilfe bieten Sie als Verband? Was verbirgt sich etwa hinter der Betreuungsbörse?*

**CM:** Schwerpunkt unserer Arbeit ist die psychosoziale Angehörigen- und Betroffenenberatung. Oberstes Ziel ist hierbei die „Hilfe zur Selbsthilfe“. Die Begleitung und Initiierung von Selbsthilfegruppen, insbesondere auch speziell für Angehörige von Menschen mit einer frontotemporalen Demenz. Des Weiteren u. a. kostenlose Schulungsangebote für Angehörige, Fortbildungen für Fachkräfte, Durchführung von Informationsveranstaltungen (z. B. Demenz Partner Kurs), Museumsbesuche, Herausgabe eines Ratgebers zu Demenzerkrankungen und Hilfsangeboten in Berlin (die aktuelle Ausgabe ist gerade erschienen und kann gegen Erstattung der Portokosten in Höhe von 1,55€ über unsere Geschäftsstelle bezogen werden) sowie unsere Betreuungsbörse.

Die [Betreuungsbörse](#) ist ein Angebot für Angehörige von Demenzerkrankten, die bei der häuslichen Betreuung einige Stunden in der Woche entlastet werden möchten. In der freien Zeit können Angehörige in Ruhe Dinge erledigen, Freunde treffen, spazieren gehen und einmal einfach etwas für sich tun. Wir vermitteln und begleiten von uns geschulte ehrenamtliche Helferinnen und Helfer, die für Angehörige stundenweise die Betreuung der Erkrankten zu Hause übernehmen.

Kontakt: Herr Langner, Tel.: 25 79 66 97, [betreuungsbörse@alzheimer-berlin.de](mailto:betreuungsbörse@alzheimer-berlin.de)

**JB:** *Welche Unterstützung gibt es darüber hinaus von anderen Verbänden oder Institutionen noch?*

**CM:** In Berlin gibt es eine Vielzahl von Angeboten, die Betreuung und Beschäftigung für Demenzerkrankte zu Hause oder in Gruppen anbieten, um Angehörige zu entlasten. Es handelt sich hierbei in der Regel um sogenannte Angebote zur Unterstützung im Alltag. Diese Angebote unterstützen Demenzerkrankte darin, ihren Alltag weiterhin möglichst selbstständig bewältigen zu können, soziale Kontakte aufrechtzuerhalten und die Angehörigen zu entlasten. Die in den Angeboten tätigen Ehrenamtlichen werden durch Fachkräfte fachlich angeleitet und unterstützt. Sie begleiten, beschäftigen und aktivieren insbesondere Menschen mit Demenz entweder in Betreuungsgruppen oder zu Hause.

Wir beraten Ratsuchende in unserer Geschäftsstelle gerne zu diesen Angeboten

**JB:** *Welche Rolle spielen die Selbsthilfegruppen? Gibt es diese in jedem Bezirk und wie kann ich in Zeiten von Corona Kontakt zu diesen aufnehmen?*

**CM:** Diese [Selbsthilfegruppen](#) sind zu einem wichtigen Bestandteil des Gesundheitswesens geworden, sie ergänzen und erweitern das professionelle Versorgungssystem.

Ziel der Gruppen ist es, Angehörigen zu unterstützen. Plötzlich befinden diese sich in einer für sie völlig neuen Situation sind, in der sie sich z. T. auch hilflos fühlen. In den Selbsthilfegruppen haben die Angehörigen ein Forum, das ihnen helfen kann, Probleme zu lösen und in Zukunft selber zu regeln. Die Angehörigen entwickeln mit der Unterstützung Kompetenzen und sie erkennen, dass sie die eigentlichen Experten sind. In den Gruppen erfahren sie, dass andere Menschen Ähnliches erleben wie sie selbst. Im Austausch miteinander erleben die Angehörigen Entlastung und gegenseitige Unterstützung. „Ja, das kennen wir auch“ ist ein Satz, den viele Angehörige als Erleichterung erleben. Hilfe und Ratschläge werden von gleichermaßen Betroffenen häufig leichter angenommen als von professionellen Helfern. Was ihm die Selbsthilfegruppe bedeutet, hat ein Angehöriger so formuliert: „Nirgendwo sonst als in der Selbsthilfegruppe erlebe ich dieses rückhaltlose gegenseitige Vertrauen.“ und „Der wichtigste Mensch im Raum ist der, der zuhört. In der Selbsthilfegruppe sind das reihum alle“.

Mittlerweile gibt es in jedem Berliner Bezirk eine Selbsthilfegruppe, auch von anderen Trägern. Da aufgrund der Pandemie die Gruppentreffen nicht wie gewohnt stattfinden können, ist eine vorherige telefonische Kontaktaufnahme mit uns dringend anzuraten. Unsere Geschäftsstelle erreicht man unter der Rufnummer 030-89094357 oder per E-Mail unter [info@alzheimer-berlin.de](mailto:info@alzheimer-berlin.de)

**JB:** *Liebe Frau Matter, ich danke Ihnen für das Gespräch!*

**Kontakt:**

Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.  
Selbsthilfe Demenz  
Friedrichstr.236, 10969 Berlin  
Tel.: 030-89094357  
[info@alzheimer-berlin.de](mailto:info@alzheimer-berlin.de)  
[www.alzheimer-berlin.de](http://www.alzheimer-berlin.de)



Senatsverwaltung  
für Gesundheit, Pflege  
und Gleichstellung



Dieses Angebot wird im Auftrag der Planungs- und Koordinierungsstelle Gesundheit, Friedrichshain-Kreuzberg, von :beramus, Jörn Brunotte, durchgeführt und von der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung im Rahmen des Aktionsprogramms Gesundheit finanziert.