

ANJA KÄLIN

Denk auch an dich

Ein praktischer Leitfaden für
mehr Selbstfürsorge und ein
besseres Verständnis von
Menschen mit Demenz

Vorwort
von Prof. Jens
Benninghoff
Demenzexperte



pal

PAL Verlagsgesellschaft mbH

Seit 40 Jahren der Verlag für praktisch anwendbare Lebenshilfen erfahrener Psychotherapeutinnen und -therapeuten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek.
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie, abrufbar im Internet
über <http://dnb.d-nb.de>

© PAL Verlagsgesellschaft mbH,

Rilkestr. 10, 80686 München

info@palverlag.de

www.palverlag.de

ISBN print 978-3-910253-22-3

1. Auflage 2026

Alle Rechte vorbehalten

Dieser Ratgeber gibt Hilfestellungen und Impulse, ersetzt jedoch keine therapeutische Behandlung. Die Ratschläge dieses Buches sind von Autor:innen und Verlag sorgfältig geprüft. Autor:innen und Verlag können jedoch keine Garantie auf die Wirkweise geben und schließen jede Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden aus.

Redaktion und Lektorat: Melanie Haizmann

Korrektur: Hannah Rafalski, Buch&media GmbH, München

Cover und Layoutentwurf Innenteil: Karin Etzold

Foto Cover: Curated Lifestyle/unsplash.com

Illustrationen Innenteil: Adobe Stock

Satz: Mona Königbauer, Buch&media GmbH, München

Druck: Druckerei Sportflieger GmbH, Berlin



Du bist wichtig.
Bitte nimm dich und
dein Wohlbefinden
wahr und ernst.

Folgende Themen erwarten dich in diesem Leitfaden:

1 Demenz verstehen	19
Ein erster Blick auf die Erkrankung und ihre Auswirkungen	
2 Früherkennung und Diagnose	35
Veränderungen wahrnehmen	
3 Rechtliche und finanzielle Aspekte	51
Klarheit schaffen	
4 Umgang mit der erkrankten Person	73
Achtsam begleiten	
5 Den Alltag mit Demenz gestalten	89
Mit Herausforderungen umgehen	
6 Austausch und Vernetzung	113
Gemeinsam geht's leichter	
7 Selbstfürsorge für Angehörige	129
An dich denken	
8 Vorbereitet sein	145
Perspektiven entwickeln	
9 Innehalten	177
Platz für deine Gedanken	

Grußwort

von Prof. Jens Benninghoff

Liebe Angehörige,

wer einen Menschen mit Demenz begleitet, leistet jeden Tag Außergewöhnliches. Oft geschieht dies leise, unsichtbar, fast selbstverständlich – und doch ist es eine Aufgabe von unschätzbarem Wert. Sie und Sie hauptsächlich (!) tragen dazu bei, dass Betroffene nicht nur versorgt, sondern auch in ihrer Würde und in ihrem Menschsein gesehen werden. Dafür gebührt Ihnen nicht nur Dank, sondern auch gesellschaftliche Anerkennung und Wertschätzung.

In meiner ärztlichen Tätigkeit habe ich immer wieder erlebt, welch entscheidende Rolle Sie übernommen haben! Sie sind das „Rückgrat der Versorgung“. Gleichzeitig sehe ich, wie sehr diese Verantwortung fordert und zusätzliche Energie kostet. Zu oft vergessen Angehörige, auf die eigenen Kräfte zu achten. Aus Liebe, Pflichtgefühl oder einfach aus Gewohnheit stellen sie ihre eigenen Bedürfnisse zurück. Die Folge kann Erschöpfung im Sinne des Pflege-Burn-outs sein, auf körperlicher, emotionaler und seelischer Ebene. Und wenn dann die eigene Kraft versiegt, leidet am Ende auch die Versorgung der erkrankten Person.

Deshalb möchte ich Sie ermutigen – ganz klar: Denken Sie auch an sich. Selbstfürsorge ist kein Luxus und kein Egoismus, sondern eine Grundbedingung, damit Sie stark bleiben, denn wer auf die eigene Gesundheit achtet, Pausen zulässt und Unterstützung annimmt, sorgt auch für eine bessere Lebensqualität des erkrankten Menschen. Selbstfürsorge ist damit auch Fürsorge im doppelten Sinn – für Sie selbst und für den Menschen, den Sie begleiten.

Viele Angehörige empfinden Schuldgefühle, wenn sie sich Freiräume nehmen. Doch es ist eben genau andersherum: Indem Sie Ihre eigene Widerstandskraft bzw. Resilienz, wie man heute sagt, pflegen, handeln Sie im besten Interesse des Menschen mit Demenz. So und nur so kann der notwendige Raum für Geduld, Zuwendung und liebevolle Begegnungen erhalten bleiben und als Kraftquelle in schwierigen Zeiten dienen.

Gesellschaftlich wird dieser Aspekt noch immer zu wenig gesehen und komplett unterschätzt. Dabei ist es höchste Zeit, die Bedeutung der Angehörigen stärker ins Bewusstsein zu rücken, denn ohne Sie wäre die Versorgung von Menschen mit Demenz nicht denkbar. Ihre Leistung verdient die nötige Anerkennung und Unterstützung.

Organisationen wie Desideria Care e. V. leisten dazu einen wichtigen und sehr bedeutsamen Beitrag. Indem sie Orientierung, Austausch und konkrete Hilfen und vieles darüber hinaus bieten. Es ist mir stets eine Freude, mit Desideria Care zusammenzuarbeiten, weil ich erlebe, wie professionell und zugleich menschlich-herzlich Angehörige begleitet werden. Genau diese Haltung – nahbar, prag-

matisch, menschlich – braucht es, um die Angehörigen in dieser fordernden Situation nicht allein zu lassen. Genau das ist der Kern des hier vorliegenden Leitfadens „Denk auch an dich“. Er lädt dazu ein, fast würde man sagen, er fordert geradezu dazu auf, Selbstfürsorge als zentrale Ressource zu begreifen. Die Autorin Anja Kälin hat es verstanden, in klarer und verständlicher Sprache zu zeigen, warum es nicht nur wichtig, sondern notwendig ist, auf sich selbst zu achten. Ihre Impulse sind praxisnah, lebensnah und ermutigend. Sie knüpfen an das an, was Angehörige jeden Tag erleben (müssen) – und sie geben konkrete Hinweise, Freiräume zu schaffen und Kraft zu tanken.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und dass Sie in diesem Leitfaden Anregungen und Bestärkung finden.

Und bitte denken Sie daran: Nur wenn Sie selbst genügend Kraft haben, können Sie auch weiterhin der tragende Halt für den Menschen mit Demenz in Ihrem Umfeld sein. Sie sind – auch dank Desideria Care – nicht allein – und Sie dürfen (und müssen) auch an sich denken.

Mit herzlichen Grüßen

Prof. Dr. med. Jens Benninghoff



Es geht darum,
seinen Weg zu finden,
auch wenn es keinen
Masterplan gibt.

Tobias M., pflegender Angehöriger

Über diesen Leitfaden

Die Demenzerkrankung eines nahestehenden Menschen rüttelt an einem unserer grundlegendsten Bedürfnisse: dem Gefühl von Sicherheit und Orientierung im Leben. Vieles, was selbstverständlich war, gerät immer mehr ins Wanken. Erinnerungen verblassen, Fähigkeiten verschwinden, Rollen und ihre Verantwortungsbereiche verändern sich und der Alltag muss neu organisiert werden. Die Begleitung eines Menschen mit Demenz verlangt Flexibilität, Geduld und die Bereitschaft, sich immer wieder auf neue Situationen einzulassen. Sie kostet Kraft – und wirft viele Fragen auf.

Dieser Leitfaden richtet sich an Menschen, die Pflegeverantwortung für einen Menschen mit Demenz übernehmen. Vielleicht hat gerade ein dir nahestehender Mensch die Diagnose Demenz erhalten, vielleicht begleitest du schon seit einiger Zeit jemanden aus deiner Familie, der an einer Demenz erkrankt ist. Vielleicht fühlst du dich schon sicher im Umgang mit vielen Herausforderungen, die diese Krankheit an Betroffene wie ihr soziales Umfeld stellt – oder du rutschst von einer Überforderung in die nächste. Ganz gleich, wo du gerade stehst: Dieses Buch

möchte dich unterstützen, die Balance zu finden zwischen der Fürsorge und Betreuung des geliebten Menschen mit Demenz und der achtsamen Selbstfürsorge für dich.

Ich weiß, wovon ich spreche, denn ich habe diesen Ratgeber nicht aus theoretischer Distanz geschrieben. Ich habe Tür an Tür mit meiner an Alzheimer erkrankten Mutter gewohnt und sie insgesamt über mehr als zehn Jahre über alle Phasen der Krankheit begleitet. Als die Diagnose gestellt wurde, hatte ich mich gerade als Systemischer Coach mit eigener Praxis in München selbstständig gemacht, war Mutter von zwei Kindern im Grundschulalter und befand mich in der Ausbildung zur Familientherapeutin. Rückblickend weiß ich, wie belastend und anstrengend es ist, all diese Lebensbereiche miteinander zu vereinbaren – und wie sehr es an Orientierung, Austausch und konkreter Unterstützung fehlen kann.

Als ich einige Jahre später als 2. Vorstand zu Desideria Care e. V. kam, war mein Wunsch klar: Ich wollte anderen Familien die Begleitung anbieten, die ich mir selbst in dieser Zeit so sehr gewünscht hätte. Desideria ist eine bundesweite Anlaufstelle für Familien von Menschen mit Demenz.

Der Verein setzt sich dafür ein, pflegende Angehörige zu stärken, zu entlasten und sichtbar zu machen. Im Mittelpunkt stehen leicht zugängliche Angebote, Wissen, Hilfe zur Selbsthilfe, Austausch auf Augenhöhe und das klare Ziel, die Lebensqualität von Menschen mit Demenz und ihren Familien nachhaltig zu verbessern.

Die Arbeit von Desideria basiert auf der Überzeugung, dass Angehörige nicht „mitlaufen“, sondern eine zentrale Rolle im Versorgungssystem spielen – und selbst Unterstützung verdienen. Unsere Angebote entstehen aus der Praxis, aus dem Austausch mit unzähligen Angehörigen, aus Beratungen, Schulungen, Angehörigengruppen und digitalen Formaten. Die Wirkung zeigt sich, wo Menschen wieder handlungsfähig werden und wieder Vertrauen in die eigene Kraft entwickeln.

Dieser Leitfaden bündelt Erfahrungen, Wissen und bewährte Ansätze aus dieser Arbeit. Er möchte dir Orientierung geben, ohne zu überfordern. Du findest darin grundlegende Informationen zum Thema Demenz, Hinweise zu rechtlichen und finanziellen Fragen, Anregungen für den Umgang mit der erkrankten Person, Ideen zur Alltagsgestaltung sowie Impulse zur Selbstfürsorge. Checklisten, Übungen und Reflexionsfragen laden dich ein, innezuhalten und deinen eigenen Weg bewusster zu gestalten.

Du musst dieses Buch nicht von vorne bis hinten lesen. Nutze es so, wie es für dich passt. Manche Kapitel sind vielleicht gerade besonders wichtig, andere können warten. Du darfst querlesen, zurückblättern, Passagen überspringen und später wieder aufgreifen. Dieses Buch ist ein Begleiter – kein Lehrbuch und kein Maßstab.

Mir ist wichtig, dir Mut zu machen. Die Begleitung eines Menschen mit Demenz ist eine große Aufgabe. Aber sie ist nicht unlösbar. Du musst sie nicht perfekt erfüllen. Und du musst sie nicht allein stemmen.

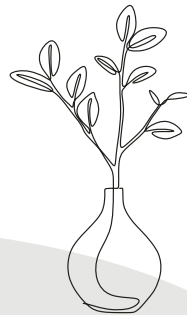
1

Demenz verstehen

Die innere Welt im Wandel: Was ist Demenz?

Mehr als Vergesslichkeit: Wie äußert sich Demenz?

Die vielen Gesichter der Demenz: Welche Formen und Krankheitsverläufe gibt es?

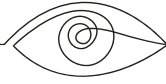




Demenz verstehen

Wo ist denn der Schlüssel schon wieder? Hoppla, die Herdplatte ist ja noch an. Und wie hieß noch mal die nette Trainerin beim Seniorensport? Es ist völlig normal, dass besonders ältere Menschen auch mal etwas vergessen, für vieles länger brauchen und Gesagtes öfter wiederholen. Verschlimmert sich jedoch die Vergesslichkeit und beeinträchtigt sie das tägliche Leben der betroffenen Person, kann Demenz die Ursache sein. Die Diagnose ist oft ein Schock – für Betroffene und Angehörige.

Wenn du diesen Leitfaden in deinen Händen hältst, ist Demenz auch Teil deines Lebens geworden. Vermutlich schwirren gerade viele Fragen in deinem Kopf herum: Was bedeutet die Krankheit – für die erkrankte Person und auch für dich? Und wie geht es nach der Diagnose weiter?



Demenz bedeutet Veränderung. Für Betroffene, Angehörige und nahestehende Mitmenschen. Je mehr du über Demenz, ihre Formen und möglichen Verläufe weißt, umso besser wirst du mit der Erkrankung umgehen und Herausforderungen meistern können.

Dieser Leitfaden unterstützt und ermutigt dich, immer wieder Pausen einzulegen, in denen du Zeit für dich hast. Zeit, um tief durchzuatmen, die Geschehnisse zu reflektieren und Gefühle zu sortieren. Denk auch an dich.

In diesem Kapitel erhältst du erste, wichtige Informationen zum Thema Demenz. Du willst dein Wissen weiter vertiefen? Nutze unsere QR-Codes, um mehr zu erfahren.

Die innere Welt im Wandel: Was ist Demenz?

Demenz – ein Begriff, den vermutlich jede und jeder schon einmal gehört hat. Doch was verbirgt sich konkret dahinter?

Der Begriff „Demenz“ steht für einen krankheitsbedingten Prozess im Gehirn, bei dem sich wichtige Funktionen abbauen. Immer mehr zentrale Bereiche werden betroffen und fallen aus. Der Prozess verläuft sehr unterschiedlich, er hängt stark von der Art der Demenz ab. Wichtig zu wissen: Eine Demenzerkrankung lässt sich bei rechtzeitiger Diagnose behandeln, sie ist aber nicht heilbar.

Das Risiko einer Demenzerkrankung erhöht sich mit steigendem Alter: Ab 85 Jahren ist etwa jede fünfte Person betroffen, ab 90 Jahren sogar jede dritte.

Die wichtigsten Symptome der Demenz

- Wenig Energie
- Vergesslichkeit
- Räumliche und zeitliche Orientierungsprobleme
- Schwierigkeit beim Problemlösen
- Wortfindungsstörungen
- Veränderung der Persönlichkeit

Mehr als Vergesslichkeit: Wie äußert sich Demenz?

Wenn wir an Demenz denken, dann kommt uns sofort Vergesslichkeit in den Sinn. Sie gehört zu den klassischen Symptomen der Krankheit, geht aber weit darüber hinaus, nur mal den Geldbeutel zu verlegen. Betroffene können sich an kurz zurückliegende Geschehnisse – wie an den gestrigen Besuch im Kino – nicht mehr erinnern. Alltagsgegenstände wie Brille und Schlüssel sind permanent verschwunden. Vielleicht hast du auch schon bemerkt, dass Gespräche mühselig werden, weil Konzentration und Worte fehlen. Dazu kommen bisher nicht gekannte Gefühlsschwankungen von sehr reizbar und impulsiv bis depressiv, die Persönlichkeit verändert sich.

Typisch ist auch eine immer größer werdende Antriebslosigkeit: Ehemals geschätzte Hobbys wie Radfahren oder Stricken werden aufgegeben. Gangstörungen, Schluckbeschwerden, Schwindelgefühle, Inkontinenz und Orientierungslosigkeit können hinzukommen.

Auch der übliche Tag-Nacht-Rhythmus kann durcheinandergeraten, und durch steigende Unruhe laufen Betroffene oft rastlos umher. Komplexe Aufgaben wie Einkaufen, Autofahren, Terminvereinbarungen werden überfordernd. Selbst Alltägliches wie Kaffeekochen und das Bedienen der Waschmaschine gelingt nicht mehr.

Anzeichen einer Demenz zeigen sich oft schleichend bei Gedächtnis, Sprache, Orientierung und Verhalten. Die Erkrankung beeinträchtigt zentrale Hirnfunktionen wie Erinnern, Sprechen, Rechnen, Erkennen, Bewegen und Beurteilen. Auch das Verhalten und die emotionale Verfassung verändern sich im Verlauf der Krankheit deutlich. Umso wichtiger ist es, Anzeichen und Symptome einer Demenz zu erkennen, ernst zu nehmen und fachlich abklären zu lassen.

TIPP



Hier findest du mehr Infos zum Thema Demenz:

www.deutsche-alzheimer.de/demenz-wissen

Quelle: Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.

Entdecke unseren kostenlosen Newsletter

**Alle zwei Wochen eine neue Ausgabe zu spannenden
Themen aus Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung,
dazu attraktive Angebote für Kalenderprodukte und App**

**Melde dich jetzt an und werde eine oder
einer von 40.000 Abonnent:innen**

