
Merkblätter «Menschen mit Demenz kompetent begleiten»

Wut und Frust

Um was geht es?

Eine Demenzerkrankung ist für die betroffenen Menschen eine grosse Herausforderung. Die Krankheit macht manchmal sehr traurig, unsicher und wütend. Dafür gibt es verschiedene Gründe:

- Neue Orte und Menschen können unsicher machen.
- Komplizierte Dinge können überfordern und unsicher machen.
- Es ist peinlich, wenn man Hilfe in der Dusche oder auf der Toilette braucht.
- Es macht wütend, wenn man die Hose nicht selber anziehen kann.
- Es nervt, wenn man ständig Schlüssel, Portemonnaie und anderes suchen muss.

Was kannst Du tun?

- Sei einfühlsam und respektvoll. Menschen mit Demenz sind erwachsene Menschen.
 - Sorge für eine ruhige, freundliche Atmosphäre.
 - Sprich langsam und in kurzen Sätzen.
 - Plane ausreichend Zeit für alles.
 - Reagiere mit Verständnis, wenn jemand frustriert ist oder wütend wird.
 - Nimm es nicht persönlich, bleibe ruhig.
 - Sorge für Sicherheit: Verlasse das Zimmer, wenn es für Dich gefährlich ist. Oder bevor Du selber die Geduld verlierst.
- ➔ Ganz wichtig: Wut und Frust sind keine Demenzsymptome, sondern gesunde, normale Reaktionen auf schwierige Situationen!
- ➔ Solche Reaktionen im Team besprechen, gemeinsam überlegen, was man ändern kann!