Selbstbestimmt zu Hause leben

HEFT 02



Wenn Demenz das Leben verändert

Mit persönlichen Geschichten, praktischen Hilfen und Platz für Ihre nächsten Schritte.

01

Geistig lebendig bleiben

02

Veränderungen erkennen

03

Den Alltag gemeinsam gestalten

Betreuung persönlich

Irgendwann wird Demenz persönlich.

„Ihre Mutter kann heute nicht mehr alleine leben.“



Dr. Richard Spies

Gründer und
Geschäftsführer

Liebe Leserinnen und Leser,

nachdem ein Arzt zu mir sagte, dass meine Mutter nicht mehr alleine leben könne, wurde Demenz plötzlich persönlich. Wir mussten kurzfristig eine Lösung finden.

Doch die Veränderungen waren nicht plötzlich gekommen. Nach dem Tod meines pflegebedürftigen Vaters überspielte meine Mutter ihre Schwierigkeiten lange. **Auch ich wollte der Realität lange nicht ins Auge sehen.**

Aus dieser Erfahrung und unserer Arbeit bei Betreuung persönlich möchte ich Betroffene und Angehörige auf ihrem Weg unterstützen. Drei Fragen führen durch diesen Ratgeber:

Was hält uns bis ins hohe Alter geistig wach?
Die Nonnenstudie und Gerald Hüthers Gedanken haben mich angeregt, über unsere eigene Lebensgestaltung nachzudenken.

Wie können wir Veränderungen erkennen und handeln?
Indem wir genauer hinsehen, Beobachtungen ansprechen und die nächsten Schritte gemeinsam klären.

Wie können Angehörige Entlastung und Hilfe finden?
Mit Unterstützung, die zum Alltag passt und auch die Kraft derjenigen schützt, die an der Seite des Erkrankten stehen.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie sich in diesem Ratgeber wiederfinden – und Mut schöpfen, Ihren eigenen Weg mit Unterstützung zu gehen.

Herzlich, Ihr
Dr. Richard Spies

SO LESEN SIE DAS HEFT

Lebendig bleiben
Anregungen für Ihre eigene Lebensgestaltung.

Veränderungen erkennen
Beobachten, ansprechen und abklären.

Den Alltag gestalten
Hilfe finden und Angehörige entlasten.

Persönliche Erfahrungen und eine beispielhafte Familiengeschichte begleiten die Sachthemen.

ORIENTIERUNG

Unser roter Faden

Drei Bereiche begleiten Sie durch das Heft.

01 Geistig lebendig bleiben

04–05	Ein vertrautes Leben · Geschichte und Zahlen
06	Demenz und Alzheimer verstehen
07–08	Was hält uns geistig lebendig?
09	Was möchte ich lebendig halten?

02 Veränderungen erkennen

10–11	Am Telefon klingt alles wie immer
12–13	Ansprechen und Beobachtungen festhalten

03 Den Alltag gemeinsam gestalten

14–17	Alltag, ärztliche Begleitung und eigene Kraft
18–19	Zum ersten Mal wieder Zeit für sich
20–21	Passende Hilfen und ein Weg zur Unterstützung
22–23	Persönliche Lösungen und Beratung
24–25	Vorbereiten und bei Veränderungen handeln
26–28	Quellen, Beratungsteam, Kontakte und Ausklang

Unsere Familiengeschichte

Vier Stationen: 04 · 10 · 14 · 18
Bildlicher Ausklang: U4

Was bedeuten [1], [2] …?

Eckige Klammern kennzeichnen Quellenverweise zur jeweiligen Textstelle.
Quellenübersicht: Seite 26.

01 / 04 · EIN VERTRAUTES LEBEN

„Den Kaffee macht immer er.“



Am Sonntag kommt ihre Tochter zum Frühstück. Ihr Vater hat den Tisch gedeckt. Die guten Tassen stehen bereit, obwohl seine Frau sagt, dass die anderen auch gereicht hätten.

„Für Besuch nimmt man die guten“, sagt er.

„Ich bin doch kein Besuch“, antwortet die Tochter.

Er lächelt und geht in die Küche. Den Kaffee macht immer er. Seit sie denken kann.

Ihre Mutter fragt nach den Kindern. Dann erzählt sie vom Garten und davon, dass ihr Mann die Tomaten dieses Jahr viel zu früh gesetzt hat.

Als er zurückkommt, stellt er die Kanne auf den Tisch.

„Habt ihr schon Kaffee?“

„Du bringst ihn doch gerade“, sagt seine Frau und schiebt ihm seine Tasse hin.

Er lacht. Die Tochter auch. Dann erzählen sie weiter.

Beispielhafte Familiengeschichte · Bild KI-generiert
Weiter auf Seite 10: „Am Telefon klingt alles wie immer“.

01 HINTER DEN ZAHLEN

Hinter jeder Zahl steht eine Familie.

93

VON 100

WUNSCH BEI PFLEGEBEDARF

„Ich möchte zu Hause bleiben.“

In meinen Räumen.
Bei meinen Erinnerungen.
In meinem Leben.

Regionale TK-Befragung 2025:
Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland.

38

VON 100

HISTORISCHES RECHENBEISPIEL

Demenz betrifft auch die Familie.

Mit einem Menschen
verändert sich das Leben
seiner Angehörigen.

Modell aus 50 Frauen und 50 Männern,
auf Basis Verstorbener über 60 (2009).
Keine aktuelle persönliche Prognose.

„Du machst das doch, oder?“

Oft übernimmt einer. Weil er in der Nähe wohnt. Weil er sich verantwortlich fühlt und schwer Nein sagen kann. Oder weil ganz selbstverständlich die Tochter gefragt wird.

Erst die Einkäufe. Dann die Arzttermine. Irgendwann die Verantwortung für jeden Tag. Über Jahre. Neben dem Beruf, der eigenen Familie und einem Leben, das auch gelebt werden will.

Wer zu Hause bleiben möchte, braucht Unterstützung.
Wer diese Unterstützung gibt, auch.

Quellen: TK-Meinungspuls 2025; BARMER GEK Pflegereport 2010 (47 % Frauen, 29 % Männer). Zum Nachlesen: S. 26.

01 · GEISTIG LEBENDIG BLEIBEN

Demenz und Alzheimer: Was ist der Unterschied?

Die Begriffe werden oft gleichgesetzt. Sie beschreiben jedoch unterschiedliche Dinge: die Beeinträchtigungen und eine mögliche zugrunde liegende Erkrankung.

Demenz beschreibt die Auswirkungen.

> Demenz bezeichnet eine anhaltende Beeinträchtigung geistiger Fähigkeiten, die den selbstständigen Alltag erschwert. Betroffen sein können Gedächtnis, Orientierung, Sprache, Denken und Planung. Unterschiedliche Erkrankungen können eine Demenz verursachen. [2]

Alzheimer ist eine mögliche Ursache.

> Bei der Alzheimer-Krankheit werden Nervenzellen und ihre Verbindungen im Gehirn zunehmend geschädigt. Dadurch lassen geistige Fähigkeiten nach. Alzheimer ist die häufigste Ursache einer Demenz; daneben gibt es beispielsweise Demenzen durch Gefäßschäden und weitere Formen. [2]

„Demenz beschreibt, was sich verändert.
Alzheimer erklärt eine mögliche Ursache.“

VERGESSLICH – ODER VERÄNDERT SICH MEHR?

Gewöhnliche Vergesslichkeit: Gelegentlich einen Namen oder Termin vergessen; der gewohnte Alltag gelingt weiterhin selbstständig. [3]

Leichte kognitive Störung: Gedächtnis oder Denken haben stärker nachgelassen als altersüblich. Der Alltag gelingt weitgehend selbstständig. Nicht jede solche Störung entwickelt sich zu einer Demenz. [3]

Demenzerkrankung: Geistige Einschränkungen beeinträchtigen die selbstständige Bewältigung des Alltags. [2]

Ein nächster Schritt: Wiederholte oder zunehmende Schwierigkeiten mit dem Arzt besprechen. Notieren Sie konkrete Beobachtungen. Auch andere Erkrankungen oder Medikamente können die Leistungsfähigkeit beeinflussen. [2]

[2] Deutsche Alzheimer Gesellschaft: Alzheimer und Diagnostik · [3] National Institute on Aging: Gedächtnis und Altern

01 · GEISTIG LEBENDIG BLEIBEN

Was hält uns geistig lebendig?

Es gibt Menschen, die bis ins hohe Alter neugierig bleiben, Verantwortung übernehmen und am Leben anderer Anteil nehmen. Was können wir von ihnen für unser eigenes Leben mitnehmen?

Was die Nonnenstudie gezeigt hat

In einer amerikanischen Langzeitstudie wurden 678 Ordensschwestern begleitet. Die Forscher untersuchten ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten und konnten nach ihrem Tod auch die Gehirne untersuchen. Lebensgeschichtliche Unterlagen ermöglichten einen Blick weit zurück. [1]

Ein bemerkenswerter Befund: Bei manchen Frauen fanden sich deutliche Alzheimer-Veränderungen im Gehirn, obwohl sie zu Lebzeiten keine entsprechenden Demenzsymptome gezeigt hatten. [2]

Das Gehirn hat unterschiedliche Reserven

Solche Beobachtungen helfen, die sogenannte **kognitive Reserve** zu verstehen: Menschen unterscheiden sich darin, wie gut sie trotz krankhafter Veränderungen geistige Fähigkeiten erhalten können. Die Studie beweist aber nicht, dass ein bestimmter Lebensstil Demenz sicher verhindert. [2]

Ein Gedanke, der mich anspricht

Mich haben die Nonnenstudie und Gerald Hüthers Buch „Raus aus der Demenz-Falle!“ besonders beschäftigt. Hüther richtet den Blick auf die Freude am Entdecken und gemeinsamen Gestalten. Seine Gedanken regen dazu an, auch im Alter weiter zu lernen, Beziehungen zu pflegen und den eigenen Alltag mitzugestalten. [3]

Für mich entsteht daraus eine Frage: **Was gibt unserem Leben Anregung, Verbindung und Bedeutung?** Die fünf Lebensbereiche auf der nächsten Seite sind meine Betrachtung dieses Lebensmodells. Sie wurden in der Nonnenstudie nicht als fünf einzelne Schutzfaktoren bewiesen.

„Ich möchte älter werden –
und weiter am Leben teilnehmen.“

[1] Snowdon 2003: Nun Study · [2] Clarke et al. 2025: Überblick zur Nonnenstudie
[3] Gerald Hüther: Raus aus der Demenz-Falle! · Buch und Verlagsleseprobe

01 · GEISTIG LEBENDIG BLEIBEN

Fünf Lebensbereiche, die Anregung geben

Wenn ich auf das Leben von Ordensschwestern schaue, fallen mir fünf Dinge auf. Sie lassen sich auch auf ein Leben außerhalb einer religiösen Gemeinschaft übertragen.

1 **Für den Körper sorgen**

Regelmäßige Mahlzeiten und eine ausgewogene Ernährung gehören zu einem verlässlichen Alltag. Die Frage für uns lautet: Wie gut sorgen wir für unseren Körper?

2 **Eine Aufgabe behalten**

Viele Ordensschwestern übernehmen bis ins hohe Alter Verantwortung – angepasst an ihre Möglichkeiten. Sie werden gebraucht und bringen ihre Erfahrung ein. Auch für uns muss eine Aufgabe nicht mit dem Ende des Berufslebens aufhören.

3 **In Gemeinschaft leben**

Menschen begegnen einander, teilen ihren Alltag und nehmen Anteil. Gemeinschaft bedeutet mehr als Gesellschaft: Es fällt jemandem auf, wenn ich fehle oder es mir nicht gut geht.

4 **Einen Sinn erleben**

Für Ordensschwestern ist der Glaube ein tragender Grund. Für andere können es Familie, Freundschaft, ein Engagement oder eine persönliche Überzeugung sein. Was verbindet mich mit etwas, das über mich selbst hinausgeht?

5 **In Bewegung bleiben**

Wege zurücklegen, im Haushalt mitwirken, im Garten arbeiten: Bewegung hat einen Platz im täglichen Leben. Umfang und Aufgaben dürfen sich mit Alter und Gesundheit verändern.

„Für mich sorgen. Gebraucht werden. Verbunden bleiben.“

Mein nächster Schritt: Welchen dieser fünf Lebensbereiche möchte ich stärken – und womit beginne ich in der kommenden Woche?

Eine Demenzerkrankung ist kein persönliches Versagen. Diese Anregungen sollen Möglichkeiten eröffnen, keine Schuld zuweisen.

FÜR UNSERE SITUATION · THEMENABSCHLUSS

Was möchte ich lebendig halten?

Welche der fünf Lebensbereiche geben Ihnen heute Kraft? Notieren Sie, was bereits gut tut und wo Sie etwas ausprobieren möchten. Kleine Schritte dürfen genügen.

Für meinen Körper sorgen

Was tut mir beim Essen, Trinken und im Alltag gut?

Eine Aufgabe behalten

Wo möchte ich gebraucht werden oder etwas beitragen?

In Gemeinschaft leben

Mit wem möchte ich mehr Zeit verbringen?

Einen Sinn erleben

Was ist mir wichtig und gibt meinem Leben Bedeutung?

In Bewegung bleiben

Welche Bewegung passt zu mir und macht mir Freude?

Das möchte ich als Erstes ausprobieren:

02 / 04 · AM TELEFON KLINGT ALLES WIE IMMER

„Mir geht es gut. Und dir?“



Zwischen zwei Terminen ruft sie ihren Vater an. Auf dem Bildschirm ist noch die Steuererklärung eines Mandanten geöffnet.

„Na, wie geht’s euch?“

„Gut, gut. Und dir? Viel zu tun?“

Sie erzählt von einer Frist, die näher rückt. Vom Elternabend heute und davon, dass ihr Sohn noch abgeholt werden muss.

„Du hast aber auch immer was um die Ohren“, sagt ihr Vater.

„Und ihr? Was habt ihr heute gemacht?“

„Ach, das Übliche. Wie geht’s denn den Kindern?“

Also erzählt sie weiter.

Als ihre Mutter den Hörer übernimmt, fragt sie noch einmal: „Kommt ihr zurecht?“

„Ja. Es dauert halt alles ein bisschen länger.“

Die Tochter denkt an das Frühstück am Sonntag. An die Kaffeekanne.

Es klopft. Ihre Kollegin deutet auf die Uhr. Der nächste Mandant wartet.

„Ich rufe morgen noch mal an, Mama.“

Als sie auflegt, merkt sie: Sie hat viel erzählt. Wie der Tag ihrer Eltern war, weiß sie noch immer nicht.

Dann öffnet sie die nächste Akte.

Beispielhafte Familiengeschichte · Bild KI-generiert
Weiter auf Seite 14: „Die Nacht war wieder lang“.

02 GENAUER HINSEHEN

Am Telefon klingt alles wie immer.

Die Rückfrage „Mir geht es gut. Und dir?“ hält das Gespräch in vertrauten Bahnen. Ob der Alltag noch gelingt, erfahren wir dabei nicht unbedingt.

Die vertraute Fassade

> Eine schnelle Rückfrage kann Unsicherheit überbrücken, ohne dass jemand bewusst täuscht. Manche Menschen weichen Fragen aus, weil sie ihre gewohnte Sicherheit bewahren möchten. Später kann auch das Bewusstsein für eigene Einschränkungen nachlassen. Eine Rückfrage allein ist kein Demenzzeichen.

Und wir Angehörigen?

> Wir nehmen beruhigende Antworten manchmal dankbar an. Weil wir hoffen, dass die Veränderung vorübergeht. Vielleicht auch, weil wir ahnen, welche Verantwortung auf uns zukommt. Das habe ich bei meiner Mutter selbst erlebt: Auch ich wollte der Realität lange nicht ins Auge sehen.

Wenn Worte und Alltag auseinandergehen

„Ich habe schon gegessen.“ Lebensmittel fehlen; Mahlzeiten fallen wiederholt aus.

„Darum kümmere ich mich morgen.“ Briefe und Rechnungen bleiben liegen.

„Das hast du mir nicht gesagt.“ Gerade getroffene Absprachen sind nicht mehr präsent.

„Da gehe ich nicht mehr hin.“ Vertraute Wege oder Tätigkeiten werden vermieden.

„Manchmal beruhigt uns eine Antwort mehr, als sie uns erklärt.“

Beispielhafte Alltagssätze. Quelle: Deutsche Alzheimer Gesellschaft · Alzheimer-Krankheit. S. 26.

02 INS GESPRÄCH KOMMEN

Hinsehen, ohne bloßzustellen.

Wenn Veränderungen wiederkehren, zunehmen oder die Selbstständigkeit beeinträchtigen, lohnt es sich, genauer hinzusehen und eine ärztliche Abklärung vorzubereiten.

01 Beschreiben, was Ihnen auffällt

> Wählen Sie einen ruhigen Moment: „Mir ist aufgefallen, dass die Briefe schon länger hier liegen. Ist das gerade anstrengend für dich?“ Sammeln Sie keine Fehler. Kurze Sätze und ein respektvoller Umgang helfen, in Verbindung zu bleiben.

02 Gemeinsam verstehen, was schwierig geworden ist

> Fragen Sie auch, was gut gelingt und selbst übernommen werden soll. Bieten Sie Hilfe bei einer überschaubaren Aufgabe an: „Sollen wir die Post gemeinsam durchsehen?“ Der Mensch soll sich beteiligt fühlen.

03 Eine Abklärung vorbereiten

> Notieren Sie wenige Beispiele mit Zeitpunkt und Verlauf: Was hat sich verändert? Seit wann? Welche Hilfe wird gebraucht? Besprechen Sie Ihre Beobachtungen mit dem Hausarzt und bieten Sie an, den Termin vorzubereiten oder zu begleiten.

Am Telefon interessiert nachfragen

> „Wie war dein Einkauf heute?“ ist konkreter als „Wie geht es dir?“. Bleiben Sie zugewandt. Das Gespräch soll keine Prüfung sein. Bei Unsicherheit müssen Sie nicht weiter nachbohren.

Wenn das Gespräch abgewehrt wird: Sie müssen nicht sofort Einigkeit erreichen. Bleiben Sie im Kontakt und suchen Sie selbst Beratung, wenn Sie nicht weiterkommen.

Für Ihre Beobachtungen: Auf der nächsten Seite ist Platz, konkrete Situationen in Ruhe festzuhalten.

Quellen: Deutsche Alzheimer Gesellschaft · Alzheimer-Krankheit; Umgang und Kommunikation; Diagnose und Aufklärung. S. 26.

FÜR UNSERE SITUATION · THEMENABSCHLUSS

Was ist mir aufgefallen?

Notieren Sie konkrete Situationen, keine Bewertung der Person. Was hat sich verändert, und welche Hilfe wird gebraucht? Die Notizen helfen beim Gespräch und bei der Vorbereitung eines Arzttermins.

BEOBACHTUNG 1 **Datum:**

Situation · Was war anders? Welche Hilfe war nötig?

BEOBACHTUNG 2 **Datum:**

Situation · Was war anders? Welche Hilfe war nötig?

BEOBACHTUNG 3 **Datum:**

Situation · Was war anders? Welche Hilfe war nötig?

Das möchte ich ruhig ansprechen:

Wer kann uns beim nächsten Schritt unterstützen?

03 / 04 · DIE NACHT WAR WIEDER LANG

„Ach, es geht schon.“



„Ich muss jetzt los“, sagt er. Seine Schuhe stehen vor ihm.

Sie setzt sich neben ihn. Es ist kurz nach drei.

Früher hätte sie erklärt, dass er längst nicht mehr zur Arbeit muss. Heute fragt sie, ob er noch einen Moment bei ihr sitzen möchte.

Er bleibt.

Später legt sie die Schuhe zurück. Als er wieder schläft, ist sie hellwach.

Am Morgen ruft ihre Tochter an.

„Wie war die Nacht?“

„Ach, es geht schon.“

Die Tochter wartet.

„Er wollte wieder los“, sagt ihre Mutter schließlich. „Dreimal diese Woche.“

Dann erzählt sie weiter. Dass sie beim Einkaufen nicht mehr wusste, was sie holen wollte. Dass sie nachts jedes Geräusch hört. Und dass sie manchmal wütend auf ihn ist.

„Dabei kann er doch nichts dafür.“

Ihre Tochter sitzt still am Schreibtisch. Diesmal schaut sie nicht auf den Bildschirm.

„Nein“, sagt sie. „Aber du kannst auch nicht jede Nacht wach bleiben.“

Am anderen Ende ist es still.

„Ich weiß nur nicht, wie es anders gehen soll“, sagt ihre Mutter.

Beispielhafte Familiengeschichte · Bild KI-generiert
Weiter auf Seite 18: „Zum ersten Mal wieder Zeit für sich“.

03 DEN ALLTAG GEMEINSAM GESTALTEN

Vertraut bleiben, wenn vieles schwieriger wird.

Sie möchten geduldig sein. Gleichzeitig fehlen Schlaf, Zeit und Kraft. Zuneigung und Erschöpfung dürfen nebeneinander stehen.

Ein Schritt. Ein Satz. Dann Zeit lassen.

VIEL AUF EINMAL

„Zieh dich an, wir müssen gleich los, und vergiss deine Jacke nicht.“

EIN SCHRITT NACH DEM ANDEREN

„Hier ist dein Pullover.“

Danach folgt der nächste Schritt.

Was könnte ihn belasten?

Eine vertraute Situation kann unverständlich werden. Gut gemeinte Hilfe fühlt sich vielleicht wie Bevormundung an. Fragen Sie sich: Was ist gerade schwierig oder beängstigend?

Wenn Unruhe entsteht

Unterbrechen Sie die belastende Situation. Sprechen Sie weniger, schaffen Sie Abstand und geben Sie Zeit. Eine vertraute Tätigkeit kann helfen. Wenn Sie sich bedroht fühlen, bringen Sie sich in Sicherheit und holen Sie Hilfe.

„Ich muss nicht jedes Missverständnis aufklären, um Nähe zu bewahren.“

Quelle: Deutsche Alzheimer Gesellschaft · Umgang und Kommunikation.

03 ENTLASTUNG UND BEHANDLUNG

Gute Begleitung braucht mehr als Geduld.

Medizinische Hilfe und Entlastung gehören zusammen.

Rund um die Uhr verantwortlich

> 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche. Ohne verlässliche Pause, ohne Urlaub und häufig ohne erholsamen Schlaf. Gleichzeitig verändert sich die Beziehung: Vertraute Gespräche und gegenseitige Unterstützung werden weniger. Zur Begleitung kommt die Trauer um das, was verloren geht.
>
> **Auch der betreuende Partner braucht Schlaf, eigene Zeit und Menschen, die zuverlässig übernehmen.**

Behandlung, die den Alltag erleichtert

> Bei Angst, starker Unruhe oder Schlafproblemen kann eine passende Behandlung Beschwerden lindern. Zuerst gilt es, mögliche Ursachen wie Schmerzen zu klären. Der behandelnde Arzt wählt das Medikament und legt fest, ob und wann die Dosis verändert wird. Angehörige helfen durch ihre Beobachtungen.

Eine persönliche ärztliche Empfehlung

> Ein erfahrener Arzt empfahl mir, eine medikamentöse Einstellung über vier Wochen in der gewohnten häuslichen Umgebung zu begleiten. In diesem individuellen Fall waren wöchentliche Anpassungen vorgesehen. Das war ein ärztlicher Plan für diese Situation, keine allgemeine Dosierungsanleitung.
>
> Das Ziel: nachts schlafen können, tagsüber möglichst wach und aktiv bleiben. Übermäßige Müdigkeit, Unsicherheit beim Gehen und Stürze gehören in die ärztliche Überprüfung. Besprechen Sie mit der Praxis, ob eine Begleitung zu Hause möglich ist.

„Ich bin für dich da.
Aber ich kann es nicht immer allein sein.“

Quelle: IQWiG · Medikamente gegen Alzheimer, Wirkung und Nebenwirkungen. S. 26.

FÜR UNSERE SITUATION · THEMENABSCHLUSS

Was braucht er – und was brauche ich?

Die Bedürfnisse des Erkrankten und die Grenzen des Partners gehören gemeinsam in die Planung. Notieren Sie, was gerade am meisten belastet.

Hilfe tagsüber

Welche Aufgaben brauchen Begleitung? Was gelingt noch selbstständig?

Hilfe nachts

Wie oft werden Sie gebraucht? Was verhindert erholsamen Schlaf?

Entlastung für mich

Wann brauche ich verlässlich freie Zeit? Wer könnte übernehmen?

Mein dringendster nächster Schritt:

04 / 04 · ZUM ERSTEN MAL WIEDER ZEIT FÜR SICH

„Ich bin in einer Stunde wieder da.“



Auf dem Küchentisch stehen die guten Tassen.

Anna sitzt ihrem Mann gegenüber. Die neue Betreuerin hat gefragt, ob er ihr zeigen könne, wo der Kaffee steht.

„Den mache immer ich“, sagt er.

Seine Frau bleibt in der Tür stehen. Ihre Jacke hat sie schon an.

„Die Tassen sind im Schrank links“, sagt sie. „Und wenn er nachher …“

„Mama“, sagt ihre Tochter leise. „Anna weiß Bescheid.“

Sie haben die Abläufe gemeinsam besprochen. Anna war schon zweimal da. Trotzdem fühlt es sich heute anders an.

„Ich bin in einer Stunde wieder da.“

Ihr Mann schaut auf.

„Wohin gehst du?“

„Eine Runde spazieren.“

Er nickt. Dann zeigt er Anna die Kaffeedose.

Draußen bleibt sie vor dem Gartentor stehen. Sie schaut auf ihr Telefon. Der Ton ist eingeschaltet.

An der ersten Kreuzung könnte sie umdrehen.

Sie geht weiter.

Als sie zurückkommt, hört sie die beiden schon im Flur. Ihr Mann erzählt von früher. Anna fragt etwas nach.

Sie zieht die Jacke aus.

„War’s schön?“, fragt ihre Tochter.

„Ja“, sagt sie. „Ich glaube schon.“

Beispielhafte Familiengeschichte · Bild KI-generiert
Anna ist die Betreuerin mit kurzen dunklen Haaren. Ein gemeinsamer Moment auf der Rückseite.

03 · DEN ALLTAG GEMEINSAM GESTALTEN

Hilfe darf beginnen, bevor die Kraft aufgebraucht ist

Ein eigener Arzttermin, ein Treffen mit Freunden oder ein Nachmittag ohne Organisation: Entlastung beginnt mit einer Zeit, in der jemand zuverlässig übernimmt.

Ein fester freier Tag in der Woche

Statt jedes Mal neu um Hilfe zu bitten, vereinbaren Sie eine regelmäßige Vertretung – beispielsweise einen festen Nachmittag oder einen Tag pro Woche. Angehörige, eine Betreuung zu Hause oder eine passende Tagespflege können sich ergänzen. Entscheidend ist, dass Aufgaben und Zeitraum verlässlich abgedeckt sind. [1]

Eine längere Auszeit im vertrauten Zuhause

Manchmal reicht ein freier Nachmittag nicht. Sie brauchen Erholung, möchten verreisen oder müssen selbst eine Behandlung wahrnehmen. Eine Möglichkeit kann eine vorübergehende Betreuung zu Hause sein, beispielsweise für vier Wochen. Der erkrankte Mensch bleibt in seiner vertrauten Umgebung. Aufgaben, Einsatzzeiten, nächtliche Hilfe und ergänzende Pflege werden vorher passend organisiert.

Stationäre Kurzzeitpflege kritisch prüfen

Stationäre Kurzzeitpflege sehe ich bei Demenz kritisch. Aus unserer Beratung kennen wir Situationen, in denen Angehörige nach der Rückkehr mehr Orientierungslosigkeit und einen höheren Unterstützungsbedarf erleben. Die erhoffte Erholung wird dann von neuen Schwierigkeiten überschattet.

Ein freier Platz allein genügt deshalb nicht. Entscheidend ist, ob die Einrichtung die persönliche, demenzgerechte Begleitung leisten kann – auch bei Unruhe, nächtlichem Hilfebedarf oder Schwierigkeiten beim Essen und Trinken. Ein plötzlicher Umgebungswechsel erfordert besondere Zuwendung. [1]

Wenn stationäre Kurzzeitpflege erwogen wird, besprechen Sie Demenzerfahrung, Eingewöhnung, feste Ansprechpartner und die Rückkehr nach Hause konkret im Voraus.

„Entlastung muss beiden helfen – dem Erkrankten und dem Angehörigen.“

[1] Deutsche Alzheimer Gesellschaft: Die Entlastung pflegender Angehöriger

03 DEN ALLTAG GEMEINSAM GESTALTEN

Welche Unterstützung passt zu uns?

Die Hilfe muss zum Menschen und zum Alltag passen. Klären Sie Aufgaben, Zeiten, Erfahrung und persönliche Gewohnheiten.

01 Stundenweise Betreuung zu Hause

Begleitung, Beschäftigung und Entlastung zu festen Zeiten.

Klären: Welche Betreuung, Haushaltshilfe oder Pflege übernimmt der Anbieter?

02 Tagespflege

Betreuung und Tagesstruktur außerhalb der Wohnung.

Klären: Demenzerfahrung, Anfahrt, Eingewöhnung und tatsächliche Entlastung.

03 Eine Betreuungskraft im Haushalt

Hilfe auf Zeit oder als längerfristige Unterstützung.

Klären: Arbeits- und Ruhezeiten, Rückzug und eine Lösung für nächtlichen Hilfebedarf.

04 Ergänzende Pflege und ärztliche Begleitung

Pflegedienst und medizinische Versorgung passend einbinden.

Klären: Aufgaben, Absprachen und erreichbare Ansprechpartner.

Verlässlich frei haben: Beginnen Sie begleitet und vereinbaren Sie eine Rückmeldung nach den ersten Einsätzen.

„24-Stunden-Betreuung“ ist keine durchgehende Arbeit einer einzelnen Person. Quellen: Deutsche Alzheimer Gesellschaft · Entlastung; BMG · Betreuung in häuslicher Gemeinschaft.

03 EIN WEG ZUR HILFE

„Ich kann das nicht mehr allein.“

Sie möchten, dass Ihr Angehöriger zu Hause bleiben kann. Zugleich brauchen Ihre Gesundheit, Ihre Familie und Ihr eigenes Leben Raum. Diese fünf Orientierungspunkte begleiten einen Prozess: Sie dürfen zu ihnen zurückkehren und den Weg anpassen.

01 Früh miteinander sprechen

> Was ist Ihnen beiden wichtig? Sprechen Sie möglichst früh über mögliche Unterstützung. Halten Sie gemeinsame Wünsche und Vereinbarungen schriftlich fest.

02 Die eigenen Grenzen aussprechen

> Was können und möchten Sie dauerhaft übernehmen? „Ich möchte, dass du gut versorgt bist. Aber ich kann das nicht mehr allein leisten.“

03 Eine persönliche Lösung entwickeln

> Beziehen Sie mit fachlicher Unterstützung das private Umfeld, den Haushalt und die Finanzierung ein. Daraus entsteht ein konkreter nächster Schritt.

04 Das Besprochene geduldig wieder aufgreifen

> Knüpfen Sie an tatsächlich Besprochenes an: „Wir hatten vereinbart, Unterstützung auszuprobieren. Ich habe jemanden gefunden, den wir kennenlernen können.“ Wiederholung soll Sicherheit geben. Aktuelle Sorgen brauchen weiterhin Gehör.

05 Den Anfang intensiv begleiten

> Seien Sie beim Kennenlernen dabei. Zeigen Sie vertraute Abläufe und erklären Sie, was Freude macht oder beruhigt. Bleiben Sie im Austausch und passen Sie die Hilfe gemeinsam an.

„Deine Wünsche sind wichtig.
Meine Gesundheit und mein Leben auch.“

03 DEN ALLTAG GEMEINSAM GESTALTEN

Endlich wieder Zeit für sich.

Zwei Familien zeigen, was persönliche Beratung möglich machen kann. Am Anfang steht ein Wunsch, der lange zurückstehen musste.

01 WIEDER ZEIT FÜR SICH

„Ich möchte einfach einmal wieder auf den Berg.“

Eine Frau betreut ihren Mann mit Pflegegrad 4. Sie sucht ein paar Stunden Entlastung. Im Gespräch entsteht eine größere Perspektive: zehn Tage Südtirol und Zeit für Familie und Freunde. Mit unserer Unterstützung organisiert sie eine Betreuungskraft für fünf Wochen.

Das Ergebnis: Für die vereinbarte Betreuung musste sie privat nichts zuzahlen.

02 AUCH DIE EIGENE GESUNDHEIT ZÄHLT

Eine Operation – seit einem Jahr verschoben.

Ihr an Demenz erkrankter Mann sollte nicht in die Kurzzeitpflege. Der Hund war in der Tierpension unglücklich. Die Lösung musste den ganzen Haushalt berücksichtigen. Auch hier konnten wir die vereinbarte Betreuung ohne private Zuzahlung organisieren.

Anonymisierte Praxisfälle; der hervorgehobene Wunsch ist sinngemäß wiedergegeben. Die Finanzierung gelang in diesen Einzelfällen. Voraussetzungen und Beratung: Seite 23.

03 DEN ALLTAG GEMEINSAM GESTALTEN

Jeder Fall ist anders.

Deshalb beginnt eine passende Lösung mit persönlicher Beratung. Wir hören zu und entwickeln gemeinsam einen Weg, der zu Ihrem Leben passt.

Schnell ins Gespräch kommen. Die Erstberatung am Telefon dauert häufig etwa eine halbe Stunde. Bei Bedarf und Verfügbarkeit treffen wir uns bei Ihnen oder bei uns.

01 Was ist Ihnen wichtig?

> Wir klären Wünsche, Gewohnheiten und den Alltag. Was braucht Ihr Angehöriger – und welche Entlastung brauchen Sie?

02 Was trägt auf längere Sicht?

> Wir beziehen Menschen ein, die helfen können und möchten. Auch Haushalt und mögliche Anpassungen in Bad, Küche oder an Treppen gehören dazu.

03 Welche Lösung passt zu Ihnen?

> Wir verbinden private Hilfe, Betreuung und ergänzende Pflege. Gemeinsam klären wir Aufgaben, Zeiten und Vertretung.

04 Wie lässt sich der Plan finanzieren?

> Wir prüfen verfügbare Leistungen, Zuschüsse und Eigenanteile. Wir helfen bei Anträgen und Nachweisen und passen den Plan bei Veränderungen an.

Auch der Zeitpunkt gehört zur Planung: Bei einer Betreuung über einen Monatswechsel können Ansprüche aus zwei Monaten relevant sein. Verfügbare Budgets, anerkannte Leistungen und Auswirkungen auf das Pflegegeld sind individuell zu prüfen. Quelle: § 45a Abs. 4 SGB XI.

Was würde Ihnen jetzt wirklich helfen?

Lassen Sie uns sprechen: 08642 2440343

03 GEMEINSAM VORBEREITEN

Was wünschen wir uns für später?

Ein Gespräch, das weitergehen darf. Besprechen Sie Wünsche und Möglichkeiten frühzeitig. Greifen Sie Vereinbarungen wieder auf, wenn sich Ihre Situation verändert.

01 Wünsche gemeinsam festhalten

> Wie möchte Ihr Angehöriger leben? Auch Ihre Wünsche, Ihre Gesundheit und Ihre Grenzen als Angehörige gehören dazu.

Das ist uns wichtig:

02 Alternativen besprechen

> Familie, Betreuung zu Hause, Pflegedienst oder Tagespflege: Was könnte ein erster Versuch sein? Welche Alternative bleibt?

Diese Unterstützung können wir uns vorstellen:

03 Finanziellen Spielraum klären

> Welche Leistungen und Zuschüsse kommen infrage? Welche eigenen Mittel können und möchten Sie einsetzen?

Das wollen wir mit der Beratung klären:

Wer darf organisieren und entscheiden?

Rechtliche Vorsorge und Vollmachten gemeinsam klären.

Bevollmächtigte Person / Aufbewahrungsort der Unterlagen:

03 BEI PLÖTZLICHER VERÄNDERUNG

Und plötzlich muss es gehen.

Ein Sturz, ein Krankenhausaufenthalt oder die Erkrankung des pflegenden Angehörigen: Was gestern noch ging, funktioniert heute nicht mehr. Auch ohne Vorbereitung dürfen Sie Hilfe annehmen.

Zuerst: Wird medizinische Hilfe gebraucht?

> **112** bei Lebensgefahr. Bei dringenden, nicht lebensbedrohlichen Beschwerden außerhalb der Sprechzeiten, die nicht bis zur nächsten Sprechstunde warten können: **116117**.

01 Die Situation gemeinsam klären

> Was hat sich verändert? Welche Unterstützung fehlt jetzt, tagsüber und nachts? Bis wann wird Hilfe gebraucht?

02 Eine erste Überbrückung finden

> Wer kann kurzfristig übernehmen? Klären Sie realistisch, was Familie, Freunde oder Nachbarn leisten können.

03 Mit uns passende Hilfe organisieren

> Wir klären telefonisch, welche Betreuung gebraucht wird und welche Hilfe verfügbar ist. Gemeinsam prüfen wir Versorgung, Kosten und Finanzierung.

04 Den Anfang begleiten und weiterplanen

> Begleiten Sie das Kennenlernen und zeigen Sie vertraute Abläufe. Gemeinsam schauen wir, was funktioniert und längerfristig nötig ist.

Betreuung persönlich · 08642 2440343

info@betreuung-persoenlich.de

Notfallnummern: gesund.bund.de · Zum Nachlesen: S. 26.

QUELLEN UND IMPRESSUM

Gut informiert bleiben

Quellen zum Nachlesen. S. 05: TK-Meinungspuls 2025, regionale Ergebnisse für Hessen, Rheinland-Pfalz und Saarland; BARMER GEK Pflegereport 2010, historische Diagnosedaten. **S. 06–13 und 15:** Deutsche Alzheimer Gesellschaft, „Die Alzheimer-Krankheit“, „Umgang und Kommunikation“ sowie Empfehlungen zu Diagnose und Aufklärung; National Institute on Aging, „Memory, Forgetfulness, and Aging: What’s Normal and What’s Not?“. **S. 07–08:** Snowdon (2003), Nun Study; Clarke et al. (2025), Überblick; Gerald Hüther, „Raus aus der Demenz-Falle!“. Die fünf Lebensbereiche sind persönliche Anregungen, kein Beweis für einen sicheren Schutz. **S. 16:** IQWiG / Gesundheitsinformation.de, „Medikamente gegen Alzheimer“ (Wirkung, Grenzen und Nebenwirkungen). **S. 19–20:** Deutsche Alzheimer Gesellschaft, Infoblatt 7, Entlastung für pflegende Angehörige; Bundesgesundheitsministerium, Studie zur Betreuung in häuslicher Gemeinschaft (2024). **S. 23:** § 45a Abs. 4 SGB XI, Umwandlungsanspruch. **S. 25:** gesund.bund.de, Nummern für den Notfall.

Impressum

Herausgeber: Betreuung persönlich Service GmbH & Co. KG
Greimelstraße 28c · 83236 Übersee
08642 2440343 · info@betreuung-persoenlich.de
www.betreuung-persoenlich.de

Text und redaktionelle Verantwortung: Dr. Richard Spies
Greimelstraße 28c · 83236 Übersee
Heft 02 · Erste Auflage · November 2026

Bilder und Geschichten: Titel- und Szenenbilder sind KI-generiert. Familiengeschichte und Dialoge sind fiktiv und beispielhaft. Die Praxisfälle auf S. 22 beruhen auf anonymisierten Beratungserfahrungen. Porträt- und Teamfotos: Betreuung persönlich.

Der Ratgeber gibt Orientierung. Individuelle medizinische und leistungsrechtliche Fragen klären Sie mit den zuständigen Fachpersonen.

© 2026 Betreuung persönlich Service GmbH & Co. KG.
Alle Rechte vorbehalten.

UNSER BERATUNGSTEAM

Persönlich für Sie da.

Betreuung persönlich · 08642 2440343

info@betreuung-persoenlich.de · www.betreuung-persoenlich.de

Greimelstraße 28c · 83236 Übersee



Melanie Farthofer

Pflegedienstleitung
Pflegeberatung
MBA Gesundheitsmanagement



Stefanie Maier

Pflegeberatung · stv. PDL
Pflegefachkraft



Kathrin Korsch

Pflege- und Demenzberatung
Gerontopsychiatrische Fachkraft

Ihre weiteren Ansprechpartner

Hausarzt / Hausärztin

Name _____

Telefon _____

Facharzt / Gedächtnisambulanz

Name _____

Telefon _____

Pflegedienst

Name _____

Telefon _____

Betreuung / Haushaltshilfe

Name _____

Telefon _____

Pflegekasse

Name _____

Telefon _____

Krankenhaus / Sozialdienst

Name _____

Telefon _____

Familie / verlässliche Vertretung

Name _____

Telefon _____

Weitere Hilfe / Nachbarschaft

Name _____

Telefon _____



Wieder Zeit füreinander.

Sie müssen nicht alles allein tragen.
Wir finden gemeinsam die Betreuung, die zu Ihrem Leben passt.
Rufen Sie uns an – wir nehmen uns Zeit für Sie.

Selbstbestimmt zu Hause leben.

08642 2440343

Betreuung persönlich

www.betreuung-persoenlich.de

Bild: KI-generiert