

PROMENZ

WIR VERGESSEN, WIR ERINNERN, WIR HELFEN



Alzheimer-Demenz

Abklärung schafft Aufklärung
Ein Wegbegleiter für Angehörige

IMPRESSUM

Herausgeberin und Verlegerin
PROMENZ Bundes-Selbsthilfeverband
Schulgasse 61/15, 1180 Wien
www.promenz.at

Redaktion

Autor:innen:
Raphael Schönborn
Brigitte Juraszovich
Margarethe Grasser

Wissenschaftliche Begleitung

Peter Dal Bianco

Gestaltung

Lisa Eder

Fotos

dragan_dok, Thomas Werchota, Wirphoto, Markus Morianz,
Thomas Topf, Christopher Glanz

Erscheinungsjahr

2026

Die Broschüre trägt zur Umsetzung der Österreichischen Demenzstrategie „Gut leben mit Demenz“ bei. Mit freundlicher Unterstützung von Lilly und Eisai.

Vorwort



Gedächtnisprobleme und eine Alzheimer-Demenz verändern das Leben – für die betroffenen Menschen selbst ebenso wie für ihre Angehörigen. Oft beginnt alles schleichend: mit kleinen Veränderungen im Alltag, Unsicherheiten und der Frage, ob mehr dahintersteckt.

Eine frühzeitige Abklärung schafft Klarheit und eröffnet neue Möglichkeiten. Neben verbesserten diagnostischen Verfahren und neuen Behandlungsmöglichkeiten tragen vor allem Information, Verständnis und Unterstützung dazu bei, Lebensqualität möglichst lange zu erhalten.

Diese Broschüre verbindet aktuelles Wissen mit den Erfahrungen von Betroffenen und Angehörigen aus der Selbsthilfearbeit von PROMENZ. Sie soll Orientierung geben, Mut machen und zeigen: Menschen mit Alzheimer-Demenz bleiben Menschen mit Gefühlen, Fähigkeiten und dem Wunsch nach Selbstbestimmung.

Sie müssen diesen Weg nicht alleine gehen.

Raphael Schönborn, MA
Geschäftsführer PROMENZ

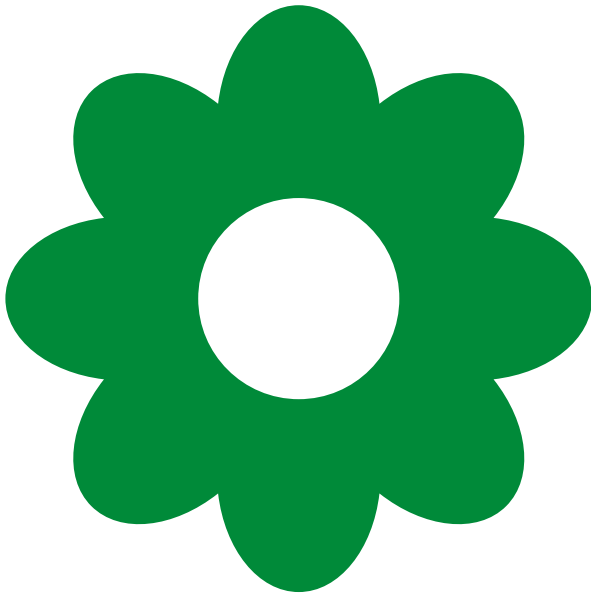
Inhalt

- 1. Orientierung – wie wir Demenz verstehen..... 6
- 2. Erste Anzeichen ernst nehmen..... 8
 - Altersbedingtes Vergessen9
 - Akute Verwirrtheit10
 - Demenzielle Beeinträchtigungen.....11
- 3. Abklärung schafft Aufklärung 12
 - Erste Anlaufstelle.....13
 - Fachärztliche Abklärung13
 - Formen und Verlauf15
- 4. Diagnose – ein neuer Anfang16
 - Recht auf Diagnose.....17
 - Akzeptieren ist schwer17
 - Krankheitseinsicht19
- 5. Behandlung 20
 - Medikamentöse Alzheimer-Therapie.....21
 - Andere Demenzformen23
 - Psychische Probleme.....24
 - Verhaltensveränderungen25
 - Psychosoziale und andere Therapien26

.....

6.	Unterstützung annehmen – gemeinsam den Weg gehen	28
	Unterstützung stärkt Selbstständigkeit	29
	Auch Angehörige brauchen Unterstützung	30
	Belastungen erkennen.....	30
	Professionelle Unterstützung	32
7.	Kommunikation, Umgang und Alltag	34
	Wenn Sprache sich verändert	36
	Beziehung bleibt wichtig.....	36
	Umgang mit schwierigen Situationen.....	39
8.	Leben mit Veränderungen	40
	Abschied und Neubeginn	41
	Rollen verändern sich	41
	Heimaufnahme.....	42
	Das Leben geht weiter	43
9.	Hilfreiche Informationen, Literatur und Anlaufstellen	44
	Anlaufstellen und Beratung.....	44
	Finanzielle Unterstützung und Recht.....	46
	Literatur und weiterführende Informationen.....	47

1. Orientierung – wie wir Demenz verstehen



Ich fühle mich gar nicht dement. (Betroffene)

Demenz

Der Begriff *Demenz* stammt aus dem Lateinischen und wird häufig mit *ohne Geist* übersetzt. Viele Betroffene empfinden diese Bezeichnung deshalb als negativ und stigmatisierend.

Wir verwenden den Begriff Demenz, weil er gesellschaftlich und medizinisch etabliert ist. Gleichzeitig möchten wir den Blick erweitern: Menschen mit Demenz bleiben Menschen mit Gefühlen, Fähigkeiten, Erfahrungen und dem Wunsch nach Selbstbestimmung und Teilhabe.

Deshalb sprechen wir – wo immer möglich – auch von Gedächtnisproblemen oder demenziellen Beeinträchtigungen.

PROMENZ

PROMENZ bedeutet *für den Geist* und steht für eine ressourcen- und potenzialorientierte Sichtweise auf Menschen mit Gedächtnisproblemen und Demenz. Im Mittelpunkt stehen ihre Möglichkeiten, Bedürfnisse und Stärken – nicht nur ihre Beeinträchtigungen.

Selbsthilfe, Selbstvertretung, Gesundheitsförderung und Prävention bilden die Grundlage unserer Arbeit.

An- und Zugehörige

Mit *An- und Zugehörigen* meinen wir Angehörige, Freund:innen, Nachbar:innen und andere wichtige Bezugspersonen von Menschen mit Gedächtnisproblemen.

Da der Begriff *Angehörige* geläufiger ist, verwenden wir in dieser Broschüre aus Gründen der besseren Lesbarkeit meist diese Bezeichnung. Gemeint sind jedoch immer alle Menschen, die Betroffene begleiten, unterstützen und ihnen nahestehen.

Angehörige übernehmen häufig Verantwortung, begleiten über viele Jahre und erleben dabei nicht selten Sorgen, Unsicherheit, Überforderung und Belastungen. Diese Broschüre möchte Orientierung geben, Wissen vermitteln, Verständnis fördern und Mut machen, Unterstützung anzunehmen.

2. Erste Anzeichen ernst nehmen

Hier erfahren Sie, wie sich erste Anzeichen bei Betroffenen bemerkbar machen, wie diese einzuschätzen sind und wie Sie helfen können.



Irgendetwas stimmt nicht. (Betroffene)

Nicht jede **Vergesslichkeit** ist ein Hinweis auf eine Demenz. Leichte Veränderungen des Gedächtnisses können auch Teil des **normalen Älterwerdens** sein oder **andere Ursachen** haben. Eine möglichst **frühzeitige Abklärung** ist daher sinnvoll.

Altersbedingtes Vergessen

*Wann ist Vergessen dem Alter
entsprechend normal?*

Viele Menschen stellen im Alter **Veränderungen** ihres Gedächtnisses fest. Das ist zunächst **kein Grund zur Sorge**.

Folgende Hinweise können, aber müssen nicht auf eine Demenz hindeuten:

- ❁ Namen oder Termine vergessen
- ❁ das Datum oder den Wochentag verwechseln
- ❁ Schwierigkeiten beim Planen oder Lösen von Problemen haben
- ❁ Worte oder Namen nicht sofort finden
- ❁ Schlüssel oder andere Gegenstände verlegen
- ❁ sich gelegentlich verunsichert oder überfordert fühlen
- ❁ oder der Alltag nicht immer so läuft, wie man sich das vorstellt.

Dann muss dies nicht auf eine Demenz hindeuten. Mögliche andere Ursachen können **Stress, Schlafprobleme, unerwünschte Nebenwirkungen von Medikamenten, Depressionen** oder **Hörprobleme** sein.

Akute Verwirrtheit

Kann Demenz plötzlich auftreten?

Nein. **Demenz** entwickelt sich meist **langsam** über **Monate** oder **Jahre**. Eine *akute Demenz* oder einen *Demenzschub* gibt es nicht.

Wenn Betroffene innerhalb von **Stunden** oder wenigen **Tagen plötzlich**

- ❁ verwirrt oder desorientiert wirken,
- ❁ unangemessen auf ihre Umwelt reagieren,
- ❁ Schwierigkeiten haben zu kommunizieren,
- ❁ oder hilflos erscheinen, handelt es sich häufig um ein Delir, einen *akuten Verwirrtheitszustand*.

Ich hatte große Angst, weil ich nicht verstanden habe, was mit mir passiert. (Betroffene)

Plötzliche Verwirrtheit ist ein **medizinischer Notfall**. Menschen mit Demenz haben ein besonders **hohes Risiko**, ein **Delir** zu entwickeln. Treten die Beschwerden plötzlich auf, sollte **umgehend ärztliche Hilfe** in Anspruch genommen werden.





Demenzielle Beeinträchtigungen

Viele Betroffene **merken selbst**,
wenn mit ihnen **etwas nicht stimmt**.

- ⚙ Sie haben das Gefühl, nicht mehr richtig zu funktionieren.
- ⚙ Im Supermarkt vergessen sie, was sie kaufen wollten.
- ⚙ Entscheidungen fallen schwerer.
- ⚙ Alles geht zu schnell und sie brauchen mehr Zeit.

Diese Veränderungen sind oft mit **Angst, Unsicherheit und Scham** verbunden. Viele Betroffene versuchen deshalb, **Schwierigkeiten** zu **verbergen** oder herunterzuspielen – manchmal sogar vor sich selbst. Gleichzeitig wenden sie viel **Energie** und Kraft auf, um den **Alltag** dennoch gut zu **bewältigen** und zu funktionieren.

**Ich habe das Gefühl, nicht
mehr richtig zu funktionieren.**

(Betroffene)

Für Angehörige ist das oft **schwer nachvollziehbar**. Der **Wunsch zu helfen** ist groß. Gleichzeitig führen **Diskussionen, Korrekturen** und das **Aufzeigen von Fehlern** häufig zu **Widerstand** und **Konflikten**.

Behutsamkeit, Verständnis und Geduld sind deshalb besonders wichtig. **Betroffene brauchen das Gefühl, ernst genommen und angenommen zu sein.** Eine **Abklärung** kann helfen, Unsicherheiten zu reduzieren und die nächsten Schritte zu planen.

3. Abklärung schafft Aufklärung

Hier erfahren Sie, wie Gedächtnisprobleme abgeklärt werden, wie eine Diagnose gestellt wird und wie Sie Betroffene dabei unterstützen können.

Eine rechtzeitige Abklärung ist eine frühzeitige Abklärung.

(Univ.-Prof. Dr. Peter Dal-Bianco, Ehrenpräsident der Österreichischen Alzheimer Gesellschaft)



Erste Anlaufstelle

Die erste Anlaufstelle bei Verdacht auf Gedächtnisprobleme ist die **Hausärztin** bzw. der **Hausarzt**. Dort sollten möglichst alle wichtigen Informationen und Befunde für die weitere Abklärung zusammenlaufen.

Häufig erfolgen ein **erstes Gespräch**, eine **körperliche Untersuchung**, eine **Blutabnahme** sowie einfache **Gedächtnis- und Orientierungstests**. Auch die Beobachtungen der **Angehörigen** sind dabei oft ein wichtiger Bestandteil.

Anschließend kann **eingeschätzt** werden, ob **weitere Untersuchungen** notwendig sind. Für eine **genaue Diagnose** sollte jedenfalls eine **Fachärztin** bzw. ein **Facharzt** für Psychiatrie und/oder Neurologie hinzugezogen werden. Die Diagnose und der fachärztliche Befund sind auch wichtig für die **Pflegegeld-Begutachtung**. Auf **Pflegegeld** besteht ein **Rechtsanspruch**, wenn aufgrund der demenziellen Erkrankung ein entsprechender **Pflegebedarf vorliegt**.

Bei einer demenziellen Beeinträchtigung wird bei der Pflegegeldbegutachtung ein sogenannter **Erschwerniszuschlag** berücksichtigt, der zu einer höheren **Pflegegeldstufe** führen kann.

Der Weg zur Abklärung

1. Hausärztliche Abklärung:

Gespräch, Untersuchung, Blutabnahme und erste Tests

2. Fachärztliche Abklärung:

Neurologie, Psychiatrie oder Gedächtnisambulanz

3. Weitere Untersuchungen:

Gedächtnistests, MRT oder CT

4. Diagnose:

Ursache, Form und Stadium einordnen

Fachärztliche Abklärung

Erhärtet sich der Verdacht auf eine demenzielle Erkrankung, erfolgt die Überweisung zu einer **Fachärztin** bzw. einem **Facharzt** für **Psychiatrie** und/oder **Neurologie** oder an eine **Gedächtnisambulanz** bzw. **Memory-Klinik**.

Dort werden weitere Untersuchungen durchgeführt. Dazu gehören weitere **Gedächtnistests**, eine **neurologische Untersuchung** sowie **bildgebende Verfahren** wie MRT oder CT des Gehirns. Je nach Fragestellung können weitere Untersuchungen erforderlich sein.

Für Betroffene ist dieser **Diagnoseprozess** oft herausfordernd und emotional belastend. Angehörige können helfen, indem sie Orientierung,



Gedächtnisambulanzen in Österreich

[gesundheits.gv.at/krankheiten/gehirn-nerven/demenz/
gedaechnisambulanzen.html](https://gesundheits.gv.at/krankheiten/gehirn-nerven/demenz/gedaechnisambulanzen.html)



Informationen zum Pflegegeld

[sozialministerium.gv.at/Themen/
Pflege/Pflegegeld.html](https://sozialministerium.gv.at/Themen/Pflege/Pflegegeld.html)



Sicherheit und Rückhalt geben und die Betroffenen zu Terminen begleiten. In vielen Bundesländern gibt es spezialisierte **Gedächtnisambulanzen** und **Memory-Kliniken**, die auf die **Abklärung** von **Gedächtnisproblemen** und Demenzerkrankungen **spezialisiert** sind.

Formen und Verlauf

Demenz ist ein **Oberbegriff** für verschiedene **Erkrankungen** des **Gehirns**, die mit Veränderungen von **Gedächtnis, Denken, Verhalten** und **Alltagsfähigkeiten** einhergehen.

Zu den häufigsten **Formen** zählen:

- ⚙ Alzheimer-Demenz
- ⚙ Vaskuläre Demenz
- ⚙ Frontotemporale Demenz
- ⚙ Parkinson-Demenz
- ⚙ Lewy-Körper-Demenz

Und noch weitere seltene Formen.

Unabhängig von der Ursache wird häufig nach dem **Schweregrad** unterschieden:

- ⚙ Milde kognitive Beeinträchtigung
- ⚙ Leichte Demenz
- ⚙ Mittelgradige Demenz
- ⚙ Schwere Demenz

Das Wissen über **Form und Stadium** der Demenz ist wichtig für die richtige **Behandlung, Unterstützung** und **Begleitung**.

Es bröckelt mir eines, wie das andere ab.

Ich weiß nicht, wie ich das stoppen kann. (Betroffener)

4. Diagnose – ein neuer Anfang

Hier erfahren Sie, wie die Diagnose vermittelt wird
und wie es danach weitergeht.

**Die Diagnose ist ein neuer
Anfang.** (Betroffener)



Sind die **Untersuchungen abgeschlossen**, stellt die Ärztin bzw. der Arzt die **Diagnose**.

Recht auf Diagnose

Betroffene haben das **Recht**, über ihre **Diagnose** informiert zu werden und selbst zu entscheiden, wie sie mit dieser Information umgehen möchten.

Häufig werden Angehörige in das **Diagnosegespräch** miteinbezogen. Entscheidend ist jedoch, dass die Betroffenen – soweit sie dies wünschen – selbst **informiert** und **aufgeklärt** werden.

Betroffene haben ein **Recht auf Aufklärung, Selbstbestimmung und Mitentscheidung**.

Akzeptieren ist schwer

Viele Betroffene erleben die Diagnose zunächst als **Schock**. Gedanken kreisen um die **Zukunft**, mögliche Verluste und die Frage, was nun auf sie zukommt.

Angst, Trauer, Wut und **Abwehr** sind häufige Reaktionen. Die Diagnose Demenz **anzunehmen** ist **nicht einfach** und die **Verarbeitung** ist meist nicht mit einem Gespräch abgeschlossen.

Akzeptieren **braucht Zeit**. Umso wichtiger ist es, Betroffene mit ihren Sorgen und Ängsten **nicht alleine zu lassen**, ihnen zuzuhören und emotionalen Rückhalt zu geben.

Gemeinsam die Zukunft ins Auge zu fassen, **Perspektiven** zu eröffnen und **Unterstützungsmöglichkeiten** zu besprechen, kann **Sicherheit** und **Orientierung** geben.

Solange Betroffene noch **selbst entscheiden** können, sollten wichtige **Vorsorgemaßnahmen** wie eine Vorsorgevollmacht **möglichst früh besprochen** und **schriftlich festgehalten** werden.



Das ist ja Verlust des Verstandes.
Geisteskrankheit ist das. (Betroffene)

Demenz habe ich wirklich nicht. (Betroffener)



Krankheitseinsicht

Nicht immer sind Betroffene einsichtig. Die **Krankheitseinsicht** kann **schwanken**.

Manche sprechen **offen** über ihre Schwierigkeiten:

*Ich kann mir nichts merken.
(Betroffener)*

Und kurze Zeit später **tun sie so, als wäre alles wie immer** und als hätten sie keine Probleme.

*Kein Außenstehender merkt etwas!
(Angehörige)*

Für Angehörige ist das oft schwer zu verstehen. Häufig handelt es sich

dabei jedoch nicht um Unehrlichkeit, sondern um einen **Versuch**, sich vor der **Bedrohung** zu **schützen**, die von der **Diagnose** ausgeht.

Gegen diese **Abwehrmechanismen** sollte **nicht angekämpft** werden. Betroffene immer wieder mit ihren **Schwächen** oder gegen ihren Willen mit der Diagnose zu **konfrontieren**, führt meist zu **Widerstand** und **Konflikten**.

Wie Menschen mit ihrer Erkrankung umgehen, erscheint **von außen oft nicht nachvollziehbar**. Für die **Betroffenen** macht dieses **Verhalten** jedoch Sinn, da es ihnen hilft, mit der Situation umzugehen.

Verdrängung ist ein wichtiger psychologischer **Schutzmechanismus**. **Verständnis**, Geduld und Behutsamkeit sind meist **hilfreicher als Konfrontation**.

5. Behandlung

Hier erfahren Sie, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt, welche Berufsgruppen beteiligt sein können und wie Sie Betroffene dabei begleiten können.

Ich möchte so lange wie
möglich selbstbestimmt leben.

(Betroffener)



Die **Behandlung** einer Demenz besteht aus **mehreren Bausteinen**. Ziel ist es, die **Lebensqualität, Selbstständigkeit** und **Teilhabe** der Betroffenen möglichst lange zu erhalten.

Daran können **verschiedene Berufsgruppen** beteiligt sein, zum Beispiel Ärzt:innen, Psycholog:innen, Ergotherapeut:innen, Physiotherapeut:innen, Logopäd:innen, Pflegepersonen, Sozialarbeiter:innen, Heimhilfen und Besuchsdienste.

Grundsätzlich wird unterschieden zwischen:

- ⚙️ medikamentöser Behandlung
- ⚙️ psychosozialen Therapien und unterstützenden Maßnahmen

Ausführliche **Informationen zu Diagnostik, Behandlung** und den **neuen Alzheimer-Therapien** finden Sie bei der **Österreichischen Alzheimer Gesellschaft**.
alzheimer-gesellschaft.at



Medikamentöse Alzheimer-Therapie

Wurde im Rahmen der fachärztlichen Abklärung eine **Alzheimer-Demenz** festgestellt, stehen heute verschiedene **medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten** zur Verfügung.

Die bisher eingesetzten **Antidementiva** können **Beschwerden lindern** und den **Krankheitsverlauf verlangsamen**, ihn jedoch **nicht aufhalten** oder rückgängig machen. Sie werden als **Tabletten** oder **Wirkstoffpflaster** verabreicht.

Seit 2025 sind in Österreich zudem neue **Antikörpertherapien** für Menschen mit **Alzheimer-Demenz im Frühstadium** zugelassen. Studien zeigen, dass sie den **Krankheitsverlauf** zusätzlich **verlangsamen** können.

Voraussetzungen sind:

- ⚙️ eine Alzheimer-Demenz im Frühstadium,
- ⚙️ eine sorgfältige Auswahl der Patient:innen, beispielsweise hinsichtlich genetischer Risikofaktoren und des Blutungsrisikos,
- ⚙️ sowie regelmäßige Kontrollen während der Behandlung.

Da **Nebenwirkungen** wie Hirnschwellungen oder Hirnblutungen auftreten können, erfolgen die Auswahl, Behandlung und Kontrolle ausschließlich in spezialisierten **Gedächtnisambulanzen** und **Memory-Kliniken**.



Die neuen Alzheimer-Therapien geben Anlass zu **Hoffnung**. Sie können den Krankheitsverlauf jedoch nicht aufhalten und kommen nur für einen Teil der Betroffenen infrage.

Die **Form** der Demenz entscheidet wesentlich über die **Behandlung**. Deshalb ist eine sorgfältige **Diagnostik** so wichtig.

Andere Demenzformen

Nicht jede Demenz ist eine Alzheimer-Demenz. Zu den häufigsten weiteren Formen zählen die vaskuläre (gefäßbedingte) Demenz, die Frontotemporale Demenz und die Lewy-Körper-Demenz.

Für diese Demenzformen stehen derzeit **keine Medikamente** zur Verfügung, die den Krankheitsverlauf nachweislich verlangsamen. **Ginkgo-biloba-Extrakte** werden teilweise

eingesetzt, ihr **Nutzen** wird wissenschaftlich jedoch **unterschiedlich beurteilt**.

Bei der **vaskulären Demenz** steht die **Behandlung** der **Gefäßkrankung** im Vordergrund. Dazu gehören unter anderem die Behandlung von **Bluthochdruck**, **Diabetes** und erhöhten **Blutfettwerten** sowie der Verzicht auf das **Rauchen**.

Bei der **Frontotemporalen Demenz** werden vor allem **Verhaltensveränderungen** und psychische Begleiterkrankungen behandelt.

Demenzähnliche Beschwerden können auch andere Ursachen haben, beispielsweise Alkohol- oder Medikamentenmissbrauch, Schädel-Hirn-Verletzungen, Hirntumore oder Stoffwechselerkrankungen. In diesen Fällen steht die **Behandlung** der zugrunde liegenden **Ursache** im Vordergrund.

Demenz ist nicht gleich Demenz.

(Raimund Oberschmid, Autor und Betroffener)



**Ich will nicht, dass
andere merken, dass
mit mir etwas nicht
stimmt. (Betroffener)**

Psychische Probleme

Wenn Menschen nach und nach die **Kontrolle** über ihre **geistigen Fähigkeiten verlieren**, ist das **bedrohlich** und macht **Angst**.

Eigene **Schwächen** nicht mehr **verbergen** zu können, wird oft als **beschämend** erlebt. Viele Betroffene **ziehen** sich deshalb **zurück**.

Traurigkeit, Unsicherheit, gedrückte Stimmung, Antriebslosigkeit und

Depressionen kommen häufig vor. Manche Betroffene entwickeln auch Suizidgedanken.

Psychische Belastungen sind eine **häufige Begleiterscheinung** der Demenz und sollten **ernst genommen** werden. Verständnis, Begleitung, psychologische Unterstützung und ärztliche Behandlung können helfen.

Deshalb sollte **zunächst** nach der **Ursache** **gesucht** werden. Erst wenn diese nicht ausreichend behandelt werden kann oder eine erhebliche Belastung besteht, können nach **ärztlicher Rücksprache** **Medikamente** sinnvoll sein.

Verhaltensveränderungen

Verhaltens- und Persönlichkeitsveränderungen werden von **Angehörigen** oft als **besonders belastend** erlebt.

Ihr Widerstand ist enorm – wie ein Feldweibel. (Angehöriger)

Immer wieder dieselben Fragen, nächtliche Unruhe, Hin- und Herwandern, ständiges Rufen, Wahnvorstellungen, Halluzinationen oder aggressives Verhalten können Angehörige stark belasten.

Häufig steckt hinter diesem Verhalten ein **unerfülltes Bedürfnis**. **Ursachen** können Schmerzen, Hunger, Durst, Überforderung, zu viele Reize, Kommunikationsprobleme oder Angst sein.

Die Person, die ich mein Leben lang kannte, gibt es nicht mehr. (Angehörige)



Psychosoziale und andere Therapien

Psychosoziale Therapien helfen dabei, die **Lebensqualität**, **Selbstständigkeit** und **Teilhabe** möglichst lange zu erhalten.

Dazu gehören unter anderem:

- ⚙ **Ergotherapie** zur Förderung von Alltagstätigkeiten und Selbstständigkeit,
- ⚙ **Physiotherapie** zur Erhaltung der Beweglichkeit und zur Sturzprävention,
- ⚙ **Logopädie** bei Sprach- und später auch Schluckstörungen,
- ⚙ **Musiktherapie** zur Förderung von Ausdruck, Gemeinschaft und Wohlbefinden,
- ⚙ **Psychologische, psychosoziale Beratung und Psychotherapie** zur Krankheitsbewältigung und Unterstützung bei psychischen Belastungen,
- ⚙ **Gedächtnistraining und Biografiearbeit**, um vorhandene Fähigkeiten zu fördern und an persönliche Ressourcen anzuknüpfen.

Psychosoziale Therapien können die **Lebensqualität** verbessern, Fähigkeiten erhalten, die **Selbstständigkeit** möglichst lange fördern und **Angehörige entlasten**.

**Es hilft mir zu sehen,
dass ich noch etwas kann.**

(Betroffener)



6. Unterstützung annehmen – gemeinsam den Weg gehen

Hier erfahren Sie, warum Unterstützung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen wichtig ist, wie sie entlasten kann und welche Hilfsangebote zur Verfügung stehen.



Das **Ziel** ist immer, **Selbstständigkeit, Selbstbestimmung** und **Lebensqualität** möglichst lange zu **erhalten**.

Unterstützung stärkt Selbstständigkeit

Menschen mit Demenz benötigen im **Verlauf** der **Erkrankung zunehmend Unterstützung**. Wie viel Hilfe notwendig ist, hängt von der Form der Demenz, ihrem Stadium und der persönlichen Lebenssituation ab.

Unterstützung bedeutet **nicht, alles abzunehmen**. Vielmehr geht es darum, **vorhandene Fähigkeiten zu fördern** und **Schwierigkeiten** dort **auszugleichen**, wo sie entstehen.

Wer immer wieder mit seinen **Defiziten konfrontiert** wird, **verliert Selbstvertrauen** und **Selbstwertgefühl**.

Verständnis, Geduld und kleine Erfolgserlebnisse helfen meist mehr als Korrekturen oder Kritik.

Es gibt nichts, was bleibt. Heute geht etwas noch und morgen nicht mehr. (Angehörige)

Gute **Unterstützung orientiert** sich an den **Stärken** eines Menschen – **nicht** an seinen **Schwächen**.

Auch Angehörige brauchen Unterstützung

Mit der **Erkrankung verändert** sich auch das **Leben** der **Angehörigen**. Viele übernehmen Schritt für Schritt **immer mehr Verantwortung** und wachsen langsam in die **Rolle** einer **pflegenden Angehörigen** oder eines pflegenden Angehörigen hinein.

Unterstützung wird häufig erst **angenommen**, wenn die **Belastung** bereits so **groß** geworden ist, dass sich etwas ändern muss oder Angehörige aufgrund einer **Krise** nicht mehr weiterwissen.

Gründe dafür können sein:

- ⚙ Verantwortungsegefühl
- ⚙ der Anspruch, alles selbst schaffen zu müssen
- ⚙ die Ablehnung *fremder Hilfe*
- ⚙ Schuldgefühle oder Scham
- ⚙ finanzielle Sorgen
- ⚙ fehlendes Wissen über Unterstützungsangebote
- ⚙ unzureichende oder nicht passende Unterstützungsangebote

Unterstützung anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche. Je früher Angehörige Hilfe in Anspruch nehmen, desto besser können sie langfristig für sich selbst und ihre Angehörigen da sein.

Nur wenn es Ihnen **selbst gut geht**, können Sie auch langfristig **gut für andere da sein**. **Achten** Sie deshalb auf Ihre **eigenen Bedürfnisse** und **nehmen** Sie **Unterstützung rechtzeitig an**.

Belastungen erkennen

Die **Begleitung** eines Menschen mit Demenz kann auf unterschiedlichen Ebenen **belasten**.

Psychisch

- ⚙ Sorgen und Verantwortung
- ⚙ Überforderung
- ⚙ Schuldgefühle
- ⚙ Schlafstörungen
- ⚙ Erschöpfung
- ⚙ Trauer
- ⚙ Zukunftsängste

Körperlich

- ⚙ Rücken- und Nackenschmerzen
- ⚙ Kopfschmerzen
- ⚙ körperliche Überlastung

Sozial

- ⚙ weniger Zeit für Familie, Freund:innen und eigene Interessen
- ⚙ Rückzug und Einsamkeit
- ⚙ Veränderungen in der Partnerschaft oder Familie



Ich habe viel zu lange geglaubt, dass ich alles alleine schaffen muss. (Angehörige)



Ich habe erst gemerkt, wie erschöpft ich war, als ich nicht mehr konnte. (Angehörige)

Professionelle Unterstützung

Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen brauchen nicht nur medizinische und pflegerische Versorgung. Ebenso wichtig sind **Information, Beratung, Begleitung und Entlastung**.

Je nach Lebenssituation können folgende **Angebote** hilfreich sein:

- ❁ **Demenz- und Angehörigenberatung** – Orientierung rund um die Diagnose und im weiteren Verlauf
- ❁ **Selbsthilfegruppen** – Austausch mit anderen Betroffenen und Angehörigen
- ❁ **Alltagsbegleitung und Besuchsdienste** – gemeinsame Aktivitäten und Entlastung
- ❁ **Heimhilfe und Haushaltshilfe** – Unterstützung im Alltag
- ❁ **Hauskrankenpflege** – pflegerische und medizinische Versorgung zu Hause
- ❁ **Tageszentren** – Tagesstruktur, Gemeinschaft und Aktivierung

- ❁ **Kurzzeitpflege** – vorübergehende Entlastung für Angehörige
- ❁ **Betreutes Wohnen** für Menschen mit Demenz
- ❁ **24-Stunden-Betreuung**, wenn eine umfassende Betreuung zu Hause notwendig wird
- ❁ **Senioren- und Pflegewohnhäuser** mit demenzspezifischen Angeboten

Je früher Unterstützung angenommen wird, **desto besser** können Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen den **weiteren Weg** gemeinsam gestalten. Viele Angebote tragen dazu bei, **Selbstständigkeit** zu erhalten, Angehörige zu **entlasten** und **Lebensqualität** zu fördern.

Mit den eigenen Schwächen umgehen zu können, ist eine Stärke. (Betroffener)

Niemand muss den **Weg** mit Demenz **alleine gehen**. **Frühzeitige Unterstützung** kann vieles **erleichtern** – für Menschen mit Demenz ebenso wie für ihre Angehörigen.

Informationen zu Unterstützungsangeboten, Pflegegeld und Demenz finden Sie im **9. Kapitel** und auf:
<https://pflege.gv.at/de/leben-mit-demenz>





Die Entscheidung für die Heimaufnahme meiner Frau lag alleine bei mir – und den Mut für diese Entscheidung habe ich in der Selbsthilfegruppe bekommen. (Angehörige)

7. Kommunikation, Umgang und Alltag

Hier erfahren Sie, warum sich Kommunikation mit Menschen mit Demenz verändert und wie ein verständnisvoller Umgang den gemeinsamen Alltag erleichtern kann.



Menschen auf ihre **Defizite hinzuweisen** ist **kränkend** – das gilt auch für Menschen mit Demenz. **Positive** und **wertschätzende Sprache** stärkt das Selbstwertgefühl. Wenn Sprache verloren geht, werden **Gefühle** und **Verhalten** wichtige **Formen der Kommunikation**.

Im Verlauf der Erkrankung **verändert** sich häufig die **Kommunikation**. Gespräche werden schwieriger, Fragen werden wiederholt und Worte nicht mehr gefunden oder umschrieben. Zu wissen, dass diese Veränderungen **Teil der Erkrankung** sein können, hilft Angehörigen oft, besser damit umzugehen.

Hinter vielen **Reaktionen** stehen jedoch **nicht Absicht** oder Gleichgültigkeit, sondern Unsicherheit, Überforderung, Angst oder Orientierungslosigkeit. **Verhalten ist oft eine Form der Kommunikation**. Wer versucht, die **Ursachen hinter einer Reaktion** zu verstehen, kann viele **Konflikte vermeiden**.

Viele **Betroffene spüren** sehr genau, dass sich **etwas verändert**. Manche versuchen **Fehler zu verbergen** oder reagieren **empfindlich auf Kritik**.

Angehörige berichten häufig, dass **Diskussionen** und **Korrekturen wenig helfen**. Besonders belastend wird es, wenn beide Seiten das Gefühl haben, nicht mehr verstanden zu werden.

Mit der klassischen Logik kommt man nicht weit.

(Angehöriger)

Wenn man aufhört sich dafür zu schämen, geht alles leichter. (Angehöriger)

Wenn Sprache sich verändert

Mit dem **Fortschreiten der Krankheit** wird es daher immer wichtiger, auf **Körpersprache** und **nonverbale Kommunikation** zu achten.

Was im **Alltag helfen kann:**

- ❁ Blickkontakt halten und ruhig sprechen
- ❁ kurze, einfache Sätze verwenden
- ❁ Zeit zum Antworten geben
- ❁ Gefühle ernst nehmen
- ❁ nicht ständig korrigieren
- ❁ Diskussionen vermeiden
- ❁ vertraute Routinen erhalten
- ❁ Überforderung reduzieren
- ❁ Humor zulassen
- ❁ Aggression und Wut nicht persönlich nehmen

Beziehung bleibt wichtig

Auch wenn sich Gespräche verändern, bleiben **Nähe, Zuwendung** und **Beziehung** wichtig. Das Gedächtnis der Gefühle bleibt oft lange erhalten. Menschen mit Demenz **erinnern** sich häufig **weniger** an das **Gesagte** als daran, wie sie sich dabei **gefühlt haben**.

Berührungen, gemeinsames Singen, Spaziergänge, Fotos, Musik oder einfach gemeinsam Zeit zu verbringen können oft mehr bewirken als lange Erklärungen.

Viele Angehörige beschreiben, dass Menschen mit Gedächtnisproblemen oft stärker **im Gefühl leben**.



**Der Mensch in seiner Hilflosigkeit
braucht Liebe und Zuwendung.**

(Angehöriger)

**Wir haben es schön miteinander –
wir singen miteinander.**

(Angehörige)

**Die Demenz wirkt sich bei ihr
so aus, dass sie immer mehr im
Gefühlsbereich lebt.**

(Angehöriger)

**Ich kann mit ihm nicht mehr normal
sprechen.** (Angehörige)

Viele Angehörige erleben **Entlastung**, wenn sie **nicht** mehr **versuchen**, alles richtig zu machen.



Nicht jedes Verhalten hat eine logische Erklärung – aber fast jedes Verhalten hat einen Grund. Wer versucht, die Gefühle und Bedürfnisse hinter dem Verhalten zu verstehen, findet oft den besseren Weg.

Umgang mit schwierigen Situationen

Besonders **belastend** können **Situationen** sein,

- wenn Vorwürfe entstehen und Menschen aggressiv reagieren,
- wenn Misstrauen auftritt,
- wenn Menschen weglaufen,
- wenn sie Hilfe ablehnen,
- oder wenn sich der übliche Tag- und Nachtrhythmus verändert.

In solchen Situationen **hilft** es oft,

- Ruhe zu bewahren und Sicherheit zu vermitteln,
- die Gefühle und Bedürfnisse hinter dem Verhalten zu suchen,
- nicht alles persönlich zu nehmen, und sich Unterstützung zu holen.

Er macht das nicht gegen mich, sondern weil er gerade nicht anders kann. (Angehörige)

8. Leben mit Veränderungen

Hier erfahren Sie, wie sich das Leben mit Demenz verändert und warum trotz aller Herausforderungen Lebensqualität, Beziehung und schöne gemeinsame Momente möglich bleiben.

Die Demenz ist eines, aber die Beibehaltung eines guten Lebens ist etwas anderes. (Angehörige)



Abschied und Neubeginn

Gedächtnisprobleme und Demenz **verändern Beziehungen, Rollen** und den **Alltag**. Viele Angehörige beschreiben dies als einen Abschied auf Raten.

Trauer, Wut und Hilflosigkeit gehören dazu. Gleichzeitig entstehen oft **neue Formen des Miteinanders**.

Was im Alltag helfen kann

- ⚙️ gemeinsame Aktivitäten und schöne Momente bewusst gestalten,
- ⚙️ über gemeinsame Erinnerungen und schöne Erlebnisse sprechen,
- ⚙️ Verantwortung abgeben und Unterstützung annehmen,
- ⚙️ sich rechtzeitig Hilfe holen.

Rollen verändern sich

Viele Angehörige **übernehmen Aufgaben**, die früher selbstverständlich der andere erledigt hat.

Aus Partner:innen werden Begleitende, aus Kindern zunehmend Unterstützende. Das **verändert Beziehungen** und stellt Angehörige vor **neue Herausforderungen**.

In vielen **Familien** entstehen **unterschiedliche Vorstellungen** darüber, was richtig oder falsch ist. **Offen** darüber zu **sprechen** und Unterstützung anzunehmen, kann helfen, Konflikte zu vermeiden.

Es gibt **keinen Leitfaden** dafür, welche Rollen Angehörige einnehmen sollen. Wichtig ist, auch die **eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen**.

Erst als ich die Körperpflege meiner Mutter an einen mobilen Dienst übergeben habe, konnte ich wieder mehr Tochter sein.

(Angehörige)

Ein **gutes Leben mit Demenz** ist trotz aller Veränderungen möglich. **Unterstützung anzunehmen** kann dabei helfen, wieder **mehr Angehörige** oder Angehöriger sein zu können – und **weniger Pflegeperson**.

Heimaufnahme

Nicht immer ist es für Angehörige möglich, die Begleitung, Betreuung und Pflege **zu Hause** sicher und zum **Wohl** des betroffenen Menschen zu *gewährleisten*.

Der **Umzug** in eine **betreute Wohnform** (z. B. Pflegeheim, Betreutes Wohnen oder Wohngemeinschaft) muss häufig von den Angehörigen mitgetragen werden und fällt in den meisten Fällen sehr **schwer**.

Die **Entscheidung** für eine **Heimaufnahme** gehört zu den **schwierigsten** überhaupt.

Viele Angehörige erleben **Schuldgefühle**. Gleichzeitig berichten viele **später** von **Entlastung**.



Was die **Situation erleichtern** kann:

- ⚙ mögliche Wohn- und Pflegeangebote vor einer Entscheidung kennenlernen,
- ⚙ das Pflegepersonal als Partner:innen sehen und offen miteinander sprechen,
- ⚙ Verantwortung abgeben und Unterstützung annehmen,
- ⚙ neue Rituale und gemeinsame Momente schaffen,
- ⚙ die gewonnenen Freiräume bewusst für sich selbst nutzen.

Ein **Umzug** in ein **Pflegeheim** bedeutet **nicht** das **Ende** der **Beziehung**. **Angehörige bleiben** wichtige **Bezugspersonen** und können sich wieder **stärker** auf ihre **Rolle als Angehörige konzentrieren**, während die **Verantwortung für Pflege und Betreuung** von **professionellen Personen** übernommen wird.

Heimbewohner:innen haben das **Recht**, eine **Vertrauensperson** zu benennen, die in wichtigen Angelegenheiten informiert wird.

Jetzt komme ich nur noch jeden zweiten Tag und es geht uns beiden besser. (Angehöriger)



Wir haben es schön miteinander. (Angehöriger)

Das Leben geht weiter

Viele Angehörige erzählen rückblickend **nicht nur** von **Belastungen**, sondern **auch** von **wertvollen Momenten**.

Demenz **verändert** das **Leben** – aber sie **nimmt nicht** die **Fähigkeit zu lieben, Nähe zu erleben** und **schöne Momente miteinander zu teilen**.

Es verliert seinen Schrecken, wenn man darüber lachen kann. (Angehöriger)

9. Hilfreiche Informationen, Literatur und Anlaufstellen

Anlaufstellen und Beratung

Das kostenlose Angehörigengespräch

Kostenlose psychologische Beratung für pflegende und betreuende Angehörige.

- ☛ Telefon: 050 808 2087
- ☛ E-Mail: angehoerigengespraech@svqspg.at
- ☛ Website: pflege.gv.at/de/das-angehoerigengespraech



PROMENZ – Bundes-Selbsthilfeverband

Selbsthilfe, Beratung, Gruppenangebote und Informationen für Menschen mit Gedächtnisproblemen und ihre Angehörigen.

- ☛ Telefon: +43 664 525 33 00
- ☛ E-Mail: info@promenz.at
- ☛ Website: promenz.at



Alzheimer Austria

Selbsthilfeorganisation mit Beratung, Information und Austausch für Betroffene und Angehörige.

- ☛ Telefon: +43 1 332 51 66
- ☛ E-Mail: alzheimeraustria@aon.at
- ☛ Website: alzheimer-selbsthilfe.at



Demenz Selbsthilfe Austria

Dachverband österreichischer Demenz-Selbsthilfegruppen.

- ☛ Telefon: +43 677 990 10 526
- ☛ E-Mail: info@demenzselbsthilfe.at
- ☛ Website: demenzselbsthilfeaustria.at



Österreichische Alzheimer Gesellschaft

Medizinisch-wissenschaftliche Informationen zu Alzheimer-Demenz, Diagnostik, Therapie und Forschung.

- ☛ Telefon: +43 1 890 34 74-940
- ☛ E-Mail: oeag@studio12.at
- ☛ Website: alzheimer-gesellschaft.at



MAS Alzheimerhilfe

Demenzberatung, MAS-Training,
Angehörigenbegleitung und regionale
Demenzservicestellen.

- ⚙ Telefon: +43 6132 21410
- ⚙ E-Mail: alzheimerhilfe@mas.or.at
- ⚙ Website: alzheimerhilfe.at



Pflegeberatung in den Bundesländern

Übersicht über regionale Pflegebera-
tungsstellen in ganz Österreich.

- ⚙ Website: pflege.gv.at/de/beratungsstellen-im-bundesland



Gedächtnisambulanzen und Memory-Kliniken

Übersicht über spezialisierte Einrich-
tungen zur Abklärung von Gedächt-
nisproblemen und Demenzerkrankun-
gen.

- ⚙ Website: gesundheit.gv.at/krankheiten/gehirn-nerven/demenz/gedaechtnisambulanzen.html



Hospiz- und Palliativversorgung in Österreich

Informationen und Unterstützung für
Betroffene und Angehörige rund um
Hospiz- und Palliativversorgung sowie
regionale Angebote in Österreich.

- ⚙ Telefon: +43 1 803 98 68
- ⚙ E-Mail: dachverband@hospiz.at
- ⚙ Website: hospiz.at/betroffene/fuer-erwachsene/was-ist-hospiz-und-palliative-care/



Finanzielle Unterstützung und Recht

Pflegegeld und finanzielle Unterstützung

Informationen zu Pflegegeld, Ersatzpflege und weiteren finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten.

- Telefon: 0800 201 611
- E-Mail: buergerservice@sozialministerium.gv.at
- Website: sozialministerium.gv.at/Themen/Pflege/Pflegegeld.html



Pflege.gv.at – Demenz

Informationen zu Demenz, Pflegegeld, Entlastungsangeboten und Unterstützungsmöglichkeiten.

- Website: <https://pflege.gv.at/de/leben-mit-demenz>



Bürger:innenservice des Sozialministeriums

Allgemeine Fragen zu Pflege, Pflegegeld und Unterstützungsleistungen.

- Telefon: 0800 201 611
- E-Mail: buergerservice@sozialministerium.gv.at
- Website: sozialministerium.gv.at/Services/Service-fuer-Buergerinnen-und-Buerger.html



Vorsorgevollmacht und Erwachsenenvertretung

- Website: oesterreich.gv.at/de/themen/gesetze_und_recht/erwachsenenvertretung_und_vorsorgevollmacht_bis-her_sachwalterschaft/4.html



VertretungsNetz

Beratung zu Erwachsenenvertretung, Patientenanwaltschaft und Bewohnervertretung.

- Telefon: +43 1 330 46 00
- E-Mail: verein@vertretungsnetz.at
- Website: vertretungsnetz.at



Patientenverfügung

- Website: oesterreich.gv.at/de/themen/gesundheit/patientenrechte/3.html



Sozialministeriumservice

Informationen zu Leistungen für Menschen mit Behinderungen (z. B. Behindertenpass und Parkausweis).

- Telefon: +43 5 99 88
- E-Mail: post@sozialministeriumservice.at
- Website: sozialministeriumservice.gv.at



Literatur und weiterführende Informationen

PROMENZ-Verständnis-Modell:

promenz.at/modell



PROMENZ-Symbol – 'Ich brauch'Zeit:

promenz.at/symbol



PROMENZ – Leben mit Gedächtnisproblemen:

promenz.at/wp-content/uploads/2023/11/Promenz_Broschue-re_F2.pdf



Raimund Oberschmid – Leben mit Frontotemporaler Demenz:

ftd.life



Österreichische Demenzstra- tegie – Gut leben mit Demenz:

demenzstrategie.at



Gut leben mit Demenz – Ein Wegweiser:

broschuerenservice.sozialministerium.gv.at/Home/Download?publication-id=357



Österreichischer Demenzbericht 2025:

sozialministerium.gv.at/dam/sozialministeriumat/Anlagen/Themen/Pflege-und-Betreuung/Demenz/Demenzbericht-2025_bf.pdf



Angehörigenpflege in Österreich – Endbericht:

pflegewissenschaft.univie.ac.at/file-admin/user_upload/i_pflgewissenschaft/Download_Projekte/Endbericht_Angehorigenpflege.pdf



Neue Alzheimer-Therapien:

alzheimer-gesellschaft.at/project/aktuelle-informationen-zu-neuen-alzheimer-therapien-fuer-patientinnen/





Abklärung schafft Aufklärung

Eine Alzheimer-Demenz verändert das Leben – für Betroffene und ihre Angehörigen. Persönlichkeit, Gefühle und Würde eines Menschen bleiben erhalten. Eine frühzeitige Abklärung schafft Klarheit und eröffnet neue Möglichkeiten der Behandlung und Unterstützung.



**PROMENZ –
BUNDES-SELBSTHILFEVERBAND**
SCHULGASSE 61, TOP 15, 1180 WIEN
+43 664 525 33 00
INFO@PROMENZ.AT
PROMENZ.AT

PROMENZ

WIR VERGESSEN, WIR ERINNERN, WIR HELFEN