



# Demenz vernetzen

Kräfte bündeln \* Wissen teilen

## Weihnachten feiern mit Menschen mit Demenz in Zeiten der Pandemie 2020

Dieser Text möchte Menschen, die betreuen und pflegen, zu den Feiertagen Hilfestellung geben. Er soll unterstützen, eine gute **Balance** zu finden. Der Text gibt keine konkreten Empfehlungen, sondern vor allem Anregungen und praktische Tipps. Nutzen Sie jedenfalls auch (telefonische) **Beratungsangebote** für Angehörige in Ihrer Nähe bzw. bei Bedarf auch Krisenberatung!

Zum Thema „Weihnachten feiern mit Menschen mit Demenz allgemein“ haben wir hier viele Materialien gesammelt: [Weihnachten & Demenz](#)

### Balance Gesetz und Schutz

Wir wissen um die besondere Schutzbedürftigkeit von Menschen mit Demenz. Daher ist es empfehlenswert, die Möglichkeiten der jeweils gültigen Regelungen (z.B. Personenanzahl, Zahl der Haushalte) nicht auszureizen und jedenfalls auch im häuslichen Bereich die [Schutzvorkehrungen](#) sehr genau zu nehmen.

Klar ist: Alle Vorgaben – sei es allgemeine [Corona-Verordnungen](#) oder Regelungen z.B. in Pflegewohnhäusern – sind jedenfalls auch zu den Feiertagen einzuhalten (mit Sonderregelungen für 24., 25., 26., 31.12.). Dabei sind auch die Ausnahmen für palliative Situationen zu bedenken.

### Was ist bei Feiern zu beachten an Schutzmaßnahmen?

Wichtig ist, auch im privaten Rahmen die allgemeinen Vorkehrungen sehr sorgfältig umzusetzen: **Handhygiene, Abstand, Lüften, Mund-Nasen-Schutz, kurze Kontaktdauer.** Zum Einsatz von Schnelltests und deren Restrisiko verweisen wir auf [offizielle Informationen](#). Auch wenn es im familiären Bereich ungewohnt und vielleicht bei Menschen mit Demenz nicht ganz einfach umzusetzen ist: Jede dieser Maßnahmen stellt auch in den Privaträumen einen wichtigen Beitrag zu mehr Schutz dar.

### Balance innerhalb der Familie: Sicherheitsbedürfnis und Wunsch nach Begegnung

Zu den Feiertagen treffen sich üblicherweise auch Familienmitglieder, die sonst wenig Kontakt miteinander haben, z.B. wegen größerer räumlicher Entfernung. Hier kann es in diesem Jahr passieren, dass es sehr unterschiedliche Vorstellungen von Begegnung und Schutz gibt. Daher ist es wichtig, die einzelnen Vorstellungen sehr deutlich zu besprechen und Lösungen zu suchen, die für alle tragbar sind. Zu vermeiden ist unbedingt, dass einzelne Familienmitglieder sich in Bezug auf die demenzbetroffenen Angehörigen als „überevorsichtig“ oder „fahrlässig“ empfinden. Beim Aushandeln helfen unsere Tipps oder ein Gespräch mit Berater\*innen, Sozialarbeiter\*innen im Pflegeheim, Hauskrankenpflege, dem Hausarzt / der Hausärztin, etc.

### Balance Autonomie und Schutz

Ältere Menschen sagen vielleicht: „Mir ist das mit dem Virus egal, ich will meine Enkel sehen.“ Solche Aussagen sind subjektiv und sollten akzeptiert werden. Eine Diskussion über Schuldgefühle bei einer möglichen Ansteckung ist ebenfalls zulässig. Wichtig ist, über die jeweils dahinterstehenden Bedürfnis“ zu sprechen und einen „Kompromiss auf Augenhöhe“ zu erreichen.

## Balance Normalität und Nähe

Während viele von uns sich nach Normalität sehnen und doch die neuen Bedingungen einsehen, können Menschen mit Demenz vielleicht nicht verstehen, warum es rund um den Baum heuer so anders zugeht. Auch Erklärungen werden vielleicht bald wieder vergessen, wenn die alten Rituale greifen. Dabei ist es wichtig, sich auch vor Augen zu halten, dass viele ältere Menschen über eine Kraft in Krisen verfügen, die uns erstaunt. Sie haben „schon ganz andere Weihnachten erlebt“. Eventuell sind solche Sätze ein Ansatzpunkt, um über ihre Biografie zu sprechen und zu würdigen, wie viel sie tragen können und dass es halt auch heuer „anders“ ist. Rituale geben Kraft und Orientierung und sollten so weit wie möglich genutzt werden, um Orientierung und Sicherheit trotz Abstand oder kleinerem Rahmen zu bieten. Nicht alles muss innerhalb weniger Stunden an einem Ort konzentriert werden!

## Balance zwischen Durchhalten und Trauer

Achten Sie darauf, wie schwierig das „andere Weihnachten“ für die Person mit Demenz tatsächlich ist. Vielleicht kommen eher Durchhaltevermögen und Stärke zutage? Dann würdigen Sie das jedenfalls und zeigen Sie, dass sich Jüngere davon „etwas abschauen“ können. Lassen Sie aber auch Trauer zu – vielleicht auch Trauer, die von der Erinnerung an andere schwierige Weihnachten herrührt. Versuchen Sie aber, nicht Ihre eigene Enttäuschung zu übertragen. Lassen Sie Ihre eigenen Gefühle und die Ihres Angehörigen mit Demenz zu und erkennen sie diese. Ein Überspielen von Ängsten, Sorgen, Enttäuschung kann zu Spannungen führen, da Menschen mit Demenz sehr feinfühlig auf die umgebende Atmosphäre reagieren.

Wenn passend, kann man sich auch mit lustigen Anekdoten die Stimmung verbessern. Auch lustige Gedichte oder fröhliche Lieder tragen zu einer leichteren Stimmung bei. Immer wenn es um Erinnerungen geht, bedenken Sie, dass die Person mit Demenz vielleicht nicht an jene Weihnachten denkt, die sie mit Ihnen verbracht hat. Vielleicht tauchen auch lange verstorbene Angehörige auf und alte Rituale. Auch sie können mit Zeichnungen und Fotos Platz haben.

## Tipp: Zeitliche Entflechtung

Nicht alle Personen müssen gleichzeitig zu einem Fest versammelt sein. Auch die Dauer üblicher Familienfeiern ist für Menschen mit Demenz oft zu lang. Daraus können Alternativen entwickelt werden, die Kontakt und Feierlichkeit ermöglichen.

- Familienmitglieder kommen zu unterschiedlichen Zeiten für kürzere Dauer. Dazwischen wird das Zimmer gut gelüftet.
- Die Personen können sich gegenseitig ankündigen („In ein paar Minuten kommt mein Sohn, der Paul.“) und beim Eintreten, beim Abschied aus Distanz kurz die Maske abnehmen.

## Tipp: Weniger Personen ist mehr

In diesem Jahr werden nicht viele Generationen unter dem Baum gleichzeitig versammelt sein können. Bei Personen mit Demenz werden wohl vor allem jene Personen sein, die schon davor in der Betreuung aktiv waren. Allerdings ist es gut, auch für sie Entlastung zu ermöglichen.

- Wenn Besuche der Enkel / jüngerer Verwandte besonders viel Freude machen, kann stattdessen die „mittlere“ Generation pausieren. Enkel bringen Geschenke vorbei, bleiben für einige Zeit (je nach dem Rhythmus der besuchten Person. Bei den Geschenken sind Fotos der anderen Verwandten, es wird ein schöner Gabentisch bereitet.
- Vielleicht können Sie Nachbarn und Freunde bitten, vorbeizukommen und von der Tür aus, vor dem Fenster / im Garten frohe Weihnachten zu wünschen.

## Tipp: Örtliche Alternativen

Wir wissen, dass die Übertragungsfahrer im Freien geringer ist. Auch das Tragen eines MNS ist im Freien leichter zu akzeptieren, etwa weil ähnlich einem Schal. Ein paar Tipps:

- Das Treffen mit (Ur)Enkeln kann im Rahmen eines Spaziergangs stattfinden.
- Die Enkel können einen Schneemann vor dem Fenster bauen, die ältere Person kann sie dabei beobachten und ein Kuss kann dann übers Fenster erfolgen.

- Spaziergänge in einer weihnachtlich beleuchteten Straße können zu Erinnerungsgesprächen genutzt werden. Bei beleuchteten Christbäumen im öffentlichen Raum können Gedichte gemeinsam aufgesagt werden.
- Eine Jause kann eventuell auch im Garten stattfinden, mit Punsch oder Tee.

### **Tipp: Alternative Aktivitäten**

Auf Spaziergänge wurde schon oben hingewiesen. Sicher lassen sich auch für andere wichtige Rituale Alternativen finden.

- Kirchenbesuch statt Gottesdienst: Die Kirchen stehen offen und können auch außerhalb der Gottesdienste besucht werden. Hier kann die ältere Person Geborgenheit in Gott spüren und den eigenen Glauben als innere Kraftquelle erleben. Ein Verweilen vor der Krippe kann auch zu zweit stattfinden, man kann ein Gebet sprechen oder ein Lied leise summen.
- Singen: gemeinsam Musik anhören und mitsummen
- Vorlesen: auch schon vor und nach Weihnachten, auch über Telefon (Bücher am Padlet)

### **Tipp: Digitale (und analoge) Alternativen**

Die letzten Monate haben eine Fülle an Möglichkeiten gebracht, miteinander auch virtuell in Kontakt zu sein. Nicht alles ist für desorientierte Menschen gut nutzbar. Vermutlich wird es zu Weihnachten nur dort funktionieren, wo es auch vorher schon gute Erfahrungen gab.

- Kurze Rituale können auch digital begleitet werden. Denken Sie aber durchaus auch ans Telefon, auch hier kann man gemeinsam singen oder etwas vorlesen, Erinnerungen austauschen.
- Das Auspacken der Geschenke kann digital übertragen werden, wenn jemand vor Ort ist, der gut darauf achtet, ob die Person davon profitiert. Eine Überforderung und Desorientierung sollte natürlich unbedingt vermieden werden.
- Nutzen Sie jedenfalls auch Briefe und Fotos. Diese können von der Person öfter zur Hand genommen werden, man kann damit das Zimmer schmücken und Präsenz auch in Papierform herstellen.

### **Tipp: Alternative durch Beschäftigung**

Es ist ein großes Bedürfnis aller Menschen, nützlich zu sein. Heuer ist vielleicht das gemeinsame Kekse backen oder Einkaufen gehen von Geschenken nicht möglich.

- Gemeinsam Karten schreiben: Die Person mit Demenz kann vielleicht etwas diktieren, das dann in Karten für die Angehörigen geschrieben wird. Das kann auch einfach nur ihr Lieblingslied oder eine Erinnerung an früher sein. Die Person kann auch Karten aussuchen (ev. auch mit der Heimhilfe) für jeden oder entscheiden, welches Essen es heuer für die anderen gibt – so ist sie dann durch den Speiseplan „zugegen“.
- Tanzende, schwingende Bewegungen zu schöner Musik kann man auch im Sitzen machen.
- Tonaufnahmen: Erzählungen, Gedichte, Lieder von Personen mit Demenz können auch übers Handy aufgenommen werden und dann als Geschenk an alle digital verteilt. Auch fern feiernde Verwandte können das dann zeitgleich anhören. Sicher helfen jüngere Verwandte oder Nachbarn gern, das vorzubereiten.

**Weihnachten im Pflegeheim:** Besprechen Sie frühzeitig mit den Ansprechpersonen in der Einrichtung, was möglich und geplant ist. Nutzen Sie auch hier Begegnungen im Freien. Nutzen Sie auch neben dem 24. die folgenden Feiertage zum Besuch, um die Kontakte zu verteilen.

**Und schließlich:** Es darf und soll miteinander (auf Abstand) weiterhin und wieder gelacht werden – den Lachen tut dem Immunsystem gut, fördert und unterstützt die Abwehrkräfte!

*Erstellt im Dezember 2020 unter Mitwirkung von: zahlreichen Demenzberater\*innen, Forscher\*innen und Mitwirkenden in demenzfreundlichen Gemeinden und Vereinen aus ganz Österreich. Redaktion: Petra Rösler, Kardinal König Haus. [roesler@kardinal-koenig-haus.at](mailto:roesler@kardinal-koenig-haus.at)*