„Dein Blick auf Demenz“

– eine anonyme Umfrage des Bereichs *Leben im Alter* des Sozialdienstes Nachbarschaftshilfe Puchheim e.V beim Frühlingsfest des *Haus der Begegnung* am 10. Mai 2025

Wo der Frühling blüht, wächst auch der Austausch. Am 10. Mai 2025 lud das Haus der Begegnung zum Frühlingsfest. Und zahlreiche Bürgerinnen und Bürger folgten der Einladung, um gemeinsam zu feiern. Neben dem geselligen Teil mit Musik, Kaffee und Kuchen war das Fest unter anderem auch ein Ort der Reflexion und des offenen Miteinanders über ein Thema, das viele betrifft, aber oft im Verborgenen bleibt: Demenz.

Im Haus der Begegnung ist auch der Sozialdienst Nachbarschaftshilfe Puchheim e.V. zuhause, der mit seinen zwei großen Bereichen – *Schüler- und Ferienbetreuung* sowie *Leben im Alter* – ganz praktisch Nähe stiftet. Der Bereich *Leben im Alter* nutzte das Frühlingsfest, um Menschen einzuladen, ihre Gedanken und Erfahrungen zum Thema Demenz zu teilen. In einer anonymen Umfrage mit dem Titel „Dein Blick auf Demenz“ entstand ein ehrliches, berührendes Stimmungsbild – nicht wissenschaftlich repräsentativ, aber menschlich umso wertvoller.

Die Antworten spiegeln keine gesicherten medizinischen Erkenntnisse wider, sondern geben einen persönlichen Einblick in das Denken und Empfinden der Teilnehmenden. Sie zeigen auf, wie unterschiedlich das Thema wahrgenommen wird – und wie intensiv es viele Menschen bewegt.

Was bedeutet Demenz?

Demenz wird in den Rückmeldungen als ein tiefgreifender Verlust beschrieben – von Erinnerungen, von Alltagsfähigkeiten, aber vor allem vom Gefühl, in der Welt verankert zu sein. Häufig fiel das Stichwort Vergesslichkeit, doch schnell wurde deutlich: Gemeint ist mehr als das gelegentliche Verlegen eines Gegenstands. Vielmehr sprachen Teilnehmende von einer „übermäßigen Vergesslichkeit“, bei der Datum und Uhrzeit keine Bedeutung mehr haben, vertraute Menschen nicht mehr erkannt werden und Alltagsobjekte, wie etwa der Haustürschlüssel, an den unmöglichsten Orten landen. Mehrere Personen beschrieben auch den Rückzug in die Vergangenheit – Erinnerungen an die Kindheit blieben lebendig, während das Hier und Jetzt entglitt.

Für viele ist Demenz nicht nur ein kognitiver Verfall, sondern ein existenzieller: Ein Zustand der Desorientierung, ein Leben in einer „eigenen Welt“, oft begleitet von innerer Leere oder starker emotionaler Verwirrung. Die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, gehe verloren, ebenso wie die Orientierung in Zeit und Raum. Immer wieder klang durch, dass Menschen mit Demenz nicht nur das Erinnern verlernen, sondern auch Fähigkeiten, Routinen und manchmal sogar sich selbst. Diese Eindrücke, mehrfach geschildert, machten klar: Demenz ist mehr als eine Krankheit – sie verändert das Wesen eines Menschen tiefgreifend.

Wie begegnet uns Demenz?
Demenz ist kein fernes Phänomen, sondern Teil des Alltags vieler Menschen. In der Umfrage gaben die meisten Teilnehmenden an, bereits im familiären Umfeld – bei Eltern, Großeltern oder Schwiegereltern – mit Demenz konfrontiert gewesen zu sein. Andere nannten Begegnungen im Beruf, etwa als Pflegekraft oder durch Nachbarschaftskontakte. Nur wenige hatten bislang keinen direkten Kontakt. Was deutlich wurde: Demenz ist nicht nur ein individuelles, sondern ein gesellschaftliches Thema – mitten unter uns.

Was bedeutet die Erkrankung für Betroffene?
Die größte Einschränkung, die Demenz mit sich bringt, wurde von den Teilnehmenden fast einstimmig benannt: der Verlust von Selbstständigkeit. Die einst so alltäglichen Dinge – Einkaufen, Kochen, das selbstständige Verlassen der Wohnung – werden zu Herausforderungen oder sind ohne Hilfe gar nicht mehr möglich. Doch es geht um mehr als praktische Dinge. Viele Teilnehmende betonten, dass Menschen mit Demenz oft nicht mehr in der Lage seien, ihre Bedürfnisse zu artikulieren, was zu Frustration, Rückzug und Missverständnissen führen kann. Auch die Abhängigkeit von Mitmenschen wurde mehrfach als schmerzhafte Realität beschrieben – besonders dann, wenn körperliche Fitness noch vorhanden ist, der Alltag aber kognitiv nicht mehr zu bewältigen ist.

Nicht zuletzt wurde auch die emotionale Seite angesprochen: das Gefühl, nicht mehr akzeptiert zu werden – weder von sich selbst noch vom sozialen Umfeld. Und das alles mit dem Wissen, dass man sich langsam selbst verliert. Eine Teilnehmerin formulierte es sinnbildlich: „Alles ist jeden Tag neu.“ Dieser Verlust an Vertrautheit – mit sich, mit anderen, mit der Welt – ist wohl eine der tiefgreifendsten Veränderungen.

Was hilft Menschen mit Demenz?
Trotz der Belastungen gab es in der Umfrage auch viel Hoffnung. Was Menschen mit Demenz brauchen, darin waren sich die Teilnehmenden einig, sind Stabilität, Nähe und Verständnis. Vertraute Personen, Rituale, ein möglichst gleichmäßiger Alltag – all das gibt Halt. Als besonders wichtig wurde auch eine liebevolle und fachlich kompetente Begleitung genannt. Ein Umfeld, das die Defizite erkennt und auffängt, nicht verurteilt, sondern stützt. Zuwendung, Geduld und die Fähigkeit, sich auf die Realität des anderen einzulassen – das wurde immer wieder betont. Auch Angebote wie Gedächtnistraining, soziale Kontakte und qualifizierte Pflege wurden als hilfreich genannt.

Was sagt die Wissenschaft?
Rund 1,8 Millionen Menschen leben in Deutschland mit einer Demenz – Tendenz steigend. Prognosen zufolge könnten es bis zum Jahr 2050 bis zu 2,8 Millionen sein. Die häufigste Form ist Alzheimer, gefolgt von vaskulären und anderen Demenzformen. Der Verlauf ist individuell unterschiedlich, doch der Bedarf an Pflege und Betreuung steigt in der Regel mit dem Fortschreiten der Erkrankung. Neben medizinischer Behandlung gilt als gesichert: Struktur, soziale Einbindung und ein wertschätzendes Umfeld können den Krankheitsverlauf zwar nicht stoppen, aber deutlich positiv beeinflussen.
(Quelle: Deutsche Alzheimer Gesellschaft – www.deutsche-alzheimer.de)

Unterstützung in Puchheim: Café Sorglos und Angehörigengruppe
Der Sozialdienst Puchheim bietet mit der Betreuungsgruppe *Café Sorglos* einen geschützten Raum für Menschen mit Demenz, in dem sie Gemeinschaft, Anregung und Sicherheit erleben können. Die Betreuungsgruppe findet montags und mittwochs von 14 bis 17 Uhr nach

Anmeldung im großen Saal des Hauses der Begegnung statt. Die Kosten werden bei vorliegendem Pflegegrad von der Pflegekasse übernommen.

Zeitgleich denkt man auch an die Angehörigen. Die Angehörigengruppe Demenz, unter fachlicher Leitung und spendenfinanziert, trifft sich jeden letzten Donnerstag im Monat von 15:30 bis 17:00 Uhr im Erdgeschoss. Eine Anmeldung ist hier gern gesehen, aber nicht zwingend notwendig und stets unverbindlich. Während der Angehörigengruppe findet im ersten Obergeschoss eine eigene Betreuungsgruppe für die an Demenz erkrankten Angehörigen statt – ebenfalls mit Pflegekassenunterstützung bei entsprechendem Pflegegrad. Auch hierfür ist eine Anmeldung notwendig.

Und wie geht es den Pflegenden?
Die Umfrage stellte keine direkte Frage zur Situation pflegender Angehöriger, doch zwischen den Zeilen war spürbar, was wissenschaftliche Studien längst bestätigen: Die Pflege eines Menschen mit Demenz bedeutet für viele Angehörige eine Doppelbelastung. Sie kämpfen nicht nur mit den Herausforderungen des Alltags, sondern auch mit dem schmerzlichen Verlust der gewohnten Beziehung – sei es zur Partnerin, zum Vater oder zur Mutter. Es ist ein Abschied auf Raten, oft begleitet von Erschöpfung, Schuldgefühlen und Einsamkeit.

Ein Ort der Begegnung – ein Ort der Hoffnung
Die Umfrage beim Frühlingsfest im Haus der Begegnung hat gezeigt, wie wichtig Orte des Austauschs sind – Orte, an denen gefeiert, gefragt und zugehört wird. Das Team des Sozialdienstes lädt deshalb ein: Wer sich engagieren möchte, sei es durch eine Mitgliedschaft, ehrenamtliche Hilfe oder Spenden, ist herzlich willkommen. Gemeinsam lässt sich viel bewegen – für die, die heute Hilfe brauchen, und für die, die vielleicht morgen selbst betroffen sind.

Mehr Informationen und Kontakt
www.sozialdienst-puchheim.de
Tel. Leben im Alter: 089/ 800 631-318
E-Mail: lebenimalter@sozialdienst-puchheim.de

Von: Sophia Huber