

## Aggressive Reaktionen bei Demenz: Was Angehörigen helfen kann

**Der Umgang mit Menschen mit Demenz stellt viele Angehörige im Alltag vor große Herausforderungen. Durch nachlassendes Gedächtnis, zunehmende Orientierungslosigkeit sowie Angst und Unsicherheit kann es zu Verhaltensweisen kommen, die das Miteinander stark belasten. Dazu gehören auch aggressive Reaktionen, über die oft nur wenig gesprochen wird.**

Die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e. V. (AFI) gibt Tipps und Anregungen für den Umgang mit solchen Situationen.

### **Warum Menschen mit Demenz aggressiv reagieren**

Es kann unterschiedliche Ursachen haben, warum Menschen mit Demenz aggressiv reagieren. Häufig kommen mehrere Faktoren zusammen:

- **Angst und Unsicherheit:** Selbst alltägliche Situationen wie Anziehen oder kurz auf jemanden zu warten, können sich für Menschen mit Demenz beängstigend oder bedrohlich anfühlen.
- **Unverständnis oder Probleme, Situationen einzuordnen:** Jemand versteht nicht, was passiert und fühlt sich möglicherweise bedroht.
- **Körperliche Ursachen:** Schmerzen oder Unwohlsein können häufig nicht klar benannt werden und sich in aggressivem Verhalten äußern.
- **Reize aus der Umgebung:** Lärm, ungewohnte Eindrücke oder zu helles Licht können überfordern.
- **Veränderungen im Gehirn:** Demenzerkrankungen können die Impulskontrolle und das Urteilsvermögen beeinträchtigen, so dass Reaktionen unmittelbarer oder weniger kontrolliert erfolgen.

### **Was pflegenden Angehörigen konkret helfen kann**

Für Angehörige ist es wichtig zu verstehen, dass aggressives Verhalten ein Signal dafür ist, dass etwas nicht stimmt. Die folgenden Hinweise können helfen, besser mit solchen Situationen umzugehen:

#### **Verhalten nicht persönlich nehmen**

Versuchen Sie, sich zu vergegenwärtigen, dass das Verhalten der erkrankten Person nicht gegen Sie gerichtet ist, sondern durch die Erkrankung bedingt ist. Im oft stressigen Pflegealltag ist das nicht immer einfach. Wenn Sie merken, dass eine Situation zu viel wird, nehmen Sie sich bewusst einen Moment Zeit, das Zimmer kurz zu verlassen, um tief durchzuatmen und sich wieder zu sammeln.

#### **Reize reduzieren**

Äußere Einflüsse wie grelles Licht, Lärm oder ungewohnte Situationen können Menschen mit Demenz schnell überfordern. Es kann helfen, solche Reize nach Möglichkeit zu verringern und für eine ruhige, vertraute Umgebung zu sorgen.

## **Alltag strukturieren und Orientierung bieten**

Gestalten Sie den Alltag so überschaubar wie möglich, um Überforderungsmomente zu vermeiden. Bieten Sie Orientierung und Sicherheit, indem Sie den Tagesablauf strukturieren, die Wohnungseinrichtung nicht unnötig verändern und Gegenstände am gewohnten Platz belassen. Bei Terminen hilft oft eine gute Vorbereitung: Kündigen Sie Arztbesuche möglichst frühzeitig an und planen Sie genügend Zeit ein, um sich in Ruhe vorbereiten und auf den Weg machen zu können.

## **Aktivität und Beschäftigung fördern**

Sinnvolle Beschäftigung kann helfen, Unruhe und herausforderndes Verhalten zu verringern. Phasen der Langeweile können dagegen Unsicherheit oder Anspannung verstärken. Vertraute Tätigkeiten und kleine Aufgaben im Alltag geben Halt und können das Wohlbefinden unterstützen.

## **Auf Gedankenwelt einlassen**

Häufig steckt hinter aggressivem Verhalten Überforderung oder ein unerfülltes Bedürfnis. Eine ruhige und einfühlende Haltung kann helfen, schwierige Situationen zu entschärfen. Es hilft oft, sich auf die Gedankenwelt der erkrankten Person einzulassen und mögliche Auslöser zu erkennen. Zurechtweisungen oder Richtigstellungen verunsichern dagegen häufig zusätzlich.

## **Einfach und ruhig kommunizieren**

Damit sich die erkrankte Person wahrgenommen und verstanden fühlt, ist eine angepasste Kommunikation wichtig. Das braucht oft Ruhe und Geduld. Achten Sie darauf, langsam, deutlich und in kurzen Sätzen zu sprechen. Gesten und eine deutliche Körpersprache können beim Verständnis helfen. Stellen Sie Fragen, die mit „ja“ oder „nein“ beantwortet werden können.

## **Weitere Informationen im kostenlosen Ratgeber**

kostenlose Ratgeber „Für Menschen mit Demenz da sein – Orientierung und Hilfe für pflegende Angehörige“ der Alzheimer Forschung Initiative e. V. Er kann online unter [www.alzheimer-forschung.de/angehoerige/](http://www.alzheimer-forschung.de/angehoerige/) oder telefonisch unter 0211 - 86 20 66 0 bestellt werden..

## **Über die Alzheimer Forschung Initiative e.V.**

Die Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) ist ein gemeinnütziger Verein, der das Spendenzertifikat des Deutschen Spendenrats e.V. trägt. Seit 1995 fördert die AFI mit Spendengeldern Forschungsprojekte engagierter Demenzforscherinnen und -forscher. Seit 2025 stellt die AFI auch Fördergelder für Pflegeforschung bereit. Mit kostenlosen Broschüren und auf der Website informiert die AFI über die Alzheimer-Krankheit und andere Demenzen. Seit seiner Gründung konnte der Verein mehr als 470 Forschungsaktivitäten mit über 20,7 Millionen Euro unterstützen und rund eine Million Ratgeber und Broschüren verteilen. Botschafterin der AFI ist die Journalistin und Sportmoderatorin Okka Gundel.