

Erinnerungen schenken: Weihnachten feiern mit Alzheimer-Erkrankten

Düsseldorf – Weihnachten ist für viele Menschen das Fest der Familie. Ist eine Angehörige oder ein Angehöriger an Alzheimer erkrankt, kann dies die Familie an den Feiertagen vor besondere Herausforderungen stellen. Einerseits wünscht man sich ein Weihnachten „wie immer“. Andererseits ist da ein kranker Mensch mit seinen ganz eigenen Bedürfnissen. Die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) gibt Tipps und Anregungen für die Feiertage.

Die stimmungsvolle Advents- und Weihnachtszeit bietet viele Gelegenheiten, schöne Stunden miteinander zu verbringen. Menschen mit Alzheimer können sich zwar immer weniger an aktuelle Erlebnisse und Begegnungen erinnern, aber alte Erinnerungen sind oft noch lange lebendig.

Deshalb kommt alles gut an, was alte, positive Erinnerungen weckt, zum Beispiel Lieder singen, Musik hören, ein Fotoalbum anschauen oder gemeinsam von früher zu erzählen. Auch bei den Weihnachtsvorbereitungen, etwa beim Plätzchen backen oder Dekorieren, lassen sich oft schöne Momente erleben. Wichtig ist, die erkrankte Person dabei so weit wie möglich mit einzubeziehen. Vielen Menschen mit Alzheimer tut das Gefühl gut, etwas Sinnvolles beitragen zu können. Wer zum Fest etwas schenken möchte, punktet mit Musik-CDs, Bildbänden von früheren Wohn- oder Urlaubsorten oder gerahmten Familienfotos.

Das Weihnachtsfest im Voraus planen

Pflegende Angehörige sind die Expert*innen, wenn es um die Patientin oder den Patienten geht. Was an Weihnachten möglich ist oder nicht, hängt von verschiedenen Faktoren ab, zum Beispiel wie fit jemand noch ist oder wie gut sie oder er mit veränderten Routinen zurechtkommt. Daher ist es immer hilfreich, sich im Vorfeld Gedanken um den groben Rahmen zu machen: Wo soll gefeiert werden und wie lange? Wie sieht der ungefähre Ablauf aus und was muss vorbereitet werden?

Bei allen Planungen ist es wichtig, die Bedürfnisse der erkrankten Person im Blick zu behalten und sie nicht zu überfordern. So kann ein Nachmittagskaffee in kleinem Kreis für Menschen mit Alzheimer entspannter sein als ein spätes Abendessen in großer Runde. Wer gemeinsam feiern möchte, sollte eine möglichst ruhige Atmosphäre schaffen und der oder dem Erkrankten gegebenenfalls eine Rückzugsmöglichkeit bieten. Auch ein gemeinsamer Spaziergang kann eine willkommene Auszeit sein.

Vertrautes und Routinen erleichtern die Festtage

An den Feiertagen selbst ist es am besten, auf Vertrautes zu setzen, wie eine Feier zu Hause oder in einem bekannten Restaurant. Lebt die erkrankte Person in einem Pflegeheim, verbringen Sie am besten ein paar schöne Stunden dort. Von Fahrten ins „alte Zuhause“, auch wenn sie nur kurz sind, raten wir ab. Der Grund: Menschen mit einer Demenzerkrankung wie Alzheimer können bei solchen Ausflügen einfach vergessen, dass sie in einem Heim leben. Dementsprechend verstehen sie es nicht, wenn man sie plötzlich aus ihrem vertrauten Zuhause „zurückbringen“ will.

Neben der gewohnten Umgebung ebenfalls wichtig für Menschen mit Alzheimer: Routinen.

Wiederkehrende Abläufe wie Duschen, Anziehen oder Mahlzeiten geben Orientierung und Halt im Tagesablauf. Achten Sie daher auch während der Feiertage darauf, dass gewohnte Routinen beibehalten werden und helfen Sie so Ihrem oder Ihrer Angehörigen, sich sicher zu fühlen.

Die Situation gelassen akzeptieren

Ansonsten gilt: Weihnachten entspannt angehen und das Beste aus der Situation machen. Mit Alzheimer ist kein Tag wie der andere und es werden Situationen eintreten, mit denen niemand gerechnet hat. Wichtig ist, die schönen Momente bewusst zu genießen, in denen Ihr Angehöriger oder Ihre Angehörige da ist und Sie eine schöne Zeit miteinander verbringen.

Informationen zur Alzheimer-Krankheit

www.alzheimer-forschung.de/alzheimer/

Über die Alzheimer Forschung Initiative e.V.

Die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) fördert seit 1995 Alzheimer- und Demenzforschung. Mit kostenlosen Broschüren und umfassenden Informationen auf der Website www.alzheimer-forschung.de klärt die AFI über Demenzerkrankungen auf. Bis heute konnte der Verein 390 Forschungsaktivitäten mit 16,2 Millionen Euro unterstützen und über 925.000 Ratgeber und Broschüren verteilen. Die AFI finanziert sich überwiegend aus privaten Spenden und kooperiert nicht mit der Pharmaindustrie. Als Träger des Spendenzertifikats des Deutschen Spendenrates verpflichtet sich der Verein zu einer transparenten Verwendung von Spenden. Die AFI ist Mitglied im Netzwerk Nationale Demenzstrategie. Botschafterin ist die Journalistin und Sportmoderatorin Okka Gündel.