

Pflege bei Demenz: Warum Selbstfürsorge für Angehörige so wichtig ist

Die Pflege eines geliebten Menschen mit Demenz ist eine große Aufgabe, die Kraft, Geduld und emotionale Stärke verlangt. Tag für Tag kümmern sich Angehörige mit Hingabe um Menschen, die zunehmend Fähigkeiten verlieren.

Doch oft geschieht das auf Kosten der eigenen Gesundheit. Viele Pflegepersonen stellen ihre Bedürfnisse zurück, aus Liebe, Pflichtgefühl oder dem Wunsch, alles „richtig“ zu machen.

„Wer ständig über die eigenen Grenzen geht, riskiert ernsthafte gesundheitliche Folgen“, warnt Dr. Anne Pfitzer-Bilsing, Leiterin der Abteilung Wissenschaft bei der gemeinnützigen Alzheimer Forschung Initiative. Viele pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz sind enormen körperlichen und seelischen Belastung ausgesetzt. Mit der Zeit sind sie besonders gefährdet, an Bluthochdruck, Erschöpfung und Depressionen zu erkranken.

Entscheidend: Hilfenetzwerk und Selbstfürsorge

Deshalb ist Selbstfürsorge kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit. „Nur wer auch auf sich selbst achtet, kann langfristig für andere da sein“, betont Pfitzer-Bilsing. „Denn die Pflege eines Menschen mit Demenz ist kein Sprint, sondern ein Marathon – und dafür braucht es Ausdauer, Kraft und Unterstützung.“

Viele Angehörige zögern, Hilfe anzunehmen, weil sie glauben, alles allein schaffen zu müssen, oder weil es ihnen schwerfällt, die Pflege in fremde Hände zu geben. Doch bei Demenz stellt sich nicht die Frage, ob Unterstützung nötig wird, sondern wann. „Mit dem Fortschreiten der Krankheit wachsen die Anforderungen und Belastungen. Deshalb ist es wichtig, sich frühzeitig Unterstützung zu organisieren. Ein stabiles Netzwerk aus Fachkräften, Familie und Ehrenamtlichen hilft, die Pflege langfristig zu bewältigen.“

Kleine Pausen - große Wirkung

Selbstfürsorge beginnt im Alltag. Schon kurze Auszeiten, beispielsweise ein Spaziergang, ein bewusstes Durchatmen oder ein Moment der Stille können helfen, Stress abzubauen. „Vielen helfen auch Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation, wieder bei sich selbst anzukommen“, erklärt Pfitzer-Bilsing. „Auch ausreichender Schlaf, regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind wichtig, um langfristig gesund zu bleiben.“

Gefühle ernst nehmen und Grenzen setzen

Die Pflege eines geliebten Menschen mit Demenz bedeutet oft auch einen schleichenden Abschied. Gefühle wie Traurigkeit, Wut oder Überforderung sind in dieser Situation normal. Wichtig ist, sie nicht zu verdrängen. Gespräche mit vertrauten Personen, Selbsthilfegruppen oder eine professionelle Beratung können entlasten. Selbstfürsorge bedeutet auch, manchmal Grenzen zu setzen, denn niemand kann rund um die Uhr im Einsatz sein. „Ein Nein ist kein Egoismus – es ist ein Ja zu den eigenen Bedürfnissen“, so Pfitzer-Bilsing. „Wer rechtzeitig Pausen einplant und Hilfe sucht, handelt verantwortungsvoll – für sich selbst und auch für die pflegebedürftige Person.“

Kostenloser Ratgeber für Angehörige

Weitere Informationen für pflegende Angehörige bietet der Ratgeber „Für Menschen mit Demenz da sein – Orientierung und Hilfe für pflegende Angehörige“. Die Broschüre kann kostenfrei bestellt werden bei der Alzheimer Forschung Initiative e.V., Kreuzstr. 34, 40210 Düsseldorf; Telefonnummer 0211 - 86 20 66 0; [Zur Bestellseite](#).

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 www.alzheimer-forschung.de informiert die AFI über die Alzheimer-Krankheit und andere Demenzen. In 30 Jahren konnte der Verein 421 Forschungsaktivitäten mit 18,2 Millionen Euro unterstützen und über 975.000 Ratgeber und Broschüren verteilen. Botschafterin der AFI ist die Journalistin und Sportmoderatorin Okka Gundel. Weitere Informationen zur Arbeit des Vereins und zu Spendenmöglichkeiten sind zu finden auf www.alzheimer-forschung.de