

Weihnachten mit Demenzerkrankten: Gemeinsame Momente genießen

Düsseldorf - Weihnachten ist für viele Menschen das Fest der Familie. Ist eine Angehörige oder ein Angehöriger an Alzheimer oder einer anderen Demenz erkrankt, kann das 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 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 erinnern, aber alte Erinnerungen sind oft noch lange lebendig“, erklärt Astrid Marxen von der Alzheimer Forschung Initiative.

Positive Erinnerungen wecken

Deshalb kommt alles gut an, was alte, positive Erinnerungen weckt: Lieder singen, Musik hören, ein Fotoalbum anschauen oder gemeinsam von früher erzählen zum Beispiel. Auch bei den Weihnachtsvorbereitungen, etwa beim Plätzchenbacken oder Dekorieren, lassen sich oft schöne Momente erleben. Wenn möglich sollte die erkrankte Person bei den Vorbereitungen so weit wie möglich mit einbezogen werden, weil es guttut, etwas Sinnvolles beitragen zu können. „Als Geschenke eignen sich Musik-CDs von früher, Bildbände von früheren Wohn- oder Urlaubsorten oder gerahmte Familienfotos. Freude bereiten auch Präsente, die die Sinne ansprechen, wie zum Beispiel Fühlbücher, Nesteldecken, Klangspiele oder angenehm duftende ätherische Öle“, führt Marxen aus.

Das Weihnachtsfest im Voraus planen

Pflegende Angehörige kennen die erkrankte Person am besten. 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. Deshalb ist es hilfreich, sich vorher Gedanken um den groben Rahmen zu machen und dabei die Bedürfnisse der erkrankten Person im Blick zu behalten. „Weniger ist oft mehr. Ein Nachmittagskaffee in kleinem Kreis kann entspannter sein als ein spätes Abendessen in großer Runde. Gerade große Familienfeste können schnell zu viel werden. Es kann deshalb sinnvoll sein, Besuche zeitlich zu staffeln und Gäste nacheinander, statt gleichzeitig einzuladen.“

Um Überforderung und Reizüberflutung zu vermeiden, sollte auf eine ruhige Atmosphäre ohne zu viele gleichzeitige Gespräche oder laute Musik geachtet werden. Rückzugsmöglichkeiten können Entlastung schaffen und sollten eingeplant werden.

Vertrautes und Routinen erleichtern die Festtage

An den Feiertagen selbst ist es am besten, auf Vertrautes zu setzen, zum Beispiel 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 raten wir ab,

auch wenn sie nur kurz sind. Denn oft vergessen Menschen mit Demenz, dass sie in einer Einrichtung leben und verstehen dann nicht, warum sie wieder zurückgebracht werden“, betont Marxen.

Neben der gewohnten Umgebung sind auch Routinen sehr wichtig. Wiederkehrende Abläufe wie Duschen, Anziehen oder Mahlzeiten geben Orientierung und Halt im Tagesablauf. Gewohnte Routinen sollten beibehalten werden, denn das gibt Sicherheit.

Umgang mit schwierigen Momenten

Es kann passieren, dass die erkrankte Person verwirrt ist, unruhig wird, nach verstorbenen Angehörigen fragt oder plötzlich das Bedürfnis hat, wegzugehen. Korrigieren hilft hier selten und verunsichert eher. Besser ist es, Verständnis zu zeigen, beruhigend zu sprechen und gegebenenfalls auf etwas Angenehmes umzulenken, zum Beispiel ein ruhiges Gespräch, Musik oder einen kurzen Spaziergang.

Kinder sollten auf die Begegnung mit Oma oder Opa vorbereitet werden. Hilfreich ist, vorher zu erklären, warum sich die oder der Erkrankte manchmal ungewöhnlich verhält. Auch der Hinweis, langsam zu sprechen und geduldig auf Antworten zu warten, kann Kindern die Begegnung erleichtern“, sagt Marxen.

Gemeinsame Momente genießen

Am besten sollte man das Weihnachtsfest entspannt angehen und die Erwartungen nicht zu hoch setzen. Es geht nicht darum, ein perfektes Weihnachtsfest zu feiern. „Pflegerische Angehörige dürfen auch auf sich selbst achten, Aufgaben abgeben und Pausen einplanen. Entscheidend ist, sich über die kleinen gemeinsamen Augenblicke zu freuen, in denen der erkrankte Mensch präsent ist und die schönen gemeinsamen Momente im Kreise der Lieben zu genießen.“

[Weitere Informationen zur Alzheimer-Krankheit](#)

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 1 Million 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