

Stefanie Helsper • Harriet Heier

Glücksmomente für Menschen mit Demenz

Wie Fachkräfte unterstützen können

Mit 11 Abbildungen und 4 Tabellen

Ernst Reinhardt Verlag München

Stefanie Helsper ist Ergotherapeutin mit Demenz-Schwerpunkt und leitet seit 2020 das Institut „Fortbildung mit Herz“ in Herborn, das Fortbildungen für MitarbeiterInnen aus der Geriatrie und Gerontopsychiatrie anbietet.

Dr. *Harriet Heier*, Dipl.-Psych., ist Psychologische Psychotherapeutin und Neuropsychologin mit eigener Praxis in Minden / Westfalen. Sie ist Vorsitzende des Vereins „Leben mit Demenz – Alzheimergesellschaft Kreis Minden-Lübbecke e. V.“.

Hinweis: Soweit in diesem Werk eine Dosierung, Applikation oder Behandlungsweise erwähnt wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass die Autoren große Sorgfalt darauf verwandt haben, dass diese Angabe dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entspricht. Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen oder sonstige Behandlungsempfehlungen kann vom Verlag jedoch keine Gewähr übernommen werden. – Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnungen nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

ISBN 978-3-497-03062-0 (Print)

ISBN 978-3-497-61543-8 (PDF-E-Book)

ISBN 978-3-497-61544-5 (EPUB)

ISSN 0939-558X

© 2021 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Verlag Ernst Reinhardt GmbH & Co KG behält sich eine Nutzung seiner Inhalte für Text- und Data-Mining i. S. v. § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Printed in EU

Covermotiv: [iStock.com/ideabug](https://www.istock.com/ideabug). Agenturfoto. Mit Models gestellt

Satz: Bernd Burkart; www.form-und-produktion.de

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Vorwort	7
1 Was ist eine Demenz?	9
1.1 Alzheimer-Demenz	11
1.2 Vaskuläre Demenz	14
1.3 Gemischte Demenz	16
1.4 Frontotemporale lobäre Degeneration (FTLD)	16
1.5 Lewy-Körperchen-Demenz	18
1.6 Parkinson Demenz	19
1.7 Andere Demenzformen	20
2 Was sind Glücksmomente?	24
2.1 Definition	24
2.2 Glücksmomente und Hormone	25
2.3 Glücksmomente und weitere Reaktionen	27
2.4 Ausbleiben von Glücksmomenten	29
3 Wie schaffe ich Glücksmomente?	31
3.1 Die Hand der Glücksmomente	31
3.2 Erklärung der fünf Handlungstipps	34
4 Bewegung und Betätigung	36
4.1 Bewegungen mit den Händen	36
4.2 Bewegungen mit dem ganzen Körper	37
4.3 Autostimulationen und deren Ursachen	38
4.4 Autostimulationen verringern	40

5	Empathische Kommunikation	46
5.1	Definition	46
5.2	Kommunikation von und mit Menschen mit Demenz	48
5.3	Wertschätzende Kommunikation	52
5.4	Deeskalierende Kommunikation	56
6	Bestehende Erinnerung	60
6.1	Individuelle Sicht der Dinge	60
6.2	Realitätswahrnehmung von Menschen mit Demenz	61
6.3	Biografiearbeit	65
7	Ressourcen als Potenzial	70
7.1	Definition	70
7.2	Ressourcen von Menschen mit Demenz	70
7.3	Ressourcenorientiert arbeiten	73
8	Ruhe und Entspannung	79
8.1	„Echte“ Ruhe	79
8.2	Wahrnehmungsverluste bei Menschen mit Demenz	80
8.3	Bedeutsamkeit von „echter“ Ruhe	83
9	Wie geht es Ihnen? Wagen Sie einen Selbstfürsorgecheck!	88
9.1	Burnout	88
9.2	Denkanstöße für eigene Glücksmomente	89
	Ein paar Worte zum Ende	98
	Literatur	100
	Sachregister	102