

Alzheimer / Gedächtnisprobleme vorsichtig ansprechen

1. Den richtigen Zeitpunkt wählen

- Ruhige Umgebung, kein Stress
 - Ausgeruhte Person
 - Genug Zeit für das Gespräch einplanen (mindestens 20–30 Min)
 - Nicht in Eile oder kurz vor Terminen
-

2. Einstieg – Ich-Botschaften

- Formuliere aus **deiner Perspektive**, nicht als Vorwurf.
- Beispiel:

„Mir ist aufgefallen, dass du in letzter Zeit öfter Termine vergisst. Ich mache mir Sorgen und möchte wissen, wie es dir geht.“

statt:

„Du vergisst ja ständig alles – was stimmt mit dir nicht?“

- **Hinweis:** Ich-Botschaften reduzieren Abwehr und Schuldgefühle.
-

3. Gefühle anerkennen & Sicherheit geben

- Betonen, dass du **unterstützen möchtest**
- Beispiel:

„Ich weiß, dass das beunruhigend sein kann. Wir können das zusammen Schritt für Schritt anschauen.“

- Ziel: **Vertrauen und Offenheit fördern.**
-

4. Konkrete Beobachtungen nennen

- Keine Verallgemeinerungen („immer“, „nie“)
- Besser: konkrete Beispiele, zeitlich nah:

„Letzte Woche hast du den Termin beim Arzt vergessen. Das passiert dir vielleicht öfter, und das macht mir Sorge.“

- Vorteil: Klar und sachlich, nicht emotional aufgeladen.
-

5. Möglichkeiten der Unterstützung anbieten

- Vorschläge ohne Zwang:
 - „Vielleicht können wir zusammen einen Termin beim Hausarzt ausmachen, um zu schauen, ob alles in Ordnung ist.“
 - „Es könnte helfen, kleine Erinnerungshilfen zu nutzen, z. B. Kalender oder Handyalarm.“
 - Betonen: **gemeinsam angehen**, nicht kontrollieren.
-

6. Zuhören & Empathie zeigen

- Pausen lassen, nicht unterbrechen
- Gefühle anerkennen: Angst, Scham, Wut, Trauer
- Beispiel:

„Ich verstehe, dass du dich unsicher fühlst. Wir schaffen das Schritt für Schritt.“

7. Nächste Schritte ruhig vorschlagen

- Keine Überforderung: ein Schritt pro Woche/Monat
 - Beispiele:
 - Hausarzttermin vereinbaren
 - Erinnerungsstrategien einführen
 - Gemeinsam Wochenplan oder Routine besprechen
 - **Hinweis:** Die Person darf entscheiden, wann sie startet – es geht um Zusammenarbeit.
-

8. Zusammenfassung als Leitlinie

- **Ruhig und geduldig bleiben**
 - **Ich-Botschaften statt Vorwürfe**
 - **Konkrete Beispiele nennen**
 - **Gefühle anerkennen**
 - **Unterstützung anbieten, Schritt für Schritt**
 - **Zuhören und Entscheidung der Person respektieren**
-

Vorsichtig über Gedächtnisprobleme sprechen : Formulierungshilfen

1. Einstieg – Aufmerksamkeit & ruhiger Rahmen

„Hast du gerade ein paar Minuten Zeit? Ich möchte etwas mit dir besprechen, das mir aufgefallen ist.“

Tipp: Ruhiger Ort, keine Ablenkungen, genug Zeit einplanen.

2. Beobachtung benennen – Ich-Botschaft

„Mir ist in den letzten Wochen aufgefallen, dass du öfter Termine vergisst oder Dinge verlegst. Das macht mir Sorge.“

Alternative Formulierung:

„Neulich hast du das Gespräch mit [Person/X] zweimal wiederholt. Ich habe mich gefragt, ob wir das gemeinsam anschauen sollten.“

3. Gefühle anerkennen & Sicherheit geben

„Ich weiß, dass das verunsichernd sein kann. Ich möchte dir helfen und wir können das Schritt für Schritt gemeinsam angehen.“

4. Unterstützung anbieten – konkrete Vorschläge

- Hausarzttermin:

„Vielleicht könnten wir zusammen einen Termin beim Hausarzt vereinbaren, um sicherzugehen, dass alles in Ordnung ist.“

- Erinnerungsstrategien:

„Wir könnten kleine Hilfen nutzen, z. B. Kalender, Notizen oder Handyalarm. Das kann vieles leichter machen.“

- Alltag strukturieren:

„Vielleicht hilft ein Wochenplan, damit alles überschaubarer wird.“

5. Typische Reaktionen & passende Antworten

Reaktion der Person	Ruhige Antwort / Lösung
„Ich habe doch alles im Griff!“	„Ich weiß, dass es dir so vorkommt. Mir ist nur aufgefallen, dass es in letzter Zeit öfter passiert. Wir können das zusammen anschauen, damit du dich sicher fühlst.“
„Das ist doch normal im Alter.“	„Manche Vergesslichkeit ist normal. Ich möchte nur sicherstellen, dass es nichts anderes ist, das wir früh erkennen können.“
„Ich will nicht zum Arzt!“	„Ich verstehe, dass das unangenehm ist. Wir könnten es ganz unverbindlich machen – nur ein Gespräch zur Sicherheit.“
Schweigen / Ablehnung	„Es ist okay, darüber nachzudenken. Wir können später nochmal reden. Ich bin da, wenn du bereit bist.“

6. Gespräch beenden

„Danke, dass du dir die Zeit genommen hast. Wir machen alles Schritt für Schritt und zusammen. Wenn du magst, können wir gleich überlegen, was der erste kleine Schritt sein könnte.“

7. Nachbereitung

- Beobachtungen notieren (Datum, Situation)
- Planung der nächsten Schritte (z. B. Arzttermin, Kalender, kleine Routineänderungen)
- Emotionale Unterstützung anbieten
- Gespräch in Ruhe reflektieren: Was lief gut? Was sollte beim nächsten Mal anders sein?

Tipp:

Halte die Formulierungshilfen griffbereit, vielleicht ausgedruckt.

Es hilft, beim ersten Gespräch **ruhig, strukturiert und wertschätzend zu bleiben**.
