



## Wut und Frust

### Um was geht es?

Eine Demenzerkrankung ist für die betroffenen Menschen eine grosse Herausforderung. Die Krankheit macht manchmal sehr traurig, unsicher und wütend. Dafür gibt es verschiedene Gründe:

- Neue Orte und Menschen können unsicher machen.
- Komplizierte Dinge können überfordern und unsicher machen.
- Es ist peinlich, wenn man Hilfe in der Dusche oder auf der Toilette braucht.
- Es macht wütend, wenn man die Hose nicht selber anziehen kann.
- Es nervt, wenn man ständig Schlüssel, Portemonnaie und anderes suchen muss.

### Was kannst Du tun?

- Sei einfühlsam und respektvoll. Menschen mit Demenz sind erwachsene Menschen.
- Sorge für eine ruhige, freundliche Atmosphäre.
- Sprich langsam und in kurzen Sätzen.
- Plane ausreichend Zeit für alles.
- Reagiere mit Verständnis, wenn jemand frustriert ist oder wütend wird.
- Nimm es nicht persönlich, bleibe ruhig.
- Sorge für Sicherheit: Verlasse das Zimmer, wenn es für Dich gefährlich ist. Oder bevor Du selber die Geduld verlierst.
- ➔ Ganz wichtig: Wut und Frust sind keine Demenzsymptome, sondern gesunde, normale Reaktionen auf schwierige Situationen!
- ➔ Solche Reaktionen im Team besprechen, gemeinsam überlegen, was man ändern kann!