



## Informationsblatt 15

# Allein leben mit Demenz

Immer mehr Menschen mit Demenz leben allein. Die meisten wollen so lange wie möglich selbstständig und selbstbestimmt in ihrer gewohnten Umgebung bleiben. Diesem Wunsch nachzukommen, stellt die Betroffenen, ihre Angehörigen sowie das professionelle Hilfesystem vor besondere Herausforderungen.

### Zunahme von Menschen mit Demenz in Einpersonenhaushalten

Mit steigendem Alter nimmt die Zahl der Menschen zu, die allein in einem Einpersonenhaushalt leben. Im Jahr 2014 lebten 24 Prozent der 60- bis 64-jährigen Frauen und 19 Prozent der Männer dieser Altersgruppe allein. Bei Personen, die 85 Jahre und älter sind, traf dies bereits auf 34 Prozent der Männer und 74 Prozent der Frauen zu (Statistisches Bundesamt 2016). Über die Anzahl der Menschen mit Demenz in Einpersonenhaushalten gibt es keine Daten der amtlichen Statistik. Es ist aber davon auszugehen, dass sie hoch ist und ebenfalls steigen wird. Menschen mit Demenz, die allein leben, müssen mit besonderen Schwierigkeiten fertigwerden.

### Bedürfnisse allein lebender Menschen mit Demenz

Allein lebende Menschen mit Demenz möchten so lange wie möglich selbstständig und selbstbestimmt in ihrer gewohnten Umgebung leben. Das gewohnte Umfeld gibt ihnen Geborgenheit und Sicherheit. Die vertrauten Räume, Möbel und Bilder stärken die Identität. In den eigenen vier Wänden können sie ihren eigenen Rhythmus leben und sich so viel Zeit nehmen, wie sie brauchen.

Menschen mit Demenz möchten dazugehören, am sozialen Leben teilhaben und ihren Beitrag für die Gemeinschaft leisten. Sie wollen ihre Fähigkeiten nutzen und erhalten. Sie wünschen sich eine bessere Aufklärung der Öffentlichkeit zum Thema Demenz und erhoffen sich dadurch mehr Verständnis für ihre Situation und eine höhere Akzeptanz der Krankheit in der Gesellschaft.

### Schwierige Erreichbarkeit

Wenn die Erkrankung voranschreitet, sind Menschen mit Demenz zunehmend auf Hilfe von außen angewiesen. Allerdings sind allein lebende Demenzerkrankte besonders schwer zu erreichen und die notwendige Unterstützung kommt häufig nicht an. Sie versuchen meist, ihren Alltag selbstständig zu meistern und nach außen eine intakte Fassade aufrechtzuerhalten. Durch die fehlende Wahrnehmung krankheitsbedingter Defizite suchen sie von sich aus keine Hilfe bei der Nachbarschaft, ihren Freundinnen und Freunden oder sozialen Einrichtungen (Gould 2018). Angebotene Hilfe wird häufig zunächst abgelehnt, meist aus Angst vor Verlust der Autonomie oder um Abhängigkeiten zu vermeiden.

### Einbindung in ein soziales Netz

Menschen mit Demenz können allein leben, wenn gewisse Voraussetzungen erfüllt sind. Wenn ein Elternteil oder Großelternteil an Demenz erkrankt und allein lebt, ist es wichtig, diese Fragen zu klären: Welche positiven oder negativen Erfahrungen gibt es bereits mit dem Alleinleben? Wird der Wunsch geäußert, allein bleiben zu wollen, oder deuten die Äußerungen eher auf Ängstlichkeit hin? Wird mit Nachdruck versucht, Besucher zum Bleiben zu überreden? Wird über das Alleinsein geklagt?

Studien im angloamerikanischen Raum haben gezeigt, dass Menschen mit Demenz annähernd so sicher leben können wie Menschen, die von ihren Angehörigen betreut werden. Voraussetzung jedoch ist die Einbindung in ein tragfähiges soziales Netz (Eichler et al. 2016).



### Wie Angehörige unterstützen können

Angehörige und professionell Helfende haben oft starke Bedenken, wenn eine Person, bei der eine Demenz festgestellt wurde, weiterhin allein im eigenen Haushalt leben möchte. Meist werden Sicherheitsbedenken angeführt: Selbst- und Fremdgefährdung oder Vereinsamung. Diese Bedenken sind berechtigt. Doch können solche Risiken oft über einen langen Zeitraum minimiert und ein „sicherer“ Rahmen geschaffen werden. Dafür gibt es folgende Möglichkeiten:

#### Informationen einholen und Unterstützung organisieren

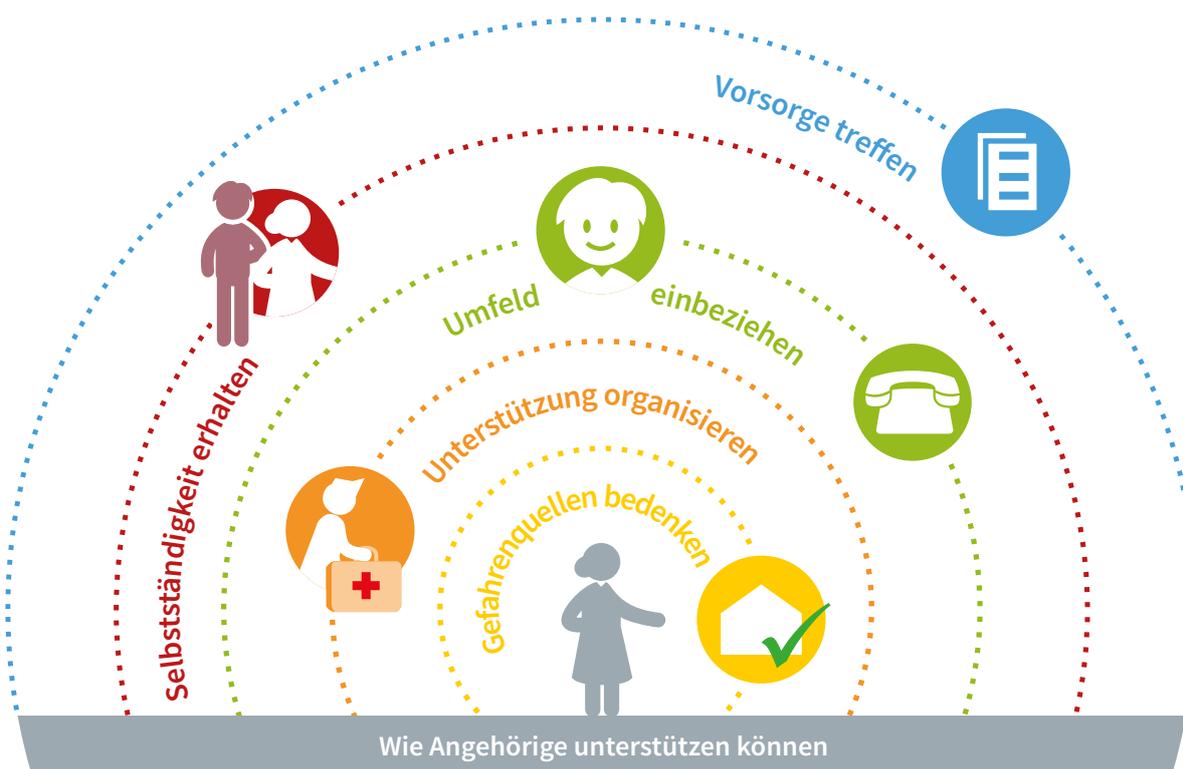
Kenntnisse über das Krankheitsbild und den Umgang damit sind wichtig, um individuelle Risiken zu erkennen. Hilfs- und Unterstützungsangebote, wie ambulante Pflegedienste oder Betreuungsangebote mit Ehrenamtlichen, sollten möglichst frühzeitig eingebunden werden. Sie können dabei helfen, Risiken wie die unregelmäßige Einnahme von Medikamenten, zu wenig Essen und Trinken oder die Vernachlässigung der Körperhygiene zu verringern oder sogar auszuschalten.

#### Tipp

Eine bessere Akzeptanz der Angebote kann erreicht werden, wenn die Unterstützung nicht mit Defiziten, sondern mit dem Recht auf Hilfe sowie den Vorteilen begründet wird. Beim Erstkontakt sollte eine vertraute Person vor Ort sein, um das Kennenlernen zu erleichtern und eine Vertrauensbasis zu schaffen.

#### Das Umfeld einbeziehen und für regelmäßige Kontakte sorgen

Wenn das Umfeld über die Erkrankung sowie die damit verbundenen Symptome und Verhaltensweisen informiert ist, kann dies den Alltag erleichtern. Das Personal in der Bank oder im Einzelhandel ist dann eher aufmerksam und kann kleine Hilfestellungen geben. Regelmäßige persönliche oder telefonische Kontakte und Besuche von befreundeten Personen oder ehrenamtlich Helfenden können zum Wohlbefinden und dem Aufbau eines tragfähigen sozialen Netzes beitragen.





### Selbstständigkeit erhalten

Hilfe sollte nur da geleistet werden, wo sie gebraucht wird – und nur so viel, wie nötig ist. Wenn jemand noch mobil ist, aber Schwierigkeiten mit der Orientierung hat, sollte eher für eine Begleitung gesorgt werden, als dass das Einkaufen übernommen wird. Unterstützung sollte sich an der größtmöglichen Selbstständigkeit orientieren.

### Gefahrenquellen bedenken

Es ist wichtig, aufmerksam zu bleiben und Gefahren immer wieder neu einzuschätzen. Die Wohnung sollte stets den jeweiligen aktuellen Bedürfnissen angepasst werden, um Risiken zu vermeiden. Das bedeutet zum Beispiel:

- Schranktüren beschriften
- Stolperfallen beseitigen
- für ausreichend Licht sorgen
- ein Herdsicherungssystem einbauen
- Kerzen und Streichhölzer entfernen
- Putzmittel separat stellen bzw. einschließen

Es wird aber nötig sein, ein gewisses Maß an Risiken zu akzeptieren, um allein lebenden Menschen mit Demenz weiterhin ein Leben in der gewohnten Umgebung zu ermöglichen.

### Vorsorge treffen

Mit Fortschreiten der Demenz sind die Erkrankten zunehmend auch auf Unterstützung bei der Regelung finanzieller und rechtlicher Angelegenheiten angewiesen. Eine rechtzeitig erteilte Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung ermöglicht, die Geschäfte im Namen und im Sinne der Erkrankten zu regeln. Jedoch sollten diese so lange wie möglich weiterhin in wichtige Entscheidungen einbezogen werden.

### Professionelle Hilfen für allein lebende Menschen mit Demenz

Wenn allein lebende Demenzerkrankte keine Angehörigen haben oder diese zu weit weg wohnen, um vor Ort

Hilfe zu organisieren, werden angepasste Unterstützungsformen benötigt. Es braucht Dienste,

- die koordinierend tätig und gegebenenfalls berechtigt sind, Entscheidungen zu treffen und Verantwortung zu übernehmen,
- die die Menschen zu Hause besuchen und möglichst immer dieselben zwei bis drei Personen einsetzen,
- die auf die Bedürfnisse und Wünsche der Betroffenen eingehen,
- die auf größtmögliche Selbstbestimmung und Selbstständigkeit achten, indem sie vorhandene Fähigkeiten, Stärken und Ressourcen nutzen,
- die auf demenzielle Einschränkungen Rücksicht nehmen: Die Betreuung und Pflege benötigt mehr Zeit und sollte auch die tageszeitliche Form oder den Bewegungsdrang berücksichtigen. Häufig sind mehrere Besuche pro Tag erforderlich.

### Grenzen des Alleinlebens erkennen

Es gibt Gründe für und gegen das Alleinleben. Maßgeblich hängt es von den erkrankten Personen selbst und dem vorhandenen professionellen Unterstützungssystem ab, wie lange sie mit einer Demenz allein leben können. Im fortgeschrittenen Stadium der Erkrankung, wenn die Menschen in vielen Bereichen auf Hilfe angewiesen sind, kann ein Umzug in eine betreute Wohnform, zum Beispiel in ein Pflegeheim oder eine Wohngemeinschaft, die bessere Lösung sein. Es gibt keinen allgemein gültigen Zeitpunkt, wann die Grenze des Alleinlebens erreicht ist. Diese Grenze sollte jedoch nicht vorschnell gezogen werden.

Weitere Informationen, Beratung und Adressen von Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern vor Ort erhalten Sie beim bundesweiten Alzheimer-Telefon der Deutschen Alzheimer Gesellschaft.



## Literatur

Eichler, T. et al. (2016): Living Alone with Dementia: Prevalence, Correlates and the Utilization of Health and Nursing Care Services.  
In: Journal of Alzheimer´s Disease 52 (2016), S. 619-629.

Gould, E. (2018): Handbook for Helping People Living Alone with Dementia Who Have No Known Support.

Statistisches Bundesamt (2016): Ältere Menschen in Deutschland und der EU.

*Dieses Informationsblatt entstand 2011 im Projekt „Allein lebende Demenzkranke – Schulung in der Kommune“. Die Ergebnisse des Projektes sind im Handbuch „Allein leben mit Demenz. Herausforderung für Kommunen“ zusammengefasst. Das Handbuch ist im Rahmen der Initiative Demenz Partner verfügbar ([www.demenz-partner.de](http://www.demenz-partner.de)).*

Mai 2019



## Impressum

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.  
Selbsthilfe Demenz  
Friedrichstraße 236  
10969 Berlin  
Tel: 030 – 259 37 95 0  
Fax: 030 – 259 37 95 29  
www.deutsche-alzheimer.de  
info@deutsche-alzheimer.de

### Alzheimer-Telefon:

Tel: 030 – 259 37 95 14  
Mo – Do 9 – 18 Uhr, Fr 9 – 15 Uhr

### Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft Berlin  
IBAN: DE91 1002 0500 0003 3778 05  
BIC: BFSWDE33BER

## Informationsblätter der Deutschen Alzheimer Gesellschaft

[› Link zur Downloadseite](#)

- 1 Die Häufigkeit von Demenzerkrankungen
- 2 Die neurobiologischen Grundlagen der Alzheimer-Krankheit
- 3 Die Diagnose der Alzheimer-Krankheit und anderer Demenzerkrankungen
- 4 Die Genetik der Alzheimer-Krankheit
- 5 Die medikamentöse Behandlung von Demenzerkrankungen
- 6 Die nicht-medikamentöse Behandlung von Demenzerkrankungen
- 7 Die Entlastung pflegender Angehöriger
- 8 Die Pflegeversicherung
- 9 Das Betreuungsrecht
- 10 Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung
- 11 Die Frontotemporale Demenz
- 12 Klinische Forschung
- 13 Ambulant betreute Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz
- 14 Die Lewy-Körperchen-Demenz
- 15 Allein leben mit Demenz
- 16 Demenz bei geistiger Behinderung
- 17 Urlaubsreisen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen
- 18 Schmerz erkennen und behandeln
- 19 Autofahren und Demenz
- 20 Wahlrecht und Demenz
- 21 Gehörlose und schwerhörige Menschen mit Demenz
- 22 Haftung und Haftpflichtversicherung bei Demenzerkrankungen
- 23 Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz
- 24 Palliative Versorgung von Menschen mit Demenz in der letzten Lebensphase