



Deutsche Alzheimer Gesellschaft
Landesverband
Mecklenburg-Vorpommern e.V.
Selbsthilfe Demenz

Weihnachten für und mit Menschen mit Demenz

Die Feiertage sind eine Zeit der Freude, Gemeinschaft und Erinnerungen. Für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen erfordert die Festtagsplanung jedoch oft besondere Überlegungen.

Ein einfühlsamer und respektvoller Umgang kann dazu beitragen, die Weihnachtszeit zu einer angenehmen Erfahrung zu machen. Die nachfolgenden Tipps sollen Ihnen als An- und zugehörige helfen, ein Weihnachtsfest zu gestalten, das nicht nur die Bedürfnisse der Person mit Demenz berücksichtigt, sondern auch eine Atmosphäre der Geborgenheit, Verbindung und Freude schafft.



Ambiente

Feiern Sie in einem vertrauten Umfeld, um Verwirrung zu minimieren.

Dekorieren Sie den Raum mit bekannten Gegenständen und Erinnerungsstücken.

Verwenden Sie dezente und einfache Dekorationen (z.B. keine blinkenden Lichter), um visuelle Überreizung zu vermeiden.



Stress

Halten Sie sich an gewohnte Routinen, um Sicherheit und Orientierung zu gewährleisten.

Vermeiden Sie übermäßige Änderungen im Tagesablauf und planen Sie regelmäßige Pausen, um Ermüdung zu verhindern. So geben Sie Zeit für Ruhe und Entspannung.

Seien Sie flexibel und passen Sie Pläne an, wenn die Bedürfnisse der Person mit Demenz sich ändern.

Teilen Sie die Verantwortung, um Stress zu reduzieren.



Festlichkeit

Spielen Sie die klassischen besinnlichen Weihnachtslieder, die allen bekannt sind. Sie wecken nicht nur bei der Person mit Demenz, sondern bei allen ein Gefühl der Vertrautheit und Verbundenheit.

Feiern Sie im kleinen Kreis, um eine ruhige und stressfreie Atmosphäre zu schaffen. Große Menschenansammlungen können überwältigend sein.

Erwägen Sie gemeinsame Aktivitäten, die Erinnerungen hervorrufen, wie das Betrachten von alten Fotos. Vermeiden Sie überfordernde Spiele oder zu komplexe Aufgaben.



Essen

Servieren Sie leicht verdauliche, vertraute Speisen. Achten Sie auf individuelle Vorlieben und eventuelle Essensbesonderheiten (z.B. Schluckbeschwerden).

Sehen Sie für Menschen mit Demenz von der üblichen gedeckten Tafel ab: Verwenden Sie kontrastreiches Geschirr und Besteck und vermeiden Sie gläserne Behältnisse. Tipp: Ein besonderes Glas aus „alter“ Zeit oder die traditionelle Sammeltasse können allerdings schöne Erinnerungen hervorrufen.

Vermeiden Sie bei der Tischdekoration Streuartikel und zu starke Muster.



Geschenke

Wählen Sie Geschenke, die positive Erinnerungen hervorrufen können, wie Fotobücher oder persönliche Gegenstände.

Achten Sie darauf, dass die Geschenke einfach zu öffnen sind.



Nach Hause holen?

Sprechen Sie mit dem Pflegepersonal. Lassen Sie sich nicht von einem „schlechten Gewissen“ leiten, denn die Bedürfnisse der Person mit Demenz steht im Vordergrund. Individuell ist zu entscheiden, ob der Ortswechsel für ein paar Stunden eine zu große Konfrontation darstellt, oder ein feierliches Zusammenkommen im Pflegeheim eine bessere Alternative ist.

Denken Sie daran, dass jeder Mensch einzigartig ist. Es ist wichtig, die individuellen Bedürfnisse und Vorlieben zu berücksichtigen. Lassen Sie andere Familienmitglieder oder Pflegekräfte bei Bedarf unterstützen.

Wir wünschen Ihnen besinnliche Feiertage.