PRAKTISCHE HILFEN FÜR ANGEHÖRIGE

Digitale Unterstützung

bei beginnender Demenz

Alltag erleichtern, Selbstständigkeit erhalten – ohne Technikstress

- Erinnern & Strukturieren
- Kommunikation erleichtern
- Sicherheit schaffen
- Orientierung geben
- Würde & Selbstbestimmung bewahren

Ein Praxisbuch für Angehörige

Verständlich. Praxistauglich. Menschlich.

Digitale Unterstützung bei beginnender Demenz

Alltag erleichtern, Selbstständigkeit erhalten, möglichst ohne Technikstress

Praxisratgeber für Angehörige und Menschen, die im Alltag unterstützen

Eins gleich vorweg, dieser Praxisratgeber ersetzt keine medizinische oder pflegerische Beratung. Wenn es akut wird, wenn Sie unsicher sind oder Veränderungen schnell zunehmen, holen Sie sich bitte fachliche Unterstützung, zum Beispiel beim Hausarzt, bei einer Gedächtnisambulanz oder beim Pflegestützpunkt. Ich bin kein Schriftsteller im klassischen Sinne, sondern Praktiker. Dieses Buch ist aus meiner täglichen Arbeit mit Menschen entstanden, die digitale Unterstützung verständlich und alltagstauglich brauchen.

Deshalb steht hier nicht die literarische Form im Mittelpunkt, sondern die Frage:

„Hilft es im Alltag?“

Manche Formulierungen mögen eher nach Schulung, Gespräch oder Praxis klingen. Genau das ist beabsichtigt. Dieses Buch soll kein wissenschaftliches Fachbuch sein, sondern ein verständlicher Begleiter für Angehörige und unterstützende Personen.

Wenn es Ihnen hilft, Situationen klarer zu sehen, digitale Möglichkeiten besser einzuordnen und den Alltag ein Stück einfacher zu gestalten, dann hat es seinen Zweck erfüllt.

INHALT

1.	GEDANKEN	4
2.	WAS SICH IM ALLTAG VERÄNDERT	16
3.	TYPISCHE ALLTAGSSITUATIONEN UND WAS WIRKLICH HILFT	28
4.	DIGITALE LÖSUNGEN, VERSTÄNDLICH UND SINNVOLL EINGESETZT	39
5.	EIN WERKZEUGKASTEN FÜR DEN ALLTAG	57
6.	WICHTIGE ANLAUFSTELLEN FÜR ERKRANKTE UND ANGEHÖRIGE	137
7.	QUELLEN UND FACHLICHE ORIENTIERUNG	142
8.	SCHLUSSWORT	145
9.	IN LEICHTER SPRACHE FÜR ANGEHÖRIGE	156
10.	IN LEICHTER SPRACHE FÜR MENSCHEN MIT BEGINNENDER DEMENZ	167

1. Gedanken

Wenn ein Mensch im Alltag zunehmend Dinge vergisst, Abläufe schwieriger werden und Vertrautes plötzlich unsicher wirkt, verändert sich nicht nur der Alltag der betroffenen Person, auch Angehörige, Partnerinnen und Partner, Kinder oder unterstützende Personen stehen vor neuen Fragen.

Oft beginnt es mit kleinen Beobachtungen. Ein Termin wird vergessen. Ein Gerät wird nicht mehr sicher bedient. Ein vertrauter Weg fühlt sich plötzlich ungewohnt an. Gespräche wiederholen sich. Aufgaben, die früher selbstverständlich waren, brauchen mehr Zeit oder gelingen nur noch mit Unterstützung.

Genau an dieser Stelle wird es schwierig: Helfen, aber nicht bevormunden. Erinnern, aber nicht ständig verbessern. Sicherheit geben, ohne daraus Kontrolle zu machen.

Und natürlich soll der Alltag erleichtert werden, ohne dem Menschen, um den es geht, dauernd zu zeigen, was (angeblich) nicht mehr geht.

Daraus ergibt sich eine Fragestellung, die zwar einfach klingt, aber im Alltag nicht leicht zu beantworten ist,

„Wie kann ich sinnvoll unterstützen, ohne zu überfordern?“

Gute Unterstützung bedeutet nämlich nicht, alles abzunehmen. Sie bedeutet auch nicht, jedes Problem sofort mit Technik zu erschlagen. Gute Unterstützung beginnt viel früher, nämlich beim genauen Hinschauen. Was fällt schwer, wo entsteht Stress, welche Hilfe wird angenommen und welche Lösung macht den Alltag tatsächlich einfacher?

Digitale Hilfsmittel können dabei eine wertvolle Rolle spielen, keine Frage. Sie können erinnern, strukturieren, Sicherheit geben und Kontakt erleichtern. Aber sie helfen nur dann, wenn sie verständlich bleiben, zur Lebenssituation passen und nicht wie ein weiteres Problem auf dem Tisch landen.

Genau dabei möchte dieser Praxisratgeber unterstützen. Er zeigt, wie digitale Lösungen im Alltag mit beginnender Demenz sinnvoll eingesetzt werden können. Dabei steht nicht die Technik im Mittelpunkt, sondern der Mensch.

Mein Ziel ist es, Sie zu unterstützen die Selbstständigkeit des Erkrankten so lange wie möglich zu erhalten, Angehörige zu entlasten und kleine Alltagssituationen wieder ein wenig leichter zu machen. Ich möchte Ihnen näherbringen, wie digitale Hilfsmittel im Alltag

helfen können, und zwar einfach, verständlich, praxisnah und ohne Technikstress.

Statt technischer Erklärungen bis zum Abwinken finden Sie hier,

- typische Alltagssituationen und ihre Hintergründe
- konkrete, alltagstaugliche Lösungen
- klare Orientierung, was hilft und was eher überfordert
- Schritt-für-Schritt-Anleitungen für den Einstieg

Dabei steht ein Gedanke im Mittelpunkt,

Technik soll den Menschen unterstützen, nicht ersetzen.

Mit diesem Praxisbuch möchte ich zeigen, wie kleine Veränderungen den Alltag spürbar erleichtern können, ohne Druck, ohne Perfektion, aber mit einem klaren Ziel,

Selbstständigkeit und Würde so lange wie möglich zu erhalten.

Wenn Technik helfen soll, aber nicht überfordern darf

Vielleicht beschäftigen Sie sich gerade mit dem Thema, weil sich etwas verändert hat.

Ein Mensch in Ihrem Umfeld, Ihr Partner, Ihre Mutter, Ihr Vater, wirkt anders als früher. Dinge werden vergessen, Abläufe geraten durcheinander, Gewohntes fällt plötzlich schwer. Manchmal sind es nur kleine Momente. Manchmal fühlt es sich größer an und irgendwo dazwischen taucht eine Frage auf:

„Kann Technik helfen?“

Die kurze Antwort ist: „Ja, sie kann.“
Die ehrlichere Antwort ist aber: „Manchmal und nur dann, wenn sie passend ausgewählt und gut eingeführt wird.“

Es gibt viele Bücher über Demenz und es gibt viele Ratgeber über Apps, Geräte und digitale Lösungen. Ich versuche etwas anderes.

Hier geht es nicht darum, möglichst viele Tools kennenzulernen. Es geht auch nicht darum, alles richtig zu machen. Es geht um eine viel wichtigere Frage:

„Was hilft im Alltag und was überfordert eher?“

Denn genau hier liegt die Schwierigkeit. Nicht die Technik an sich ist kompliziert. Schwierig ist der Einsatz im richtigen Moment und im passenden Umfang für den Menschen, um den es geht.

In der Realität scheitern gute Lösungen oft

Vielleicht haben Sie das schon erlebt,

- Ein neues Handy wird gekauft aber im Anschluss nicht genutzt
- Eine App wird installiert und auch wieder vergessen
- Eine „smarte“ Lösung sorgt eher für Frust als für Hilfe

Das passiert nicht deshalb, weil die Idee schlecht ist. Es passiert, weil,

- die Lösung zu kompliziert ist,
- sie zu spät eingeführt wurde,
- sie nicht zu den Gewohnheiten passt,
- oder weil sie niemand wirklich begleitet hat.

Mit anderen Worten, nicht die Technik ist das Problem, sondern die Art, wie wir sie einsetzen.

Ich möchte Ihnen dabei helfen,

- typische Situationen im Alltag besser zu verstehen,
- einzuschätzen, wann Unterstützung sinnvoll ist,
- einfache digitale Lösungen gezielt einzusetzen,
- Überforderung zu vermeiden und zwar bei allen Beteiligten.

Und vor allem,

Die Selbstständigkeit so lange wie möglich zu erhalten, ohne Druck, ohne Überforderung.

Ein wichtiger Gedanke vorweg, Technik kann unterstützen, zum Beispiel beim Erinnern, beim Strukturieren, bei Sicherheit und beim Kontakt. Was sie nicht kann, menschliche Nähe, Gespräche und Begleitung ersetzen.

Deshalb gilt, Technik ist immer Unterstützung, nie Ersatz.

Was ist Demenz eigentlich?

Wenn von Demenz gesprochen wird, denken viele zuerst an Vergesslichkeit. Jemand verlegt Dinge, vergisst einen Termin oder erzählt eine Geschichte zum dritten Mal. Das kann ein erstes Anzeichen sein, beschreibt Demenz aber nur teilweise.

Demenz ist kein einzelnes, einheitliches Krankheitsbild. Der Begriff beschreibt verschiedene Erkrankungen und Veränderungen des Gehirns, bei denen wichtige geistige Fähigkeiten mit der Zeit nachlassen können. Dazu gehören Erinnern, Denken, Planen, Verstehen, Sprechen, Entscheiden, Orientierung und Alltagshandlungen.

Das bedeutet, Demenz betrifft nicht nur das Gedächtnis. Sie verändert oft den gesamten Alltag. Ein Mensch kann sich vielleicht nicht mehr gut merken, was gerade besprochen wurde. Er kann

aber auch Schwierigkeiten bekommen, mehrere Schritte in der richtigen Reihenfolge auszuführen, eine Situation richtig einzuordnen oder eine Entscheidung zu treffen.

Im Alltag zeigt sich das häufig in kleinen Situationen. Ein Gespräch wird mehrfach geführt, ein Termin gerät in Vergessenheit, der Herd bleibt an oder vertraute Wege wirken plötzlich fremd. Geräte, die früher problemlos bedient wurden, werden zur Herausforderung. Post, Rechnungen oder Medikamente werden unübersichtlich. Entscheidungen fallen schwerer und manchmal zieht sich der betroffene Mensch immer mehr zurück.

Nicht jede Vergesslichkeit bedeutet Demenz. Jeder Mensch vergisst einmal etwas, sucht nach einem Wort oder weiß kurz nicht, warum er in ein Zimmer gegangen ist. Entscheidend ist aus meiner Sicht, ob solche Veränderungen häufiger auftreten, zunehmen und den Alltag spürbar beeinträchtigen. Wenn vertraute Aufgaben plötzlich nicht mehr gelingen, Orientierungslücken entstehen oder sich Verhalten und Persönlichkeit deutlich verändern, sollte dies ärztlich abgeklärt werden.

Häufig wird Demenz mit Alzheimer gleichgesetzt. Alzheimer ist die häufigste Form der Demenz, aber nicht die einzige. Es gibt auch an-

dere Formen, zum Beispiel vaskuläre Demenz, Lewy-Körper-Demenz oder frontotemporale Demenz. Für Angehörige ist im Alltag jedoch oft weniger entscheidend, wie die genaue Diagnose lautet. Wichtiger sind die Fragen: „Was verändert sich konkret? Was fällt schwerer? Wo entsteht Unsicherheit? Welche Abläufe gelingen noch gut? Und wo braucht der betroffene Mensch Entlastung?“

Eine Demenz entwickelt sich meist schrittweise. Gerade am Anfang wechseln sich gute und schwierige Tage ab. An manchen Tagen wirkt vieles fast wie früher. An anderen Tagen fällt selbst Vertrautes schwer. Fähigkeiten können noch vorhanden sein, sind aber nicht mehr immer zuverlässig abrufbar. Stress, Müdigkeit, Lärm, Zeitdruck oder ungewohnte Situationen können die Schwierigkeiten verstärken.

Deshalb ist es hilfreich, nicht nur auf das Ergebnis zu schauen, sondern auf die Situation: War es zu laut? Gab es zu viele Schritte? War zu wenig Zeit? Wurde die Person korrigiert oder unter Druck gesetzt? Manchmal liegt die Lösung nicht darin, mehr zu erklären, sondern den Ablauf einfacher zu machen. Weniger Worte, weniger Auswahl und mehr Ruhe helfen oft mehr als lange Erklärungen.

Im Alltag greifen viele Fähigkeiten ineinander. Ein scheinbar einfacher Vorgang wie Telefonieren besteht aus mehreren kleinen

Schritten: Gerät finden, entsperren, Kontakt erkennen, Kontakt auswählen, Anruf starten und Gespräch führen. Für einen gesunden Menschen wirkt das selbstverständlich. Für einen Menschen mit beginnender Demenz kann genau diese Abfolge zur Hürde werden. Wenn nur ein Teil davon unsicher wird, kann die ganze Handlung scheitern. Das ist kein fehlender Wille, sondern Überforderung durch zu viele Anforderungen gleichzeitig.

Demenz verändert nicht nur einzelne Fähigkeiten. Sie verändert auch das Gefühl von Sicherheit. Eine betroffene Person spürt oft, dass etwas nicht mehr so leicht gelingt wie früher. Das kann Angst machen, beschämen oder wütend machen. Manche Menschen reagieren mit Rückzug, andere mit Unruhe, Abwehr oder Misstrauen. Hinter solchen Reaktionen steckt häufig keine Absicht, sondern Unsicherheit und der Wunsch, die eigene Selbstständigkeit zu bewahren.

Für Angehörige ist dieser Blickwechsel wichtig. Statt zu korrigieren oder zu drängen, geht es darum, Sicherheit zu geben. Statt zu beweisen, dass etwas vergessen wurde, hilft es oft mehr, den nächsten Schritt ruhig anzubieten. Statt lange zu erklären, kann es sinnvoller sein, gemeinsam zu handeln. Unterstützung beginnt nicht mit Kontrolle, sondern mit Verstehen.

Gerade bei beginnender Demenz sind viele Fähigkeiten noch vorhanden. Das ist eine wertvolle Zeit. In dieser Phase können Routinen, Hilfen und einfache Strukturen oft noch gut eingeführt werden. Feste Tagesabläufe, klare Plätze für wichtige Dinge, einfache Erinnerungen, gut sichtbare Hinweise und vertraute Technik mit wenigen Funktionen können den Alltag spürbar erleichtern. Je früher solche Hilfen behutsam eingeführt werden, desto eher können sie vertraut werden.

Demenz betrifft nie nur die erkrankte Person. Sie verändert auch das Leben der Menschen, die begleiten, unterstützen und sich sorgen. Angehörige übernehmen oft immer mehr Aufgaben. Sie erinnern, erklären, organisieren, kontrollieren, beruhigen und begleiten. Das geschieht meist aus Liebe und Verantwortung. Gleichzeitig kann es sehr erschöpfend sein. Deshalb ist es wichtig, früh auf Entlastung zu achten. Hilfe anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein wichtiger Schritt, damit Unterstützung langfristig möglich bleibt.

Gute Begleitung bedeutet nicht, alles abzunehmen. Gute Begleitung bedeutet, genau hinzuschauen, Fähigkeiten zu erhalten, Überforderung zu vermeiden, Sicherheit zu geben, Würde zu schüt-

zen und Selbstständigkeit so lange wie möglich zu ermöglichen. Digitale Hilfsmittel können dabei unterstützen. Sie können erinnern, strukturieren, Sicherheit geben und Kontakt erleichtern. Aber sie ersetzen keine Beziehung, keine Geduld und keine menschliche Nähe.

Was Sie sich merken können:

Demenz bedeutet nicht nur Vergessen. Demenz bedeutet oft, dass alltägliche Abläufe mehr Kraft kosten, schneller durcheinandergeraten und mehr Orientierung brauchen.

Für den Alltag heißt das, weniger Druck, weniger Schritte, klare Strukturen, vertraute Abläufe und ruhige Unterstützung. Technik kann dort helfen, wo sie wirklich entlastet. Sie sollte aber nie zum zusätzlichen Stress werden.

Der wichtigste Gedanke ist vielleicht dieser:
Der Mensch ist nicht schwierig. Die Situation ist schwierig geworden.
Wenn Unterstützung genau da ansetzt, wird vieles leichter, für den Menschen mit beginnender Demenz und für diejenigen, die ihn begleiten.

Für wen dieser Praxisratgeber gedacht ist:

Dieser Praxisratgeber richtet sich an,

- Angehörige
- Partnerinnen und Partner
- Kinder von Betroffenen
- Menschen, die im Alltag unterstützen

Zum Schluss – vielleicht der wichtigste Satz

Wenn Sie nur eine Sache aus diesem Praxisratgeber mitnehmen, dann diese,

die beste Lösung ist nicht die modernste, sondern die, die im Alltag funktioniert.

Und genau darum geht es auf den nächsten Seiten.

Schritt für Schritt, ohne Druck und ohne Perfektion. Aber mit einem klaren Ziel, den Alltag ein kleines Stück leichter zu machen.

Viel Spaß beim Lesen

2. Was sich im Alltag verändert

Am Anfang sind es oft Kleinigkeiten

- Ein Termin wird vergessen,
- ein Gespräch wird zweimal geführt,
- der Herd bleibt nach dem Kochen an.

Nichts davon ist für sich genommen ungewöhnlich. Und genau das macht es so schwer, die Veränderungen einzuordnen. Denn vieles wirkt zunächst wie normale Vergesslichkeit.

Vielleicht haben Sie beim Lesen der Einleitung gemerkt, Veränderungen richtig einzuordnen ist schwer und noch schwerer ist es, darauf zu reagieren, ohne in eine Dauerrolle aus Erinnern, Korrigieren und „Aufpassen“ zu rutschen. Genau deshalb beginnt dieses Buch nicht mit Geräten oder Apps, sondern mit dem, was Sie täglich erleben, kleine Situationen, in denen etwas aus dem Tritt gerät.

Wenn Sie besser verstehen, *welche Art* von Anforderung gerade schwerer wird, Schritte planen, Aufmerksamkeit halten, Orientierung behalten, können Sie Unterstützung gezielter gestalten und sie erkennen eher, wo Technik tatsächlich entlastet, nicht als „Lösung für Demenz“, sondern als Hilfe genau an der Stelle, an der der

Alltag unnötig schwer wird. Ein hilfreicher Blickwinkel ist daher, beobachten Sie nicht nur, *ob* etwas vergessen wird, sondern *wie* Abläufe ins Stocken geraten.

Es geht nicht nur ums Gedächtnis

Wenn von Demenz die Rede ist, denken die meisten zuerst an das Vergessen. Aber im Alltag zeigt sich schnell, es geht um viel mehr.

Menschen haben zunehmend Schwierigkeiten,

- mehrere Schritte hintereinander zu planen,
- Entscheidungen zu treffen,
- sich in gewohnten Situationen zurechtzufinden,
- Dinge richtig einzuordnen.

Beispiel:

Früher war Kochen Routine, heute wird es plötzlich kompliziert.

Nicht, weil das Rezept vergessen wurde, sondern weil die einzelnen Schritte nicht mehr zusammenpassen.

Was genau schwerer wird, Denken in Schritten, Aufmerksamkeit, Orientierung

Viele Veränderungen lassen sich besser verstehen, wenn man nicht nur an das „Gedächtnis“ denkt, sondern an mehrere Fähigkeiten, die im Alltag gleichzeitig gebraucht werden. Gerade bei beginnender Demenz werden oft diese Bereiche instabil:

- **Planen und Ausführen** (exekutive Funktionen)
  eine Aufgabe in Schritte zerlegen, den Überblick behalten, den nächsten Schritt finden.
- **Aufmerksamkeit und Reizfilter**
  Relevantes von Unwichtigem trennen, bei einer Sache bleiben, Störungen ausblenden.
- **Orientierung**
  Zeit (Tag, Uhrzeit), Ort (wo bin ich?) und Situation (was mache ich gerade?) einordnen.
- **Sprache und Begriffe**
  Worte finden, Anweisungen verstehen, Bedeutungen zuordnen.

Wenn eines dieser „Zahnräder“ hakt, wirken Alltagsaufgaben plötzlich widersprüchlich. Die Person *will* etwas tun, aber der Weg dorthin ist nicht mehr klar oder nicht mehr stabil.

Normale Vergesslichkeit oder Warnsignal?

Viele Angehörige fragen sich, ob das Erlebte noch „normal“ ist. Eine Diagnose kann und soll dieses Buch nicht ersetzen, aber es hilft, Unterschiede im Alltag zu erkennen.

Normale Vergesslichkeit	**Demenz**
Man vergisst gelegentlich Dinge, erinnert sich später wieder	Man vergisst Dinge und erinnert sich **nicht mehr**
Namen oder Termine fallen kurz nicht ein	Häufiges Vergessen von wichtigen Ereignissen
Man kann sich mit Notizen oder Erinnerungen helfen	Hilfsmittel helfen kaum
Orientierung bleibt erhalten	Man verirrt sich oder kennt sich nicht mehr aus
Denken und Urteilsvermögen bleiben normal	Entscheidungen fallen schwer oder wirken unlogisch
Alltag funktioniert selbstständig	Alltägliche Aufgaben werden schwierig oder unmöglich

Eher normal ist es, wenn jemand,

- **Namen oder Begriffe** kurz sucht, sie später aber wieder findet,
- einen **Termin** vergisst, sich dann aber nach Erinnerung wieder gut orientieren kann,
- in **Stressphasen** unkonzentrierter ist, sich aber nach Ruhe wieder fängt.

Eher abklären lassen (insbesondere, wenn es neu ist und zunimmt) sollten Sie, wenn,

- **mehrschrittige Alltagsabläufe** plötzlich nicht mehr gelingen (z. B. Kochen, Telefonieren, Anziehen in Reihenfolge),
- **Vertrautes** wiederholt als „fremd“ erlebt wird oder Orientierungslücken auftreten,
- **Fehler** nicht mehr bemerkt oder nicht mehr eingeordnet werden können,
- **Rückzug**, **Misstrauen** oder **starke Verunsicherung** neu auftreten.

Früh abzuklären ist kein „Schubladendenken“. Es schafft Klarheit und eröffnet oft mehr Unterstützungsmöglichkeiten.

Wenn Gewohntes unsicher wird

Besonders belastend ist, dass Dinge, die lange selbstverständlich waren, plötzlich unsicher werden.

- Der Weg zum Supermarkt fühlt sich fremd an,
- Die Bedienung des Fernsehers wird zur Herausforderung,
- das Telefonieren funktioniert nicht mehr wie gewohnt

Das sorgt oft für Frust, auf beiden Seiten.

Für die betroffene Person, weil sie merkt, dass etwas nicht stimmt und für Angehörige, weil sie nicht verstehen, warum etwas „plötzlich“ nicht mehr funktioniert.

Überforderung passiert schneller, als man denkt

Ein entscheidender Punkt wird oft unterschätzt. Nicht die Aufgabe an sich ist das Problem, sondern ihre Komplexität.

Viele Dinge bestehen aus mehreren kleinen Schritten.

Beispiel (Schrittfolge):

- Telefon entsperren
- Kontakte öffnen
- Namen auswählen
- Anruf starten

Für jemanden mit beginnender Demenz kann genau diese Abfolge zur Hürde werden.

Die Folge,

- Unsicherheit,
- Rückzug,
- Ablehnung („Das kann ich nicht mehr“).

Warum Druck alles schlimmer macht

In solchen Situationen passiert oft etwas ganz Menschliches:

- Man versucht zu helfen,
- man erklärt mehr,
- man wird schneller,
- man korrigiert.

Und genau das führt häufig zum Gegenteil. Denn Druck erzeugt

- Stress,
- Blockaden,
- noch mehr Unsicherheit.

Was als Unterstützung gemeint ist, wird als Überforderung erlebt.

Der Rückzug beginnt leise

Viele Betroffene entwickeln Strategien, um mit der Situation umzugehen. Sie vermeiden Dinge, die schwierig geworden sind.

- Weniger telefonieren,
- keine neuen Geräte mehr nutzen,
- sich aus Gesprächen zurückziehen,
- Sozialkontakte vermeiden.

Nach außen wirkt das oft wie Desinteresse. In Wirklichkeit ist es ein Schutzmechanismus.

Was im Alltag wirklich benötigt wird

Wenn man genau hinschaut, zeigen sich immer wieder die gleichen Bedürfnisse. Das sind die Punkte, an denen Unterstützung ansetzen kann. Nicht abstrakt, sondern ganz konkret im Alltag. Die Bedürfnisse lassen sich in 4 Bereiche gliedern.

Vielleicht hilft ein Gedanke, es geht nicht darum, alles wieder „wie früher“ zu machen, sondern darum, den Alltag so einfach wie möglich zu gestalten.

Das bedeutet,

- weniger Schritte,
- klarere Abläufe,
- vertraute Strukturen.

Und genau hier kann, richtig eingesetzt, auch Technik eine Rolle spielen.

- Veränderungen zeigen sich zuerst im Alltag, nicht in Diagnosen,
- Komplexität ist oft das eigentliche Problem,
- Überforderung führt zu Rückzug, nicht zu „Unwillen“,
- einfache Strukturen sind wichtiger als perfekte Lösungen.

Wenn Sie sich nach diesem Kapitel an einer Stelle unsicher fühlen, ist das wahrscheinlich vollkommen normal. Viele Angehörige schwanken zwischen *„Ich übertreibe vielleicht“* und *„Ich muss jetzt sofort handeln“*. Beides entsteht aus Sorge. Der ruhigste nächste Schritt ist oft, eine Situation auswählen, die regelmäßig Stress erzeugt und genau dort anfangen zu vereinfachen.

Im nächsten Kapitel schauen wir uns konkrete Alltagssituationen genauer an.

Und vor allem:

Was in diesen Situationen häufig falsch läuft und was stattdessen hilft.

Weiterführende Informationen finden Sie hier:

Deutsche Alzheimer Gesellschaft – Demenz-Wissen
Sehr gut für erste Warnzeichen und verständliche Orientierung.

Dort wird erklärt, dass frühe Warnzeichen oft Gedächtnis- und Orientierungsprobleme, Schwierigkeiten bei gewohnten Aufgaben, Probleme in Gesprächen sowie Veränderungen von Stimmung oder Verhalten sein können. Wichtig, die Alzheimer Gesellschaft weist auch darauf hin, dass solche Symptome andere Ursachen haben können. Sie finden dort viele Broschüren und ergänzende Informationen zum kostenfreien Download.

www.deutsche-alzheimer.de

Gesundheitsinformation.de / IQWiG
Alzheimer-Demenz. Offizielle, sehr seriöse Gesundheitsinformation. Dort wird erklärt, welche Tests in der Diagnostik eingesetzt werden, und dass Kurztests meist durch geschulte Fachkräfte erfolgen.

www.gesundheitsinformation.de

Bundesgesundheitsministerium – Ratgeber Demenz
Offizielle Broschüre des Bundesgesundheitsministeriums zur häuslichen Pflege und Unterstützung von Menschen mit Demenz. Eher kein Selbsttest, aber eine gute Quelle für Angehörige.

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Pflege/Broschueren/BMG_Ratgeber_Demenz_bf.pdf

3. Typische Alltagssituationen und was wirklich hilft

Keine Angst, Sie müssen nicht jede Situation perfekt lösen. Es reicht oft, die Richtung zu ändern, weniger Druck, weniger Tempo und mehr Ruhe. Im Alltag mit Demenz geht es selten um „große Probleme“. Es sind die kleinen, wiederkehrenden Situationen, die anstrengend werden.

Was diese Situationen so belastend machen, ist nicht nur das Vergessen. Es ist das ständige Gefühl von Unsicherheit und oft auch, dass der betroffene Mensch das spürt, ohne es gut erklären zu können. Viele Konflikte entstehen genau hier. Angehörige wollen helfen, geben mehr Tempo und mehr Informationen und am Ende fühlen sich beide Seiten schlecht.

Unterstützung beginnt meist nicht mit einer „Lösung“, sondern mit einem langsameren Tempo.

Erst wenn Tempo und Komplexität sinken, entsteht wieder Spielraum und dann kann Technik sinnvoll ergänzen.

- Dinge werden vergessen,
- Abläufe funktionieren nicht mehr,

- Gespräche verlaufen anders,
- Gewohntes klappt plötzlich nicht mehr.

Warum Situationen eskalieren, Tempo, Komplexität und Gesichtsverlust

Viele Konflikte im Alltag entstehen nicht deshalb, weil jemand „schwierig“ ist. Sie entstehen, weil drei Faktoren zusammenkommen. Es geht zu schnell, es sind zu viele Schritte und der betroffene Mensch spürt, dass er etwas nicht mehr kann, ohne es konkret benennen zu können.

Dann entsteht leicht Scham, Unsicherheit oder das Gefühl, versagt zu haben. Angehörige reagieren darauf oft mit Erklärungen, Nachfragen oder gut gemeinten Korrekturen. Für die betroffene Person kann sich genau das aber wie Druck oder Kritik anfühlen. Aus einer kleinen Alltagssituation wird dann schnell ein Streit, obwohl beide Seiten eigentlich dasselbe wollen, Entlastung und Sicherheit.

- **Tempo**
  Erklärungen, Fragen oder Korrekturen kommen schneller, als sie verarbeitet werden können.

- **Komplexität**
  Eine Aufgabe besteht aus vielen kleinen Entscheidungen – jede einzelne kann zu viel sein.
- **Gesichtsverlust**
  Wer sich korrigiert oder bloßgestellt fühlt, zieht sich zurück oder geht in Abwehr.

Die folgenden Situationen sind deshalb nicht nur „Beispiele“. Sie zeigen Muster und geben Ihnen Formulierungen und Haltungen, die Deeskalation wahrscheinlicher machen.

Situation 1: „Ich habe den Termin vergessen“

Ein Termin wurde vereinbart. Vielleicht beim Arzt, vielleicht ein Treffen mit der Familie.

Kurz vorher wird klar, die Person erinnert sich nicht daran.

<u>Was oft passiert:</u>

- „Das habe ich dir doch gesagt!“
- „Du musst dir das aufschreiben!“
- „Du musst besser aufpassen!“

Diese Reaktionen sind verständlich. Aber sie helfen nicht.

Was wirklich dahinter steckt:

Das Problem ist nicht fehlender Wille, sondern Informationen werden nicht zuverlässig gespeichert oder abgerufen.

Was besser hilft:

- ruhig bleiben,
- nicht korrigieren oder vorwerfen,
- den nächsten Schritt vereinfachen.

Beispiel:

„Wir haben gleich einen Termin, ich begleite dich."

oder

„Wir schauen gemeinsam kurz in den Kalender."

Situation 2: „Das ist mir zu kompliziert"

Ein Gerät, eine Aufgabe oder ein Ablauf führt zu Frust.

Eine typische Reaktion:

„Das kann ich nicht mehr."

Was oft passiert:

- Noch einmal ausführlich erklären,
- schneller sprechen,
- mehr Details geben.

Was wirklich dahinter steckt:

Zu viele Schritte auf einmal. Was für Sie einfach ist, ist für die andere Person eine Kette von Entscheidungen.

Was besser hilft:

- sofort vereinfachen
- nur einen Schritt anbieten

Beispiel:

„Wir machen nur das – tippen Sie einmal hier."

Situation 3: „Ich habe das doch früher gekonnt."

Hier geht es weniger um Technik, sondern um Gefühle.

Die Person merkt, dass etwas nicht mehr so funktioniert wie früher.

Was oft passiert:

- Korrigieren,
- erklären,
- relativieren.

Was wirklich dahinter steckt:

Verlust von Sicherheit und Selbstvertrauen.

Was besser hilft:

- nicht widersprechen,
- das Selbstbild schützen.

Beispiel:

„Klar – und genau daran knüpfen wir an. Wir machen es nur etwas einfacher."

Situation 4: Wiederholte Fragen

Die gleiche Frage kommt mehrmals hintereinander.

Was oft passiert:

- Genervt reagieren,

- darauf hinweisen, dass die Frage schon gestellt wurde.

Was wirklich dahinter steckt:

Die Information bleibt nicht im Kurzzeitgedächtnis.

Was besser hilft:

- ruhig wiederholen
- möglichst gleich formulieren

Beispiel:

„Der Termin ist morgen um zehn."

Situation 5: Rückzug und Ablehnung

Die Person nutzt Dinge nicht mehr, die früher selbstverständlich waren:

- Kein Telefon mehr,
- kein Interesse an Technik,
- weniger Kontakt.

Was oft passiert:

- Motivieren wollen,

- überzeugen wollen,
- Vorteile erklären.

Was wirklich dahinter steckt:

Schutz vor Überforderung.

Was besser hilft:

- Druck rausnehmen,
- kleine, einfache Zugänge schaffen.

Beispiel:

„Wir schauen uns das nur gemeinsam an – ganz ohne Ziel."

Situation 6: Unruhe oder plötzlicher Abbruch

Eine Situation kippt.
Die Person wirkt angespannt oder steigt aus.

Was oft passiert:

- Versuchen, die Situation zu halten,
- weiter erklären,
- insistieren.

Was wirklich dahinter steckt:

Reizüberflutung oder Überforderung.

Was besser hilft:

- Situation beenden oder pausieren.

Beispiel:

„Wir machen kurz Pause – das reicht für jetzt."

Wenn es kippt, Deeskalation im Moment und danach

Gerade bei beginnender Demenz gibt es Momente, in denen die Situation „plötzlich" kippt. Oft ist es nicht der Auslöser selbst, sondern die Summe aus Reizen, Druck und Unsicherheit. In solchen Momenten hilft weniger Inhalt und mehr Haltung.

- **Pause vor Lösung**
  Erst beruhigen, dann klären.
- **Ein Satz, ein Angebot**
  Nicht argumentieren, sondern eine einfache Option anbieten.

- **Umgebung vereinfachen**
  weniger Menschen, weniger Geräusche, weniger gleichzeitige Themen.
- **Ausstieg erlauben**
  Ein Abbruch ist oft die beste Regulierung.

Und danach (wenn es wieder ruhig ist), sprechen Sie nicht darüber, „was falsch war", sondern darüber, was zu viel war. So finden Sie beim nächsten Mal schneller den Punkt, an dem Vereinfachung hilft.

Ein Muster wird sichtbar

Wenn Sie diese Situationen vergleichen, fällt etwas auf. Es geht selten um „richtig oder falsch", sondern fast immer um,

- Tempo,
- Komplexität,
- Druck.

Der wichtigste Perspektivwechsel

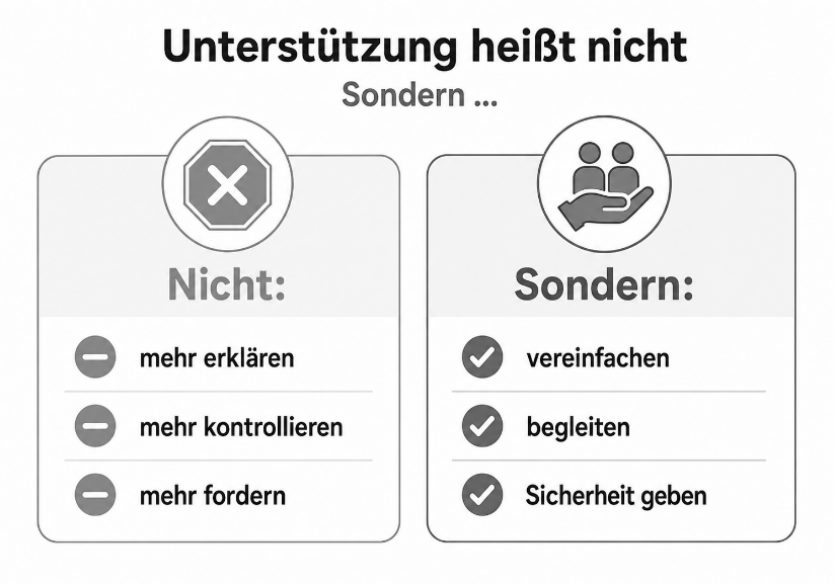
Vielleicht hilft Ihnen dieser Gedanke, Menschen mit Demenz reagieren nicht „falsch". Sie reagieren logisch auf ihre Situation.

Wenn etwas zu schnell, zu komplex oder zu unklar wird, entsteht Unsicherheit.

Unsicherheit führt zu,

- Rückzug,
- Ablehnung,
- Stress.

Was das für den Alltag bedeutet



4. Digitale Lösungen, verständlich und sinnvoll eingesetzt

Jetzt kommen wir zur Technik. Aber bitte nicht im Sinne von, wir kaufen etwas und dann wird alles gut. So funktioniert es leider nicht.

Nach den ersten Kapiteln ist vielleicht eines klar geworden. Die größte Herausforderung im Alltag ist selten ein einzelnes Problem. Es ist die Kombination aus Unsicherheit, Überforderung und fehlender Struktur. Genau hier kann Technik unterstützen.

Aber nur unter einer Bedingung:

Sie muss sich dem Menschen anpassen, nicht umgekehrt.

Wenn Sie Technik bisher eher skeptisch sehen, ist das nachvollziehbar. In vielen Familien taucht sie zuerst als zusätzlicher Stressfaktor auf. Neue Geräte, neue Menüs, Passwörter und am Ende die Enttäuschung, dass es *„doch nicht funktioniert“*. In diesem Kapitel geht es deshalb nicht um möglichst viele Optionen, sondern um ein paar Grundprinzipien. Wie Sie Lösungen so auswählen und vereinfachen, dass sie sich wie Entlastung anfühlen, nicht wie ein weiteres Projekt. Wenn das Problem klar ist, wird die Auswahl plötzlich

einfacher. Dann suchen Sie nicht nach der „besten App“, sondern nach einer Hilfe, die genau einen Engpass im Alltag entschärft.

Warum Technik oft nicht funktioniert

Vielleicht haben Sie schon etwas ausprobiert, ein neues Gerät, eine empfohlene App, eine gut gemeinte Lösung und trotzdem hat es nicht funktioniert. Das ist kein Einzelfall. Viele digitale Lösungen scheitern und das hat fast immer die gleichen Gründe:

- Sie sind zu kompliziert,
- sie werden zu spät eingeführt,
- sie passen nicht zu den Gewohnheiten,
- sie werden nicht begleitet.

Das Ergebnis ist Frust auf beiden Seiten. Nicht die Technik ist entscheidend, sondern wie sie eingesetzt wird. Die wichtigste Frage vor jeder Lösung,

Welches konkrete Problem möchte ich lösen?

Nicht:

- „Welche App ist gut?“
- „Was gibt es Neues?“

Sondern ganz konkret:

- Wird ein Termin vergessen?
- Ist Orientierung schwierig?
- Gibt es Unsicherheit im Alltag?
- Fehlt Kontakt zu anderen Menschen?

Erst wenn das klar ist, macht Technik Sinn. Im Alltag zeigen sich immer wieder die gleichen Themen. Hier kann Technik unterstützen, aber nur, wenn sie auch richtig eingesetzt wird. Es gibt vier Bereiche, in denen Technik wirklich helfen kann.

Schritt für Schritt einführen, so gelingt der Einstieg

An dieser Stelle entscheidet sich oft, ob eine gute Idee im Alltag überlebt oder ob sie nach drei Tagen in der Schublade verschwindet.

Digitale Hilfen wirken dann am besten, wenn sie nicht „installiert", sondern in den Alltag eingeführt werden. In diesem Kapitel finden Sie eine einfache Vorgehensweise, die Überforderung reduziert, für die betroffene Person und für Sie.

Der entscheidende Unterschied ist: Eine Lösung muss nicht verstanden werden, um zu helfen, sie muss vertraut werden. Vertrautheit entsteht nicht durch Erklären, sondern durch Wiederholung. Der gleiche Ort, gleiche Worte, gleiche Reihenfolge. Wenn Sie diese

Gedanken im Kopf behalten, wird vieles leichter. Sie hören auf, „zu überzeugen“, und beginnen, kleine Rituale zu bauen, die Sicherheit geben, auch dann, wenn die Tagesform schwankt.

Viele Einführungen scheitern nicht deshalb, weil „die Person das nicht will“, sondern weil der Einstieg sich anfühlt wie ein Test: Kann ich das noch? Mache ich etwas falsch? Und genau diese innere Anspannung sorgt dafür, dass selbst einfache Schritte plötzlich nicht mehr gelingen. Wenn Sie das berücksichtigen, verändert sich Ihr Blick, Sie führen keine Technik ein, Sie schaffen einen Ablauf, der Sicherheit gibt.

Deshalb ist „klein anfangen“ hier keine Floskel, sondern die wichtigste Strategie. Lieber eine Funktion, die verlässlich sitzt, als drei Funktionen, die immer wieder Stress auslösen. Lieber ein kurzer, freundlicher Übungsmoment, der gut endet, als ein langer Anlauf, der in Frust kippt. Dieses Kapitel zeigt Ihnen eine Vorgehensweise, die genau dafür gemacht ist.

Bevor Sie starten: Rollen klären und Erwartungen realistisch halten

Einführungen scheitern nicht an der betroffenen Person, sondern an unklaren Rollen: Wer richtet ein? Wer übt? Wer ist Ansprechpartner, wenn etwas „nicht geht“? Je klarer diese Punkte sind, desto weniger Frust entsteht im Alltag.

- **Einrichtung**
  technische Vorbereitung (Kontakte, Symbole, Lautstärke, automatische Updates).
- **Einführung**
  gemeinsames Üben in kleinen Schritten – das ist Beziehungsarbeit.
- **Wartung**
  gelegentliches Nachjustieren (z. B. nach einem Update, bei neuen Bedürfnissen).

Bevor wir in die Tiefe gehen, ein hilfreicher Gedanke. Ihre Aufgabe ist nicht, den betroffenen Menschen „fit für Technik“ zu machen. Ihre Aufgabe ist, die Technik so zu reduzieren, dass sie in den Alltag passt. Die folgenden Schritte helfen Ihnen dabei, aus einer Idee eine kleine, wiederholbare Routine zu machen.

Vorbereitung, Problem, Ziel und Rahmen klären

- **Worum geht es konkret?**
  (z. B. Termine werden vergessen, Unsicherheit beim Telefonieren, Orientierung nachts)
- **Was ist das kleinste sinnvolle Ziel?**
  (z. B. „1 Termin-Erinnerung klappt“ statt „Kalender komplett nutzen“)
- **Wer begleitet die Einführung?**
  (eine feste Person ist besser als wechselnde Helfer)
- **Wann wird geübt?**
  (kurz, regelmäßig, möglichst zu einer festen Tageszeit)

Auswahl, weniger Funktionen, mehr Alltag

- **So wenige Schritte wie möglich**
  (ideal sind 1–2 Aktionen bis zum Ziel)
- **So vertraut wie möglich**
  (an Gewohnheiten anknüpfen, gleiche Uhrzeit, gleiche Wörter, gleicher Ort)
- **So sichtbar wie nötig**
  (große Symbole, klare Benennung, kein „Suchen“ in Menüs)

- **So stabil wie möglich**
  (eine Lösung, die zuverlässig läuft, ist wichtiger als die „beste“ Lösung)

Zwischenschritt und Routine, warum Gewohnheiten wichtiger sind als Verständnis

Viele Angehörige wollen, dass der betroffene Mensch „versteht“, warum etwas so funktioniert. In der Praxis ist etwas anderes entscheidend, Wiederholung in gleicher Situation. Routinen entstehen, wenn Ort, Zeitpunkt und Ablauf verlässlich sind. Dann wird eine Handlung vertraut, auch wenn sie nicht jedes Mal neu erklärt werden kann.

Planen Sie das Üben nicht in den Momenten, in denen ohnehin schon viel los ist. Menschen mit beginnender Demenz reagieren häufig sensibel auf Druck, Zuschauer oder Korrekturen und ziehen sich dann zurück. Wählen Sie lieber einen ruhigen Zeitpunkt, an dem es „egal“ ist, ob es klappt. So kann die Handlung entstehen, ohne dass sie mit Scham oder Streit verknüpft wird.

Die 10-Minuten-Regel

10 Minuten reichen. Längere Erklärungen führen oft zu Stress. Planen Sie lieber kurze, wiederholte Übungsphasen.

1. **Vormachen**

   (einmal ruhig zeigen – ohne viele Worte)
2. **Gemeinsam machen**

   (Hand führen/ mit zeigen, nur 1 Schritt auf einmal)
3. **Allein machen lassen**

   (Sie bleiben dabei, greifen aber nur ein, wenn nötig)
4. **Gleich wiederholen**

   (die gleiche Handlung direkt noch einmal)

Wenn es nicht funktioniert, vereinfachen statt durchsetzen

- **Einen Schritt entfernen**

  Was lässt sich automatisieren oder vorbereiten (z. B. Direktwahl statt Kontaktliste)?
- **Reize reduzieren**

  Ruhiger Ort, wenig Hintergrundgeräusche, nur ein Thema.
- **Sprache vereinfachen**

  Gleiche Formulierungen, kurze Sätze.
- **Pause zulassen**

  Abbruch ist kein Scheitern – er ist ein Signal.

Rückfallplan, was tun, wenn es nach ein paar Tagen wieder schlechter läuft?

Schwankungen sind normal. Ein guter Plan nimmt das vorweg. Wenn die Nutzung nach ein paar Tagen wieder abnimmt, ist das kein Beweis, dass „es nicht geht“, sondern ein Signal, dass die Hürde wieder zu hoch geworden ist.

- **Zurück zur kleinsten Variante**
  (eine Funktion statt mehrere).
- **Wieder an festen Moment koppeln**
  (z. B. immer nach dem Frühstück).
- **Erfolg sichtbar machen**
  („Das hat geklappt“ statt „Du musst…“).
- **Technik prüfen**
  (Lautstärke, Benachrichtigungen, Updates, Akku).

Merksatz: Nicht „mehr erklären“ führt zum Ziel, sondern „mehr Wiederholung, mit weniger Schritten“.

Würde, Selbstbestimmung und die Grenzen von Technik

Bei aller Technik, der Mensch bleibt Mensch. Genau deshalb müssen Würde und Selbstbestimmung immer vor der nächsten Funktion kommen.

Spätestens wenn Technik Sicherheit geben soll, wird es nicht nur praktisch, sondern auch moralisch. Was ist Unterstützung und was fühlt sich nach Kontrolle an? Viele Angehörige erleben hier einen inneren Konflikt. Sie wollen Risiken vermeiden und ruhiger schlafen. Gleichzeitig möchten sie die Selbstständigkeit nicht schneller verlieren lassen, als es nötig wäre. Dieses Kapitel gibt Ihnen keine „perfekten Antworten“. Es gibt Ihnen aber einen Maßstab, der im Alltag tragfähig ist.

Möglichst wenig Eingriff, so viel Schutz wie nötig und klare Absprachen, die die Würde der betroffenen Person respektieren.

Wenn Sie solche Themen ansprechen, hilft oft eine Gesprächsform, die nicht überzeugt, sondern einlädt. Erst das gemeinsame Ziel benennen („Wir wollen, dass du sicher bist“), dann die Belastung für beide Seiten („Ich mache mir nachts Sorgen“) und erst dann die Idee („Wäre es okay, wenn…?“). Je weniger ein Gespräch nach Maßnahme klingt, desto eher bleibt es ein Gespräch auf Augenhöhe. Vielleicht merken Sie beim Lesen, es geht nicht darum, jede Unsicherheit auszuschalten. Es geht darum, Entscheidungen so zu treffen, dass sie auch langfristig tragfähig bleiben für die betroffene Person und für Sie. Technik kann dabei unterstützen, aber

sie darf nie der Ersatz für Absprachen, Vertrauen und Beziehung werden.

Einwilligung und Transparenz, was „mitgenommen“ werden sollte

Bei vielen digitalen Hilfen geht es um Daten, Standort, Routinen, Kontakte, Erinnerungen. Selbst wenn die Absicht gut ist, entscheidet die Wirkung im Erleben der betroffenen Person. Deshalb ist Transparenz so wichtig:

Was wird erfasst? Wer sieht das? Und wofür?

- **Ankündigen statt heimlich einführen**
  Auch wenn die Zustimmung schwierig ist, hilft ein erklärter Rahmen („Das ist für den Notfall“).
- **So wenig wie möglich speichern**
  Nur das, was im Alltag wirklich gebraucht wird.
- **Gemeinsam Regeln festlegen**
  Wann wird etwas genutzt (z. B. Ortung nur bei Ausflügen)?
- **Würde vor Effizienz**
  Der bequemste Weg für Angehörige ist nicht automatisch der beste.

Je mehr Sie sich mit Unterstützungsmöglichkeiten beschäftigen, desto häufiger taucht eine Frage auf, die sich nicht technisch beantworten lässt,

Was ist richtig und was geht zu weit?

Denn vieles, was technisch möglich ist, fühlt sich nicht automatisch richtig an. Genau hier beginnt ein Bereich, der oft schwieriger ist als jede technische Lösung.

Erst vereinfachen, dann absichern

Wenn Unsicherheit entsteht, ist die erste Reaktion oft, „Wir brauchen Kontrolle." Häufig ist ein weniger eingreifender Schritt aber wirksamer und akzeptierter. Denken Sie in Stufen, von Alltagshilfe bis Notfallabsicherung.

- **Vereinfachen**
  Abläufe reduzieren, Dinge sichtbar machen (Beschriftungen, feste Orte, klare Routinen).
- **Erinnern**
  sanfte Hinweise, die nicht bevormunden (Kalender, Sprachhinweise, Zettel am richtigen Ort).

- **Begleiten**
  feste Zeiten, gemeinsame Schritte, telefonische Unterstützung.
- **Absichern**
  technische Notfalllösungen (z. B. Herdabschaltung, Notruf), möglichst mit klaren Regeln.
- **Überwachen**
  (wenn überhaupt), nur, wenn andere Stufen nicht reichen und so transparent wie möglich.

Wenn Hilfe zur Kontrolle wird

Viele digitale Lösungen haben ein klares Ziel:

- Sicherheit erhöhen,
- Risiken reduzieren,
- den Alltag erleichtern.

Das ist zwar sinnvoll, aber manchmal verschiebt sich dabei etwas. Aus Unterstützung wird Kontrolle.

Zum Beispiel,

- ein Ortungssystem wird dauerhaft aktiviert,
- Bewegungen werden überwacht,

- Entscheidungen werden „abgenommen“.

Was gut gemeint ist, kann sich für die betroffene Person ganz anders anfühlen.

Bevor Sie eine Lösung einsetzen, hilft eine einfache, aber wichtige Frage:

Dient diese Lösung der Person, oder meinem eigenen Sicherheitsgefühl?

Beides ist verständlich, aber es ist ein Unterschied. Ein zentrales Bedürfnis bleibt, auch bei Demenz:

Selbst entscheiden zu können.

Auch wenn Entscheidungen schwieriger werden, bleibt dieses Bedürfnis bestehen. Deshalb ist es wichtig,

- Möglichkeiten zu geben, statt vorzuschreiben,
- zu begleiten, statt zu kontrollieren,
- Spielräume zu lassen.

Kleine Entscheidungen sind große Entscheidungen

Manchmal geht es nicht um große Themen, sondern um scheinbar kleine Dinge,

- Wann wird gegessen?
- Wen rufe ich an?
- Was mache ich heute?

Wenn hier alles vorgegeben wird, geht schnell ein Gefühl verloren:

Ich bestimme noch selbst, denn Sicherheit ist nicht alles.

Natürlich ist Sicherheit wichtig, aber sie ist nicht das einzige Ziel.

Beispiel:

Eine Person verlässt allein das Haus.

Das kann riskant sein.

Aber es kann auch bedeuten,

- Bewegung,
- Selbstständigkeit,
- ein Gefühl von Freiheit.

Wenn jede Unsicherheit sofort verhindert wird, geht oft mehr verloren als gewonnen wird.

Der schmale Grat

Viele Entscheidungen bewegen sich genau dazwischen,

- Freiheit ↔ Sicherheit,
- Unterstützung ↔ Kontrolle,
- Entlastung ↔ Bevormundung.

Es gibt hier keine einfachen Antworten.

Aber es gibt Orientierung.

Was bei Entscheidungen helfen kann

Stellen Sie sich in schwierigen Situationen folgende Fragen:

1. Was würde die Person selbst wollen, wenn sie es klar ausdrücken könnte?
2. Wie würde ich mich in dieser Situation fühlen?
3. Gibt es eine weniger eingreifende Lösung?
4. Ist die Maßnahme wirklich notwendig, oder nur beruhigend?

Diese Fragen führen nicht immer zu einer perfekten Lösung. Aber zu einer bewussten.

Technik ersetzt keine Beziehung

Ein wichtiger Punkt wird oft übersehen. Technik kann unterstützen, aber sie kann keine Beziehung ersetzen. Ein Videoanruf kann helfen, aber er ersetzt kein Gespräch vor Ort. Eine Erinnerung kann unterstützen, aber sie ersetzt keine gemeinsame Struktur. Ein Ortungssystem kann Sicherheit geben, aber es ersetzt kein Vertrauen.

Die Rolle der Angehörigen

Für Angehörige ist die Situation oft besonders schwierig.

- Verantwortung,
- Sorge,
- Unsicherheit.

Das führt schnell zu dem Wunsch, alles „richtig“ machen zu wollen oder alles abzusichern. Das ist einerseits menschlich, andererseits aber nicht immer hilfreich.

Es darf auch unperfekt sein

Nicht jede Entscheidung wird ideal sein. Nicht jede Lösung wird dauerhaft funktionieren und nicht jede Situation lässt sich lösen.

Ein hilfreicher Maßstab

Wenn Sie unsicher sind, kann dieser Gedanke helfen:

Erhält diese Lösung Würde oder nimmt sie sie?

Würde zeigt sich oft in kleinen Dingen,

- ernst genommen werden,
- einbezogen werden,
- entscheiden dürfen.

Beispiel:

Ein Sohn installiert eine Ortungs-App auf dem Smartphone seiner Mutter.

Seine Absicht: Sicherheit.

Die Wirkung: Die Mutter fühlt sich kontrolliert.

Eine mögliche Alternative:

- Gemeinsames Gespräch,
- klare Absprachen,
- Nutzung nur in bestimmten Situationen.

Der Unterschied: Nicht die Technik, sondern der Umgang damit.

Zum Abschluss dieses Kapitels

Es gibt keine perfekten Entscheidungen in diesem Bereich, aber es gibt bewusste. Oft sind es genau diese, die den Unterschied machen. Wenn Sie etwas aus diesem Kapitel mitnehmen möchten, dann vielleicht diesen Satz:

Nicht alles, was möglich ist, ist auch sinnvoll und manchmal ist weniger, auch hier, mehr.

Damit haben Sie die Grundlage, um Technik nicht nur zu nutzen, sondern sie **verantwortungsvoll einzusetzen**.

5. Ein Werkzeugkasten für den Alltag

Im Folgenden finden Sie keine Wundermittel, sondern Werkzeuge. Manche passen sofort, andere vielleicht gar nicht. Das ist vollkommen in Ordnung.

Hinweis zu den genannten Produkten und Anbietern

Die folgenden Markennamen, Produkte und Anbieter sind recherchierte Beispiele für derzeit gängige technische Möglichkeiten. Sie dienen der Orientierung und sind keine bezahlte Werbung, keine

vollständige Marktübersicht und keine verbindliche Kaufempfehlung.

Viele Lösungen verändern sich technisch, preislich und in ihrer Verfügbarkeit. Prüfen Sie deshalb vor einer Anschaffung immer:

- Löst diese Maßnahme ein konkretes Problem?
- Ist sie einfach verständlich?
- Passt sie in den Alltag?
- Wird sie akzeptiert?
- Wer richtet sie ein?
- Wer pflegt sie?
- Wer reagiert, wenn ein Hinweis, eine Erinnerung oder ein Alarm ausgelöst werden?

Dieses Kapitel ist ein Werkzeugkasten für den Alltag. Es geht nicht darum, möglichst viel Technik einzusetzen. Es geht darum, für eine konkrete Alltagssituation eine möglichst einfache, passende Unterstützung zu finden.

Wählen Sie deshalb immer zuerst ein Problem, Termine werden vergessen, telefonieren wird schwierig, der Herd bleibt an, der Rückweg ist unsicher oder der Fernseher überfordert. Starten Sie mit der Minimal-Variante und testen Sie die Lösung etwa 14 Tage.

Wenn sie hilft und akzeptiert wird, behalten Sie sie bei. Wenn sie überfordert, vereinfachen Sie oder lassen Sie sie weg.

Achten Sie dabei immer auf zwei Fragen:

- **Hilft es wirklich im Alltag?**
- **Wird es akzeptiert?**

Auswahlprinzip - Ein Werkzeug ist nur so gut wie seine Passung

Ein „Werkzeug“ ist hier keine bestimmte Marke, sondern eine Idee. Ob sie passt, entscheidet sich fast immer an denselben Fragen: Wie viele Schritte braucht es? Wie stabil läuft es? Und fügt es sich in vorhandene Gewohnheiten ein?

Schrittzahl:

Ideal sind ein bis zwei Handlungen bis zum Ziel.

Vertrautheit:

Gleiche Personen, gleiche Begriffe, gleiche Orte und gleiche Zeiten erleichtern die Nutzung.

Sichtbarkeit:

Große Elemente, klare Benennung und wenig Suche helfen mehr als viele Funktionen.

Stabilität:

Lieber langweilig, aber zuverlässig, als smart, aber fehleranfällig.

Begleitung:

Fast jede technische Lösung braucht jemanden, der sie einrichtet, pflegt und im Blick behält.

Erinnerungen und Tagesstruktur

Viele Schwierigkeiten entstehen dadurch, dass Abläufe nicht mehr klar sind. Termine, Medikamente, Mahlzeiten oder Besuche geraten durcheinander. Digitale Hilfen können hier unterstützen, wenn sie ruhig, eindeutig und wiederholbar eingesetzt werden.

Digitaler Kalender

Wobei hilft er?

Ein digitaler Kalender kann helfen, Termine, Besuche und feste Tagespunkte sichtbar zu machen. Damit ein Kalender entlastet, braucht es vor allem klare Einträge, eine einzige verlässliche Kalenderquelle und einen festen gemeinsamen Blickmoment.

Ein Kalender hilft nicht dadurch, dass möglichst viel eingetragen wird. Er hilft, wenn er wenige wichtige Informationen zur richtigen Zeit sichtbar macht.

Minimal-Variante

Starten Sie so klein, dass der Kalender sofort nutzbar ist, ohne den ganzen Alltag umzustellen.

• 1 Eintrag pro Woche:

der wichtigste Termin, klar benannt.

• 1 Erinnerung:

zum Beispiel 60 Minuten vorher, nicht mehrere Erinnerungen parallel.

• 1 gemeinsamer Blick:

ein fester Moment, „Was steht heute an?“.

Beispiel:

Ausgangslage:

Ein wichtiger Termin wird wiederholt vergessen. Kurz vorher entsteht Stress.

Umsetzung:

Es wird ein einziger Termin konkret eingetragen, zum Beispiel „Arzttermin um 10 Uhr“. Dazu gibt es eine Erinnerung. Zusätzlich wird morgens gemeinsam kurz auf den Kalender geschaut.

Effekt:
Es gibt weniger Diskussionen und mehr Orientierung für den nächsten Schritt.

Mögliche technische Lösungen, recherchierte Beispiele

Für Erinnerungen und Tagesstruktur können einfache Kalender-Apps, geteilte Familienkalender, Sprachassistenten mit Display oder spezielle Kalenderuhren genutzt werden.

Beispiele sind:

- Google Kalender,
- Apple Kalender,
- Microsoft Outlook-Kalender,
- Familienkalender auf Smartphone oder Tablet,
- Amazon Echo Show mit Alexa,
- Google Nest Hub,
- Kalenderuhren wie BBrain oder DayClock.

Besonders hilfreich sind solche Lösungen, wenn Angehörige Termine im Hintergrund eintragen und pflegen können. Der betroffene Mensch muss den Kalender dann nicht selbst bedienen. Entscheidend ist aus meiner Sicht, dass die Information im richtigen Moment klar sichtbar oder hörbar wird, „Arzttermin um 10 Uhr“, „Anna kommt heute Nachmittag“ oder „Nach dem Frühstück Medikamente nehmen“.

Spezielle Kalenderuhren können zusätzlich helfen, weil sie Datum, Wochentag, Tageszeit und manchmal auch Erinnerungen besonders deutlich anzeigen.

Worauf Sie achten sollten

- Gibt es nur einen Kalender oder mehrere parallele Systeme?
- Sind die Einträge kurz und konkret?
- Werden nur wirklich wichtige Termine angezeigt?
- Wer trägt Termine ein?
- Wer prüft, ob Erinnerungen noch stimmen?
- Ist die Anzeige gut lesbar?
- Erzeugt der Kalender Orientierung oder zusätzlichen Druck?

Hinweis

Halten Sie Kalendereinträge konsequent einfach und wiederkehrend. Ein Kalender hilft vor allem dann, wenn er wenige, feste Orientierungspunkte abbildet. Sobald er zu detailliert wird, steigt die kognitive Last – und damit oft auch die Ablehnung.

Sprachassistent

Wobei hilft er?

Sprachassistenten können hilfreich sein, wenn Berührungspunkte mit Bildschirmen schwieriger werden. Sie können an Termine erinnern, Musik abspielen, einfache Fragen beantworten, Wetterinformationen geben oder Videoanrufe erleichtern.

Entscheidend ist nicht, was das Gerät alles kann. Entscheidend ist aus meiner Sicht, ob eine einzelne Funktion zuverlässig in den Alltag passt.

Ohne Routine bleibt ein Sprachassistent oft ein technisches Spielzeug. Mit Routine kann er ein Werkzeug werden.

Minimal-Variante

Wählen Sie eine einzige Funktion, die wirklich gebraucht wird, und machen Sie sie zur Routine.

• 1 Standard-Satz:
immer gleich, zum Beispiel für Erinnerung oder Anruf.

• 1 Tageszeit:
immer im gleichen Moment ausprobieren oder verwenden.

• 1 ruhiger Standort:

damit das Gerät zuverlässig hört und nicht ständig stört.

Beispiel:

Ausgangslage:

Abends entsteht Unsicherheit, „Habe ich die Tablette schon genommen?“

Umsetzung:

Jeden Abend nach dem Abendessen erinnert der Sprachassistent mit demselben kurzen Satz, „Bitte jetzt die Abendtablette nehmen.“ Es bleibt bei dieser einen Funktion, am gleichen Ort und zur gleichen Zeit.

Effekt:
Es gibt weniger Nachfragen und mehr Ruhe, weil der Ablauf verlässlich ist.

Mögliche technische Lösungen, recherchierte Beispiele

Sprachassistenten können bei Erinnerungen, Routinen, Musik, Wetterinformationen, einfachen Fragen oder Videoanrufen unterstützen.

Beispiele sind:

- Amazon Alexa auf Echo-Geräten, besonders Echo Show mit Bildschirm,
- Google Assistant auf Google Nest-Geräten,
- Apple Siri auf iPhone, iPad oder HomePod,
- Smart Displays mit Videoanruffunktion.

Für Menschen mit beginnender Demenz kann ein Gerät mit Bildschirm sinnvoller sein als ein reiner Lautsprecher, weil Informationen zusätzlich sichtbar angezeigt werden. Ein Echo Show kann zum Beispiel Erinnerungen anzeigen, Fotos einblenden, Videoanrufe ermöglichen oder einfache Smart-Home-Geräte steuern.

Ein sinnvoller Einstieg kann eine Erinnerung, ein Kontakt oder eine Musikfunktion sein. Mehr sollte erst ergänzt werden, wenn die Grundfunktion sicher akzeptiert wird.

Worauf Sie achten sollten

- Wird das Gerät verstanden oder wirkt es fremd?
- Funktionieren die Sprachbefehle zuverlässig?
- Ist der Standort ruhig genug?
- Sind die Formulierungen immer gleich?
- Sind zu viele Funktionen aktiviert?
- Wer richtet Erinnerungen und Kontakte ein?

- Was passiert, wenn das Gerät falsch reagiert?

Hinweis:

Kurze, klare Formulierungen sind besser als wechselnde Befehle. Angehörige sollten die wichtigsten Routinen vorbereiten und gemeinsam üben. In Stressmomenten sinkt die Trefferquote – und damit schnell auch das Vertrauen in das Gerät.

Digitale Medikamentenspender und Medikamentenerinnerungen

Wobei helfen sie?

Die regelmäßige Einnahme von Medikamenten gehört zu den Bereichen, die im Alltag schnell unsicher werden können. Das gilt besonders dann, wenn mehrere Medikamente zu unterschiedlichen Tageszeiten eingenommen werden müssen.

Für Angehörige entsteht dadurch oft eine belastende Frage, Wurde das Medikament genommen? Wurde es vielleicht doppelt genommen? Oder wurde es ganz vergessen?

Technische Hilfen können hier unterstützen. Sie reichen von einfachen Erinnerungen über Apps bis zu digitalen Medikamentenspendern, die zur richtigen Zeit erinnern oder nur ein bestimmtes Fach freigeben.

Der Nutzen liegt nicht nur in der Erinnerung. Eine gute Lösung kann auch Streit vermeiden. Angehörige müssen weniger nachfragen oder kontrollieren. Der betroffene Mensch erhält eine klare, wiederkehrende Struktur.

Minimal-Variante

Starten Sie nicht sofort mit einem komplexen System. Oft reicht zunächst eine einfache Erinnerung.

• 1 Einnahmezeitpunkt auswählen:
zum Beispiel morgens nach dem Frühstück.

• 1 klare Erinnerung nutzen:
zum Beispiel Signalton, Kalenderhinweis oder Sprachansage.

• 1 feste Begleitperson bestimmen:
die prüft, ob Befüllung und Ablauf zuverlässig funktionieren.

Beispiel:

Tabletteneinnahme vergessen

Ausgangslage:

Die Tabletten am Morgen werden immer wieder vergessen. Angehörige fragen nach, dadurch entstehen Diskussionen.

Umsetzung:

Ein Medikamentenspender oder eine einfache Erinnerung meldet sich jeden Morgen zur gleichen Zeit. Die Medikamente stehen sichtbar an einem festen Ort. Die Befüllung übernimmt eine feste Person einmal pro Woche.

Effekt:
Die Einnahme wird stärker an eine Routine gebunden. Angehörige müssen weniger kontrollieren, und der betroffene Mensch erlebt die Unterstützung weniger als ständige Ermahnung.

Für die Medikamenteneinnahme gibt es verschiedene Stufen technischer Unterstützung.

Einfache Erinnerungen

Wenn Medikamente nur gelegentlich vergessen werden, kann zunächst eine einfache Erinnerung ausreichen:

- Google Kalender,
- Apple Kalender,

- Outlook-Kalender,
- Erinnerungs-App auf dem Smartphone,
- Sprachassistenten wie Alexa, Siri oder Google Assistant,
- einfache Wecker oder Timer.

Diese Lösungen sind niedrigschwellig, wenn Angehörige sie im Hintergrund einrichten können. Der betroffene Mensch muss dann keine App öffnen, sondern erhält nur einen klaren Hinweis: „Bitte jetzt die Tablette nehmen."

Medikamenten-Apps

Spezielle Medikamenten-Apps können Einnahmezeiten strukturieren und an Medikamente erinnern. Beispiele sind:

- Mediteo,
- Vimedi,
- gesund.de.

Solche Apps eignen sich vor allem dann, wenn jemand die App zuverlässig einrichtet, pflegt und prüft. Sie sind weniger geeignet, wenn der betroffene Mensch selbst mit Menüs, Benachrichtigungen oder Aktualisierungen überfordert ist.

Tablettenboxen mit Alarm

Eine Zwischenlösung sind Tablettenboxen mit Alarmfunktion. Sie erinnern akustisch oder optisch, geben aber meist nicht automatisch nur das richtige Fach frei. Sie können sinnvoll sein, wenn die Medikamente übersichtlich sind und die Befüllung zuverlässig erfolgt.

Digitale Medikamentenspender

Wenn mehr Sicherheit nötig ist, kommen digitale Medikamentenspender infrage. Beispiele sind:

- ANABOX smart,
- maja sana,
- automatische Medikamentenspender verschiedener Pflege- und Hilfsmittelanbieter.

Solche Geräte können optisch oder akustisch erinnern. Manche informieren Angehörige, wenn eine Einnahme ausbleibt. Einige Systeme geben nur zum vorgesehenen Zeitpunkt das passende Medikamentenfach frei.

Worauf Sie achten sollten

- Ist die Medikamentenplanung eindeutig?

- Wer befüllt das Gerät?
- Wer kontrolliert die Befüllung?
- Ist das Signal gut wahrnehmbar, aber nicht störend?
- Muss der betroffene Mensch etwas Kompliziertes bedienen?
- Wer reagiert, wenn eine Einnahme nicht erfolgt?
- Gibt es laufende Kosten?
- Ist eine App oder Internetverbindung nötig?
- Entlastet die Lösung oder erzeugt sie neue Konflikte?

Hinweis

Digitale Medikamentenspender ersetzen keine ärztliche, pharmazeutische oder pflegerische Beratung. Sie können nur unterstützen, wenn die Medikamentenplanung klar ist und die Befüllung sorgfältig erfolgt.

Kommunikation vereinfachen

Der Kontakt zu anderen Menschen ist oft ein zentrales Bedürfnis. Technik kann hier helfen, wenn sie Verbindung leichter macht. Sie wird aber hinderlich, wenn sie zu viele Entscheidungen, Menüs oder Bedienhandlungen verlangt.

Tablet mit Direktwahl

Wobei hilft es?

Ein Tablet kann Videoanrufe, Fotos, Nachrichten oder einfache Kontakte ermöglichen. Wichtig ist aber weniger das Gerät selbst, sondern das Prinzip Direktwahl.

Der betroffene Mensch soll nicht „das Tablet bedienen lernen“, sondern wiedererkennen: „Das ist meine Tochter“ – und mit einem Tipp Kontakt herstellen können.

Je konsequenter alles Überflüssige ausgeblendet wird, desto länger bleibt das Tablet nutzbar.

Minimal-Variante

Das Ziel ist ein Kontakt, der ohne Suchen und ohne Entscheidungen erreichbar ist.

• 1 Kontakt groß anzeigen:
Foto und Name auf dem Startbildschirm.

• 1 Tipp bis zum Anruf:
keine App-Auswahl, keine Kontaktliste.

• 1 fester Platz:
Tablet immer am selben Ort nutzen und laden.

Beispiel:

Ausgangslage:

Telefonieren klappt nicht mehr sicher, Kontakte gehen verloren, Menüs überfordern.

Umsetzung:

Auf dem Startbildschirm gibt es genau eine große Kachel „Anna“. Ein Tipp startet den Anruf. Das Tablet liegt immer am gleichen Platz und wird dort geladen.

Effekt:
Kontakt wird wahrscheinlicher, weil keine Auswahl und keine Suche nötig sind.

Mögliche technische Lösungen, recherchierte Beispiele

Für Kommunikation können Tablets, Smart Displays oder speziell vereinfachte Seniorengeräte genutzt werden.

Beispiele sind:

- Apple iPad mit reduziertem Startbildschirm,
- Android-Tablets, zum Beispiel Samsung Galaxy Tab oder Lenovo Tab,
- Amazon Echo Show für Videoanrufe,
- Google Nest Hub,

- media4care,
- spezielle Seniorentablets oder betreute Tablet-Angebote.

Entscheidend ist nicht das Gerät selbst, sondern die Reduktion, wenige Kontakte, große Symbole, klare Namen und möglichst ein Schritt bis zum Anruf.

Für viele Betroffene ist es leichter, ein Foto einer vertrauten Person anzutippen, als eine Kontaktliste zu durchsuchen.

Worauf Sie achten sollten

- Sind nur wenige Kontakte sichtbar?
- Sind Foto und Name eindeutig?
- Gibt es einen festen Ladeplatz?
- Muss ein Passwort eingegeben werden?
- Startet der Anruf mit möglichst einem Tipp?
- Werden Benachrichtigungen, Werbung oder Updates sichtbar?
- Wer richtet das Gerät ein und hält es aktuell?

Hinweis

Automatisches Annehmen von Videoanrufen sollte vorsichtig eingesetzt werden. Für manche Menschen kann es irritierend sein, wenn plötzlich jemand auf dem Bildschirm erscheint. Besser ist oft eine klare, einfache Zustimmung.

Was Sie sich merken können

Ein gutes Tablet für Kommunikation ist nicht voll ausgestattet, sondern stark vereinfacht.

Vereinfachtes Telefon

Wobei hilft es?

Ein Telefon ist dann gut, wenn es Fehler verzeiht. Falsches Drücken sollte nicht zu Menüs, Einstellungen oder Fehlermeldungen führen. Je mehr das Gerät „wie früher“ wirkt, desto eher wird es intuitiv genutzt – besonders in Momenten von Stress oder Unsicherheit.

Für viele Menschen ist ein einfaches Telefon hilfreicher als ein Smartphone mit vielen Apps.

Minimal-Variante

Wenn Sie nur eine Sache umsetzen, dann diese, Telefonieren muss ohne Nachdenken möglich sein.

• 1 bis 3 Kurzwahlen:

mit Foto oder klaren Namen.

• 1 Lautstärke-Einstellung:

Klingelton und Sprache deutlich hörbar.

• 1 fester Platz:

immer dort, wo das Telefon genutzt wird.

Beispiel:

Ausgangslage:

Das Smartphone wird gemieden, „zu kompliziert." In Stressmomenten wird gar nicht mehr angerufen.

Umsetzung:

Es gibt drei Kurzwahltasten mit Foto, Partner, Tochter, Nachbar. Das Telefon liegt immer am selben Platz im Wohnzimmer.

Effekt:
Hilfe holen wird einfacher, weil das Gerät vertraut wirkt und kaum Entscheidungen verlangt.

Mögliche technische Lösungen, recherchierte Beispiele

Wenn Smartphones zu kompliziert werden, können vereinfachte Telefone oder Seniorenhandys helfen.

Beispiele für Anbieter sind:

- Gigaset,
- Emporia,
- Doro,
- Panasonic Seniorentelefone,
- Telefone mit Fototasten verschiedener Hilfsmittelanbieter.

Viele Geräte bieten große Tasten, laute Klingeltöne, Kurzwahl, Fototasten oder eine Notruftaste. Manche Seniorenhandys können bei Tastendruck mehrere vorher festgelegte Kontakte nacheinander anrufen.

Für den Alltag ist oft nicht die Notruffunktion der wichtigste Punkt, sondern die einfache Erreichbarkeit, ein fester Platz, wenige eingespeicherte Kontakte, große Tasten und eine Bedienung, die möglichst ähnlich bleibt.

Worauf Sie achten sollten

- Sind die Tasten groß und gut lesbar?

- Gibt es Fototasten oder Kurzwahltasten?
- Ist der Klingelton laut genug?
- Gibt es zu viele Nebenfunktionen?
- Ist das Gerät schnurlos oder kabelgebunden sinnvoller?
- Muss es regelmäßig geladen werden?
- Wer wird bei einer Notruftaste angerufen?
- Ist klar, was die angerufenen Personen im Notfall tun?

Hinweis

Eine SOS-Taste ersetzt keinen professionellen Hausnotruf. Sie informiert meist hinterlegte Kontakte. Deshalb sollte vorher klar sein, wer erreichbar ist und was im Notfall passieren soll.

Sicherheit im Alltag

Sicherheit ist ein sensibles Thema. Hier gilt besonders,

So viel wie nötig – so wenig wie möglich.

Technik kann Risiken reduzieren. Sie sollte aber nicht dazu führen, dass der betroffene Mensch sich überwacht, entmündigt oder ständig kontrolliert fühlt.

Herdabschaltung

Wobei hilft es?

Eine Herdabschaltung kann sinnvoll sein, wenn der Herd wiederholt angelassen wird oder Angehörige aus Sorge ständig kontrollieren. Dieses Werkzeug ist besonders wertvoll, weil es im Hintergrund schützt und keinen zusätzlichen Bedienaufwand erzeugt.

Gleichzeitig kann es emotional schwierig sein, weil es ein sichtbares Zeichen von Veränderung ist. Eine gute Einführung betont deshalb nicht das Defizit, „Du kannst das nicht mehr", sondern die Entlastung, „Das nimmt uns beiden Stress."

Minimal-Variante

Starten Sie mit einer Lösung, die im Hintergrund schützt und keinen Bedienaufwand erzeugt.

• 1 klares Risiko benennen:
zum Beispiel, „Der Herd bleibt manchmal an."

• 1 Einführungssatz wählen:
„Das nimmt uns beiden Stress."

• 1 Nachkontrolle durchführen:
einmal prüfen, ob es zuverlässig funktioniert – dann Ruhe.

Beispiel:

Ausgangslage:

Nach dem Kochen bleibt der Herd gelegentlich an. Angehörige fahren extra vorbei, um zu kontrollieren.

Umsetzung:

Eine automatische Abschaltung ist aktiv, die nach einer festgelegten Zeit oder bei Gefahr eingreift. Die Einführung erfolgt als Entlastung, „Dann müssen wir beide nicht ständig daran denken."

Effekt:
Mehr Ruhe im Alltag, weniger Kontrollschleifen und weniger Konflikte.

Mögliche technische Lösungen, recherchierte Beispiele

Wenn der Herd wiederholt vergessen wird, kann eine automatische Herdabschaltung sinnvoll sein.

Beispiele sind:

- Hager Herdwächter,
- CookGuard-Systeme,

- Herdabschaltungen verschiedener Elektro- und Sicherheitstechnik-Anbieter,
- Smart-Home-Lösungen mit Stromüberwachung, sofern fachgerecht geeignet.

Solche Systeme überwachen je nach Modell Temperatur, Zeit, Stromverbrauch oder Bewegung und können bei Gefahr alarmieren oder den Herd abschalten.

Sie können besonders dann entlasten, wenn Kochen grundsätzlich noch möglich ist, aber einzelne Sicherheitsrisiken entstehen.

Worauf Sie achten sollten

- Passt das System zum vorhandenen Herd?
- Ist eine Elektrofachkraft nötig?
- Wird nur gewarnt oder wirklich abgeschaltet?
- Gibt es Fehlalarme?
- Muss der betroffene Mensch etwas bedienen?
- Wer erklärt die Lösung?
- Wird die Maßnahme akzeptiert?
- Gibt es Wartung oder Batterien?
-

Hinweis

Herdwächter sollten fachgerecht installiert werden. Besonders bei Elektroanschlüssen ist eine Elektrofachkraft wichtig. Vor dem Kauf sollte geprüft werden, ob das System zum vorhandenen Herd und zur Wohnsituation passt.

Was Sie sich merken können

Eine gute Sicherheitslösung schützt im Hintergrund, ohne den Alltag ständig zum Thema zu machen.

Licht- und Bewegungssensoren

Wobei hilft es?

Licht- und Bewegungssensoren können Orientierung geben und Stürze vermeiden, besonders nachts. Sie sind dann hilfreich, wenn Licht automatisch angeht, bevor jemand stolpert, ohne dass aktiv daran gedacht werden muss.

Gerade nachts kann das Unruhe reduzieren, weil die Umgebung „mitarbeitet“.

Minimal-Variante

Beginnen Sie mit einem einzigen, spürbar entlastenden Ort.

• 1 Weg auswählen:

zum Beispiel Bett → Bad oder Bett → Flur.

• 1 Lichtverhalten festlegen:

sanft, warm und nicht blendend.

• 1 Testlauf machen

gemeinsam zwei- bis dreimal ausprobieren.

Beispiel:

Ausgangslage:

Nachts steht die Person auf, ist orientierungslos und stolpert im dunklen Flur.

Umsetzung:

Ein Sensor schaltet ein sanftes Licht auf dem Weg zum Bad ein. Das Licht ist bewusst nicht zu hell und geht nach kurzer Zeit wieder aus.

Effekt:
Weniger Unruhe nachts und weniger Sturzrisiko, ohne dass aktiv an Licht gedacht werden muss.

Für Orientierung in der Wohnung können Bewegungsmelder,

Nachtlichter, Türsensoren oder smarte Beleuchtung helfen.

Beispiele sind:

- einfache LED-Nachtlichter mit Bewegungsmelder,
- Steckdosen-Nachtlichter,
- Philips Hue Bewegungssensoren,
- Bosch Smart Home Bewegungsmelder,
- Eve Motion,
- Shelly-Sensoren,
- Ledvance Smart-Lichtlösungen,
- Homematic IP Bewegungsmelder.

Besonders nachts können Bewegungsmelder hilfreich sein, wenn automatisch ein sanftes Licht auf dem Weg zum Bad angeht.

Einfache Steckdosen-Nachtlichter können manchmal sinnvoller sein als ein komplettes Smart-Home-System. Je weniger Bedienung erforderlich ist, desto besser.

Worauf Sie achten sollten

- Ist das Licht warm und nicht zu grell?
- Geht es zuverlässig an?
- Geht es nicht zu plötzlich an?
- Gibt es Fehl-Auslösungen?
- Muss etwas bedient werden?
- Gibt es Batterien, die gewechselt werden müssen?

- Ist eine App nötig?
- Ist die Lösung auch bei Stromausfall oder WLAN-Problemen stabil?

Hinweis

Zu viele Automatisierungen können verwirren. Beginnen Sie besser mit einem einzigen Weg, zum Beispiel Schlafzimmer → Bad. Wenn das hilft, kann später ergänzt werden.

Türsensoren und Weglaufschutz

Wobei hilft es?

Türsensoren können sinnvoll sein, wenn jemand nachts die Wohnungstür öffnet oder wenn Angehörige Sorge haben, dass eine Person unbemerkt hinausgeht. Sie sind keine Ortung im eigentlichen Sinn. Sie zeigen nicht, wo sich jemand befindet. Sie melden nur, dass eine Tür geöffnet wurde.

Dadurch können sie als Frühwarnsystem helfen, ohne gleich dauerhaft den Standort zu überwachen.

Minimal-Variante

Beginnen Sie mit dem konkreten Risiko und nicht mit einer allgemeinen Überwachung.

• 1 Tür auswählen:

zum Beispiel Wohnungstür oder Gartentür.

• 1 Zeitfenster festlegen:

zum Beispiel nur nachts.

• 1 zuständige Person bestimmen:

wer erhält die Meldung und reagiert?

Beispiel

Ausgangslage:

Nachts wird die Wohnungstür geöffnet. Angehörige machen sich Sorgen, dauerhaft wach bleiben zu müssen.

Umsetzung:

Ein Türsensor meldet nur das Öffnen der Wohnungstür in der Nacht. Er wird als Frühwarnsystem verstanden, nicht als dauerhafte Überwachung.

Effekt:
Angehörige werden entlastet. Gleichzeitig bleibt die Maßnahme auf das konkrete Risiko begrenzt.

Mögliche technische Lösungen, recherchierte Beispiele

Türsensoren gibt es als einfache Smart-Home-Kontakte oder als Teil professioneller Weglaufschutz-Systeme.

Beispiele für den häuslichen Bereich sind:

- Bosch Smart Home Tür-/Fensterkontakte,
- Homematic IP Tür-/Fensterkontakte,
- Eve Door & Window,
- Aqara Türsensoren,
- Shelly Tür-/Fenstersensoren,
- Bellman & Symfon Türkontakt-Systeme,
- einfache Funk-Türmelder aus dem Hilfsmittelbereich.

Für Einrichtungen, Wohngruppen oder betreute Wohnformen gibt es komplexere Desorientiertenschutz- oder Weglaufschutzsysteme, zum Beispiel von spezialisierten Anbietern wie deister oder martin.care.

Für Privathaushalte reicht oft eine einfache Türmeldung. Komplexere Systeme sind eher für Pflegeeinrichtungen oder professionelle Betreuungssituationen gedacht.

Worauf Sie achten sollten

- Wird wirklich nur ein konkretes Risiko abgesichert?
- Wer bekommt die Meldung?
- Gibt es Fehlalarme?
- Wird nur nachts gemeldet oder ständig?
- WLAN oder eine App nötig?
- Was passiert nach einer Meldung?
- Wird der betroffene Mensch informiert?
- Ist die Lösung verhältnismäßig?

Hinweis

Ein Türsensor kann entlasten, aber auch Kontrollgefühl erzeugen. Deshalb sollte klar sein, Es geht nicht darum, jeden Schritt zu überwachen. Es geht darum, in einer konkreten Risikosituation rechtzeitig reagieren zu können.

Ortungssysteme

Wobei hilft es?

Ortungssysteme können sinnvoll sein, wenn Menschen mit beginnender Demenz unterwegs unsicher werden. Das kann zum Beispiel passieren, wenn der Rückweg nicht mehr zuverlässig gefunden wird, ein vereinbarter Treffpunkt vergessen wird oder Angehörige nicht wissen, ob die Person sicher angekommen ist.

Gleichzeitig ist Ortung ein sensibles Thema. Denn sie berührt immer auch Fragen von Vertrauen, Selbstbestimmung und Privatsphäre.

Der wichtigste Grundsatz lautet,

Ortung soll Sicherheit geben, nicht Kontrolle ausüben.

Damit das gelingt, braucht es vor der Nutzung klare Absprachen,

• Wann wird der Standort geprüft?
• Wer darf den Standort sehen?
• Was passiert, wenn die Person nicht erreichbar ist oder vom Weg abkommt?

Ohne solche Regeln kann schnell ein diffuses Gefühl von Überwachung entstehen. Mit klaren Regeln kann Ortung dagegen auch für die betroffene Person beruhigend sein, „Wenn ich mich verlaufe, findet ihr mich schneller."

Minimal-Variante

Wenn Ortung nötig wird, sollte sie so klar und begrenzt wie möglich eingeführt werden.

• 1 Anlass definieren:

zum Beispiel Spaziergänge, Ausflüge oder wenn jemand nicht wie vereinbart ankommt.

• 1 Person zuständig machen:

eine feste Person prüft den Standort und entscheidet, was als Nächstes passiert.

• 1 klare Reihenfolge vereinbaren:

erst anrufen, dann kurz warten, erst dann den Standort prüfen.

• 1 gemeinsamer Satz:

„Wenn du dich verläufst, finden wir dich schneller."

Beispiel:

Ausgangslage:

Spaziergänge sind der betroffenen Person wichtig. Sie geben Bewegung, Freiheit und ein Gefühl von Normalität. Gleichzeitig gab es zwei Situationen, in denen der Rückweg nicht mehr sicher gefunden wurde.

Umsetzung:

Die Familie entscheidet sich nicht für eine dauerhafte Kontrolle, sondern für eine klare Regel. Die Ortung wird nur bei Spaziergängen genutzt. Eine Person ist zuständig. Wenn die Person später als vereinbart zurückkommt, wird zuerst angerufen. Nur wenn sie nicht erreichbar ist, wird der Standort geprüft.

Mögliche technische Lösungen, recherchierte Beispiele

Bei Ortungssystemen gibt es unterschiedliche Gerätetypen und Anbieter. Sie reichen von einfachen Smartphone-Funktionen bis zu speziellen GPS-Uhren, mobilen Notrufsystemen und GPS-Trackern.

Smartphone-basierte Lösungen

Wenn der betroffene Mensch ein Smartphone zuverlässig mitnimmt und der Akku regelmäßig geladen wird, können vorhandene Ortungsfunktionen zunächst ausreichen.

Beispiele sind:

- Apple „Wo ist?“,
- Google „Mein Gerät finden“,
- WhatsApp-Livestandort,
- Standortfreigabe über Google Maps,

- Familienfreigaben innerhalb von Apple- oder Android-Systemen.

Diese Lösungen sind besonders geeignet, wenn Ortung nur zeitweise benötigt wird, zum Beispiel bei Spaziergängen, Ausflügen oder auf dem Weg zu einem Termin.

Der Vorteil:
Häufig muss kein zusätzliches Gerät angeschafft werden.

Der Nachteil:
Die Lösung funktioniert nur, wenn das Smartphone eingeschaltet ist, Empfang hat und tatsächlich mitgenommen wird.

Standortfreigabe mit Google, „Mein Gerät finden“ und Google Maps

Bei Android-Geräten sollten zwei Möglichkeiten unterschieden werden. „Mein Gerät finden“ ist vor allem dafür gedacht, verlorene Android-Geräte zu finden, klingeln zu lassen, zu sperren oder zu schützen. Zusätzlich bietet Google Funktionen, mit denen Standortinformationen mit Freunden oder Familienmitgliedern geteilt werden können. Für den Alltag mit Angehörigen ist häufig die Standort-

freigabe über Google Maps besonders verständlich, weil dort gezielt festgelegt werden kann, wer den Standort sehen darf und wie lange die Freigabe gelten soll.

Wichtig: Beide Lösungen ersetzen keine Begleitung und keine Notfallkette. Sie können nur eine zusätzliche Orientierung geben, wenn das Smartphone eingeschaltet ist, Akku hat, mitgenommen wird, Standortdienste aktiviert sind und eine Verbindung besteht. Außerdem kann der angezeigte Standort ungenau oder verzögert sein.

Wann kann das sinnvoll sein?

Eine Standortfreigabe kann sinnvoll sein, wenn der betroffene Mensch noch allein bekannte Wege nutzt, zum Beispiel für einen Spaziergang, einen Einkauf, einen Arzttermin oder den Weg zu einem festen Treffpunkt. Angehörige können dann im Notfall schneller einschätzen, wo sich die Person ungefähr befindet.

Minimal-Variante für Google-Standortfreigabe:

• gemeinsam einrichten, nicht heimlich aktivieren,
• nur eine vertraute Person als Empfänger festlegen,
• klar vereinbaren, wann nachgesehen wird,
• zuerst anrufen, dann kurz warten, erst dann den Standort prüfen,

• regelmäßig prüfen, ob die Freigabe noch passend und gewollt ist.

Beispiel:

Ausgangslage:
Ein Vater geht weiterhin gern allein spazieren. Manchmal dauert es länger als erwartet, und Angehörige werden unruhig.

Umsetzung:
Gemeinsam wird die Standortfreigabe in Google Maps eingerichtet. Es wird vereinbart, dass nur die Tochter den Standort sehen kann. Sie schaut nicht ständig nach, sondern nur, wenn der Vater deutlich später zurückkommt oder telefonisch nicht erreichbar ist.

Effekt:
Der Vater kann weiter selbstständig unterwegs sein. Die Angehörigen haben im Notfall eine zusätzliche Orientierung, ohne ihn ständig begleiten oder kontrollieren zu müssen.

Worauf Sie achten sollten

Standortfreigabe sollte immer offen besprochen werden. Der betroffene Mensch sollte wissen, wer den Standort sehen kann, wann nachgesehen wird und wofür die Information genutzt wird.

Eine sinnvolle Formulierung kann sein, „Wir schauen nur nach, wenn du allein unterwegs bist, deutlich später zurückkommst und wir dich telefonisch nicht erreichen."

Hinweis

Heimliche Ortung ist keine Hilfe, sondern Kontrolle. Standortfreigabe kann Selbstständigkeit unterstützen, wenn sie transparent vereinbart, sparsam genutzt und regelmäßig überprüft wird.

GPS-Uhren und Notfalluhren

GPS-Uhren verbinden Ortung häufig mit einer Notruftaste, Telefonfunktion oder Sturzerkennung. Sie können sinnvoll sein, wenn ein Smartphone zu kompliziert ist oder nicht zuverlässig mitgenommen wird.

Beispiele sind:

- Apple Watch,
- Samsung Galaxy Watch,
- emporia Watch,
- Patronus Notruf-Uhr,

- Limmex-Uhr,
- MiniFinder Watch,
- GPS-Track WatchPro von Seniorentechnik Martin.

Wichtig ist bei Uhren: Sie helfen nur, wenn sie akzeptiert und regelmäßig getragen werden. Außerdem müssen Akkulaufzeit, Ladeaufwand, Mobilfunkverbindung und mögliche Monatskosten geprüft werden.

GPS-Tracker

GPS-Tracker gibt es als kleine Geräte, die an Schlüsselbund, Tasche, Gürtel oder Jacke getragen werden. Manche Modelle haben zusätzlich eine SOS-Taste, Geofencing oder eine Telefonfunktion.

Beispiele sind:

- Spotter GPS,
- MiniFinder,
- Tipronet GPS-Tracker,
- Otiom,
- GPS-Tracker über Seniorentechnik Martin,
- GPS-Tracker verschiedener Fachhändler für Seniorentechnik.

Solche Geräte sind oft unauffälliger als eine Uhr. Gleichzeitig besteht die Gefahr, dass sie vergessen, abgelegt oder nicht geladen werden. Deshalb sollte vorher geprüft werden, wo das Gerät im Alltag wirklich zuverlässig mitgeführt wird.

Mobile Hausnotrufsysteme mit GPS

Mobile Hausnotrufsysteme verbinden Ortung mit einer Notrufzentrale oder einem Bereitschaftsdienst. Sie sind besonders dann interessant, wenn Angehörige nicht immer erreichbar sind oder eine professionelle Notrufkette gewünscht ist.

Beispiele sind:

- Johanniter Hausnotruf für unterwegs,
- DRK Mobilruf oder mobile Notrufangebote,
- Malteser Hausnotruf mit mobilen Zusatzangeboten,
- ASB Mobilnotruf,
- libify Mobilnotruf,
- Patronus,
- regionale Hausnotrufanbieter.

Bei solchen Angeboten sollten Vertragslaufzeit, monatliche Kosten, Pflegekassen-Zuschuss, Notrufkette und Erreichbarkeit genau geprüft werden.

Worauf Sie achten sollten

- Wird das Gerät zuverlässig getragen oder mitgenommen?
- Wie lange hält der Akku?
- Wer lädt das Gerät regelmäßig?
- Gibt es laufende Kosten oder ein Abo?
- Ist eine SIM-Karte enthalten oder nötig?
- Wer erhält Benachrichtigungen?
- Gibt es eine Notrufzentrale oder nur eine Angehörigen-App?
- Können mehrere Angehörige eingebunden werden?
- Wie einfach ist die Bedienung im Notfall?
- Wo werden Standortdaten gespeichert?
- Kann der betroffene Mensch die Lösung akzeptieren?

Hinweis

Ortungssysteme sollten nicht nur nach Technik und Preis ausgewählt werden. Genauso wichtig sind Akzeptanz, Datenschutz, Zuständigkeit und Alltagstauglichkeit. Ein einfaches System, das getragen, verstanden und begleitet wird, ist besser als eine umfassende Lösung, die im Alltag nicht genutzt wird.

Orientierung, Erinnern und Aktivierung

Manche Hilfen unterstützen nicht nur Sicherheit oder Organisation, sondern auch Orientierung, Identität, Gespräche und vertraute Routinen. Dazu gehören Apps, Bilder, Biografiearbeit, visuelle Hinweise und kleine technische Auslöser wie NFC-Tags.

Apps für Gedächtnis und Alltag

Wobei hilft es?

Apps können im Alltag unterstützen, wenn sie einfache Informationen sichtbar machen. Dazu gehören Erinnerungen, Checklisten, Tagesstruktur, Fotos mit Namen oder biografische Hinweise.

Aber gerade bei Apps ist Vorsicht wichtig. Viele Anwendungen wirken auf den ersten Blick hilfreich, sind aber im Alltag zu kleinteilig.

Anmeldung, Updates, Benachrichtigungen, Werbung, Menüs oder Passwörter können schnell zu Überforderung führen.

Deshalb gilt: Eine App ist nur dann sinnvoll, wenn sie ein konkretes Problem löst und möglichst wenig Bedienung verlangt.

Minimal-Variante

Starten Sie nicht mit einer Sammlung von Apps, sondern mit einer einzigen Funktion.

• 1 App:
nicht mehrere parallel.

• 1 Funktion:
zum Beispiel nur Erinnerungen oder nur Fotos mit Namen.

• 1 feste Begleitperson
die Einrichtung, Pflege und Updates übernimmt.

Beispiel

Ausgangslage:
Der Tagesablauf wirkt unklar. Es wird häufig gefragt, was heute noch passiert.

Umsetzung:

Eine einfache Erinnerungs-App zeigt nur zwei feste Punkte, Mittagessen und Spaziergang. Angehörige pflegen die Einträge im Hintergrund.

Effekt:
Der Tag bekommt einen sichtbaren Rahmen, ohne dass ein voller Kalender überfordert.

Mögliche technische Lösungen, recherchierte Beispiele

Apps können erinnern, strukturieren, aktivieren und Biografiearbeit unterstützen. Sie sollten aber sehr sorgfältig ausgewählt werden.

Mögliche App-Kategorien sind:

- Kalender- und Erinnerungs-Apps,
- Checklisten-Apps,
- Medikamenten-Erinnerungs-Apps,
- Biografie- und Erinnerungs-Apps,
- Foto-Apps mit Beschriftungen,
- Apps für kognitives Training,
- Apps zur gemeinsamen Organisation von Angehörigen.

Beispiele sind:

- Auguste-App,
- NeuroNation,

- Cogthera,
- Mediteo,
- Vimedi,
- gesund.de,
- Google Kalender,
- Apple Erinnerungen,
- Microsoft To Do,
- einfache Notiz- oder Checklisten-Apps.

Apps für kognitives Training oder Erinnerung sollten nicht als Heilung verstanden werden. Sie können anregen, Gespräche unterstützen oder Routinen sichtbar machen. Sie ersetzen aber keine Diagnostik, Therapie oder persönliche Begleitung.

Worauf Sie achten sollten

- Löst die App ein konkretes Problem?
- Gibt es Werbung?
- Gibt es In-App-Käufe oder Abos?
- Muss ein Konto angelegt werden?
- Werden sensible Daten gespeichert?
- Wer pflegt Inhalte und Updates?
- Sind die Menüs einfach genug?
- Wird die App wirklich genutzt?

- Was passiert, wenn die App nicht funktioniert?

Hinweis

Eine App, die Angehörige nicht zuverlässig begleiten können, wird schnell zur zusätzlichen Belastung. Weniger Funktionen sind oft besser als viele Möglichkeiten.

Was Sie sich merken können

Eine gute App ist nicht die mit den meisten Möglichkeiten, sondern die, die im Alltag fast unsichtbar unterstützt.

Digitale Bilderrahmen

Wobei hilft es?

Digitale Bilderrahmen können soziale Verbindung, Erinnerung und Gesprächsanlässe unterstützen. Sie sind mehr als „schöne Fotos“. Bilder können Identität und Beziehung stabilisieren.

Wer Namen vergisst, merkt oft trotzdem, ob jemand vertraut ist. Ein Bild mit Name und Bezug kann Sicherheit geben, „Anna – Tochter“, „Bello – Hund“, „Urlaub am Chiemsee“.

Gut ist ein digitaler Bilderrahmen dann, wenn er einfach bleibt und nicht zum Bedienen zwingt.

Minimal-Variante

Beginnen Sie mit wenigen, sehr vertrauten Bildern.

• 5 bis 10 Bilder:

nur engste Bezugspersonen oder sehr vertraute Orte.

• 1 ruhiger Ort:

gut sichtbar, aber nicht mitten im hektischen Bereich.

• 1 Name oder Bezug:

zum Beispiel „Anna – Tochter“.

Beispiel

Ausgangslage:

Es entsteht Verunsicherung, wer zu Besuch kommt oder wer auf Fotos zu sehen ist.

Umsetzung:

Der Rahmen zeigt zehn vertraute Bilder, jeweils mit Name und Bezug, „Anna – Tochter“, „Peter – Bruder“, „Garten in Bamberg“. Er steht an einem ruhigen Ort, der oft im Blick ist.

Effekt:
Mehr Wiedererkennen und weniger Nachfragen, besonders an Tagen mit viel Unruhe.

Digitale Bilderrahmen können Fotos automatisch anzeigen. Manche lassen sich aus der Ferne durch Angehörige aktualisieren.

Beispiele sind:

- Familink,
- Nixplay,
- Aura Frames,
- Frameo-kompatible Bilderrahmen,
- Pix-Star,
- Denver,
- Rollei,
- Amazon Echo Show als digitaler Bilderrahmen.

Für Menschen mit beginnender Demenz ist nicht die Bildqualität allein entscheidend, sondern die Ruhe der Darstellung. Besser sind wenige vertraute Fotos mit klarer Bedeutung als hunderte wechselnde Bilder.

Wenn möglich, sollten Fotos mit Namen oder Bezug versehen werden, zum Beispiel „Anna – Tochter“ oder „Urlaub am Chiemsee 2019“.

Worauf Sie achten sollten

- Wechseln die Bilder langsam genug?
- Sind nur vertraute Personen und Orte zu sehen?
- Können Namen oder Beschriftungen angezeigt werden?
- Wer lädt neue Fotos hoch?
- Ist WLAN nötig?
- Gibt es ein Konto oder eine App?
- Steht der Rahmen an einem ruhigen Ort?
- Wirken die Bilder beruhigend oder verwirrend?

Hinweis

Zu viele Fotos können überfordern. Lieber 20 passende Bilder als 500 zufällige. Unbekannte Personen, schnelle Wechsel oder emotionale Erinnerungen können auch Unruhe auslösen.

Was Sie sich merken können

Ein digitaler Bilderrahmen soll nicht beeindrucken, sondern Vertrautheit sichtbar machen.

Digitale Tagebücher und Biografiearbeit

Wobei hilft es?

Erinnerungen sind nicht nur Informationen. Sie sind Teil der eigenen Identität. Fotos, Musik, Orte, Namen, frühere Berufe, Hobbys oder Familiengeschichten können Sicherheit geben und Gespräche erleichtern.

Digitale Tagebücher oder Biografie-Apps können dabei helfen, solche Erinnerungen zu sammeln und sichtbar zu machen.

Das Ziel ist nicht, den betroffenen Mensch abzufragen. Es geht nicht darum, „Weißt du noch, wer das ist?“ Solche Fragen können Druck erzeugen. Hilfreicher ist ein gemeinsames Anschauen, „Das ist ein Foto von eurem Garten.“ Oder, „Hier sieht man den Urlaub an der Nordsee.“

So wird Erinnerung nicht zur Prüfung, sondern zum Angebot.

Minimal-Variante

Beginnen Sie behutsam und klein.

• 10 Fotos oder Erinnerungen:

nicht gleich das ganze Familienarchiv.

• 1 Thema:

zum Beispiel Familie, Garten, Beruf oder Urlaub.

• 1 ruhiger Moment:

gemeinsam anschauen, ohne Fragenkatalog.

Beispiel:

Ausgangslage:

Gespräche werden schwieriger, weil Begriffe oder Namen fehlen.

Umsetzung:

Auf einem Tablet oder in einem digitalen Album werden ausgewählte Fotos mit kurzen Beschriftungen gezeigt, „Anna – Tochter“, „Bello – Hund“, „Garten in Bamberg“.

Effekt:
Gespräche entstehen leichter. Der betroffene Mensch muss sich nicht allein erinnern, sondern bekommt freundliche Anknüpfungspunkte.

Für Biografiearbeit können digitale Bilderrahmen, Tablets, Foto-Apps, Sprachaufnahmen oder spezielle Erinnerungs-Apps genutzt werden.

Mögliche Lösungen sind:

- Tablet mit Fotoalbum,
- digitale Familienchronik,
- Sprachaufnahmen von Angehörigen,
- kurze Videos aus vertrauten Situationen,
- Biografie-App oder Erinnerungs-App,
- Musik-Playlists mit vertrauten Liedern,
- Angebote für Aktivierung und Betreuung.

Beispiele sind:

- media4care,
- Auguste-App,
- BaSeTaLK als Projekt zur tabletgestützten Biografiearbeit,
- einfache Fotoalben auf iPad oder Android-Tablet,
- Sprachmemos auf Smartphone oder Tablet,
- Musikdienste mit vorbereiteten Playlists.

Solche Angebote können Gesprächsanlässe schaffen, vertraute Erinnerungen sichtbar machen oder Betreuungspersonen unterstützen. Sie eignen sich besonders dann, wenn nicht nur ein technisches Problem gelöst werden soll, sondern Kontakt, Aktivierung und emotionale Verbindung im Vordergrund stehen.

Worauf Sie achten sollten

- Sind die Inhalte positiv oder beruhigend?
- Werden unangenehme Erinnerungen vermieden?
- Ist die Bedienung einfach genug?
- Werden Fotos und Namen klar angezeigt?
- Gibt es zu viele Inhalte auf einmal?
- Wer pflegt die Sammlung?
- Wird die Person gestärkt oder abgefragt?
- Entstehen Gespräche oder Druck?

Hinweis

Biografiearbeit braucht Würde. Nicht jedes Foto, nicht jede Erinnerung und nicht jede Lebensphase eignet sich automatisch. Wählen Sie Inhalte, die stärken, beruhigen oder Freude auslösen.

Was Sie sich merken können

Erinnerungshilfen sollen nicht testen, sondern verbinden.

Visuelle Hinweise

Wobei hilft es?

Visuelle Hinweise sind besonders wirksam, weil sie ohne Gespräch funktionieren. Sie nehmen Druck aus Situationen, in denen sonst korrigiert oder diskutiert würde.

Entscheidend ist die Gestaltung, Hinweise sollen führen, nicht belehren. Und sie müssen so platziert sein, dass sie im richtigen Moment gesehen werden.

Ein guter Hinweis sagt nicht, „Du machst etwas falsch."
Er sagt, „Hier ist der nächste Schritt."

Minimal-Variante

Der kleinste Einstieg ist ein Hinweis, der eine häufige Unsicherheit sofort reduziert.

• 1 Ort wählen:
zum Beispiel Türbereich, Küchenschrank oder Fernbedienung.

• 1 Satz formulieren:

kurz, konkret, ohne „Du musst“.

• 1 Woche testen:

danach vereinfachen, versetzen oder entfernen.

Beispiel:

Ausgangslage:

In der Küche wird häufig gesucht, wo etwas hingehört. Das führt zu Diskussionen.

Umsetzung:

An einer Schublade hängt ein gut lesbarer Hinweis „Besteck“ oder ein Foto des Inhalts. Der Hinweis ist ruhig gestaltet und direkt am Ort platziert.

Effekt:
Weniger Suchstress und weniger Korrekturen im Gespräch.

Visuelle Hinweise müssen nicht digital sein. Oft helfen große, gut lesbare Beschriftungen, Fotos, Symbole oder farbige Markierungen mehr als eine App.

Beispiele sind:

- Beschriftungsgeräte wie Brother P-touch,

- Dymo LetraTag,
- laminierte Hinweiskarten,
- Fotokarten,
- Magnettafeln,
- einfache Türschilder,
- Symbolkarten,
- farbige Markierungspunkte,
- Canva oder Adobe Express für selbst gestaltete Hinweiskarten.

Digitale Ergänzungen können QR-Codes sein, die zu einer kurzen Anleitung, einem Foto oder einem Video führen. Für QR-Codes können integrierte Smartphone-Funktionen, Canva, Adobe Express oder einfache QR-Code-Generatoren genutzt werden.

Entscheidend ist der Ort, der Hinweis muss dort sein, wo die Handlung passiert. „Schlüssel hier“ gehört an die Schlüsselstelle, nicht in einen Ordner. „Fernseher, rote Taste drücken“ gehört neben die Fernbedienung, nicht auf einen allgemeinen Zettel.

Worauf Sie achten sollten

- Ist der Hinweis direkt am richtigen Ort?
- Ist er groß genug?

- Ist die Sprache freundlich?
- Ist der Hinweis kurz?
- Enthält er nur eine Information?
- Wirkt er unterstützend oder bevormundend?
- Wird er gesehen?
- Muss er nach einigen Tagen angepasst werden?

Hinweis

Bei Demenz gilt: Ein Hinweis, der direkt zur nächsten Handlung führt, ist besser als eine lange Erklärung. Zu viele Hinweise in der Wohnung können allerdings unruhig wirken.

Was Sie sich merken können

Ein guter Hinweis erklärt nicht alles. Er zeigt den nächsten Schritt.

NFC-Tags

Wobei hilft es?

NFC-Tags sind kleine Aufkleber oder Anhänger, die von einem NFC-fähigen Smartphone ausgelesen werden können. Hält man das Smartphone an den Sticker, kann zum Beispiel eine Website,

ein Foto, ein kurzer Text, eine Telefonnummer, eine Sprachnotiz oder eine vorbereitete Aktion geöffnet werden.

NFC-Tags können helfen, Informationen direkt an den Ort zu bringen, an dem sie gebraucht werden. Sie sind aber nur dann sinnvoll, wenn der Ablauf wirklich einfach bleibt, Smartphone hinhalten – Hilfe erscheint.

Wenn erst Apps geöffnet, Menüs gesucht oder mehrere Schritte erklärt werden müssen, verliert die Idee ihren Vorteil.

Minimal-Variante

Starten Sie mit einem Tag an einer Stelle, die oft Fragen auslöst.

• 1 Tag:
nur ein Ort, nicht mehrere gleichzeitig.

• 1 Information:
ein Satz, ein Bild oder ein Kontakt – keine Anleitungskette.

• gemeinsames Üben:
dreimal direkt am Ort ausprobieren.

Beispiel

Ausgangslage:

Am Fernseher entsteht wiederholt die Frage, „Wie geht das nochmal?“

Umsetzung:

Ein NFC-Tag klebt neben der Fernbedienung. Smartphone hinhalten – es erscheint ein kurzer Hinweis, „Fernseher einschalten, rote Taste drücken. Lauter/ leiser, + und –.“

Effekt:
Hilfe ist sofort da, ohne Suchen und ohne Menüs.

Mögliche technische Lösungen, recherchierte Beispiele

Für einfache Anwendungen werden häufig NFC-Sticker mit dem Chiptyp NTAG213 genutzt. Sie eignen sich für kurze Informationen, Links oder einfache Smartphone-Aktionen.

Beispiele für Anbieter und Shops sind:

- NFC-Tag-Shop,
- NFC World,
- Shop NFC,
- gängige Online-Marktplätze mit NTAG213-Stickern,
- NXP NTAG213-basierte NFC-Sticker.

Im Alltag mit beginnender Demenz können NFC-Tags an konkreten Stellen helfen:

- an der Fernbedienung,
- am Medikamentenschrank,
- an der Wohnungstür,
- an einer Schublade,
- am Kalenderplatz,
- an einer Haushaltsanleitung.

Ein Tag sollte immer nur eine einfache Information auslösen. Zum Beispiel, „Beim Rausgehen, Schlüssel, Handy, Jacke“ oder „Fernsehen, rote Taste drücken“.

Worauf Sie achten sollten

- Kann die Person das Smartphone zuverlässig nutzen?
- Muss das Smartphone entsperrt werden?
- Wird der Tag zuverlässig erkannt?
- Ist nur eine Information hinterlegt?
- Ist der Tag direkt am richtigen Ort?
- Wer erstellt und pflegt die Inhalte?
- Ist ein gedruckter Hinweis vielleicht einfacher?
-

Hinweis

NFC-Tags helfen nur, wenn das Smartphone zuverlässig erkannt, entsperrt und benutzt werden kann. Wenn schon das Heranhalten des Smartphones zu kompliziert ist, sind einfache gedruckte Hinweise oft besser.

Was Sie sich merken können

Ein NFC-Tag ist nur dann hilfreich, wenn er aus einem schwierigen Ablauf einen einzigen einfachen Schritt macht.

Alltag vereinfachen

Nicht jede hilfreiche Lösung ist eine typische Demenztechnik. Manchmal geht es um sehr alltägliche Dinge, Fernsehen, Post, Rechnungen, Verträge oder Geldangelegenheiten. Gerade diese Bereiche können viel Stress auslösen, wenn sie plötzlich nicht mehr selbstverständlich funktionieren.

Fernsehen ohne Frust

Wobei hilft es?

Der Fernseher ist für viele Menschen ein vertrauter Begleiter im Alltag. Nachrichten, Lieblingssendungen, Musiksendungen oder alte Filme können Struktur geben und Erinnerungen wecken.

Gleichzeitig werden moderne Fernseher immer komplizierter. Fernbedienungen haben viele Tasten, Eingänge wechseln sich, Streaming-Dienste öffnen sich versehentlich, und plötzlich ist „das Fernsehen weg".

Für Angehörige wirkt das Problem manchmal klein. Für die betroffene Person kann es aber sehr belastend sein. Wenn etwas Vertrautes nicht mehr funktioniert, entsteht schnell Unsicherheit oder Ärger.

Ziel ist deshalb nicht, möglichst viele Möglichkeiten.
Ziel ist, zuverlässig fernsehen zu können.

Minimal-Variante

Wenn Fernsehen regelmäßig Frust auslöst, beginnen Sie klein.

• 1 Fernbedienung:
nicht mehrere parallel.

• 5 bis 10 Sender:
nur vertraute Programme.

• 1 Startzustand:

der Fernseher startet immer gleich, zum Beispiel direkt im TV-Programm.

• 1 kurzer Hinweiszettel:

zum Beispiel, „Fernsehen, rote Taste. Lauter/leiser, + und –."

Beispiel

Ausgangslage:

Beim Fernsehen wird versehentlich eine falsche Taste gedrückt. Danach erscheint ein Menü, ein HDMI-Eingang oder eine Streaming-App. Die Person sagt, „Der Fernseher geht nicht mehr."

Umsetzung:

Die Originalfernbedienung wird durch eine einfache Großtasten-Fernbedienung ersetzt. Die Senderliste wird auf acht Programme reduziert. Der Fernseher startet direkt im TV-Modus. Nicht benötigte Geräte werden entfernt.

Effekt:

Fernsehen wird wieder vertrauter. Es gibt weniger Fehlbedienungen, weniger Hilferufe und weniger Frust.

Beim Fernsehen helfen oft sehr einfache technische Anpassungen. Ziel ist nicht ein moderner Smart-TV mit vielen Möglichkeiten, sondern ein Gerät, das zuverlässig das zeigt, was die Person sehen möchte.

Einfache Fernbedienungen

Die wichtigste technische Lösung ist häufig eine vereinfachte Fernbedienung. Sie ersetzt die Originalfernbedienung und reduziert die Bedienung auf wenige Funktionen, Ein/ Aus, Lautstärke und Programmwechsel.

Beispiele sind:

- Doro HandleEasy 321rc,
- Seki Fernbedienungen,
- Geemarc TV Photo100,
- TabTime Senioren-Fernbedienung,
- One For All Senioren-Fernbedienungen,
- auvisio / Pearl Großtasten-Fernbedienungen,
- programmierbare Universalfernbedienungen verschiedener Anbieter.

Wichtig: Eine Fernbedienung mit großen Tasten ist nicht automatisch geeignet. Entscheidend ist aus meiner Sicht, wie viele Tasten sichtbar sind. Für viele Menschen mit beginnender Demenz sind sechs bis acht Tasten oft besser als zwanzig große Tasten.

Fernseher und Receiver vereinfachen

Nicht nur die Fernbedienung ist wichtig. Auch der Fernseher selbst sollte so vorbereitet werden, dass möglichst wenig schiefgehen kann.

Mögliche Anpassungen sind:

- Senderliste reduzieren,
- festen Eingang einstellen,
- nicht benötigte Eingänge ausblenden,
- Smart-TV-Menü möglichst vermeiden,
- automatische Umschaltungen deaktivieren,
- Kindersicherung oder Menüsperre nutzen,
- nur eine Fernbedienung verwenden,
- nicht benötigte Zusatzgeräte entfernen.

Gerade mehrere Fernbedienungen führen im Alltag häufig zu Stress. Wenn zusätzlich ein Kabelreceiver, Satellitenreceiver, Fire TV Stick oder Apple TV genutzt wird, sollte geprüft werden, ob das wirklich nötig ist.

Hörhilfen und Tonlösungen

Fernsehen wird nicht nur durch Menüs schwierig. Auch schlechtes Hören kann zu Frust führen. Wenn der Ton zu leise ist, wird lauter gestellt, andere fühlen sich gestört, und die Situation wird belastend.

Mögliche Hilfen sind:

- TV-Kopfhörer,
- kabellose Funkkopfhörer,
- TV-Hörverstärker,
- Lautsprecher in Sitznähe,
- Soundbars mit klarer Sprachwiedergabe.

Bei Menschen mit Demenz sollte geprüft werden, ob Kopfhörer akzeptiert werden. Manche empfinden sie als störend oder vergessen, sie aufzuladen. Dann kann ein zusätzlicher Lautsprecher in Sitznähe alltagstauglicher sein.

Streaming und Mediatheken

Streamingdienste, Mediatheken und Smart-TV-Oberflächen können nützlich sein, sind aber oft zu komplex. Viele Symbole, wechselnde Startseiten, Vorschläge, Werbung und mehrere Ebenen führen schnell zu Überforderung.

Wenn Streaming genutzt wird, sollte es stark vereinfacht werden:

- nur eine App sichtbar lassen,
- Favoriten vorbereiten,
- Autoplay vermeiden,
- keine wechselnden Profile verwenden,
- Startbildschirm ruhig halten,
- Angehörige richten Inhalte im Hintergrund ein.

In vielen Fällen ist klassisches Fernsehen mit reduzierter Senderliste einfacher als Streaming.

Worauf Sie achten sollten

- Wie viele Tasten sind sichtbar?
- Sind die Tasten eindeutig beschriftet?
- Kann die Fernbedienung versehentlich Einstellungen öffnen?
- Funktioniert sie mit dem vorhandenen Fernseher oder Receiver?
- Muss sie kompliziert eingerichtet werden?
- Wer richtet sie ein?
- Gibt es wirklich nur eine Fernbedienung?

- Kann die Person die Fernbedienung gut halten und erkennen?
- Sind Batteriewechsel oder Aufladen einfach möglich?
- Sind Streaming, Menüs oder Zusatzgeräte wirklich nötig?

Hinweis

Ein Fernseher sollte nicht „smart“ sein müssen, wenn einfache Nutzung das Ziel ist. Je weniger Auswahl im Alltag sichtbar ist, desto besser.

Was Sie sich merken können

Beim Fernsehen hilft oft nicht mehr Technik, sondern weniger Bedienung.

Finanzverwaltung

Wobei hilft es?

Ein Thema, das oft spät angesprochen wird, ist die Finanzverwaltung. Rechnungen, Überweisungen, Verträge, Bankkarten, PINs und Online-Banking können im Alltag sehr komplex werden.

Für Menschen mit beginnender Demenz kann das schnell zu Unsicherheit führen. Gleichzeitig ist Geld ein sehr persönlicher Bereich. Hilfe kann hier leicht als Eingriff in die Selbstständigkeit erlebt werden.

Deshalb braucht dieses Thema besonders viel Sensibilität. Es geht nicht darum, der betroffenen Person sofort alles abzunehmen. Es geht darum, Risiken zu erkennen und rechtzeitig einfache Strukturen zu schaffen.

Typische Hinweise können sein:

- Rechnungen bleiben liegen,
- Überweisungen werden doppelt oder gar nicht gemacht,
- PINs werden vergessen,
- Verträge werden nicht mehr verstanden,
- Unbekannte Anrufe oder Schreiben lösen Unsicherheit aus,
- Post wird an verschiedenen Orten abgelegt,
- Mahnungen werden übersehen.

Gerade hier gilt: Früh klären ist besser als später eingreifen müssen. Solange der betroffene Mensch noch gut mitentscheiden kann, lassen sich Absprachen leichter treffen.

Minimal-Variante

Beginnen Sie mit Übersicht, nicht mit Kontrolle.

• 1 fester Ablageort:
für Rechnungen, Briefe und wichtige Unterlagen.

• 1 gemeinsamer Finanzmoment:
zum Beispiel einmal pro Woche gemeinsam Post und Rechnungen ansehen.

• 1 klare Zuständigkeit:
wer unterstützt, wer prüft, wer im Notfall kontaktiert wird.

Beispiel:

Ausgangslage:
Rechnungen werden an verschiedenen Orten abgelegt. Manchmal werden sie vergessen, manchmal mehrfach gesucht.

Umsetzung:

Es gibt eine feste Mappe mit der Aufschrift „Wichtige Post“. Einmal pro Woche wird gemeinsam hineingeschaut. Online-Banking oder Überweisungen werden nicht nebenbei erledigt, sondern nur in diesem ruhigen Moment.

Effekt:
Weniger Suchstress, weniger Unsicherheit und mehr Überblick für alle Beteiligten.

Bei der Finanzverwaltung geht es weniger um spezielle Demenztechnik, sondern um Übersicht, Vereinfachung und Schutz vor Fehlern.

Mögliche technische Lösungen sind:

- Online-Banking mit klar geregeltem Zugriff,
- Banking-App mit Benachrichtigungen über Kontobewegungen,
- Haushaltsbuch-Apps,
- Dokumenten-Scanner-Apps,
- digitale Ablage für Rechnungen und Verträge,
- Passwortmanager,
- gemeinsamer Kalender für Zahlungstermine,
- Erinnerungen an wiederkehrende Zahlungen,
- feste digitale Ordnerstruktur für wichtige Unterlagen.

Beispiele sind:

- Banking-Apps der jeweiligen Hausbank,
- Finanzblick,
- Outbank,
- MoneyMoney,
- WISO Mein Geld,
- Microsoft OneDrive, Google Drive oder iCloud für Dokumentenablage,
- Adobe Scan, Apple Notizen oder die Scan-Funktion in OneDrive als Scanner-App,
- 1Password, Bitwarden oder Apple Schlüsselbund als Passwortmanager.

Solche Lösungen sollten besonders vorsichtig eingesetzt werden. Nicht alles, was technisch möglich ist, ist auch rechtlich oder emotional passend.

Eine Banking-App kann zum Beispiel hilfreich sein, wenn Kontobewegungen besser überblickt werden sollen. Ein digitaler Kalender kann an wiederkehrende Zahlungen erinnern. Eine Scanner-App kann Rechnungen sichern. Eine gemeinsame Ablage kann Angehörigen helfen, wichtige Dokumente zu finden.

Wichtiger als die App ist aber die rechtliche und organisatorische Grundlage.

Worauf Sie achten sollten

- Gibt es Vollmachten?
- Ist geklärt, wer unterstützen darf?
- Wird der betroffene Mensch einbezogen?
- Gibt es einen festen Ablageort?
- Sind Passwörter sicher und zugänglich geregelt?
- Werden Bankdaten geschützt?
- Gibt es zu viele Apps oder Konten?
- Wer prüft Rechnungen?
- Wer reagiert auf Mahnungen?
- Ist rechtliche Beratung nötig?

Hinweis

Bei finanziellen und rechtlichen Fragen sollten Vollmachten, Betreuungsverfügungen und Zuständigkeiten frühzeitig besprochen werden. Dieses Buch kann dazu nur sensibilisieren, aber keine rechtliche Beratung ersetzen.

Was Sie sich merken können

Finanzielle Unterstützung sollte nicht heimlich entstehen. Je früher offen gesprochen wird, desto eher bleibt Selbstbestimmung erhalten.

Übersicht, Hilfsmittel und recherchierte Beispiele

Die folgende Übersicht fasst die genannten Beispiele zusammen. Sie dient nur der Orientierung und ersetzt keine individuelle Prüfung.

Bereich	Markennamen / Beispiele
Digitale Kalender	Google Kalender, Apple Kalender, Outlook, Familienkalender
Sprachassistenten	Amazon Echo Show / Alexa, Google Nest Hub / Google Assistant bzw. Gemini for Home, Apple HomePod / Siri
Kalenderuhren	BBrain, DayClock
Medikamentenerinnerung	Mediteo, Vimedi, gesund.de, Smartphone-Erinnerungen, Sprachassistenten

Digitale Medikamentenspender	ANABOX smart, maja sana, automatische Medikamentenspender verschiedener Anbieter
Tablets mit Direktwahl	Apple iPad, Samsung Galaxy Tab, Lenovo Tab, Amazon Echo Show, media4care
Vereinfachte Telefone	Gigaset, emporia, Doro, Panasonic Seniorentelefone
Herdabschaltung	Hager Herdwächter, CookGuard, Herdabschaltungen verschiedener Anbieter
Licht und Bewegung	Philips Hue, Bosch Smart Home, Eve Motion, Shelly, Ledvance, Homematic IP
Türsensoren / Weglaufschutz	Bosch Smart Home, Homematic IP, Eve, Aqara, Shelly, Bellman & Symfon, deister, martin.care
Ortung unterwegs	Apple „Wo ist?“, Google „Mein Gerät finden“, WhatsApp-Livestandort, Apple Watch, Samsung Galaxy Watch, emporia Watch, Patronus, MiniFinder, Spotter GPS, Tipronet

Mobiler Hausnotruf	DRK, Malteser, Johanniter, ASB, libify, regionale Anbieter
Apps für Gedächtnis und Alltag	Auguste-App, NeuroNation, Cogthera, Microsoft To Do, Apple Erinnerungen
Digitale Bilderrahmen	Familink, Nixplay, Aura Frames, Frameo, Pix-Star, Denver, Rollei, Echo Show
Biografie / Aktivierung	media4care, Auguste-App, BaSe-TaLK, Fotoalben auf Tablet, Musik-Playlists
Visuelle Hinweise	Brother P-touch, Dymo LetraTag, Canva, Adobe Express, laminierte Karten, Fotokarten
NFC-Sticker	NFC-Tag-Shop, NFC World, Shop NFC, NTAG213, NXP NTAG213
Fernsehen vereinfachen	Doro HandleEasy, Seki, Geemarc TV Photo100, TabTime, One For All, auvisio / Pearl
Finanzverwaltung	Banking-App der Hausbank, Finanzblick, Outbank, WISO Mein Geld, Adobe Scan, Apple

	Notizen, OneDrive-Scan, 1Password, Bitwarden

Der Werkzeugkasten funktioniert am besten, wenn er klein bleibt. Lieber eine Lösung, die verlässlich genutzt wird, als fünf ungenutzte. Wenn etwas nicht klappt, ist das kein Scheitern. Meist war die Hürde zu hoch.

Dann gilt:

- Schritte reduzieren,
- eine Funktion auswählen,
- einen festen Ort schaffen,
- ein Ritual finden,
- neu testen.

Starten Sie mit einem Bereich: Erinnerung, Kommunikation, Sicherheit, Orientierung oder Alltagserleichterung. Ändern Sie nicht alles gleichzeitig. Testen Sie eine Lösung etwa 14 Tage und beobachten Sie ehrlich: Wird der Alltag leichter? Wird die Lösung akzeptiert? Entsteht weniger Stress?

Viele Familien merken irgendwann: Nicht die fehlende Technik ist das Problem, sondern die Menge an gut gemeinten Versuchen. Je

mehr parallel läuft, desto unübersichtlicher wird der Alltag – und desto schneller geht Vertrauen verloren.

Deshalb ist Weglassen manchmal die beste technische Entscheidung.

Was Sie sich merken können:
Eine gute Lösung macht den Alltag nicht technischer. Sie macht ihn einfacher.

6. Wichtige Anlaufstellen für Erkrankte und Angehörige

Die folgenden Links sollen eine erste Orientierung geben. Sie ersetzen keine persönliche Beratung, können aber helfen, den passenden nächsten Schritt zu finden. Prüfen Sie regionale Angebote zusätzlich vor Ort, da Zuständigkeiten und Kontaktdaten je nach Bundesland unterschiedlich sein können.

Im Notfall

Bei akuter Gefahr, Sturz mit Verletzung, plötzlich starker Verwirrtheit, Atemnot, Brustschmerz oder Verdacht auf Schlaganfall, 112 wählen. Bei dringenden medizinischen Fragen außerhalb der Praxiszeiten, ärztlicher Bereitschaftsdienst 116117.

Demenzberatung und Selbsthilfe

Deutsche Alzheimer Gesellschaft (https://www.deutsche-alzheimer.de/) - Bundesweite Informationen, Materialien und Selbsthilfeangebote.

Alzheimer-Telefon (https://www.deutsche-alzheimer.de/alzheimer-telefon) - Kostenfreie Beratung für Menschen mit Demenz, Angehörige sowie beruflich oder ehrenamtlich Unterstützende.

Wegweiser Demenz (https://www.wegweiser-demenz.de/) - Portal des Bundes mit Informationen, Projektlandkarte und Hinweisen zu lokalen Angeboten.

Medizinische Abklärung und Fachinformationen

gesund.bund.de, Alzheimer-Demenz (https://gesund.bund.de/alzheimer-demenz) - Verständliche medizinische Basisinformationen zu Symptomen, Diagnose und Behandlung.

gesund.bund.de, Pflege von Menschen mit Demenz (https://gesund.bund.de/pflege-menschen-mit-demenz) - Alltagsempfehlungen, Vorsorgehinweise und Entlastungsmöglichkeiten.

BMG-Ratgeber Demenz (https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Pflege/Broschueren/BMG_Ratgeber_Demenz_bf.pdf) - PDF-Broschüre des Bundesgesundheitsministeriums zur häuslichen Pflege und Versorgung.

Pflegeberatung, Pflegegrad und Unterstützung vor Ort

BMG, Pflegestützpunkte (https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/p/pflegestuetzpunkte) - Erklärung, was Pflegestützpunkte leisten und wie sie unterstützen können.

BMG, Pflegeberatung (https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/pflege/online-ratgeber-pflege/pflegeberatung) - Informationen zum Beratungsanspruch und zu Leistungen der Pflegeversicherung.

ZQP-Datenbank Beratung zur Pflege (https://www.zqp.de/beratung-pflege/) - Suche nach Beratungsstellen zur Pflege und zum Thema Demenz in der Nähe.

Pflegelotse (https://www.pflegelotse.de/) - Suche nach Pflegeangeboten, Pflegediensten und Pflegeeinrichtungen.

AOK-Pflegenavigator (https://www.aok.de/pk/pflegenavigator/) - Suche nach Pflegeangeboten, Tagespflege, Kurzzeitpflege und Beratungsmöglichkeiten.

Hilfsmittel, digitale Pflegeanwendungen und Sicherheit

GKV-Hilfsmittelverzeichnis (https://www.gkv-spitzenverband.de/service/hmv/verzeichnis_hilfsmittel.jsp) - Informationen zu Hilfsmitteln und Pflegehilfsmitteln, zum Beispiel Hausnotruf oder Alltagshilfen.

BfArM, DiPA (https://www.bfarm.de/DE/Medizinprodukte/Aufgaben/DiGA-und-DiPA/DiPA/_node.html) - Offizielle Informationen zu digitalen Pflegeanwendungen und zum DiPA-Verfahren.

BSI, Digitaler Verbraucherschutz (https://www.bsi.bund.de/DE/Themen/Verbraucherinnen-und-Verbraucher/verbraucherinnen-und-verbraucher_node.html) - Sichere Passwörter, Geräte, Smart Home, Identitätsdiebstahl und Schutz im digitalen Alltag.

Verbraucherzentrale, Phishing-Radar (https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/digitale-welt/phishingradar/phishingradar-aktuelle-warnungen-6059) - Aktuelle Warnungen vor betrügerischen E-Mails, SMS und Webseiten.

Verbraucherzentrale, Internetkriminalität-Notfallcheck (https://www.verbraucherzentrale.de/internetkriminalitaet-notfallcheck) - Erste Schritte, wenn Daten, Konten oder Geld durch Online-Betrug betroffen sein könnten.

Rechtliche Vorsorge

Bundesministerium der Justiz, Vorsorge und Betreuungsrecht (https://www.bmj.de/DE/themen/vorsorge_betreuungsrecht/vorsorge_betreuungsrecht_node.html) - Informationen zu Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung und rechtlicher Betreuung.

Bundesärztekammer, Patientenverfügung (https://www.bundesaerztekammer.de/bundesaerztekammer/patienten/patientenverfuegung) - Medizinisch-ethische Orientierung zur Patientenverfügung.

Praktischer Tipp, persönliche Notfallseite

Drucken Sie für zu Hause eine einfache Notfallseite aus, Name, Geburtsdatum, Diagnosen, Medikamente, Allergien, Hausarztpraxis, Pflegedienst, wichtige Kontaktpersonen, Vorsorgevoll-

macht/Patientenverfügung und Besonderheiten im Alltag. Bewahren Sie diese Seite an einem festen Ort auf und aktualisieren Sie sie regelmäßig.

Rotkreuzdose (https://www.rotkreuzdose.de/startseite.html) - Eine einfache Möglichkeit, wichtige Gesundheits- und Kontaktdaten für Rettungskräfte sichtbar bereitzuhalten.

Link-Hinweis

Stand der Links, Mai 2026. Webseiten, Telefonnummern und Leistungsdetails können sich ändern. Prüfen Sie wichtige Informationen vor einer Entscheidung direkt bei der jeweiligen Stelle.

7. Quellen und fachliche Orientierung

Diese Unterlage ist ein praxisnahes Seminar-Skript und keine Leitlinie. Für fachliche Orientierung wurden insbesondere folgende Quellen und Institutionen berücksichtigt,

WHO, Dementia Fact Sheet (https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia) - Überblick zu Demenz, Symptomen, Versorgung und Belastung von Angehörigen.

Deutsche Alzheimer Gesellschaft (https://www.deutsche-alzheimer.de/) - Alltagstipps, technische Hilfen und Materialien für Menschen mit Demenz und Angehörige.

NICE, Dementia - assessment, management and support (https://www.nice.org.uk/guidance/ng97) - Orientierung zur Abklärung, Begleitung und Unterstützung.

BfArM, Digitale Pflegeanwendungen (DiPA) (https://www.bfarm.de/DE/Medizinprodukte/Aufgaben/DiGA-und-DiPA/DiPA/_node.html) - Informationen zu DiPA, Datenschutzanforderungen und Verfahren.

Bundesministerium für Gesundheit, Pflegeberatung (https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/pflege/online-ratgeber-pflege/pflegeberatung) - Informationen zu Pflegegrad, Entlastungsleistungen, Pflegekasse und Beratung.

Hinweis zur Aktualität, Rechtliche und leistungsrechtliche Details können sich ändern. Prüfen Sie vor Veröffentlichung oder Seminarverwendung aktuelle Angaben bei Pflegekasse, Krankenkasse, BfArM, BMG oder einer anerkannten Beratungsstelle.

8. Schlusswort

Wenn Sie bis hierhin gelesen haben, haben Sie sich mit einem Thema beschäftigt, das viele lieber wegschieben. Allein das ist schon ein wichtiger Schritt.

Es muss nicht perfekt sein

Vielleicht haben Sie beim Lesen dieses Praxisratgebers gemerkt, dass es viele Möglichkeiten gibt zu unterstützen, aber genauso viele Unsicherheiten. Was passt, was ist zu viel, was ist zu wenig? Die ehrliche Antwort ist, es gibt wahrscheinlich keine perfekte Lösung. **Der wichtigste Schritt ist der erste.** Sie müssen nicht alles auf einmal umsetzen. Es reicht, wenn Sie mit einer kleinen Veränderung beginnen. Eine einfache Erinnerung, ein klarer Ablauf, ein gemeinsamer erster Schritt. Oft sind es genau diese kleinen Dinge, die den größten Unterschied machen. **Sie müssen das auch alles nicht alleine schaffen.** Unterstützung bedeutet nicht, alles selbst zu lösen. Es bedeutet, auszuprobieren, anzupassen, auch Dinge wieder loszulassen und sich selbst auch Hilfe bei der Einführung zu holen.

Technik ist nur ein Teil der Lösung

Dieser Praxisratgeber hat sich mit digitalen Möglichkeiten beschäftigt, aber vielleicht ist am Ende etwas anderes noch wichtiger geworden. *Aufmerksamkeit*, *Geduld* und das *gemeinsame Erleben von Alltag* sind wesentliche Bestandteile eines erfolgreichen Miteinanders. Denn genau das kann keine Technik ersetzen.

Ein Gedanke zum Mitnehmen

Wenn Sie unsicher sind, ob etwas „richtig“ ist, hilft oft dieser einfache Maßstab, Hilft es – oder überfordert es? Und, Erhält es Würde – oder nimmt es sie?

Zum Abschluss

- Sie müssen nichts perfekt machen.
- Sie müssen nur aufmerksam bleiben.
- Und bereit sein, Dinge Schritt für Schritt anzupassen.

Wenn dieser Praxisratgeber Ihnen dabei geholfen hat, den Alltag ein kleines Stück klarer, einfacher oder ruhiger zu gestalten, dann hat er seinen Zweck erfüllt.

Alles Gute für Ihren weiteren Weg.

Hinweis zur kostenfreien Nutzung

Dieser Praxisratgeber darf kostenfrei heruntergeladen und für private, berufliche sowie nicht kommerzielle Bildungszwecke genutzt werden.

Bitte beachten Sie, die Inhalte dieses Skripts sind urheberrechtlich geschützt. Autor und Herausgeber ist,

Thomas Czok

czok-training.de

Hinweis zur Erstellung: Teile dieser Seminarunterlage wurden unter Einsatz KI-gestützter Werkzeuge vorbereitet, strukturiert oder sprachlich überarbeitet. Die Inhalte wurden anschließend redaktionell geprüft, fachlich ergänzt und verantwortet. Für Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der dargestellten Informationen ist ausschließlich der Herausgeber verantwortlich.

Eine Weitergabe ist nur mit vollständiger Quellen- und Namensnennung gestattet. Eine kommerzielle Nutzung, Bearbeitung oder Veröffentlichung in veränderter Form bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung.

© 2026 Thomas Czok. Alle Rechte vorbehalten.

Über mich:

Ich erlebe seit mehr als 25 Jahren, wie unsicher viele Menschen im Umgang mit Technik sind. Viele möchten digitale Geräte, Programme oder Online-Angebote nutzen, fühlen sich aber durch Fachbegriffe, schnelle Veränderungen oder komplizierte Erklärungen überfordert.

Genau hier setzt meine Arbeit an.

Mir ist wichtig, digitale Themen so zu vermitteln, dass sie verständlich, alltagsnah und ohne Druck zugänglich werden. Am Ende eines Trainings sollen Teilnehmende sagen können,

„Ich habe es verstanden und kann es jetzt selbst anwenden."

Mein Schwerpunkt ist es, digitale Kompetenz zu stärken. Seit vielen Jahren arbeite ich mit Menschen, die digitale Unterstützung brauchen, insbesondere im Kontext von Alter, beginnender Demenz und wenig technischer Erfahrung. Dabei habe ich immer wieder gesehen, oft ist nicht die Technik selbst das Problem, sondern die Art, wie sie eingeführt, erklärt und genutzt wird.

Meine Angebote richten sich an Verbraucherinnen und Verbraucher, Selbstständige, Unternehmen, Verwaltungen, Vereine sowie Einrichtungen der Erwachsenenbildung. Besonders am Herzen

liegt mir die Arbeit mit Menschen, die im digitalen Wandel mehr Sicherheit gewinnen möchten – ob im Beruf, im Ehrenamt oder im privaten Alltag.

Ich lege Wert auf klare Erklärungen, reale Beispiele und eine lernfreundliche Atmosphäre, in der Fragen ausdrücklich erwünscht sind.

Schwerpunkte meiner Arbeit

Meine Trainings, Vorträge und Workshops richten sich unter anderem an,

Unternehmen und Verwaltungen

mit Themen wie IT-Sicherheit, Office-Anwendungen, digitaler Zusammenarbeit, Inhouse-Schulungen und Team-Workshops.

Bildungseinrichtungen und Träger der Erwachsenenbildung

zum Beispiel Volkshochschulen, Einrichtungen der Verbraucherbildung und Organisationen, die digitale Bildung verständlich und praxisnah vermitteln möchten.

Vereine, Privatpersonen und Ehrenamtliche

mit Seniorenkursen 60+, Einzel- und Gruppencoachings sowie Angeboten für Eltern, Familien und Menschen im Ehrenamt.

Ein besonderer Fokus meiner Arbeit liegt auf,

- digitaler Unterstützung bei beginnender Demenz,
- Schulungen für Angehörige und Betreuungspersonen,
- Sicherheit im digitalen Alltag,
- verständlicher Technikvermittlung für Menschen mit wenig Vorerfahrung.

Dabei verbinde ich technisches Wissen mit einem klaren Blick auf den Alltag. Ich zeige nicht nur, was technisch möglich ist, sondern vor allem, was tatsächlich hilft.

Meine Haltung

Ich bin überzeugt, Technik **muss sich dem Menschen anpassen – nicht umgekehrt.**

Digitale Lösungen können den Alltag erleichtern, Selbstständigkeit erhalten und Angehörige entlasten. Aber nur dann, wenn sie einfach, verständlich und sinnvoll eingesetzt werden.

Dieses Buch ist aus meiner praktischen Arbeit entstanden. Es soll Angehörigen und unterstützenden Personen Mut machen, digitale Hilfen nicht als zusätzliche Belastung zu sehen, sondern als kleine, gut gewählte Werkzeuge, die den Alltag ein Stück einfacher machen können.

Warum ich diesen Praxisratgeber geschrieben habe

Dieser Praxisratgeber ist aus meiner Schulungs- und Workshoparbeit entstanden. In meinen Kursen begegnet mir immer wieder dieselbe Situation: Es gibt viele Fragen, viele Unsicherheiten und oft den Wunsch, das Besprochene später noch einmal in Ruhe nachlesen zu können. Gerade beim Thema digitale Unterstützung bei beginnender Demenz ist es kaum möglich, in einem einzelnen Workshop alle Aspekte vollständig zu behandeln. Die Themen sind vielfältig und reichen von Erinnerungshilfen über Kommunikation und Sicherheit bis hin zu Fragen der Selbstbestimmung und Akzeptanz.

Dieser Ratgeber soll deshalb als Nachschlagewerk dienen. Er gibt Kursteilnehmenden, Angehörigen und unterstützenden Personen die Möglichkeit, Inhalte noch einmal zu reflektieren, einzelne Alltagssituationen nachzulesen und gezielt nach passenden Lösungen zu suchen.

Er soll nicht alles abschließend beantworten, aber er soll Orientierung geben, Mut machen und dabei helfen, digitale Unterstützung verständlicher und alltagstauglicher einzusetzen.

Im Mittelpunkt steht dabei immer dieselbe Frage,

Was hilft wirklich – und was überfordert eher?

Genau darauf möchte ich in diesem Praxisratgeber Antworten geben. Praktisch, verständlich und so geschrieben, dass Sie die Ideen direkt im Alltag ausprobieren können.

Weitere Informationen zu meiner Arbeit und aktuellen Angeboten finden Sie unter:

www.czok-training.de

Ihnen gefällt der Praxisratgeber?

Dann bewerten Sie mich und meine Arbeit gerne auf Google,

Vielen Dank!

Digitale Unterstützung bei beginnender Demenz

Alltag erleichtern, Selbstständigkeit erhalten, möglichst ohne Technikstress

Ersteller und Herausgeber:

Thomas Czok

Lerchenberg 6

96138 Burgebrach

Deutschland

Kontakt:

E-Mail: info@czok-training.de

Website: www.czok-training.de

Erscheinungsort**:** Burgebrach

Erscheinungsjahr**:** 2026

Auflage: 1. Auflage

Verlag / Herausgabe,

Selbstverlag Thomas Czok

Druck und Herstellung

[Druckerei / Anbieter nach Auswahl eintragen]

ISBN: Keine ISBN vergeben

Urheberrecht: © 2026 Thomas Czok. Alle Rechte vorbehalten.

Dieser Ratgeber einschließlich seiner Texte, Grafiken und Abbildungen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich zulässigen Grenzen bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Autors. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Bearbeitungen, öffentliche Zugänglichmachung sowie die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Beachten Sie auch die Hinweise **zur kostenfreien Nutzung am Ende des Buches.**

Hinweis zu Inhalt und Beratung,

Dieses Buch dient der allgemeinen Information und praktischen Orientierung. Es ersetzt keine medizinische, pflegerische, rechtliche oder technische Einzelberatung. Bei gesundheitlichen, pflegerischen, rechtlichen oder sicherheitsrelevanten Fragen sollte fachliche Unterstützung eingeholt werden.

Hinweis zu technischen Lösungen und Produktbeispielen

Die in diesem Buch genannten technischen Lösungen, Produkte, Hersteller und Anbieter dienen ausschließlich der neutralen Information und Orientierung. Sie stellen keine Werbung, keine bezahlte Empfehlung, keine vollständige Marktübersicht und keine verbind-

liche Kaufempfehlung dar. Funktionen, Preise, Verfügbarkeit, Datenschutzbedingungen und technische Voraussetzungen können sich ändern und sollten vor einer Anschaffung aktuell geprüft werden.

Hinweis zu Marken- und Produktnamen

Alle in diesem Buch genannten Marken, Produktnamen, Logos und Unternehmensbezeichnungen sind Eigentum der jeweiligen Rechteinhaber. Die Nennung erfolgt ausschließlich zu beschreibenden und informativen Zwecken.

Bild- und Grafiknachweise

Die im Buch verwendeten Grafiken wurden mithilfe künstlicher Intelligenz erstellt und redaktionell ausgewählt bzw. angepasst.

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Die Anwendung der beschriebenen Hinweise und technischen Möglichkeiten erfolgt in eigener Verantwortung.

9. In leichter Sprache für Angehörige

Worum geht es in diesem Buch?

In diesem Buch geht es um Menschen mit beginnender Demenz.

Demenz bedeutet, Das Denken verändert sich.

Zum Beispiel,

- Ein Mensch vergisst öfter etwas.
- Ein Mensch findet sich schlechter zurecht.
- Ein Mensch kann Dinge nicht mehr so gut planen.
- Ein Mensch wird schneller unsicher.

Das passiert oft langsam. Am Anfang sind es kleine Dinge.

Zum Beispiel,

- Ein Termin wird vergessen.
- Der Herd bleibt an.
- Ein Weg fühlt sich fremd an.
- Das Telefon wird nicht mehr benutzt.

Das kann Angst machen. Für die betroffene Person. Und für die Angehörigen.

Angehörige sind zum Beispiel,

- der Partner,
- die Partnerin,
- die Kinder,
- Freunde,
- Nachbarn,
- oder andere helfende Personen.

Dieses Buch möchte helfen.

Es zeigt,

- So kann der Alltag einfacher werden.
- So kann Technik helfen.
- Und so kann man Überforderung vermeiden.

Der wichtigste Gedanke

Technik soll helfen. Technik soll nicht stressen. Technik soll den Menschen nicht ersetzen.

Ein Mensch braucht weiterhin,

- Nähe,
- Gespräche,
- Geduld,

- Vertrauen,
- und Unterstützung.

Technik kann nur ein Werkzeug sein.

Ein Werkzeug ist zum Beispiel,

- ein Kalender,
- ein Telefon,
- eine Erinnerung,
- ein Licht mit Bewegungs-Melder,
- oder ein Gerät für den Notfall.

Wichtig ist aus meiner Sicht, Die Technik muss einfach sein. Die Technik muss zum Menschen passen. Und sie muss im Alltag wirklich helfen.

Was verändert sich bei beginnender Demenz?

Viele Menschen denken bei Demenz zuerst an Vergessen. Aber Demenz ist mehr als Vergessen.

Manche Dinge werden schwerer. Zum Beispiel,

- Schritte in der richtigen Reihenfolge machen.
- Eine Entscheidung treffen.
- Sich an einem Ort zurechtfinden.

- Einen Termin behalten.
- Ein Gerät bedienen.
- Ein Gespräch gut verstehen.

Das heißt ganz praktisch, Eine Aufgabe kann plötzlich zu schwer sein. Nicht weil die Person nicht will. Sondern weil die Aufgabe zu viele Schritte hat.

Ein Beispiel, Jemand möchte telefonieren. Dafür muss die Person,

- das Telefon finden,
- das Telefon entsperren,
- den Kontakt suchen,
- den Namen erkennen,
- auf Anrufen drücken.

Das sind viele Schritte. Für einen Menschen mit beginnender Demenz kann das zu viel sein. Dann hilft nicht mehr Erklärung. Dann hilft Vereinfachung.

Warum Druck nicht hilft

Angehörige möchten oft schnell helfen. Das ist verständlich.

Man sagt dann vielleicht,

- Das habe ich dir doch gesagt.

- Du musst besser aufpassen.
- Du musst das nur so machen.

Aber solche Sätze helfen meistens nicht. Sie machen Druck.

Druck macht unsicher. Unsicherheit macht die Aufgabe noch schwerer.

Besser ist,

- ruhig bleiben,
- weniger erklären,
- nur einen Schritt zeigen,
- Zeit geben,
- und eine Pause erlauben.

Ein guter Satz ist, Wir machen das zusammen. Oder, Wir machen nur den nächsten Schritt.

Was im Alltag hilft

Im Alltag helfen oft einfache Dinge. Zum Beispiel,

- weniger Schritte,
- klare Abläufe,
- feste Orte,
- gleiche Uhrzeiten,

- gleiche Worte,
- und kurze Erinnerungen.

Ein Beispiel, Der Schlüssel liegt immer an derselben Stelle. Ein Schild zeigt, Schlüssel hier.

Oder, Der Kalender zeigt nur wichtige Termine. Nicht zu viele Termine. Sonst wird der Kalender unübersichtlich.

Wichtig ist aus meiner Sicht, Einfach ist besser als perfekt.

Wann Technik helfen kann

Technik kann in 4 Bereichen helfen.

1. Erinnern und Tages-Struktur

Manche Menschen vergessen Termine. Oder sie wissen nicht, Was kommt heute? Dann können Erinnerungen helfen.

Zum Beispiel,

- ein Kalender,
- eine Erinnerung am Handy,
- eine Uhr mit Datum,
- oder ein Sprach-Assistent.

Ein Sprach-Assistent ist zum Beispiel ein Gerät, das auf Sprache reagiert.

Wichtig ist aus meiner Sicht, Die Erinnerung muss kurz sein. Die Erinnerung muss klar sein. Die Erinnerung soll immer gleich kommen.

Ein Beispiel, Heute um 10 Uhr ist der Arzt-Termin. Oder, Anna kommt heute Nachmittag.

Nicht zu viele Erinnerungen auf einmal. Sonst entsteht Stress.

2. Kontakt zu anderen Menschen

Viele Menschen möchten weiter Kontakt haben. Aber Telefonieren wird manchmal schwer. Dann helfen einfache Lösungen.

Zum Beispiel,

- ein Telefon mit großen Tasten,
- ein Telefon mit Foto-Tasten,
- ein Tablet mit nur einem Kontakt,
- oder ein Video-Anruf mit einem einfachen Knopf.

Wichtig ist aus meiner Sicht, Die Person soll nicht lange suchen müssen. Ein Bild kann helfen.

Zum Beispiel, Ein Foto von Anna. Unter dem Foto steht, Anna anrufen. Dann muss die Person nur auf das Foto drücken. Das ist leichter als eine lange Kontakt-Liste.

3. Sicherheit im Alltag

Manchmal entstehen Risiken. Zum Beispiel,

- Der Herd bleibt an.
- Nachts ist der Weg ins Bad dunkel.
- Eine Person findet den Rückweg nicht.

Dann kann Technik Sicherheit geben. Zum Beispiel,

- eine Herd-Abschaltung,
- ein Nacht-Licht mit Bewegungs-Melder,
- eine Notruf-Taste,
- oder eine Ortungs-Hilfe.

Ortung bedeutet, Man kann sehen, wo eine Person ist. Aber das ist ein sensibles Thema. Denn Ortung kann sich wie Kontrolle anfühlen.

Darum gilt, Erst sprechen. Dann gemeinsam entscheiden. Und nur so viel Technik nutzen wie nötig.

4. Orientierung im Alltag

Orientierung bedeutet, Ich weiß, wo ich bin. Ich weiß, was ich tun soll. Ich weiß, wo Dinge liegen.

Dabei helfen oft einfache Hinweise. Zum Beispiel,

- Schilder,
- Fotos,
- feste Plätze,
- kurze Zettel,
- oder klare Reihenfolgen.

Ein Beispiel, An der Tür steht, Schlüssel mitnehmen. Oder, Jacke. Schuhe. Schlüssel.

Solche Hinweise helfen am besten dort, wo die Handlung passiert. Also zum Beispiel, an der Tür, am Schrank, am Telefon oder am Schlüssel-Platz.

Wie führt man Technik gut ein?

Technik soll nicht einfach nur eingerichtet werden. Technik muss ruhig eingeführt werden.

Das bedeutet,

- gemeinsam ausprobieren,

- kurz üben,
- oft wiederholen,
- und nicht zu viel auf einmal machen.

Ein guter Start ist, nur eine Funktion, nur ein Ziel, nur ein kurzer Übe-Moment.

Zum Beispiel, Heute üben wir nur, Anna anrufen. Nicht mehr.

Das Üben soll kurz sein. 10 Minuten reichen oft. Danach ist Schluss. Auch wenn es gut läuft. So bleibt die Situation angenehm.

Wenn etwas nicht klappt

Manchmal klappt Technik nicht. Das ist normal.

Dann ist die Lösung vielleicht zu schwer. Oder der Moment war schlecht. Oder es waren zu viele Schritte.

Dann nicht sagen, Das muss doch gehen. Besser fragen, Was war zu schwer? Was können wir einfacher machen?

Vielleicht braucht es,

- weniger Knöpfe,
- größere Schrift,

- weniger Funktionen,
- einen festen Platz,
- oder mehr Wiederholung.

Manchmal ist auch die beste Entscheidung, Diese Technik passt nicht. Dann darf man sie wieder weglassen.

Würde und Selbst-Bestimmung

Jeder Mensch hat Würde. Würde bedeutet, Ein Mensch ist wertvoll. Ein Mensch soll ernst genommen werden. Auch mit Demenz.

Selbst-Bestimmung bedeutet, Ein Mensch darf mitentscheiden.

Zum Beispiel,

- Welche Hilfe möchte ich?
- Wen möchte ich anrufen?
- Wann möchte ich rausgehen?
- Welche Technik ist mir angenehm?

Angehörige sollen helfen. Aber sie sollen nicht alles bestimmen. Auch kleine Entscheidungen sind wichtig.

Zum Beispiel, Möchtest du jetzt telefonieren? Möchtest du eine Pause machen? Möchtest du das Licht so lassen? So bleibt das Gefühl, Ich werde gefragt. Ich werde respektiert.

10. In Leichter Sprache für Menschen mit beginnender Demenz

Dieses Heft ist für Sie

Vielleicht merken Sie, Manche Dinge fallen Ihnen schwerer als früher.

Zum Beispiel,

- Sie vergessen einen Termin.
- Sie suchen öfter etwas.
- Sie wissen nicht sofort, was als Nächstes kommt.
- Ein Gerät ist plötzlich schwierig.
- Oder ein Weg fühlt sich unsicher an.

Das kann verunsichern. Das ist verständlich. Sie sind damit nicht allein.

Dieses Buch möchte Ihnen Mut machen. Es zeigt, Es gibt einfache Hilfen für den Alltag.

Auch Technik kann helfen. Aber Technik soll keinen Stress machen.

Technik soll Sie unterstützen. Nicht ersetzen. Und nicht bevormunden.

Sie bleiben wichtig

Sie sind nicht Ihre Krankheit. Sie sind ein Mensch mit Erfahrungen. Sie haben Wünsche. Sie haben Gewohnheiten. Sie dürfen mitentscheiden. Auch wenn manches schwerer wird.

Hilfe ist nichts Schlechtes. Hilfe kann bedeuten,

- Ich bleibe länger selbstständig.
- Ich bekomme Sicherheit.
- Ich muss nicht alles allein schaffen.

Was kann sich verändern?

Bei beginnender Demenz kann sich der Alltag verändern.

Vielleicht vergessen Sie manchmal etwas. Vielleicht brauchen Sie mehr Zeit. Vielleicht werden mehrere Schritte auf einmal zu viel.

Zum Beispiel beim Telefonieren,

Telefon nehmen. Bildschirm öffnen. Namen suchen. Anrufen.

Das sind viele Schritte. Dann ist es gut, wenn etwas einfacher wird.

Zum Beispiel, Ein großes Foto von einer vertrauten Person. Einmal drücken. Dann wird angerufen.

Was hilft im Alltag?

Oft helfen einfache Dinge. Zum Beispiel,

- ein fester Platz für den Schlüssel,
- ein großer Kalender,
- eine Erinnerung,
- ein Zettel an der Tür,
- ein Nacht-Licht,
- ein Telefon mit großen Tasten,
- oder ein Bild mit Namen.

Wichtig ist aus meiner Sicht, Die Hilfe soll zu Ihnen passen. Sie soll verständlich sein. Sie soll den Alltag leichter machen. Nicht schwerer.

Erinnerungen können helfen

Vielleicht vergessen Sie manchmal Termine. Oder Sie fragen sich, Was ist heute? Was kommt als Nächstes?

Dann kann ein Kalender helfen. Zum Beispiel, Heute kommt Anna. Oder, Arzt-Termin um 10 Uhr.

Eine Erinnerung soll kurz sein. Eine Erinnerung soll klar sein. Nicht zu viele Erinnerungen. Sonst wird es unruhig.

Ein guter Satz ist, Wir schauen gemeinsam in den Kalender.

Kontakt zu anderen Menschen

Kontakt ist wichtig. Vielleicht möchten Sie jemanden anrufen. Aber das Telefon ist zu kompliziert.

Dann kann ein einfaches Telefon helfen. Oder ein Tablet mit großen Bildern.

Zum Beispiel, Ein Bild von Ihrer Tochter. Darunter steht ihr Name. Sie drücken auf das Bild. Dann wird sie angerufen. So bleibt Kontakt leichter.

Sicherheit im Alltag

Manche Hilfen geben Sicherheit. Zum Beispiel, Ein Licht geht nachts automatisch an. Dann finden Sie den Weg besser.

Oder, Der Herd schaltet sich automatisch aus. Dann müssen Sie sich weniger Sorgen machen.

Oder, Es gibt eine Notruf-Taste. Damit können Sie Hilfe holen.

Solche Hilfen sollen beruhigen. Sie sollen nicht kontrollieren.

Sie dürfen mitentscheiden

Es ist wichtig, Andere Menschen sollen mit Ihnen sprechen. Nicht einfach über Sie entscheiden.

Sie dürfen sagen, Das möchte ich. Das möchte ich nicht. Das ist mir zu viel. Ich brauche eine Pause. Ich möchte es noch einmal versuchen.

Ihre Meinung zählt. Auch bei Technik.

Wenn Technik zu schwer ist

Manchmal klappt eine Hilfe nicht. Das ist nicht Ihre Schuld.

Vielleicht ist die Technik zu kompliziert. Vielleicht sind es zu viele Schritte. Vielleicht war der Moment nicht gut. Dann darf man etwas ändern.

Zum Beispiel,

- weniger Knöpfe,
- größere Schrift,
- einfachere Worte,
- mehr Übung,
- oder eine andere Lösung.

Manchmal darf man Technik auch wieder weglassen. Nicht alles muss funktionieren.

Gemeinsam geht es leichter

Sie müssen nicht alles allein schaffen. Es ist gut, wenn jemand hilft.

Zum Beispiel,

- beim Einrichten,
- beim Üben,
- beim Erinnern,
- oder beim Erklären.

Wichtig ist aus meiner Sicht, Es soll ruhig bleiben. Es soll langsam gehen. Es soll freundlich sein. Ein Schritt nach dem anderen.

Gute Sätze für den Alltag

Diese Sätze können helfen,

- Wir machen das zusammen.
- Wir machen nur den nächsten Schritt.
- Wir haben Zeit.
- Das muss nicht perfekt sein.
- Wir machen eine Pause.

- Das hat gut geklappt.

Solche Sätze geben Sicherheit.

Was Sie wissen dürfen

- Sie dürfen Hilfe annehmen.
- Sie dürfen Fragen stellen.
- Sie dürfen Nein sagen.
- Sie dürfen Pausen machen.
- Sie dürfen Dinge vergessen.
- Sie dürfen trotzdem selbst entscheiden.
- Und Sie dürfen stolz sein auf das, was noch gut klappt.

Das Wichtigste

Technik kann helfen. Aber nur, wenn sie einfach ist.

Eine gute Hilfe macht den Alltag ruhiger. Eine gute Hilfe gibt Sicherheit. Eine gute Hilfe passt zu Ihnen. Eine gute Hilfe achtet Ihre Würde.

Und, Sie stehen im Mittelpunkt. Nicht die Technik.

Zum Schluss

Der Alltag kann sich verändern. Aber es gibt Unterstützung. Kleine Hilfen können viel bewirken.

Ein fester Platz. Ein klares Bild. Ein kurzer Hinweis. Ein freundlicher Mensch. Ein einfacher Knopf. Das alles kann helfen.

Schritt für Schritt. In Ihrem Tempo. Mit Respekt.

Und mit dem Ziel, Sie sollen sich sicher fühlen. Sie sollen mitentscheiden können. Und Sie sollen so lange wie möglich selbstständig bleiben.

Notizen:

Notizen:

Digitale Hilfe, die wirklich ankommt – für mehr Lebensqualität im Alltag.

Dieser Praxisratgeber zeigt, wie digitale Unterstützung im Alltag mit beginnender Demenz sinnvoll eingesetzt werden kann – verständlich, alltagstauglich und ohne Technikstress.

Angehörige und unterstützende Personen erhalten konkrete Hilfen, um Orientierung zu geben, Sicherheit zu schaffen, Kommunikation zu erleichtern und Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten.

IT-Trainings
Thomas Czok

Thomas Czok

Durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz anerkannter IT-Trainer für die Themen Internet und Datenschutz

Internet:
www.czok-training.de

Kontakt:
info@czok-training.de

Verbraucherbildung Bayern