



**Alzheimer Gesellschaft**  
Baden-Württemberg e.V.  
Selbsthilfe Demenz

## **Ich will nach Hause – Unruhe und Bewegungsdrang bei Demenz**

Cathleen Schuster, Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V. | Selbsthilfe Demenz

*Die Aufregung ist groß, wenn Menschen mit Demenz allein und orientierungslos unterwegs sind. Wo wollen sie hin? Was könnte ihnen zustoßen? Wie finden sie wieder nach Hause?*

*Nicht nur die Angehörigen geraten in Aufruhr, sondern oft auch die ganze Umgebung. Nicht selten muss sich auch die Polizei – mit hohem Aufwand – an der Suche beteiligen. Aber ab wann muss man sich Sorgen machen, was muss man unternehmen, wie hätte das „Weglaufen“ vielleicht verhindert werden können? Fragen über Fragen, auf die man sich am besten rechtzeitig einstellen sollte.*

Das Thema Unruhe und Bewegungsdrang tritt bei einer Demenzerkrankung früher oder später recht häufig auf und belastet Angehörige und Betreuungskräfte gleichermaßen. Dabei ist Bewegung und Gehen grundsätzlich eine völlig normale Sache. Wir alle gehen mit verschiedenster Motivation und in verschiedener Intensität. Wir hören ständig, dass wir uns zu wenig bewegen, dass Bewegung gesund ist und doch wird der Bewegungsdrang im Zusammenhang mit einer Demenz häufig als problematisch betrachtet. Es wird allerlei versucht, um das „Umherlaufen“ zu verringern oder gar abzustellen. Warum belastet es uns so, dass Menschen mit Demenz phasenweise sehr viel umherlaufen? Vermutlich ist der häufigste Grund, dass wir Gefahren sehen und uns um die Menschen sorgen! Menschen mit Demenz sind verletzlich, weil sie die Gefahren, die wir sehen, selbst nicht mehr so wahrnehmen und auf sich selbst und ihre Sicherheit nicht mehr ausreichend achten können. Wir fühlen uns verantwortlich, sie zu beschützen und darauf zu achten, dass ihnen nichts passiert. Wir haben Angst, dass sie stürzen. Wir haben Angst, dass sie sich verlaufen. Wir haben Angst, dass sie ohne zu schauen auf die Straße oder Bahngleise laufen. Wir haben Angst, dass sie in kalten Nächten ohne warme Kleidung losgehen. Alles Dinge, die tatsächlich ja auch passieren.

### **Anspannung, Unruhe, Getriebenheit**

Die Ursachen dafür können sehr vielseitig sein. Aber auch ohne für uns erkennbare Gründe können Ängste und Unruhe bei einer Demenzerkrankung auftreten. Wenn sich Menschen mit Demenz auf den Weg machen, haben sie häufig ein bestimmtes Ziel vor Augen oder einen Beweggrund. Deswegen spricht man oft auch nicht mehr vom Weglaufen, sondern vom Hinlaufen.

**Fallbeispiel 1:** *Anna F. hat Hunger. Angetrieben von diesem Grundbedürfnis, das sie weder formulieren noch zuordnen kann, läuft sie durch ihre Wohnung, öffnet Schränke, räumt Schubladen aus. Als sie ein Foto findet, hält sie inne. „Mein Herbert. Ich weiß noch genau, wie wir uns zum ersten Mal begegnet sind ...“ So sitzt sie eine Weile in Gedanken versunken, bis sie eine Frage nicht mehr loslässt: „Wo ist er nur?“ Anna F. hat vergessen, dass ihr Ehemann vor sechs Jahren gestorben ist. „Herbert? Herbert? Wo bist du?“ Anna F. läuft in jedes Zimmer. „Ich muss ihn suchen. Vielleicht ist ihm etwas passiert!“ Sie verspürt Sorge und Angst und verlässt schließlich fast panisch die Wohnung – ohne Schlüssel, ohne Jacke, ohne Geldbeutel ...*



**Alzheimer Gesellschaft**  
Baden-Württemberg e.V.  
*Selbsthilfe Demenz*

Das Beispiel von Anna F. zeigt: irgendein Beweggrund steckt immer dahinter. Nur was es für ein Bedürfnis ist, das der Erkrankte mit seinem Verhalten zum Ausdruck bringt, wissen wir häufig zunächst nicht.

### **Mögliche Ursachen für Anspannung, Unruhe und Getriebenheit:**

- *Langeweile*
- *Schmerzen*
- *Bedürfnis nach Gesellschaft/Gefühl des Alleinseins*
- *Harndrang/Blähungen*
- *Hunger/Durst*
- *Sehnsucht nach einem vertrauten Ort in der Vergangenheit*
- *Orientierungslosigkeit*
- *Sinnestäuschungen*
- *zu wenig Bewegung*
- *Bedürfnis zu kommunizieren, ...*

Wichtig ist, dass wir das Verhalten ernst nehmen und versuchen, zu verstehen. Wenn sich Menschen mit Demenz bereits in starken Emotionen wie Angst, Sorge, Panik oder aber auch Ärger und Wut befinden, ist es schwer, diese starken Gefühle möglichst schnell abzumildern. Versuche zu bagatellisieren, zu beruhigen und einfach abzulenken, sind meistens nicht von Erfolg gekrönt. Dann braucht es viel Geduld, Verständnis und manchmal auch Mut zum gewährenden Begleiten der Betroffenen, bis eine Beruhigung wieder eintritt.

### ***Unruhe rechtzeitig erkennen***

Um Unruhe rechtzeitig zu erkennen, ist es wichtig, die Betroffenen genau zu beobachten. Wie fängt es an, wann tritt Unruhe/Bewegungsdrang auf? Was ist dann gerade anders als in Situationen, in denen die Person ruhig und entspannt ist? Erkennt man eine mögliche Ursache, die die Unruhe auslöst, kann man versuchen, diese zu beheben. Bei der Beobachtung der Betroffenen sollte der Fokus auf den Auslöser gelenkt werden, der den Betroffenen antreibt oder darauf, was er uns mit seinem Verhalten zu sagen versucht. Ruheloses Umherlaufen kann natürlich auch bedeuten, dass derjenige einfach den Ort verlassen möchte. Es kann aber auch ein Ausdruck von Missempfindungen wie eine drückende Zahnprothese, Langeweile oder Frustration über irgendetwas sein. Kann keine Ursache erkannt werden, aber eine Regelmäßigkeit z.B. immer zu bestimmten Tageszeiten, dann kann versucht werden, mit einem Vorlauf von ca. 30 min. diese Tageszeit bewusst zu gestalten. Aktivität, Bewegung und Beschäftigung lenken ab und geben Menschen mit Demenz Struktur, Orientierung und Sicherheit. Dies reduziert die innere Unruhe und Anspannung. Wichtig dabei ist, rechtzeitig mit der Aktivität oder dem Bewegungsangebot zu beginnen.

***Fallbeispiel 2:*** *Anna F. kann nicht mehr sagen, dass sie Hunger hat und deswegen unruhig wird. Ihre Rastlosigkeit beginnt gegen 10 Uhr, und um die Mittagszeit verlässt sie häufig in Eile ihre Wohnung. Schon oft hat sie den Weg zurück nicht mehr gefunden. Als ihre Tochter merkt, dass der Kühlschrank unberührt bleibt und die Mutter sich selbst nichts mehr zu essen richtet, Hunger also ein Grund für die Unruhe sein könnte, beauftragt sie einen häuslichen Betreuungsdienst. Täglich um 9.30 Uhr klingelt es nun an der Tür*



**Alzheimer Gesellschaft**  
Baden-Württemberg e.V.  
Selbsthilfe Demenz

*und gemeinsam mit Anna F. deckt Betreuerin Ingrid den Frühstückstisch. Vom anschließenden Spaziergang bringen die beiden Leckeres zum Mittagessen mit, und wenn Ingrid geht, steht eine Kanne Tee auf dem Tisch. Anna F. lässt sich das Mittagessen schmecken. Zufrieden mit sich, macht sie anschließend ein Nickerchen.*

### **Die Unruhe verringern**

Auch wenn wir zunächst keinen Anhaltspunkt für eine Ursache haben, können folgende Dinge hilfreich sein:

- Grundbedürfnisse erfüllen (Essen, Trinken, schlafen, regelmäßige Toilettengänge und auch liebevolle Zuwendung gehören dazu!)
- Schmerzen ausschließen
- Körperliche Aktivitäten anbieten (Spaziergänge, Tanzen, Gymnastik)
- Tagesablauf gestalten, in Gemeinschaft einbeziehen
- Erledigung kleiner Aufgaben ermöglichen und dafür danken

Dies sind nur fünf Dinge, die aber in der Summe bereits viel bewirken können. Wichtig ist, Menschen mit Demenz immer wieder Sicherheit und Orientierung zu geben, sie bei jeder Begegnung anzusprechen, damit sie das Gefühl haben, aufgehoben zu sein, dass sie spüren können, alles ist in Ordnung. Zwei, drei Sätze regelmäßig reichen häufig schon: „Guten Morgen Frau Maier, schön, dass Sie auch wieder mit dabei sind in unserer Runde. Wir sehen uns gleich zum Frühstück.“ Zwei Sätze, die vermitteln: Man kennt mich hier, man freut sich, mich zu sehen, ich bin hier richtig, gleich gibt es Frühstück.

Sollte Frau Maier heute Morgen orientierungslos aus ihrem Zimmer gekommen sein, mit der Sorge, wo bin ich hier, ich muss schauen, ob ich irgendjemanden oder irgendwas erkenne, wäre es für sie deutlich schwieriger, sich zu orientieren, wenn alle nur an ihr vorbeiflitzen und sie nicht beachten. Hier könnte bereits eine erste Anspannungssituation entstehen, die mit diesen zwei freundlichen Sätzen zunächst für den Moment erstmal entschärft ist.

Wenn wir uns bemühen, in Kontakt zu bleiben, die Menschen mit einzubinden und Ruhe und Freundlichkeit ausstrahlen, kann im Vorfeld viel abgemildert und manches Verhalten der Betroffenen auch in positiver Weise beeinflusst werden.

### **„Ausflüge“ absichern**

Wie kann man Menschen mit Demenz ermöglichen, sich frei zu bewegen, aber trotzdem etwas mehr Sicherheit für die Betroffenen herstellen?

**Fallbeispiel 3:** *Anna F. verlässt auch weiterhin gelegentlich am Nachmittag ihre Wohnung. Ihre Tochter hat mit den Nachbarn, dem Friseur und den Verkäuferinnen im Supermarkt über die Alzheimer Erkrankung ihrer Mutter gesprochen und ihnen erklärt, dass die Mutter den Weg zu ihrer Wohnung nicht mehr findet. Sie hat alle um Unterstützung und Umsicht gebeten und ihre Telefonnummer hinterlegt. Anna F. bemerkt selbst nicht, dass sie jetzt immer jemanden „trifft“, wenn sie draußen Erledigungen macht. Aber sie freut*



**Alzheimer Gesellschaft**  
Baden-Württemberg e.V.  
Selbsthilfe Demenz

*sich jedes Mal. „Hallo Mutter, wie schön, dass wir uns hier beim Einkaufen treffen. Nimmst Du mich noch mit zu Dir auf eine Tasse Tee?“ sagt die Tochter liebevoll zu Anna F., als sie sie nach einem Anruf aus dem Supermarkt dort abholt.*

Sie sehen, dass auch hier die Kunst gefragt ist, die Menschen nicht mit Ihrem Unvermögen zu konfrontieren, sondern die Unterstützung so an die Person anzupassen, dass sie die Hilfe annehmen kann. Die Tochter könnte auch genervt sagen: „Mama, das ist diese Woche schon das dritte Mal, dass ich Dich heimbringen muss. Bitte bleib doch zu Hause, ich bringe Dir doch alles, was Du brauchst. Du musst nicht mehr einkaufen gehen!“.

Die Reaktion der Mutter wäre dann vermutlich eine ganz andere gewesen. Sie würde sich wahrscheinlich nicht freuen, die Tochter zu sehen und bereitwillig mit ihr gemeinsam nach Hause gehen. Stetige Konfrontation könnte ein gewisses Misstrauen und ein ungutes Gefühl gegenüber der Tochter bei der Mutter verursachen und im schlimmsten Fall dazu führen, dass alles, was gut gemeint von der Tochter kommt, von der Mutter abgelehnt wird. In dem Fallbeispiel wird auch gezeigt, dass es hilfreich sein kann, das Umfeld und häufige Zielorte zu informieren und dort seine Kontaktdaten zu hinterlegen. Wir empfehlen, möglichst offen mit der Erkrankung umzugehen. Je mehr Menschen Bescheid wissen, desto mehr Menschen können bemerken, wenn der an Demenz erkrankte Angehörige unterwegs ist. Und sie können helfen, ihn ansprechen, ihn heimbringen, betreuende Angehörige kontaktieren etc.

**Tip:** Im Kurzfilm der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg **DEMENZ zusammen.leben.gestalten** geht es genau um dieses Thema: Nur wenn in einer Gemeinschaft alle Bescheid wissen und Unterstützung geben, können Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen gut integriert und versorgt vor Ort leben – in ihrem Dorf, in ihrem Stadtteil, in ihrem Quartier. Sie finden ihn unter [www.alzheimer-bw.de](http://www.alzheimer-bw.de) oder mit einem Klick auf das Bild.



Um zu Hause zu bemerken, dass der Angehörige die Wohnung verlässt, bieten sich akustische Warnungen an, z.B. Glocke oder Windspiel vor der Tür, Klingel-/Alarmtrittmatten unter dem Fußabstreicher, Türüberwachungssysteme mit Bewegungsmeldern oder Magnetkontakten, die per Funk ein Alarmsignal senden.

Unter bestimmten Voraussetzungen können Ortungsgeräte hilfreich sein, damit Menschen mit Demenz ihre Wohnung selbstständig verlassen können und trotzdem nicht „verlorengehen“. Sie können für eine Weile die Selbstbestimmung erhalten und helfen, Menschen mit Demenz leichter aufzufinden. Die meisten handelsüblichen Ortungsgeräte funktionieren mit einem GPS-Gerät (Tracker), der Satellitenfunksignale empfängt. Anhand dieser Signale kann die Position bestimmt werden. Die Positionsdaten werden über das Mobilfunknetz an ein anderes Empfangsgerät, zum Beispiel ein Smartphone, übermittelt. Um die geortete Position dann direkt in einer Karte anzuzeigen, stellen die Anbieter von Ortungsgeräten eine App, ein PC-Programm oder eine Online-Plattform zur Verfügung.



**Alzheimer Gesellschaft**  
Baden-Württemberg e.V.  
Selbsthilfe Demenz

### **Was tun, wenn es doch passiert ist?**

**Fallbeispiel 4:** *Emil K. ist verschwunden. Überall hat ihn sein Sohn gesucht – im Haus, im Keller, im Garten: Nichts. Emil K. ist an einer Demenz erkrankt und außerhalb seines Hauses orientierungslos. Sein Sohn bittet die Nachbarn, im Haus zu warten, falls sein Vater doch zurückfindet. Er selbst fährt die Straßen der Umgebung ab, ruft beim Bäcker an, befragt Passanten. Er hat ein Foto dabei, doch niemand hat den alten Mann gesehen. Schließlich bittet er die Polizei um Hilfe und legt die schon vor Wochen vorbereitete Personenbeschreibung vor. So geht keine kostbare Zeit verloren. Zum Glück wird Emil K. bald gefunden. Warum er seine Wohnung ohne Jacke und Schuhe verlassen hat, weiß er nicht mehr. Erleichtert schließt ihn sein Sohn in die Arme. „Schön, dass du wieder da bist!“.*

### **Im Notfall zügig und richtig handeln bedeutet:**

- Systematisch suchen
- Notrufnummer der Polizei 110
- Aktuelles Foto (Großaufnahme Gesicht und Ganzkörperaufnahme)
- vorbereitete Personenbeschreibung, ergänzt mit aktueller Kleidung/wann und wo zuletzt gesehen
- Kehrt der Betroffene zurück, sofort die Polizei verständigen
- Schimpfen Sie nicht mit dem Betroffenen und machen Sie ihm keine Vorhaltungen!

**Tipp:** Broschüre *Ich will nach Hause – vom Hin- und Weglaufen* | Eine Hilfestellung für Angehörige | Die Broschüre enthält einen heraustrennbaren Personenbeschreibungsbogen, der mit der Landespolizei Baden-Württemberg abgestimmt ist.

Die Broschüre kann über die Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V. kostenlos bestellt oder heruntergeladen werden unter [www.alzheimer-bw.de](http://www.alzheimer-bw.de).

