

## Weihnachten mit Demenz: Ein Fest der Nähe, Achtsamkeit und vertrauten Ritualen



*Vertraute Rituale geben Sicherheit: Seniorin mit Demenz und Angehörige am Weihnachtsbaum.*

Die Weihnachtszeit bringt Familien und Freunde zusammen, doch für Angehörige von Menschen mit [Demenz](#) kann sie auch mit Unsicherheiten verbunden sein. Mit einfühlsamer Vorbereitung und dem Blick auf die individuellen Bedürfnisse der Betroffenen lässt sich dennoch ein warmes, entspanntes und erfüllendes Fest gestalten. Der [Verbund Pflegehilfe](#) hat dazu mit Demenz-Expertin Marion Langhorst von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. gesprochen und wertvolle Impulse gesammelt.

### Was Angehörige im Blick behalten sollten

Ein gutes Weihnachtsfest entsteht durch Ruhe, Struktur und gegenseitige Rücksichtnahme. "Rituale spielen eine große Rolle", betont Langhorst. "In gemütlicher Atmosphäre gemeinsam in alten Erinnerungen zu stöbern oder vertraute Gerüche wirken zu lassen, kann helfen, Gespräche anzuregen und schöne Momente hervorzuholen."

Besonders wichtig: den Betroffenen nicht überfordern. Große Familienrunden wirken schnell anstrengend. Für viele Demenzerkrankte ist eine kleinere, vertraute Gruppe wohltuender. Ebenso braucht es Flexibilität: Wenn der Gesundheitszustand an Heiligabend nicht mitspielt, darf das Fest problemlos auf einen späteren Zeitpunkt verschoben

werden. "Überlegen Sie gemeinsam in der Familie, was machbar ist", empfiehlt Langhorst.

## Essen ohne Stress

Weihnachten ist traditionell mit gutem Essen verbunden. Entscheidend für Demenzerkrankte ist jedoch weniger das Menü, sondern die Atmosphäre. Langhorst empfiehlt daher unkomplizierte Speisen und kurze Vorbereitungszeiten: "Ein schlichtes Gericht wie ein gut vorbereiteter Kartoffelsalat reicht vollkommen aus." Zudem kann Mithilfe in kleinen Schritten, etwa beim Kartoffeln schälen oder Teig ausstechen, das Gefühl von Teilhabe stärken, solange es für den Betroffenen nicht zu anstrengend wird.

## Der richtige Ort für das Fest

Ob Zuhause oder im [Pflegeheim](#) gefeiert wird, hängt stark vom Stadium der Erkrankung ab. Fühlt sich der Angehörige in seiner gewohnten Umgebung wohl, spricht nichts gegen eine Feier in den eigenen vier Wänden. Bei fortgeschrittener [Demenz](#) kann jedoch das Pflegeheim der geeignetere, ruhigere Ort sein.

"Auch ein Fest im Heim ist eine schöne Option - ganz ohne schlechtes Gewissen", so Langhorst. Kleine persönliche Elemente wie gemeinsame Lieder, ein vertrauter Lieblingsduft oder eine bekannte Geschichte schaffen schnell eine festliche und geborgene Atmosphäre.

## Festliche, aber sichere Dekoration

Weihnachtsdekoration sollte stimmungsvoll, aber zugleich sicher sein. "LED-Lichter statt echter Kerzen und natürliche, essbare Dekoration wie Nüsse oder Obst sind eine gute Wahl", erklärt Langhorst. Sie reduzieren Risiken und wirken dennoch festlich und vertraut.

Weihnachten mit einem demenzerkrankten Angehörigen bedeutet vor allem: den Rahmen anpassen, Erwartungen reduzieren und sich auf das Wesentliche konzentrieren. Mit bewusster Planung, vertrauten Ritualen und einer ruhigen, sicheren Umgebung kann das Fest zu einer besonderen Zeit voller Nähe und schöner Erinnerungen werden.

Der Verbund Pflegehilfe unterstützt Pflegebedürftige und Angehörige telefonisch bei der Suche nach passenden Versorgungsangeboten und finanziellen Hilfen. Für Kliniken bietet er mit dem Entlass-Manager und dem Anfragen-Manager digitale Lösungen, um Entlassungen effizient zu organisieren und Anfragen gezielt zu koordinieren.

### Firmenkontakt

Verbund Pflegehilfe

Johannes Haas

Inge-Reitz-Straße 5-7

55120 Mainz

Tel.: 01760 21420249

Web: <https://www.pflegehilfe.org/>

### Pressekontakt

Verbund Pflegehilfe

Samantha Ackermann

Inge-Reitz-Straße 5-7

55120 Mainz

Tel.: 01760 21420249

Web: <https://www.pflegehilfe.org/>