

Bereits ein grippaler Infekt kann für einen Single zur Belastungsprobe werden. Denn da ist kein\*e Partner\*in, die sich automatisch um Pflege, ums Einkaufen und Kochen kümmern. Doch was passiert, wenn eine schwerwiegende Erkrankung wie Demenz diagnostiziert wird? Ein Gespräch mit Semra Altınışık, Gerontologin und Beraterin bei der Alzheimer Gesellschaft München e.V., über die besonderen Herausforderungen, vor denen allein lebende Menschen stehen können.

# Allein mit der Diagnose: wenn Singles an Demenz erkranken

Von

STEPHANIE STEIDL

Illustration

ELENIA BERETTA

**Noch bevor bei meiner Tante Demenz diagnostiziert wurde, bemerkten ihr Mann und ihre Kinder erste Anzeichen der Erkrankung. Sie vereinbarten Arzttermine und organisierten den gemeinsamen Alltag um. Wie wäre es meiner Tante ergangen, wenn sie allein gelebt hätte – ohne ein unterstützendes familiäres Umfeld?**

Hätte Ihre Tante die ersten Veränderungen selbst wahrgenommen, wäre sie als Erstes idealerweise zur Hausärztin oder zum Hausarzt gegangen. Alternativ hätte sie auch eine Beratungsstelle wie unsere aufsuchen können. Wir hätten sie über Diagnoseeinrichtungen und geeignete Hilfsangebote informiert. Wenn keine Angehörigen oder nahestehende Personen vorhanden sind, wird unsere Arbeit allerdings schwieriger. Zum Beispiel können unsere Demenzhelfer\*innen gezielter unterstützen, wenn es verlässliche Ansprechpartner\*innen gibt.

**Und wenn meine Tante die Veränderungen bei sich selbst nicht bemerkt hätte?**

In solchen Fällen sind es häufig aufmerksame Nachbar\*innen, denen etwas Ungewöhnliches auffällt. Sie nehmen dann Kontakt mit uns auf – oder verständigen im Zweifel auch die Polizei.

**Können Sie ein Beispiel nennen?**

Vor einigen Jahren wandte sich ein Herr an uns, der sich Sorgen wegen seiner alleinlebenden Nachbarin machte. Sie zeigte kognitive Auffälligkeiten und schien an Demenz zu leiden. In ihrem Haushalt hatte sie einen Brand verursacht und nach einem Aufenthalt in der Psychiatrie stand ihre Entlassung bevor. Das rief in der Nachbarschaft große Besorgnis hervor.

**Wie sind Sie mit der Meldung des Nachbarn umgegangen?**

Wir haben Kontakt zur Bezirkssozialarbeit 60plus aufgenommen, einem Angebot des kommunalen Sozialdienstes, das sich an ältere Menschen richtet und in die Sozialbürgerhäuser eingebunden ist. Die dort tätigen Fachkräfte sind behördlicherseits befugt, auch in persönliche Lebensbereiche einzugreifen, wenn eine Selbst- oder Fremdgefährdung vorliegt. In diesem Fall besuchte ein Team die Frau zu Hause, um sich ein Bild der Lage zu verschaffen und geeignete Maßnahmen einzuleiten.

**Das klingt nach einem dramatischen Fall.**

Ja, aber so verlaufen nicht alle Geschichten. Ich erinnere mich zum Beispiel an eine Dame Anfang 70, bei der Demenz diagnostiziert worden war. Sie wandte sich

während unserer Außensprechstunde in einem Alten- und Service-Zentrum an uns, um sich beraten zu lassen. Anfangs war sie noch sehr aktiv, nahm an unseren Angeboten für Menschen im frühen Stadium der Erkrankung teil und nutzte punktuell auch die Angebote des Alten- und Service-Zentrums. Doch dann verschlechterte sich ihr Gesundheitszustand. Die Dame hatte zwar eine Tochter, diese wollte jedoch keine Vollmacht übernehmen. Daher wurde eine gesetzliche Betreuung beantragt. Der bestellte Betreuer übernahm schließlich Aufgaben wie die Wohnungsauflösung und die Organisation des Umzugs in ein Pflegeheim.

**Wenn sich niemand aus dem familiären Umfeld kümmert, übernimmt die gesetzliche Betreuung?**

Genau, sofern keine Vorsorgevollmacht vorliegt und auch keine bevollmächtigten Angehörigen vorhanden sind, wird vom zuständigen Betreuungsgericht eine gesetzliche Betreuung eingerichtet.

**Gibt es auch Unterstützung für Alleinlebende, die nicht ins Pflegeheim möchten, sondern möglichst lange in ihrer eigenen Wohnung bleiben wollen?**

Ja, beispielsweise das Angebot „Wohnen daheim“ des Vereins Carpe Diem. Es richtet



**SEMRA ALTINIŞIK**  
*Gerontologin und Beraterin bei der  
 Alzheimer Gesellschaft München*

sich an Menschen mit Demenz, die selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden leben möchten. Eine Sozialpädagogin besucht die Betroffenen einmal pro Woche und unterstützt sie bei der Alltagsbewältigung. Allerdings beläuft sich der Kostenaufwand pro Besuch auf 200 Euro. Da es sich um eine sogenannte sozialpädagogische Maßnahme handelt, übernehmen die Pflegekassen diese Ausgaben nicht. Ein weiteres unterstützendes Modell kann in einem sehr frühen Stadium der Krankheit „Wohnen für Hilfe“ sein. Dabei ziehen Studierende bei den Betroffenen ein und helfen ihnen im Alltag – als Gegenleistung für mietfreies oder stark vergünstigtes Wohnen.

**Demenz ist in den letzten Jahren stärker ins öffentliche Bewusstsein gerückt und wird weniger stark tabuisiert. Haben Sie den Eindruck, dass auch Alleinlebende von**

**dieser Entwicklung profitieren - etwa durch eine wachsende Sensibilisierung im sozialen Umfeld?**

Das Wissen über Demenz hat zweifellos zugenommen. Dennoch existieren weiterhin Vorurteile und Unsicherheiten im Umgang mit der Krankheit. Je besser informiert und je offener wir als Gesellschaft mit dem Thema umgehen, desto selbstverständlicher wird es, Verhaltensveränderungen im eigenen Umfeld wahrzunehmen und frühzeitig Unterstützung anzubieten. Und es gibt bereits vielversprechende Ansätze, die diesen Wandel fördern, wie etwa das

Programm „Demenzsensible Kommune“ des Bayerischen Demenzfonds. Im Rahmen dieses Projekts werden nicht nur unterstützende Strukturen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen geschaffen, sondern es wird auch das Bewusstsein für das Thema Demenz in der gesamten Kommune geschärft.

Um das Projekt BISS zu unterstützen, übernehme ich die Druckkosten für diese Seite.

**Ernst Burger**  
 Unternehmensberater  
 in Krailling,  
 burger@buero360.com  
 www.turmchalet.de

## **MEHR INFOS**

Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen können sich in München an zahlreiche Beratungsstellen wenden. Eine Auswahl:

### **Alzheimer Gesellschaft München e.V.**

Das Angebot umfasst persönliche Beratungsgespräche, Informationsveranstaltungen, Schulungen, Aktivangebote für Menschen mit beginnender Demenz sowie Selbsthilfegruppen.

Josephsburgstraße 92  
 81673 München  
 Tel. 089 47 51 85  
 www.agm-online.de

### **Beratungsstellen für ältere Menschen und Angehörige sowie Fachstellen für pflegende Angehörige**

Überblick über Angebote verschiedener Einrichtungen und Träger in München:  
<https://stadt.muenchen.de/service/info/beratungsstellen-fuer-aeltere-menschen-und-angehoerige/10369886/no/>

### **Carpe Diem e.V.**

Hilfe bei Demenz und psychischen Problemen im Alter sowie betreutes Wohnen zu Hause  
[carpediem-muenchen.de](http://carpediem-muenchen.de)

### **Weitere Informationen finden sich auf der Website**

„Hilfen bei Demenz“ der Stadt München:  
[stadt.muenchen.de/infos/pflege-demenz.html](http://stadt.muenchen.de/infos/pflege-demenz.html)

**Was bedeutet das konkret, das Bewusstsein für Demenz zu schärfen?**

Bayernweit entsteht derzeit etwa das Netzwerk „Demenzfreundliche Apotheke“. Dabei werden Apotheker\*innen geschult, um Menschen mit Demenz gezielt beraten und bei Bedarf an weitere Unterstützungsangebote vermitteln zu können. In München gibt es aktuell rund 20 „Demenzfreundliche Apotheken“.

**Wie engagiert sich die Alzheimer Gesellschaft München, um über den Umgang mit Demenz aufzuklären?**

Neben der individuellen Beratung von Menschen mit Demenz und deren Angehörigen organisieren wir Vorträge, Informationsveranstaltungen und Schulungen – etwa für Einrichtungen, Unternehmen und Interessierte. Außerdem bieten wir die Vortragsreihe „Wissen für die Praxis“ an. Sechsmal im Jahr referieren Expert\*innen zu verschiedenen Themen rund um Demenz. Interessierte können kostenfrei an den Vorträgen teilnehmen, die analog wie digital angeboten werden. Unser zentrales

Anliegen ist es, fundiertes Wissen über die Erkrankung und bestehende Unterstützungsangebote zu vermitteln.

Für die Situation allein lebender Betroffener haben wir ein Informationsblatt für die Nachbarschaft entwickelt. Es soll dabei helfen, ungewöhnliches Verhalten besser einzuordnen, und ermutigt zu einem unterstützenden, verständnisvollen Umgang.

**Wenn Sie einen Wunsch frei hätten: Was müsste sich in München verändern, damit sich Alleinlebende im Bedarfsfall gut versorgt wissen?**

Auf Ebene der Stadt München wäre die Einrichtung und Finanzierung von Stellen im Bereich des Case Managements wünschenswert. Ziel eines solchen Case Managements ist es, eine bedarfsgerechte und wohnortnahe Versorgung für spezifische Personengruppen sicherzustellen. Für allein lebende Menschen mit Demenz würden Case Manager\*innen als zentrale Ansprechpersonen fungieren: Sie informieren über bestehende Unterstützungsangebote, vernetzen relevante Akteur\*innen wie Eh-

renamtliche und medizinisches Fachpersonal, beraten Betroffene und Angehörige und koordinieren die verschiedenen Hilfsdienste. So ließe sich eine umfassende und passgenaue Versorgung gewährleisten, um die Lebensqualität der Erkrankten so lange wie möglich zu erhalten.

**Und was kann jede\*r Einzelne tun?**

Unabhängig davon, ob man allein lebt oder in ein familiäres Umfeld eingebunden ist, gilt: Entscheidend ist es, sich frühzeitig ein tragfähiges Netzwerk von Menschen aufzubauen, auf die man sich verlassen kann. Das ist das Wichtigste. Auch gemeinschaftliche Wohnformen wie Mehrgenerationenhäuser, in denen Verantwortung geteilt und gegenseitige Unterstützung gelebt wird, können für Alleinstehende eine wertvolle Option darstellen. Und noch ein ganz praktischer Hinweis: Es ist sinnvoll, eine Notfallmappe anzulegen, in der wichtige Unterlagen wie Vollmachten und Kontaktdaten von Vertrauenspersonen zusammengestellt sind, und diese gegebenenfalls auch zu aktualisieren.

**Kulturkeller**  
*Westend*

**Charity-Jam  
im Kulturkeller Westend**

12. DEZEMBER 2025  
BEGINN 20.00 UHR



**Im Kulturkeller Westend findet zugunsten von BISS am Freitag, den 12. Dezember 2025 eine Jamsession statt. Es spielen bekannte Musikerinnen und Musiker aus der Region.**

**Eintritt 10 Euro.  
www.kulturkeller.com**

WUNDERBAREN JAHREN  
30  
SPORT FREUNDE  
STILLER

16.05.26  
München  
Olympiahalle

egoFM in

Teilnahme mit XOX