



Wenn man sich mit dem Thema demenzfreundliche Beschäftigung auseinandersetzt, stellt sich immer auch die Frage, warum wir das tun.

Menschen mit Demenz (MmD) benötigen das Gefühl etwas zu können, jemand zu sein und zur Gesellschaft dazuzugehören.

Warum aktivieren und beschäftigen?

Ich kann was!
Ich bin wer!
Ich gehöre dazu!

Deshalb:

*Die Freude am **TUN** steht im Vordergrund, nicht das Ergebnis !*

Um Menschen zu aktivieren, ist es wichtig Sinneswahrnehmungen zu fördern, um dadurch den Bezug zur Realität weiter aufzuzeigen.

Auf die Sinne, fertig, los

- Je weniger ein Mensch tut, um so weniger werden auch die Sinnesreize
- Dadurch verliert der Betroffene noch mehr den Bezug zur Realität – wird verunsichert und apathisch.
- Körper und Sinne so oft wie möglich anregen
 - bei der Körperpflege
 - bei alltäglichen Verrichtungen, z.B. Kochen, Putzen, Werken, Gartenarbeit, beim Spaziergang
 - z.B. der Duft des Kuchens oder der Kräuter, das Zwitschern der Vögel, wie sich etwas anfühlt....

Freude ist dabei einer der Hauptfaktoren, der dazu führt, dass Menschen sich wohlfühlen, deshalb ist es wichtig, auch bei Beschäftigungen Freude zu empfinden.

Freude als Lebenselexier

- Lachen vermindert Stress! Vertreibt Depressionen und lässt Schmerzen vergessen
- Es ist wichtig miteinander zu lachen – Lachen ist ansteckend!
- Witzbücher, lustige Geschichten, spielen...

*Bei allen Aktivitäten steht **IMMER** die Freude am Tun im Vordergrund.*

Die Ziele der Beschäftigung sind daher die untenstehenden Punkte:

Ziel der Beschäftigung

- Ängste reduzieren und beseitigen, Geborgenheit geben
- Trösten
- Miteinbeziehen
- Bindung herstellen und vertiefen
- Identität geben
- Erfüllende Beschäftigung ermöglichen

Dabei stellt sich natürlich die Frage, welche Beschäftigungsmöglichkeiten wann angebracht sind. Grob gesagt sind die meisten Aktivitäten in jeglichem Stadium der Demenz möglich, jedoch kann die Intensität oder auch der

Unterstützungsbedarf variieren. Wichtig ist dabei immer das Ziel der Beschäftigung, nämlich das Schaffen von Freude und Zugehörigen in den Fokus zu setzen. Wir dürfen Beschäftigung niemals leistungsorientiert betrachten.

Wann mach ich was?

Beginnende Demenz:

- Anfangs kann der Betroffene noch selbst aktiv sein, kann selbst mit planen und gestalten
- Strukturen schaffen gibt Sicherheit !
- Gemeinsame, auch gewohnte Aktivitäten wie:
 - Tanzen, Wandern, Gymnastik, Singen, Lesen.....
 - zusammen im Garten arbeiten
 - Ausflüge, Reisen, Veranstaltungen besuchen.....

Hilfe – auf die Dosis kommt es an

Bei fortschreitender Demenz

- Impulse und Anregung geben sind nötig!
- Kein Leistungsdruck oder eigene Ansprüche an ein Ergebnis
- Eigenen Blick auf Möglichkeiten und nicht auf Defizite lenken
- Jeden Erfolg anerkennen!
- Tagesform bedenken, nicht jeder Tag ist gleich!
- Eigenständigkeit möglichst lange erhalten
- Betreuende brauchen auch Entlastung und Unterstützung, Hilfe annehmen lernen

Daher gehören zu den ganz praktischen Beschäftigungsmöglichkeiten auch alltagspraktische Aktivierungen, in die die Betroffenen zu Hause gut integriert werden können.

Alltagspraktische Aktivierung

- Übernahme von Haushaltstätigkeiten
 - Wäsche sortieren und falten
 - Abstauben, kehren, wischen
- Essen vorbereiten
 - Gemüse etc. schneiden
 - Kleine Imbisse vorbereiten (z.B. Flammkuchen, Käseigel, Kuchen, Kompott, Milchshake)
- Handwerkliche Dinge
 - Jahreszeitliche Dekoration basteln (Sterne ausstechen, Ostereier färben, Erntesymbole erstellen)
 - Nistkästchen bauen
 - Nagelbilder erstellen

Alltagspraktische Aktivierung

- Gartenarbeit
- Feiern und Feste
- Tagesausflüge
 - Einkehren
 - Zoo / Bauernhof / Wochenmarkt / Volksfest / Weihnachtsmarkt
 - „Material sammeln gehen“
 - Sehenswürdigkeiten anschauen
 - Konzerte / Museen besuchen

Oftmals können hierfür auch kleine einfache Beschäftigungen gefunden werden, die keiner großen Vorbereitung bedürfen. Falls beispielsweise das An- und Auskleiden zunehmend schwierig wird, kann man die Betroffenen auch hier sehr leicht aktivieren und in ihrer Eigenständigkeit fördern, indem kleine Veränderungen getroffen werden.

Kleine Ursache – große Wirkung

- Einfache Beschäftigungen finden
 - sortieren
 - Wäsche falten
 - Zeitungen zerreißen
- Gewohntes vereinfachen
 - Große Knöpfe an Kleidungsstücken anbringen
 - Pulli statt Hemd oder Bluse
 - Schlupfhosen / Schlupfrock
 - Schuhe mit Klettverschluss

Auch hier ist nochmals wichtig zu betonen, dass keine ehrgeizigen Ziele gesetzt werden dürfen und dass Beschäftigung keinen Trainingscharakter bekommen darf.

Und nochmals in aller Deutlichkeit!

- Kritik und Schimpfen verderben die Stimmung
- Leistungsbezogenes „Training“ führt Defizite vor, verunsichert und beschämt
- Reizüberflutung vermeiden
- Zeit- und Leistungsdruck sowie zu ehrgeizige Ziele führen zu Enttäuschungen, übertragen sich!
- Fragen, die der Kranke nicht beantworten kann führen zu Rückzugsverhalten oder auch Aggressionen

Ein weiterer wichtiger Aspekt in der Durchführung von demenzfreundlicher Beschäftigung ist die demenzfreundliche Gesprächsführung, die dabei niemals vergessen werden darf. Daher finden diese Informationen auch hier nochmals ihren Platz.

Demenzfreundliche Gesprächsführung

- Immer von vorne mit Augenkontakt und mit Namen ansprechen
- Warmherziges , aber klares Auftreten des Betreuers
- Stellen Sie sich immer mit Ihrem Namen vor
- Behutsames, aber klares Berühren (Ellbogen oder Hand)
- Kurze Sätze, langsam und deutlich sprechen
- Nur eine Information pro Satz

Demenzfreundliche Gesprächsführung

- Möglichst wenig Fragen
- Mimik und Gestik einsetzen
- Kommentieren Sie, was getan wird, wiederholen Sie
- Bestätigen Sie den Betroffenen, Komplimente einsetzen
- Sprichwörter oder Reimform benutzen

Wir betrachten nun die verschiedenen Ideen für Aktivierungsmöglichkeiten.

Ideen für Aktivierung

1. Erinnerung wecken
2. Gedächtnisübungen / Spiele
3. Kunst- und Gestaltungstätigkeiten
4. Bewegungsangebote
5. Musikalische Angebote
6. Entspannungsangebote
7. Vorlesen und Erzählen

Die erste Möglichkeit ist es, **Erinnerungen der Betroffenen** zu wecken.

Erinnerungen wecken

- Mit Hilfe von Fotos, Bücher, Filme, Musikstücke sowie vertrauten, alten Gegenständen Erinnerungen auf spielerische Weise wecken und aktivieren
- Lieder (-texte) aus der jeweiligen Zeit mitbringen

Locker und ungezwungen können Betroffene mit Anleitung der Betreuer miteinander ins Gespräch kommen, Erinnerungen austauschen

Dies kann auch durch vorgefertige „Spielkarten“ unterstützt werden.



Eine weitere Möglichkeit ist der Einsatz von Themenkisten.

Erinnerungen wecken

- Mit Themenkisten
 - z.B. Berufe / Haustiere / Nähen / Knöpfe / Handwerken / Kochen
 - Sammlung an Ideen
 - Sprichwörter
 - ABC-Karten, Karten mit verschiedenen Berufen, mit Gegenständen der Berufe
 - „wer sagt was“
 - Institutionen
 - Kombinationen malen
 - Lieder zum Thema
 - Märchen und Rätsel

In jeder Themenkiste können dabei nach Themen sortiert verschiedene Beschäftigungsmöglichkeiten rund um das gewählte Thema vorhanden sein. Zum Thema Berufe beispielsweise liegen Fotokarten aus, die Gegenstände zeigen, die zu bestimmten Berufen gehören. Es sind Sprichwörter, Lieder oder Märchen zu bestimmten Berufen in dieser Kiste. Es finden sich Wortspiele zu

Berufsbegriffen oder auch Tätigkeiten zu den Themen wieder. Zu manchen Spielen müssen Verbindungen gemalt oder aufgezeigt werden.



Eine weitere Möglichkeit, vor allem für Gesprächsgruppen ist das Thema Kaffeeklatsch. Dies kann sehr gut zu Kaffee und Kuchen integriert werden. In dieser Kiste befindet sich unter anderem eine alte Kaffeemühle und viel Gesprächsstoff zum Thema Kaffee. Hier kann das tatsächliche Servieren von Kaffee und Kuchen das Thema auch übers Riechen und Schmecken weiter erlebbar machen.

„Kaffeeklatsch“



„Plaudern“ über´s.....

....Kaffeetrinken



Schauen Sie mal was ich heute dabei habe...



Mögliche Fragen zum Kaffee



- Haben Sie auch eine Kaffeemühle zuhause gehabt?
- Wie sah die aus?
- Wer hat den Kaffee gemahlen?
- Wie hat man das gemacht?
- Haben Sie auch Bohnenkaffee zuhause getrunken?
- Was gab es sonst für Kaffee?
- Wie hat man den Kaffee gekocht?
- Wie hat man ihn warm gehalten?
- Aus was für Tassen wurde Kaffee getrunken ?
 - unter der Woche?
 - am Sonntag oder Festtag?
- Wie war der Tisch gedeckt?



Die nächsten Aktivierungsideen drehen sich vor allem um das Thema **Gedächtnisübungen und Gedächtnisspiele**. Hier ist zu betonen, dass es nicht nur das Gedächtnis gibt, sondern, dass wir verschiedene Gedächtnisarten haben. Kurz- und Langzeitgedächtnis, aber natürlich auch zum Beispiel ein autobiographisches Gedächtnis oder ein motorisches Gedächtnis. Gedächtnisübungen sind vor allem für nichttherapeutische Personen gegebenenfalls schwierig durchzuführen und werden daher meist nicht so effektiv als therapeutisches Mittel eingesetzt. Viele Gedächtnisübungen können sehr spielerisch ohne Trainingscharakter durchgeführt werden und so auch ohne konkrete Vorkenntnisse gemacht werden. Wichtig ist hierbei jedoch die Betroffenen nicht zu über- aber auch nicht zu unterfordern.

Gedächtnisübungen / Spiele

- Es gibt mehr als nur „das Gedächtnis“
- Kognitive Aktivierung erfordert Erfahrung und wird daher häufig von Therapeuten durchgeführt
- Richtigen Weg zwischen Unter- und Überforderung finden
- Demenzpatienten sind anfällig für Störungen der Aufmerksamkeit und der Konzentration
- Störungen im autobiographischen Gedächtnis können schon früh auftreten
- Defizite können je nach Person unterschiedlich lang kompensiert werden

Gedächtnistraining ist dabei alles, was frei vom Trainingscharakter ist, das ist das Entscheidende, hierzu zählen z.B. das Übernehmen von Alltagsaufgaben, körperliche Aktivitäten, Konzentrationsaufgaben oder auch Übungen zur Geschicklichkeit oder Denkfähigkeit. Ziel dabei ist, dass die Betroffenen sozialen Kontakt erfahren und Spaß haben, das führt zur Entwicklung und Stärkung eines positiven Selbstbildes und zum Erhalten der kognitiven Leistungsfähigkeit. Zum Einstieg können leichte Übungen genutzt werden, z.B. Bleistiftgymnastik oder auch Fingergymnastik. Einige Beispiele aus dem Buch (Eichensee et al. 2015, S. 195-201) Aktivierungstherapie für Menschen mit Demenz sind hier genannt.

Fotopuzzle „Isetta“

Teile zum Ausschneiden



Bitte verwenden Sie das ganze Foto „Isetta“ als Vorlage. Schneiden Sie die 4 Teile aus und legen diese zu einem Puzzle zusammen.



Würfelspiel

Wir würfeln mit einem Würfel. Bitte tragen Sie die gewürfelte Zahl jeweils in das leere Kästchen ein. Zählen Sie am Schluss alle Augenzahlen zusammen und tragen die Summe in das rote Kästchen.

Gesamte Augenzahl



Gedächtnisübungen / Spiele

- das Ergänzen von Sprichwörtern und Werbesprüche
- Gesellschaftsspiele z.B. Mensch-Ärgere-Dich-Nicht
- Würfelspiele
- Memory
- Stadt-Land-Fluss spielen
- Flaschen drehen und Sprichwörter ergänzen
- Knöpfe sortieren

Dabei können hier auch extra für Senioren produzierte Spiele verwendet werden (mit größeren, stabileren Figuren) oder auch Spiele selbst entworfen werden. Weitere hier genannte Spiele können auch sehr gut selbst zu Hause durchgeführt werden.

Gedächtnisübungen / Spiele

- Murmeln mit dem Löffel in ein Tongefäß löffeln
- Tastsäckchen
 - Waschlappen gefüllt mit Gegenständen
 - z.B. Wäscheklammer / kleiner Löffel / Murmel
 - Gefüllte Boxen (die abgedeckt werden)
 - z.B. mit Sand / Kieselsteinen / Watte / Tannenzapfen
- „Thematische Schwätzle“ halten mit den Themenkästchen

Empfohlen werden können hier auch Spiele, die speziell für bestimmte Jahrzehnte produziert worden sind, z.B. Weißt du noch...? von Ravensburger Spiele. Auch jahreszeitlich orientierte Spiele, wie z.B. Oster oder Weihnachtsbingo können hier selbst erstellt und eingesetzt werden.

Osterbingo				
Pfingsten	Kruzifix	Petrus	Speisensegnung	Kreuzigung
Jerusalem	Palmzweige	40 Tage	Ascher- mittwoch	Osternester
Hering	Ostern	Abendmahl	Kirche	Evangelium
Ostermontag	Beichte	Ostersonntag	Gugelhupf	Abschied
Grundonnerstag	Fastenzeit	Prozession	Gottesdienst	Feiertag

Wichtig ist hierbei v.a. der kreative Umgang mit bekannten Spielen.

Kreativer Umgang mit bekannten Spielen

- Vereinfachen oder Umfunktionieren von Spielen, eigene Spiele erfinden
- Memory – als Zuordnungsspiel oder „Spiel mit offenen Karten“
- Domino – als Bauklötze verwenden oder aufstellen und zum Umfallen bringen.
- Scrabblesteine – Worte legen, Türmchen bauen
- Damesteine – Figuren legen, mit dem Finger in ein Ziel schnippen

Für **Kunst- und Gestaltungstätigkeiten** gibt es hier folgende

Literaturempfehlungen:

- Lutzeyer, Heike: Malen mit alten und demenziell erkrankten Menschen. Urban&Fischer-Verlag.
- Jettenberger, Marion: Malen-Erinnern-Leben. Urban&Fischer-Verlag.
- Kelling & Ostern: Malen mit Demenz. Mabuse-Verlag.

Kommen wir nun zu den **Bewegungsangeboten**:

Bewegungsangebote

- Bewegung regt das Gehirn an, erzeugt Glücksgefühle, vermindert Angst und Aggressionen
- Beugt Versteifung und Sturzgefahr vor
- Bewegung und Wahrnehmung hängen eng zusammen!
- Je weniger Demenzkranke sich bewegen, um so weniger können sie ihre Umwelt wahrnehmen, umso verwirrter werden sie

Bewegungsangebote können hier schon sehr einfache Dinge sein, wie regelmäßige Spaziergänge, Laubharken, Kehren oder zum Wochenmarkt gehen. Wer gerne größere Bewegungsangebote machen will, kann sich hier von folgenden Dingen inspirieren lassen. Sehr gefragt sind beispielsweise auch Spiele, die man früher gerne gemacht hat, z.B: Kegeln. Hier können Kegeln aus Plastik für den Heimgebrauch beschafft werden. Weitere Möglichkeiten sind z.B. Bälle werfen, Fußball spielen, Zielwerfen oder auch Tanzen.



Sitzgymnastik mit
verschiedenen Bällen



Sitzgymnastik mit
Doppelklöppel und
Joghurtbechern



Sitzgymnastik mit Tüchern,
Ringern oder Körnersäckchen

Ein weiterer Bestandteil der Beschäftigung sind **musikalische Angebote**. Hierzu gehören „Liederkreise“ mit bekannten Volksliedern, Lieblingsmusik von „früher“ oder das Nutzen von Radio und Instrumenten.

Entspannungsan

gebote sind beispielweise Massagen, (Handmassage mit Aromaöl, Massage mit dem Igelball oder dem Massagegerät). Genutzt werden können außerdem auch eine Entspannungsreise oder der „Mittagsschlaf“. Nichts zu tun, ist vor allem für älteren Menschen ein wichtiger Bestandteil des Tagesablaufs. Es muss immer viele Möglichkeiten am Tag geben, nichts zu tun.

Vorlesen und Erzählen

Es können kurze Artikel aus der Zeitung vorgelesen werden sowie kleine Geschichten oder auch jahreszeitlich passende Geschichten. Es eignen sich auch hier Gedichte, Reime oder Sprichwörter sehr gut, sowie Witze, Märchen oder Fabeln. Für unruhigere Betroffene eignen sich Dinge sehr gut, bei denen man viel zum Anfassen und zum selbst beschäftigen hat. Hier können beispielsweise auch Zeitungen zerissen werden.



Ein weiterer Literaturtipp sind die Aktivierungskarten für die Seniorenarbeit von Herget et. al. im Urban&Fischer-Verlag. Hier können sortiert nach den Aktivierungsbereichen einzelne Karten genutzt werden, um Inspirationen zu bekommen.

Eine weitere ganz allgemeine Literaturempfehlung ist die Internetseite der Alzheimer-Stiftung Baden-Württemberg. Hier sind sehr viele verschiedene Anregungen zu finden und auch Bezugsquellen für Beschäftigungsmaterialien genannt.

Literaturempfehlungen allgemein



Mehr erfahren
Aktuelle Forschung in Baden-Württemberg
Aus der Beratung
Umgang und Kommunikation
Über Demenz sprechen
Ernährung bei Demenz

Aktivierung & Beschäftigung
Aktivierungsübungen
Sport und Bewegung
Musik
Spirituellität
Hörten
Filme
Theater
Werkstatt-Anregungen
Bezugsquellen für Beschäftigungsmaterialien

Behinderung und Demenz
Ethische Fragestellungen
Migration und Demenz
Kinder Demenz erklären

Mehr erfahren > Aktivierung & Beschäftigung

Viel ist noch möglich
Menschen mit Demenz können je nach Krankheitsphase immer weniger ihren gewohnten Aktivitäten nachgehen. Film und Fernsehen sind durch ihre schnelle Bildsprache und die komplexen Handlungen zunehmend schwerer zu verfolgen. Auch Texte, etwa in Zeitungen und Büchern, werden immer weniger verstanden. Die Bewegungsfähigkeit schwindet sich, meist auch allmählich, immer weiter ein, die Fähigkeit zu eigenen kreativen Taten wie zum Beispiel Musizieren lässt häufig immer mehr nach.

Manches kann neu dazu kommen
Eine demenzielle Erkrankung kann aber auch Türöffner sein zu Aktivitäten, die im bisherigen Leben keine Rolle gespielt haben. Manche Betroffene entdecken zum Beispiel ihre Begabung und Freude am Malen oder Theater spielen. Ausdruckformen, die früher vielleicht nicht gefolgt oder vernachlässigt wurden – aus Zeitmangel oder fehlendem Zugang.

Jeder Mensch ist anders
Es gibt nicht **den** Menschen mit Demenz – jeder Einzelne hat individuelle Vorlieben und Abneigungen, die zu berücksichtigen sind. Auch das Stadium der Demenz spielt eine große Rolle. So wird ein sportlich aktiver Betroffener mit Ende 50 in einer frühen Phase andere Freizeitbeschäftigungen schätzen als ein 90-jähriger in fortgeschrittenem Stadium, dessen Liebe Zeit seines Lebens der klassischen Musik galt.

Wie kann die Zeit mit einem Menschen mit Demenz sinnvoll gestaltet werden?
Helfen kann hier oft ein Blick in die Lebensgeschichte des betroffenen Menschen. Was ist er aufgewachsen, welchen Beruf hatte er, was hat er ein Leben lang gerne gemacht, was kennt und mag er, was kann er heute noch?

Beratung
07141 / 24 04 96-43
www.alzheimerbw.de
Dienstag, 6. Mai 2014 15:11

Mehr wissen?!

<https://www.alzheimerbw.de/demenz-mehr-erfahren/aktivierungbeschaeftigung/>

Wir wissen....

- das „seltsames“ Verhalten durchaus verständlich wird, wenn man die Ursachen kennt!
- dass der Betroffene mich nicht ärgern will!
- dass ich mich auf das konzentriere, was Menschen mit Demenz noch tun können!

Also, lass dich überraschen und verhalte dich wie ein guter Freund!!

Denken Sie immer daran:

„ Ein Mensch kann vier Wochen ohne Nahrung überleben! Aber er verkümmert sofort, wenn er nicht täglich eine Dosis Aufmerksamkeit erhält!“

