

Gerald Gatterer
Antonia Croy

Geistig fit ins Alter 3

Neue Gedächtnisübungen
für ältere Menschen

SpringerWienNewYork

Dr. Gerald Gatterer
Schloßmühlgasse 22, 2351 Wiener Neudorf, Österreich, Tel. 02236 63 752
E-Mail: gerald@gatterer.at

Mag. Antonia Croy
Reisnerstraße 41, 1030 Wien, Österreich, Tel. 01 713 62 08
E-Mail: antoniacroy@via.at

Gestaltung und DTP:
Herbert Stadler / BfAM

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdruckes, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf photomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Buch berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

© 2007 Springer-Verlag/Wien · Printed in Austria
SpringerWienNewYork ist ein Unternehmen von Springer Science + Business Media
springer.at

Produkthaftung: Sämtliche Angaben in diesem Fachbuch erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung und Kontrolle ohne Gewähr. Insbesondere Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden. Eine Haftung des Autors oder des Verlages aus dem Inhalt dieses Werkes ist ausgeschlossen.

Umschlagbild: Getty Images / Taxi / Girl (4–6) embracing grandfather reading book / Hummer
Druck: Manz Crossmedia, 1051 Wien
Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier – TCF
SPIN 11733133

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-211-33304-4 SpringerWienNewYork

Liebe Leserinnen und Leser,

wer von uns möchte nicht bis ins hohe Alter geistig und körperlich fit und aktiv sein? Damit uns das auch gelingt, muss jeder von uns seinen Beitrag dazu leisten. Wie unsere Muskeln, die durch Bewegungsmangel Substanz abbauen, ist auch unser Gehirn nicht so leistungsfähig, wenn wir es nicht laufend fordern und trainieren.

Neben regelmäßiger sportlicher Betätigung ist geistiges Training Voraussetzung für den langen Erhalt von Gesundheit und Wohlbefinden. Gerade bei krankheitsbedingten geistigen Problemen ist es wichtig, die noch vorhandenen Fähigkeiten zu nutzen, zu erhalten und sogar zu verbessern. Auch wenn vieles vielleicht nicht mehr so leicht fällt, ist es nie zu spät, mit dem geistigen Training zu beginnen! So ist z.B. geistige Schulung neben der medikamentösen Behandlung auch ein wichtiger Teil in der Therapie bei Demenzerkrankungen.

Mit diesem Gedächtnisübungsbuch können Sie sich geistig fit halten. Manche Übungsbeispiele werden Ihnen leicht fallen, andere hingegen sind schwieriger. Versuchen Sie, alle Übungen durchzuarbeiten. Die Reihenfolge ist dabei unwesentlich. Lassen Sie sich nicht entmutigen, auch wenn manche Übungen nicht auf Anhieb klappen. Falls Sie eine Übung nicht schaffen, versuchen Sie es doch mit einer anderen Aufgabe und wiederholen Sie die schwierige Übung zu einem späteren Zeitpunkt.

Kopieren Sie die einzelnen Übungsbeispiele. So können Sie viele Aufgaben auch öfter wiederholen. Überfordern Sie sich jedoch auf keinen Fall!



Antonia Croy



Dr. Gerald Gatterer

Ein tägliches Training von 15 bis 20 Minuten ist ausreichend, um sich geistig fit zu halten. Sie können auch zusammen mit Freunden oder Verwandten die Übungen durcharbeiten.

Achten Sie bitte auf eine ruhige, entspannte und ablenkungsfreie Atmosphäre bei der Durchführung der Übungen. Nehmen Sie sich genügend Zeit, machen Sie Pausen und setzen Sie sich nicht unter zu starken Leistungsdruck. In erster Linie sollten Ihnen die Übungen Spaß machen, der Erfolg stellt sich durch regelmäßiges Training ein.

Sollten Sie feststellen, dass Sie bei der Lösung vieler Aufgaben große Schwierigkeiten haben, wäre es sinnvoll, dies durch eine medizinische und psychologische Untersuchung abklären zu lassen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg unter dem Motto „Geistig fit ins Alter“.

Antonia Croy
Psychotherapeutin,
Fachtherapeutin für kognitives Training,
Präsidentin der Selbsthilfegruppe
Alzheimer Angehörige Austria,
Alois Alzheimer Preis 2006

Univ.-Lekt. Dr. Gerald Gatterer
Gesundheitspsychologe,
Psychotherapeut,
Leitender Psychologe
Geriatrizentrum Am Wienerwald

Zu den Bänden „Geistig fit ins Alter“

Die Bände der Serie „Geistig fit ins Alter“ bieten ein breites Spektrum an kognitiven Übungen für ältere Menschen. Sie sind entsprechend den Erkenntnissen der modernen Altersforschung entwickelt und helfen älteren Menschen ihre geistige Leistungsfähigkeit möglichst lange zu erhalten, können aber auch bei bestehenden Störungen der geistigen Funktionen, etwa einer Demenz, eingesetzt werden.

Hierbei sind jedoch einige Faktoren zu beachten:

- **Prävention (Vorbeugung) von Störungen:** Hier gilt das Motto „leben, lieben, laufen, lernen, lachen“! Wenn Sie Übungen zur Prävention von Gedächtnisstörungen durchführen, müssen Sie primär die Geschwindigkeit, das Gedächtnis, die Umstellbarkeit und die Flexibilität trainieren. Das ist manchmal auch anstrengend, und man kann dabei geistig „ins Schwitzen“ kommen.
- **Rehabilitation (Wiederherstellung):** Sind bereits Beeinträchtigungen vorhanden, so sollten diese genau abgeklärt werden. Die Übungen sollten dann so ausgewählt werden, dass gut erhaltene Funktionen und schlechtere immer abwechselnd trainiert werden. Eine Überforderung ist zu vermeiden. Das Training soll Spaß machen!
- **Stärkere Beeinträchtigungen:** Hier bieten die Bände ganz einfache Übungen an, aber auch Ratschläge zum Umgang mit an einer Demenz erkrankten Personen. Diese Übungen sind sehr spielerisch aufgebaut. Stress ist hier völlig zu vermeiden.

Beachten Sie bitte diese Faktoren. Dann macht ein geistiges Training mehr Spaß!

Betreuungshilfen für ältere Menschen mit dementiellen Erkrankungen

In diesem Abschnitt des Buches möchten wir betreuenden Angehörigen einige Anregungen für den Umgang mit Menschen mit dementiellen Erkrankungen geben. Genauere Informationen können in der entsprechenden Literatur nachgelesen werden.

1. Validation

Validation ist eine von Naomi Feil entwickelte Methode, um alten desorientierten Personen zu helfen

- ihr Selbstwertgefühl wieder herzustellen
- ihre Würde wieder zu erlangen
- ihren Stress zu reduzieren
- ihr gelebtes Leben zu rechtfertigen
- unausgetragene Konflikte aus der Vergangenheit zu lösen
- ihren Lebensabend glücklich zu verbringen

Validation akzeptiert ältere Personen, die sich in die Vergangenheit zurückziehen bzw. in der Vergangenheit leben, so wie sie sind. Dazu werden verschiedene Techniken der Gesprächsführung, aber auch des non-verbalen Kontaktes eingesetzt. In der Validation wird versucht, sich in die Erlebniswelt des sehr alten desorientierten Menschen einzufühlen. Einen Menschen zu validieren bedeutet, seine Gefühle anzuerkennen, sie als „gültig“ zu sehen.

So meint Naomi Feil: „Wenn die Sehkraft nachlässt, sehen viele ältere Personen mit ihrem ‚inneren Auge‘, wenn sich das Gehör verschlechtert, hören sie die ‚Musik der Vergangenheit‘. Sie erinnern sich an Szenen ihrer Kindheit und an verstorbene Freunde. Diese Personen leben oft in der Vergangenheit, um der Gegenwart zu entrinnen und ihren Frieden zu finden. Validation kann ihnen helfen, glücklich in der Gegenwart zu leben.“

Der Methode der Validation liegt eine Entwicklungstheorie zugrunde, die auf Eriksons „Theorie der Lebensstadien und ihren Aufgaben“ basiert. Naomi Feil fügte den sechs Entwicklungsstadien ein siebentes hinzu, das eine immer größer werdende Anzahl von sehr alten und hoch betagten Menschen erreicht und sich vom vorherigen – dem Alter – unterscheidet. Sie nennt dieses Stadium „Hohes Alter“ und die Lebensaufgabe, die hier gestellt ist, heißt „die Vergangenheit verarbeiten“, misslingt diese Aufgabe, kann es zum „Vegetieren“ kommen; Frau Feil spricht auch von „lebendigen Toten“.

Sie unterscheidet vier Abschnitte der Aufarbeitung der Vergangenheit:

Stadium 1 – mangelhafte oder unglückliche Orientiertheit: Personen in diesem Stadium sind kognitiv eigentlich noch sehr gut, haben aber zeitweise „Fehlwahrnehmungen“ oder zeigen ein „auffälliges Verhalten“ (z.B. beschuldigen andere, gestohlen zu haben).

Stadium 2 – Zeitverwirrtheit: In diesem Stadium sind die kognitiven Defizite bereits stärker sichtbar und äußern sich in vielen Verhaltenweisen.

Stadium 3 – sich wiederholende Bewegungen: Personen in diesem Stadium sind durch ihre immer wieder durchgeführten Bewegungen oder verbalen Äußerungen erkennbar.

Stadium 4 – Vegetieren: In diesem Stadium ist die Person völlig hilflos. Die Sprache ist verloren gegangen. Emotionale Inhalte werden wichtig.

Wesentliche Grundlage der Anwendung von Validation ist die Grundhaltung, alle Menschen – ganz gleichgültig, in welchem Ausmaß sie verwirrt sind – als wertvoll und einzigartig zu sehen. Im Vordergrund steht das Prinzip „sich in die Schuhe des anderen zu stellen“. Personen, die validieren, möchten deshalb nicht verändern, sondern verstehen und sich einfühlen. Fragen mit „wer, was, wann, wo, wie, ...“, nie mit „warum“, sollen dieses Verstehen erleichtern, aber keinen psychischen Stress bei der Beantwortung erzeugen.

Die so genannten „verbalen und nonverbalen Techniken der Validation“, wie Zentrieren, Wiederholen, das sich Vorstellen des Gegenteils, Erkennen und Benutzen des bevorzugten Sinnesorgans, Berühren, können auch im Alltag verwendet werden. Durch genaues Zuhören, Augenkontakt, Berührung und Nachahmung des Rhythmus einer Person wird Respekt und Vertrauen gegenüber den älteren Personen erreicht. Die wichtigsten Gefühle und Erinnerungen können verstanden und interpretiert werden. Validation kann bei Einzelpersonen und bei Gruppen angewandt werden. Wenn mit den Personen in die früheren Jahre zurückgegangen wird, können die zugrunde liegenden und unterdrückten Lebensthemen hervorgekehrt und bearbeitet werden.

Angehörige sind oft überfordert, wenn ihre Verwandten sich plötzlich und unvorhergesehen verändern und desorientiert werden. Validation lehrt, wie man mit ihnen Kontakt aufnehmen und gewinnbringend kommunizieren kann. Dies vermindert Stress und Aggression, steigert das Wohlbefinden und vermeidet Burn-out.

Ein Beispiel. Ein verwirrter alter Mensch im Altenheim sagt: „Ich will jetzt heim, weil ich zu meiner Mutter muss.“

Normalerweise würde man ihm antworten: „Sie können jetzt nicht heimgehen, weil Sie hier im Altenheim leben, es geht Ihnen doch hier gut“ oder „Ihre Mutter ist schon tot, Sie sind 80 Jahre!“ Aber wenn man diese Menschen in die Realität zwingen will, dann reagieren sie oft verzweifelt oder aggressiv und sind nur noch mit Medikamenten ruhig zu stellen.

Was würde man im Rahmen der Validation tun?

Primär ist es wichtig, in die Realität des alten Menschen hineinzugehen und seine momentane Befindlichkeit zu akzeptieren. Man erkennt also die Gültigkeit der Realität des Menschen an.

Man würde weiters zurückfragen: „Wo ist Ihre Mutter? Was macht Ihre Mutter mit Ihnen, umarmt sie Sie? Welche Kleidung trägt sie?“

Damit eröffnet man dem alten Menschen die Möglichkeit, die Mutter,