

GEDÄCHTNISTRAINING

und

Bewegungsübungen

NACH THEMEN

FÜR SENIOREN UND BEI
DEMENZ



Ina Bohnenstengel

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Formen und Symptome der Demenz

Welche Bereiche spricht das Training an?

Ideen für das kognitive Training

Vorbereitung und Anleitung im Umgang mit Senioren

Materialien

Arbeit und Berufe

Frühling

Fortbewegungsmittel

Glück und Freude

Herbst

Schule

Sommer

Wald

Winter

Quellen

Vorwort

Nach meinem Abitur absolvierte ich 2008 meine Ausbildung zur Ergotherapeutin. Seitdem bin ich als solche in einem Pflegeheim beschäftigt.

Die häufigsten Krankheitsbilder und körperlichen Einschränkungen mit denen ich zu tun habe, sind Demenz, psychische Störungen, Blindheit, Schwerhörigkeit und Folgen des Schlaganfalls.

Über die Jahre sammelte sich immer mehr Gedächtnistraining in meinen Ordnern. Oftmals kamen Bewohner¹ auf mich zu und sagten, dass es ihnen gefalle, wenn sich ein Thema wie ein roter Faden durch eine Stunde ziehe. Ich hatte den Eindruck, dass sie mit Freude dabei waren. Sich intensiv mit einem Thema zu befassen, regt kognitive Fähigkeiten verstärkt an und fördert sie damit.

Meine handschriftlichen Notizen wollte ich irgendwann zusammentragen und mehr Leuten zugänglich machen. Damit entstand dieser erste Band. Die Themen habe ich auf meiner Arbeit erprobt. Mithilfe der Antworten der Bewohner wurden sie dann noch erweitert und verbessert.

Das oberste Ziel eines Ergotherapeuten ist es, so lange wie möglich die Selbstständigkeit zu erhalten oder diese wiederherzustellen. Kognitive und motorische Fähigkeiten zu üben, ist dafür zum Beispiel notwendig. Mit beiden werden viele Bereiche trainiert. Das sind unter anderem Merkfähigkeit, Denken, Aufgabenverständnis, Aufmerksamkeit, Konzentration, Sprache, Wahrnehmung, Grob- und Feinmotorik und Selbstvertrauen.

Das ganzheitliche Training verbessert die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns, was wiederum die Lern-

und Merkfähigkeit steigert. Körperliches und geistiges Wohlbefinden werden gefördert.

Eine Statistik der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V. ergab, dass 2018 in Deutschland 1,7 Millionen Menschen mit Demenz lebten und diese Zahl jährlich um mehr als 300.000 steigt. Gedächtnistraining ist bei Demenzkranken daher unter anderem besonders wichtig.

Bevor ich zum Schluss komme, noch der Hinweis, dass Liedtexte, Gedichte und Geschichten zum Teil in der Originalfassung belassen wurden, ohne sie an die neue Rechtschreibung anzupassen.

Des Weiteren möchte ich mich bei meinen vielen Kollegen und Klienten bedanken, durch die ich unzählige Erfahrungen sammeln und mein Wissen in all den Jahren erweitern konnte. Darüber hinaus danke ich meiner wunderbaren Lektorin Daniela Seiler für ihre Korrekturen und Anmerkungen. Auch meiner Familie, die mich bei meiner Arbeit unterstützt hat und allen, die mir zukünftig jegliche konstruktive Anregungen geben, möchte ich mein Dankbarkeitsgefühl ausdrücken.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß mit den Themen und ein gutes Gelingen.

Ina Zohrenstengel

¹ In diesem Buch wurde aus Gründen der Lesbarkeit die männliche Form gewählt. Alle Angaben beziehen sich auf alle Geschlechter.

Formen und Symptome der Demenz

Man unterscheidet zwischen **primärer und sekundärer Demenz**.

Etwa **80-90 %** der Formen gehören zur **erstgenannten Gruppe**, die in **degenerative und vaskuläre Demenzen sowie Mischformen** unterteilt wird.

Bei degenerativer Demenz (Häufigkeit etwa 70 %) werden Nervenzellen im Gehirn abgebaut, schrumpfen oder sterben vollständig ab. Dazu zählen Morbus Alzheimer (häufigster Vertreter), Morbus Parkinson, Frontotemporale Demenz (Morbus Pick), Creutzfeldt-Jakob-Krankheit, Lewy-Körperchen-Demenz und Chorea Huntington

Vaskuläre Demenz (Häufigkeit 15 %) ist die Folge von wiederholten, aufeinandergefolgten Hirninfarkten oder zerebralen Durchblutungsstörungen.

Mischformen aus degenerativer und vaskulärer Demenz kommen vor allem im Alter vor (Häufigkeit 10-15 %).

Nach bisherigem Erkenntnisstand waren primäre Demenzformen in jedem Stadium irreversibel. Mittlerweile gibt es eine neue Auffassung dazu. Der weltweit bekannte Alzheimer-Spezialist Dr. med. Dale E. Bredesen, Leiter von MPI Cognition, dem führenden Forschungsunternehmen zu degenerativen Erkrankungen, entwickelte das ReCoDe-Protokoll (Reverse-Cognitive-Decline). Mit diesem gelang es, Gedächtnisverlust bei Alzheimer im frühen Stadium deutlich zu verbessern. Die Ergebnisse wurden am 27. September 2014 im Journal „Aging“ (Albany N. Y., <https://www.aging-us.com/article/100690>) publiziert. Nähere Informationen können Sie in dem Buch von Dr. Bredesen, Dale E.: Die Alzheimer-Revolution: Das erste Programm, um Demenz

vorzubeugen und zu heilen, mvg Verlag (14. Mai 2018) nachlesen. Kognitives Training kann primäre Demenz vor allem im frühen und mittleren Stadium bremsen. Bewegungsübungen verbessern die Beweglichkeit und erhalten diese, solange wie es möglich ist. Sie wirken der Sturzgefahr entgegen und beeinflussen kognitive Leistungen positiv.

Ungefähr **10-20 %** der Betroffenen haben eine **sekundäre Demenz**. Tumore, Depression, eine Stoffwechselstörung (z. B. Schilddrüsenerkrankung), Medikamentenintoxikation, Anämie, chronische Vergiftung (Korsakow-Syndrom), Herz-Kreislauf-Insuffizienz, Vitaminmangelzustand, Sauerstoffmangel oder Nierenfunktionsstörung können die Ursache sein. Kann diese behoben werden, bilden sich Symptome der Demenz zum Teil oder vollständig zurück. Gedächtnistraining und Sport sind hier Teil der Rehabilitation.

Neuropsychologische Testverfahren, um Demenz im Frühstadium zu erkennen, sind der DemTect-Test, Mini-Mental-Status-Test und Uhrentest. Eine Differenzialdiagnostik kann zudem sekundäre Demenzen ausschließen.

Typische Symptome der Demenz sind Gedächtnisstörungen (betroffen sind Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis), Wortfindungsschwierigkeiten und Störung des Sprachverständnisses, eingeschränktes Denken und Abnahme der Urteilsfähigkeit. Sinneseindrücke werden nicht erkannt, trotz funktionierender Sinnesorgane. Besonders auffällig ist auch die nachlassende Orientierung (zeitlich, örtlich, personell und situativ). Betroffene wissen z. B. nicht mehr, welcher Tag ist, ob es morgens oder abends ist, und finden sich in bekannter Umgebung nicht mehr zurecht. Nahestehende Personen werden nicht erkannt. Der eigene Geburtstag gerät in Vergessenheit. Auch andere Erinnerungen zur eigenen Person gehen nach und nach

verloren. Was um sie herum geschieht und warum sie sich an einem Ort befinden (z. B. im Pflegeheim), ist ihnen unklar und kann Angst erzeugen. Wie sie in welcher Situation angemessen reagieren können, fällt immer schwerer, z. B. ziehen sie sich am Esstisch aus oder schreien andere an.

Welche Bereiche spricht das Training an?

Kurzzeitgedächtnis

Das Kurzzeitgedächtnis ermöglicht für kurze Zeit Informationen (im Durchschnitt 7 Elemente, für 20 Sekunden bis maximal 1 Stunde) zu speichern. Diese werden danach entweder vergessen oder in das Langzeitgedächtnis verschoben. Bei Demenzerkrankungen ist das Kurzzeitgedächtnis zuerst eingeschränkt. Betroffene haben Schwierigkeiten, sich an kurz zurückliegende Erfahrungen zu erinnern.

Beispiele:

- Gehörtes oder Gesehenes wiederholen (z. B. Memory, Spiel – „Ich packe meinen Koffer und nehme mit“)
- Texte zusammenfassen
- Vokabeln oder Gedichte lernen
- Kopfrechnen

Langzeitgedächtnis

Im Langzeitgedächtnis werden langfristig (Minuten bis Jahre) Informationen gespeichert. Im späteren Verlauf der Demenz ist es immer stärker beeinträchtigt. Selbst nahestehende Personen werden zum Teil nicht mehr erkannt. Lange Zeit bleiben Liedtexte, Teile früher erlernter Gedichte, Sprichwörter und Redewendungen im Gedächtnis. Auch einfache Rechenaufgaben können noch gelöst werden.

Erinnerungen aus der Kindheit und Jugend tauchen auf und erscheinen dem Betroffenen, als seien sie erst kürzlich erlebt worden. Spätere, in Jahrzehnten erfahrene Ereignisse werden vergessen.

Beispiele:

- Biografiearbeit
- sich an gestrige Momente erinnern
- Kreuzworträtsel
- bekannte Lieder singen
- Sprichwörter ergänzen
- Buchstabensalat lösen

Aufgabenverständnis

Das Aufgabenverständnis ermöglicht, den Inhalt einer Aufgabe richtig zu erfassen und umzusetzen. Dementen fällt dies immer schwerer, je weiter die Erkrankung vorangeschritten ist.

Beispiele:

- Waschtraining
- Esstraining
- Hilfestellung/ Anleitung beim Zubereiten des Frühstücks
- Bewegungsübungen ansagen
- Spielregeln erklären

Konzentration und Aufmerksamkeit

Mit Konzentration kann man sich willentlich auf etwas oder jemanden fokussieren. Aufmerksamkeit ist die Fähigkeit, aus mehreren Reizen einzelne auszuwählen und zu betrachten, andere hingegen auszublenden. Je nach Schweregrad der Demenz und je nach Tagesform der Betroffenen können Konzentration und Aufmerksamkeit mehr oder weniger

aufrecht gehalten werden, im schweren Fall wenige Minuten oder nur Sekunden. Durch externe und interne Reize sind die Personen leicht ablenkbar.

Beispiele:

- ein Lied mit einem Instrument begleiten
- eine Geschichte hören
- Wiederholungen von Bewegungen mitzählen
- Schach spielen
- Spiel - „Ich packe meinen Koffer und nehme mit“

Sprachverständnis und -vermögen

Mit Sprachverständnis lässt sich Sinn und Bedeutung von Lauten erfassen. Sprachvermögen ist die Fähigkeit zu sprechen. Die Einschränkung vom Sprachverständnis, Wortfindung, Lesen und Schreiben gehört zu den möglichen kognitiven Einschränkungen bei Demenz. Im späten Stadium werden nur noch (zum Teil monoton) wenige Worte und Laute geäußert.

Beispiele:

- Gespräche führen
- Dinge benennen
- aus einzelnen Buchstaben sinnvolle Wörter bilden
- singen
- sich eine Geschichte anhören
- Reime bilden
- Redewendungen ergänzen und erklären

Logisches und abstraktes Denken

Logik ist das vernünftige Schlussfolgern. Sie ermöglicht, Zusammenhänge zu erkennen und von Bekanntes auf

Unbekanntes zu schließen. Abstraktes Denken beschreibt das Querdenken, wie schnell Muster und logische Regeln erkannt werden. Das gesprochene Wort wird sich bildhaft vorgestellt. Durch Abstraktion können einzelne Informationen verallgemeinert und vereinfacht werden (z. B. eine Eiche ist ein Baum). Das Denkvermögen geht mit dem Fortschreiten der Demenz nach und nach verloren.

Beispiele:

- Oberbegriffe finden
- Pantomime spielen
- Rechnen
- aus verdrehten Worten sinnvolle bilden
- Geräusche erkennen
- Dominospiel
- zusammengesetzte Worte bilden

Antrieb und Motivation

Antrieb ist die innere Kraft, die jemanden zu einem Verhalten bewegt. Motivation sind die Beweggründe für eine Entscheidung oder Handlung. Beides ist bei Demenz beeinträchtigt.

Beispiele:

- jemanden zu einer Aktivität verbal motivieren (Vorteile oder Notwendigkeit einer Aktion ansprechen)
- Themen anbieten, die das Interesse des Teilnehmers ansprechen
- durch Lob Motivation und Antrieb steigern
- ein interessantes Ziel in Aussicht stellen

Sozialkompetenzen

Wenn jemand sozial kompetent ist, kann er gut mit anderen Menschen umgehen. Sozialkompetenzen sind die Fähigkeiten, die ein Zusammenleben mit anderen ermöglichen und erleichtern. Zu diesen gehören Anpassungsfähigkeit (Flexibilität und Kompromissbereitschaft), Kontaktverhalten, Durchsetzungs- und Einfühlungsvermögen, Selbstbewusstsein, Selbstreflexion, Umgangsformen, Verantwortung, Kritikfähigkeit, Hilfsbereitschaft u. a. Auch soziale Fähigkeiten werden im Verlauf der Demenzerkrankung verlernt.

Beispiele:

- mit der Gruppe ein Lied singen
- andere zu Wort kommen lassen
- ein Gespräch führen
- gemeinsam etwas backen oder gestalten
- Gefühle pantomimisch darstellen und erraten
- mit dem Schwungtuch arbeiten

Selbstvertrauen

Selbstvertrauen, auch Selbstsicherheit genannt, ist das Vertrauen in sich, in die eigenen Kräfte und Fähigkeiten. Durch Demenz kann das Selbstvertrauen sehr destabilisiert sein. Angebote zu machen, wo der Betroffene noch Erfolge erzielen kann sowie gezieltes Lob sind daher sehr wichtig. Frustration und Aggressionen können so gemindert werden.

Beispiele:

- Wochentage oder Monate ansagen lassen
- Namen zu Buchstaben finden
- bekannte Volkslieder singen
- rechnen mit Zahlen unter 10
- Dinge erkennen und benennen

- Luftballonspiele
- Sprichwörter ergänzen lassen
- Bilderbingo

Frustrationstoleranz

Dies ist die Fähigkeit mit Enttäuschungen, Misserfolgen und Nichtbefriedigung von Triebwünschen umzugehen. Frustrationstoleranz kann bei Demenz verloren gehen. Ist sie niedrig, werden erhöhtes Anstrengungs- oder Vermeidungsverhalten und Aggressivität gezeigt. Je stärker sie ist, umso weniger aggressiv reagiert jemand.

Beispiele:

- andere beim Gespräch nicht unterbrechen
- Würfelspiele
- Bingo
- Zielwerfen
- Kegeln
- Puzzle

Grob- und Feinmotorik

Grobmotorik umfasst die Bewegungsfunktionen des Körpers ohne Feinmotorik. Diese meint hingegen die Fingerbeweglichkeit und Mimik. Bewegungsmuster werden im Verlauf der Demenzerkrankung verlernt, Muskeln verspannen sich und Gelenke versteifen. Es wird in kleinen Schritten gelaufen, breitbeinig und schlurfend. Da Haltereфлекse gestört sind, kommt es häufiger zu Stürzen.

Beispiele:

- Luftballon- und Ballspiele
- Kegeln
- Pantomime

- Obst und Gemüse schneiden
- Plätzchen ausstechen
- Gymnastik
- Spielfiguren greifen und setzen

Wahrnehmung

(Hören, Sehen, Fühlen, Schmecken, Riechen, Gleichgewicht, Lage- und Bewegungsempfinden, Erkennen von Gegenständen allein durch ertasten)

Wahrnehmung ist die Aufnahme und Verarbeitung von äußeren und körperinneren Reizen. Durch das Ansprechen der Sinne werden kognitive Fähigkeiten angeregt und Sinne geschärft. Auch schwer Demente können mit einfachen Angeboten so noch erreicht werden (z. B. Igelballmassage, Bilder zeigen, ein Lied vorsingen).

Beispiele:

- Bilder-, Tast-, Geruchsmemory, Kies- oder Linsenbad - darin versteckte Gegenstände ertasten
- Bewegungen auf dem Stuhl oder im Stehen
- spazieren
- Tierstimmen und Alltagsgeräusche erkennen
- mit geschlossenen Augen essen und die Kostproben benennen
- Musik hören

Ideen für das kognitive Training

Wer ein Gedächtnistraining erstellen möchte, hat eine Vielzahl von Möglichkeiten. Unten habe ich einige aufgelistet, die ich hier im Buch und bei meiner Arbeit mit Senioren verwende und welche Bereiche besonders mit der jeweiligen Aufgabe angesprochen werden.

Was wird allgemein bei den Aufgaben beübt?

- Motorik
- Wahrnehmung
- Selbstvertrauen
- Frustrationstoleranz
- Sozialkompetenzen
- Antrieb, Motivation
- Aufgabenverständnis
- Konzentration
- Aufmerksamkeit
- Denken
- Sprache
- Gedächtnis

Das Kurzzeitgedächtnis wird bei allen Aufgaben angesprochen, allein dadurch, dass sich der Teilnehmer die Aufgabenstellung merken muss.

Anagramm

- beübt Langzeitgedächtnis, Sprache und abstrakten Denken

- Buchstaben eines Wortes sind bei einem Anagramm verdreht. Diese sollen in die richtige Reihenfolge gebracht werden.
- **Beispiel:** RALNUB – URLAUB

Bewegungsübungen

- beüben Grob- und Feinmotorik, auditive-, visuelle-, vestibuläre- und kinästhetische Wahrnehmung sowie das Aufgabenverständnis
- **Beispiel:** Zum Thema werden typische Bewegungen ausgeführt, auch gern in Form eines Sitztanzes.

Buchstabensalat

- beübt Langzeitgedächtnis, Sprache, abstraktes und logisches Denken
- Aus einem Wort bzw. dessen Buchstaben werden neue Worte gebildet. Dabei müssen nicht alle Buchstaben des vorgegebenen Wortes verwendet werden.
- **Beispiel:** SACHERTORTE – Schere, rot, Trost

Füllwörter

- beüben Langzeitgedächtnis, abstraktes und logisches Denken und Sprache
- Es werden zwei Begriffe vorgegeben. Gesucht wird ein Wort in der Mitte, welches zwei sinnvolle Worte ergibt.
- **Beispiel:** Winter – *Schuh* – Absatz

Gegenteile

- beüben Langzeitgedächtnis, logisches Denken und Sprache

- Zu einem Wort wird das Gegenteil gefunden.
- **Beispiel:** kalt – warm

Gespräch

- beübt Lang- und Kurzzeitgedächtnis, auditive Wahrnehmung, Selbstvertrauen, Sozialkompetenzen, Antrieb, Motivation, Denken und Sprache
- Die Teilnehmer erzählen alles, was ihn zum Thema einfällt.

Kimspiele

- beüben die Wahrnehmung (Sehen, Hören, Schmecken, Riechen, Tasten), Lang- und Kurzzeitgedächtnis, abstraktes Denken und Sprachvermögen
- **Beispiel:** Gegenstände werden erfühlt, erkannt und benannt. Diese werden sich dann gemerkt und etwas später wird sich an sie zurückerinnert. Man könnte auch Alltagsgeräusche erraten, Gerüche erkennen lassen, etwas mit verbundenen Augen essen, sich dann wieder merken und später daran erinnern.

Lieder

- beübt Langzeitgedächtnis, auditive Wahrnehmung, Selbstvertrauen, Sozialkompetenzen und Sprachvermögen
- Lieder können erraten, ergänzt und gesungen werden.
- **Beispiel:** Wie lautet der Titel vom Lied? *Das muss ein schlechter Müller sein, dem niemals fiel das Wandern ein ...* – Das Wandern ist des Müllers Lust

Oberbegriff/ Gemeinsamkeit

- beübt Langzeit- und Kurzzeitgedächtnis, Sprache, abstraktes und logisches Denken
- Zu mehreren Worten wird der Oberbegriff bzw. die Gemeinsamkeit gefunden.
- **Beispiel:** Koch, Konditor, Servicekraft, Hotelfachfrau – *Gastronomieberufe*

Pantomime

- beübt Langzeitgedächtnis, Grob- und Feinmotorik, visuelle Wahrnehmung, Selbstvertrauen, abstraktes Denken und Sprachvermögen
- Begriffe werden, ohne ein Wort zu sagen, den anderen vorgespielt, z. B. „Kaffee kochen“.

Prinzip des „Kofferpackens“

- beübt Kurzzeitgedächtnis, auditive Wahrnehmung, Konzentration, Aufmerksamkeit und Sprachvermögen
- Jeder Teilnehmer nennt der Reihe nach einen Begriff. Der Nächste muss alle vorherigen Begriffe möglichst in der richtigen Reihenfolge wiederholen und selbst einen neuen hinzufügen, z. B. ich koche einen Eintopf und füge hinzu – Kartoffeln, Salz, Möhren usw.

Rätselfragen

- beübt Langzeitgedächtnis, Frustrationstoleranz, logisches Denken und Sprache

Rechnen

- beübt Langzeit- und Kurzzeitgedächtnis, logisches Denken und Konzentration

- Rechenaufgaben werden an die Leistung der Teilnehmer angepasst.

Reime bilden

- beübt Langzeitgedächtnis, Sprachvermögen und logisches Denken
- Zu vorgegebenen Wörtern werden Reimwörter gefunden.
- **Beispiel:** Sonne – *Wonne*

Sprichworte/ Redewendungen, Bauernregeln

- beüben Langzeitgedächtnis, Sprache und logisches Denken
- Der Anfang wird vorgegeben oder Worte falsch wiedergegeben. Die Teilnehmer ergänzen den Schluss oder berichtigen das Sprichwort, die Redewendung oder Bauernregel.
- Beispiel: In der Nacht sind ...__ [*alle Katzen grau.*]

Teekesselchen

- beübt Langzeitgedächtnis und Sprache
- Das vorgegebene Wort hat mehrere Bedeutungen.
- **Beispiel:** Bauer – Landwirt oder Vogelkäfig

Themenwörter

- beübt Langzeitgedächtnis und Sprache
- Es wird ein Wort zum Thema gefunden. Zu jedem einzelnen Buchstaben des Wortes werden weitere Worte, die zum Thema passen, gesagt.

- **Beispiel:** Thema „Backen“:

B – Brot
A – Aroma
C – Clementinen
K – Kuchen
E – Eier
N – Natron

Vorlesen

- beübt Kurzzeitgedächtnis, auditive Wahrnehmung, Konzentration, Aufmerksamkeit, Sprachverständnis und abstraktes Denken
- Kurze Texte, die zum Thema passen, werden vorgelesen. Im Anschluss können Fragen zum Inhalt beantwortet werden. Als andere Variante werden zu bestimmten Passagen Instrumente angespielt.

Was passt nicht?

- beübt Langzeit- und Kurzzeitgedächtnis, Sprachverständnis, abstraktes und logisches Denken
- Es werden 3–5 Worte vorgegeben. Ein oder zwei davon passen nicht zu den anderen.
- **Beispiel:** Kelle, Kartoffelstampfer, *Muskatnuss*, Quirl, Löffel – kein Küchengerät

Wort am Anfang oder Ende

- beübt Langzeitgedächtnis, logisches Denken und Sprache
- Ein Wort wird vorgegeben. Dann werden mit diesem zusammengesetzte Worte gebildet.
- **Beispiel:** Worte mit „Arbeit(s)“ am Anfang und Ende – *Arbeitstier, -zeit, -nehmer, Kurz-, Nacht-*

Wortkette

- beübt Langzeitgedächtnis, logisches Denken und Sprache
- Der erste Teilnehmer nennt ein Wort zum Thema (z. B. Tiere). Sein Nachbar nennt mit dem letzten Buchstaben von diesem ein neues, was ebenfalls zum Thema passt.
- **Beispiel:** Esel - Lama - Antilope ...

Wortsammlung

- beübt Langzeitgedächtnis, logisches Denken und Sprachvermögen
- Zum Thema werden passende Worte gefunden, z. B. von A-Z oder indem ein Ball herumgereicht wird und jeder, der ihn hält, sagt ein Wort.
- **Beispiel:** Woran denken Sie, wenn Sie das Wort „Glück“/ „Unglück“ hören? - Schornsteinfeger, Kleeblatt, Pfennig ...

Vorbereitung und Anleitung im Umgang mit Senioren

Vor Beginn der Betreuung

Reizarmut herstellen

Der Arbeitsplatz wird reizarm vorbereitet, nach dem Motto „je stärker die kognitiven Einschränkungen, umso weniger externe Reize“. Alles, was nicht gebraucht wird, kommt möglichst weg, damit Teilnehmer dadurch nicht abgelenkt werden (z. B. Zeitungen, Servietten, Sträuße). Das bedeutet auch, dass keine Musik laufen sollte, sich Nichtteilnehmer nicht laut unterhalten oder hin- und herlaufen. Getränke sollten aber immer zugänglich sein.

Ausreichend Licht

Im Raum sollte ausreichend Licht sein, da viele ältere Menschen schlechter sehen. Der Leiter sitzt gegenüber dem Fenster, damit er gut gesehen werden kann. Wenn nötig wird das Licht angemacht.

Schwerhörige

Viele Senioren hören schlechter. Schwerhörige sitzen möglichst neben Ihnen. Achten Sie auf eine deutliche und laute Aussprache, kurze Sätze und einfache Worte. Halten Sie Blickkontakt.

Wünsche respektieren

Jeder Teilnehmer, auch Demente dürfen entscheiden, ob sie mitmachen möchten oder nicht. Es darf motiviert werden, aber danach sollten Wünsche respektiert werden. Achten Sie dabei auch auf Mimik und Gestik – zustimmendes oder ablehnendes Verhalten.

Durchführung

Angebotsdauer und Pausen

Gruppenangebote umfassen einen Zeitraum von 45-60 Minuten, Einzelbetreuungen 30-45 Minuten. Danach sollte eine Pause eingelegt werden, um Gelerntes zu verarbeiten, die Aufmerksamkeit wieder zu verbessern und um Überforderung zu vermeiden. Kognitiv stark eingeschränkte Senioren bekommen eine 10-Minuten-Aktivierung, die auf 20 Minuten ausgedehnt werden kann.

Sobald Sie bemerken, dass die Konzentration und Aufnahmefähigkeit der Teilnehmer während Ihrer Betreuungszeit sinkt, legen Sie ebenfalls eine kurze oder längere Pause ein oder versuchen Sie sie durch einfachere Aufgaben wiederzugewinnen.

Begrüßung und Datum zum Beginn

Zu Beginn werden die Teilnehmer begrüßt. Der Gruppenleiter erkundigt sich nach deren Befinden und versucht, soweit es möglich ist, (im Laufe der Betreuung) Wohlbefinden herzustellen.