

„Jetzt tu doch (endlich) was!!“-

oder

Spielen, Beschäftigen, Aktivieren

und

Biographie als Schlüssel

Im Umgang mit Demenz



Warum sollen wir den Demenzerkrankten noch Aktivieren und Beschäftigen??

Damit dieser erlebt:

Ich kann was!

Ich bin wer!

Ich gehöre dazu!

Und das gibt ihm Lebensfreude und Wohlbefinden zurück!

Die Freude am Tun und nicht das Ergebnis steht im Vordergrund!!

Denn oft erlebt der Demenzerkrankte jetzt das:

Vergesslich, ängstlich, orientierungslos.....

Demenzranke Menschen werden zunehmend vergesslicher und merken eventuell nicht, dass sie vergesslich geworden sind. Sie verlieren so ihre Orientierung. Sie verlaufen sich in gewohnter Umgebung oder können sich nicht erklären, wie sie wohin gekommen sind. Sie fühlen sich dadurch immer mehr fremd und bekommen Angst. Menschen mit einer (Alzheimer-)Demenz sind immer weniger in der Lage die Aufgaben des täglichen Lebens zu meistern. Sie können z.B. ihren Haushalt nicht mehr bewältigen, nicht mehr gezielt einkaufen, sich nichts mehr kochen und sich so auch nicht mehr vernünftig ernähren. Sie haben Probleme beim Waschen und wissen nicht mehr, wie man sich angemessen ankleidet. Dadurch kommt es häufig zur körperlichen Verwahrlosung und einer Vermüllung ihrer Wohnung. Sie orientieren sich immer weniger an den gewohnten Strukturen, erkennen zunehmend ihr Zuhause und ihre Familie nicht mehr.

....beschämt, machtlos, hilflos, traurig und verzweifelt....

Demenzranke spüren sehr wohl, dass sich etwas verändert. Sie leiden unter ihren Defiziten, können aber nichts tun, um sich selber zu helfen. Sie werden so immer abhängiger von anderen Menschen, die sie unterstützen und denen sie jetzt vertrauen müssen. Gerade im Anfangsstadium versucht ein Demenzerkrankter sich zu wehren und greift auf die unterschiedlichsten Bewältigungsstrategien zurück, die meist nur noch kurzzeitig funktionieren. Scham, Hilflosigkeit, Wut und Verzweiflung sind die Folge. Wir können beobachten, dass sich einige Betroffene vollkommen in sich selbst zurückziehen, jeglichen Antrieb und Interesse verlieren und zunehmend depressiv werden, andere wehren sich, sind eher verstimmt, verbal aggressiv und ablehnend.

Viele Betroffene reagieren mit Weglaufen, Schreien oder sogar Umsichschlagen, wenn man nicht krankheitsgerecht mit ihnen umgeht. Zu vieles stürmt einfach auf sie ein, das sie nicht mehr verstehen oder einordnen können!

Was also tun??

Es ist wichtig, dass Angehörige und Betreuende Verständnis für dieses verwirrte Verhalten entwickeln. Dass sie sensibel werden für das, was dem Demenzerkrankten Angst macht. Nur wir können uns auf den Erkrankten einstellen und in „seine Welt“ mitkommen. Umgekehrt geht das nicht mehr!

Der Demenzkranke braucht unsere Unterstützung und eine Umgebung, die an ihn angepasst ist. Die Tatsache der Krankheit kann nur als solche angenommen werden und das fordert von uns oft viel Kraft und Geduld.

Unsere wertschätzende Haltung ist dabei Voraussetzung, denn nur so ermöglichen wir dem Demenzerkrankten sein Gesicht zu wahren und seine Würde zu erhalten.

Unser Ziel ist also:

- seine Ängste reduzieren und beseitigen, ihm Geborgenheit geben
- ihn trösten
- ihn mit einbeziehen
- eine Bindung zu ihm herstellen
- ihm seine Identität geben(mit seinem Namen, bzw. Rolle ansprechen)
- ihm eine erfüllende Beschäftigung ermöglichen

Früher....?? Oder später...?? Wann mache ich was??

Anfangs kann der Betroffene noch selbst aktiv sein, mit planen und gestalten. Geregelter Tagesstrukturen und Wochenabläufe geben dabei Orientierung und Sicherheit (geregelter Mahlzeiten, regelmäßige oder gewohnte Aktivitäten, wie Gymnastik, Arztbesuche, Kaffeenachmittag, Tanzen, Wandern, Singen, Lesen, Veranstaltungen besuchen o.ä).

Bei fortschreitender Demenz, kann der Betroffene nicht mehr selbst planen oder aktiv werden, deshalb braucht er Impulse und Anregung von außen, also von uns.

Wir orientieren uns an den Vorlieben und Interessen der Demenzerkrankten. Hierbei ist es wichtig, die **Biographie** des Demenzerkrankten zu kennen. Wo kommt er her, was war ihm wichtig, was für einen Beruf, welche Hobbies hatte er? War/ist er/sie verheiratet? Hat er/sie Kinder, wie heißen diese?...etc. Biographische Informationen sind ein wichtiger Schlüssel zur Welt des Demenzerkrankten!!

Hilfe?- Auf die Dosis kommt es an!

Wichtig ist es, die Eigenständigkeit so lange, wie möglich zu erhalten und den Blick auf die Möglichkeiten und nicht auf die Defizite zu lenken. Die Tagesform ist zu bedenken und Leistungsdruck unbedingt zu vermeiden: Also **GEDULD.....**

Und natürlich entscheidend für einen guten Zugang zum Erkrankten ist eine

demenzgerechte Kommunikation!

Wir erinnern uns an die Grundregeln einer demenzgerechten Gesprächsführung:

- Immer von vorne mit Augenkontakt und Namen ansprechen
- Warmherziges, aber klares Auftreten des Betreuers(die eigene innere Einstellung wahrnehmen!)
- Stellen Sie sich immer mit Ihrem Namen vor
- Behutsames, aber klares Berühren(an Ellbogen oder Hand, nie von hinten oder gleich ins Gesicht)
- Kurze Sätze, langsam und deutlich sprechen
- Nur eine Information pro Satz und weniger Fragen stellen
- Mimik und Gestik einsetzen
- Kommentieren Sie, was Sie tun
- Wiederholen Sie immer mit dem **gleichen Wortlaut**
- Bestätigen Sie den Betroffenen, machen Sie ihm Komplimente
- Sprichwörter oder Reimform für Informationen benutzen

Achtung: Vermeiden Sie unbedingt.....

- Kritik und Schimpfen(Ihre Frustration überträgt sich)
- Leistungsbezogenes „Training“(Wahrnehmung seiner Defizite beschämen den Erkrankten)
- Reizüberflutung (kein Radio oder TV im Hintergrund oder zu viele Menschen im Raum/Ort)
- Eigener Zeit und Leistungsdruck (übertragen sich, Spiegelneuronen!!)
- Nicht Beachten oder Antworten(führt zu chronischem Schreien und Rufen)

Und nicht vergessen!!

Achten Sie auf Ihre eigenen Grenzen und holen Sie sich rechtzeitig Unterstützung. Planen Sie unbedingt regelmäßig demenzfreie Zeit ein.

SYSTEM DOPPELHERZ: ein Herz für mich und eines für die anderen!!

Welche Aktivierungsangebote können wir machen?

Kleine Ursache-Große Wirkung!

- Einfache Beschäftigung: sortieren(Knöpfe oder Schrauben nach Größe, Farbe), Wollzöpfe flechten
- Wäsche falten lassen
- Zeitungen zerreißen lassen

Gewohntes erleichtern:

- Größere Knöpfe an Kleidungsstücken anbringen
- Pulli statt Hemd oder Bluse
- Hosen und Röcke mit Gummizug
- Schuhe mit Klettverschluss, Reißverschluss



Gespräche führen über Alltägliches und die Sorgen des Kranken....

Hören Sie **nie** auf mit Demenzkranken zu sprechen! Auch wenn häufig keine vollständigen Sätze über die Lippen kommen, oder Worte nicht mehr richtig verstanden werden – wichtig ist die Vermittlung eines warmen und wertschätzenden **Gefühls** und wahrgenommen zu werden. Achten Sie dabei auf Ihren Ton, Ihre Stimme und Ihre Mimik und Gestik. Sie vermitteln damit gefühlsmäßige Botschaften, auf die der Demenzerkrankte sofort reagiert. Gefühle werden nicht dement!!



Lesen, Vorlesen, Fotoalben anschauen...

Viele Demenzkranke hören gerne Gedichte oder kleine Geschichten, oder blättern in Liederbüchern, Bildbänden und Erinnerungsalben. Alleine fällt es oft schwer sich zu konzentrieren, aber zusammen mit dem Betreuer gelingt es meist gut.



Spaziergehen, Tanzen oder Gymnastik...

Bewegung in verschiedenen Formen ist ein willkommenes Ventil für den Bewegungsdrang und Unruhe vieler Erkrankter (vor allem im 2. Stadium der Erkrankung). Bewegung löst Glückshormone aus, die Vertrauen stärken, Ängste und Schmerzen reduzieren können, die Sinneswahrnehmung stärken und Beweglichkeit erhalten.

Die Gehfähigkeit bleibt bei den meisten Erkrankten lange erhalten. Wählen Sie Spazierwege, die bekannt sind. Besonders wichtig sind Spaziergänge am Nachmittag, damit der Erkrankte zur Nacht dann müde ist und besser schläft.

Spaziergänge sind ja bei jedem Wetter möglich. Achten Sie auf passende, bequeme Kleidung und gutes Schuhwerk.

Während des Spaziergangs gibt es so Vieles zu entdecken oder es ist Zeit für ruhige Gespräche oder gemeinsames Singen.



Singen, Klatschen und Musizieren...

ist der **Generalschlüssel** im Umgang mit Demenz. Hier kann der Betroffene erleben:

Ich darf so sein, wie ich bin! Ich kann was! Ich bin dabei! Miteinander Singen, Schunkeln oder mit einfachen Instrumenten wie Klanghölzer, Schellen und Rasseln zu musizieren – macht viel Freude und unterstützt den inneren Rhythmus. Und *Rhythmus* ist im Leben demenzerkrankter Menschen sehr wichtig als „Über-Lebensstruktur“.

Eine gute Tagesstrukturierung – immer den gleichen Wochen- und Tagesablauf, immer derselbe Sitzplatz, gleiche Spazierwege, Rituale und möglichst gleiche Bezugspersonen geben Sicherheit und Geborgenheit.

Beispiele für mögliche Aktivitäten in der Tagesstruktur sind.....

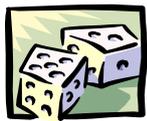
- Gemeinsame Mahlzeiten
- Rituale, z.B. Lieder, Gebete
- hauswirtschaftliche u. handwerkliche Tätigkeiten, wie kochen, backen, Geschirrspülen, Wäsche zusammenlegen etc.
- Einkäufe, Friedhofbesuch, Kirchgang,
- Besuch von Cafes, Gaststätten und Kaufhäusern
- Begleiten bei Arztbesuchen, sonstigen Terminen
- Kaffeeklatsch, Dämmererschoppen
- Fernsehsendungen, z.B. alte Filme, Tierfilme
- Malen, basteln, spielen
- Musik hören.....

... und sind dazu alle geeignet, an biographische Erlebnisse anzuknüpfen!

Musik und Singen kann bei Demenz also:

- Kontakt erleichtern, wenn Worte versagen
- Erinnerung wecken
- Beweglichkeit erhalten und verbessern
- Die Stimmung verbessern
- Beruhigen und Wohlbefinden fördern

Mit einem guten Tanzpartner können auch gangunsichere Betroffene noch tanzen oder Sitztänze genießen. Die passende Musik(z.B. alte Schlager, Lieder, Märsche aus der Zeit des Demenzerkrankten)knüpft dabei an ihre Erinnerungen an.



Spiele mit demenzerkrankten Menschen

Körper, Geist und Gemüt will angesprochen sein durch das Annehmen der Person, Verständnis, menschliche Wärme, Nähe und sinnliche Erfahrungen.

Gerade im Spiel stecken ja von je her vielfältige Möglichkeiten an menschlicher Begegnung, Anregung der Sinne und die Erfahrung von Anerkennung und Wertschätzung.

Das **Spiel** und damit das **gesellige Zusammensein**, zählen zu den **Urbedürfnissen** des Menschen.

Mit Spielen verbinden wir unter anderem, Lachen, Scherzen, Unterhaltung, Kurzweil, das Komische und die Torheit.

Spiel ist das Gegenteil von Pflicht! Pflichtarbeit ist durch Verantwortung, Zweckgebundenheit, Leistung und Effektivität gekennzeichnet und kann anstrengend sein.

Spiel dagegen ist freiwillig und Ausdruck von purer **Lebensfreude!**

Sowohl für alte als auch demenzerkrankte Menschen kann Spielen bedeuten, wieder „eigene Entscheidungen“ zu treffen und Geselligkeit und Spaß wird durch gemeinsames Tun gefördert.

Das Spiel lässt den Menschen üben und lernen, und das in jedem Alter und zwar **spielerisch**.

Wenn wir kreativ bekannte Spiele den Fähigkeiten des Demenzerkrankten anpassen, ermöglichen wir ihm die Freude am Tun. (wichtig: Überforderung und Unterforderung vermeiden)

Spiele bedeutet also im Bezug auf Körper, Geist und Gemüt:

- für den Körper :sich bewegen, reagieren, handeln
- für den Geist :wahrnehmen, denken
- für das Gemüt :fühlen, empfinden

Spiele als Kommunikationshilfe

Voraussetzung für ein gelingendes Miteinander beim Spielen ist die Kommunikation. Kontakt aufnehmen erfolgt durch Augenkontakt, durch Ansprechen, Mimik, Gestik und Körperhaltung. Das Spiel kann also Kommunikation/Kontakt untereinander fördern und trainieren.

Im Spiel spricht man miteinander, achtet auf seine Spielpartner, ist aufmerksam, man empfindet Freude, aber auch Enttäuschung und Ärger. So kann das Spiel auch zum Ventil werden für Gefühle. Spiel ermöglicht den spielerischen Umgang mit der Realität oder das Ausprobieren in einer neuen Rolle, die ich in der Realität nicht habe. Ich kann gewinnen, stolz auf mich sein und dies zeigen. Gefühle können offen gezeigt werden wie z.B. Jemanden „Rauswerfen“ und schadenfroh sein.

Spielen als Kontakthilfe

Spielen kann der Weg sein, um ältere Menschen – auch demenzkranke Menschen - aus ihren eintönigen Alltag herauszuholen, sie neu anzuregen und auch zu fördern.

Ihre persönliche Identität wird gestärkt, vor allem bei alten alleinlebenden Menschen, die in ihren früheren Rollen kaum mehr angesprochen werden, geschweige denn Bestätigung ihrer Person erfahren.

Alte Menschen haben teilweise schon lange nicht mehr gespielt oder sogar in ihrer Jugend nie spielen können oder dürfen. Für Manchen ist Spielen somit „keine Arbeit“ oder nur „vertane Zeit!“und lehnen es ab.

Die Biographie der Menschen ist also zu berücksichtigen und Verständnis zu zeigen, wenn sie ablehnend reagieren. Fragen Sie immer wieder nach den Bedürfnissen, denn *„was dem einen gefällt, kann der andere nicht ausstehen!“*

Zusammengefasst:

Wenn Betreuende und Demenzerkrankte miteinander Zeit verbringen, z.B. Kaffee trinken, Singen, Spaß haben oder einfache Spiele spielen, gewinnen beide Seiten.

Eine gemeinsame Aktion bietet die Möglichkeit zu begegnen, sich auszutauschen, die Beschwerden zu vergessen, neue Erfahrungen zu machen, Fertigkeiten zu entdecken und auszuprobieren.

Auf beiden Seiten entsteht Anerkennung und Selbstvertrauen.



Werken

- Von gespandeter Wolle **dicke Zöpfe flechten** lassen; diese aneinander nähen oder als Schnecke rund formen bis sie Stuhlbreite haben; Stoff auf einer Seite gegen nähen –fertig ist ein Stuhlkissen!
- **Stäbchenweberei** – allein die Farbauswahl ist schon ein Erlebnis. Wir zeigen die Farben und fragen, wann und wo gewechselt werden soll. Nach Bedarf geben wir Hilfestellung. Vorarbeiten sind schon für alle wichtig: Wolle zu Knäueln aufwickeln, auch versch. Farben zu einem Strang. Es entstanden sehr schöne Wandbehänge!
- **Holzscheiben** an beiden Enden durchbohren; an einem Ende einen Faden dranhängen, auf dem viele Stückchen Orangenschalen aufgefädelt sind. Einige der Besucher können schneiden, andere auffädeln. Duftet gut!
- **Aus Wollzöpfen** Vogelnester formen und zusammennähen – Frühlingsdekoration!
- **Mandala – Malen** (es gibt Vorlagen!) mit einfachen Formen; auch spezielle zu bestimmten Themen und Jahreszeiten ausmalen lassen.
- **Mit Schablonen drucken**, z.B. Sterne, Martinsgänse ...auf Papier oder Stoff
- **Weben** – Rahmen mit Kettfäden spannen, versch. Dinge einweben oder einknoten, Wollzöpfe, Perlenschnüre, Stoffstreifen, Wollbommel
- **Männer sortieren gerne Schrauben, Holzstücke etc.** nach Form und Größe.
- **Gruppenbild herstellen:**
 - kleine Zettel verteilen ca. 7,5 auf 7,5, jeden einzeln bemalen, beispielsweise mit Strichen oder Kreisen, anschließend auf einen großen Bogen Papier kleben
- Alte **Feinstrümpfe** zu einem Zopf flechten – dient als Seil bei Gymnastik
- Auf buntem Karton wird ein Motiv, z.B. eine Sonnenblume vorgezeichnet. Die Teilnehmer bekommen kleine Stücke **Krepp-Papier**, drehen damit kleine Kügelchen. Diese werden dann auf das Motiv geklebt. Den Klebstoff auf dem Motiv nach und nach auftragen.



Ballspiele

- „**Sprungball**“ mit verzögertem Sprung einsetzen.
- Mit **Gymnastikball oder Wasserball** Fußball spielen. Bei allen Rollstuhlfahrern dafür die Fußstützen abnehmen.
- **Tuchball** – aus alten Leintüchern ein **Schwungtuch** herstellen, d.h. 2 Leintücher zusammennähen und bemalen oder färben. Alle halten ein Stück des Tuches gespannt und lassen einen Ball oder Ballon darauf kreisen oder hüpfen.
- In ein Leintuch 2 Löcher schneiden als Torwand, um Fußball mit 2 Mannschaften zu spielen!



Bewegungsspiele/ Spiele am Tisch oder im Kreis:

- **Holzklammern** verteilen, abwechseln mit allen Fingern die Klammern drücken:
Daumen – Zeigefinger; Daumen – Mittelfinger usw.
oder kleine Zettel mit Holzklammern weitergeben
- **Fühlsäckchen:**
in Säckchen unterschiedliche Gegenstände erfühlen lassen
oder Gegenstände erfühlen in einer großen Schüssel oder kleinen Wanne voll Dinkelkörner
- **Murmelspiel mit Tontöpfen**
Tontöpfe mit größerem Loch werden mit dem Loch nach oben auf einen Pappteller gestellt. Jeder Mitspieler bekommt eine bestimmte Anzahl Murmeln in einem Schälchen (oder anderem Behältnis). Jeder bekommt einen Löffel und versucht damit seine Murmeln so schnell wie möglich in das Loch zu balancieren. Der, der zuerst fertig ist ruft „Stopp“ – nun zählen alle anderen ihre Murmeln.
- **Wolle Wickeln (Würfelspiel)**
Vorbereitung: Süßigkeiten werden in ein Knäuel Wolle mit eingewickelt
Wird gespielt wie „Schokolade essen“. Jeder würfelt einmal. Wer eine 6 hat, darf den Knäuel abwickeln bis der Nächste eine 6 hat usw. Die Süßigkeiten darf immer derjenige behalten, bei dem sie herausfallen.

- **„Schatzwürfeln“**
unter einem Berg (Holzstäbchen) liegt ein Schatz verborgen. Reihum wird gewürfelt und jeder nimmt immer so viele Hölzchen vom Berg, wie er Augen gewürfelt hat. Derjenige, der zuletzt mit der richtigen Zahl das/die letzten Hölzchen würfelt ist der Sieger. Es gibt aber nochmals einen Sieger – den, der die meisten Hölzchen hat!
- **Hölzchen weg würfeln**
alle Hölzchen werden auf die TN verteilt. Nun wird reihum gewürfelt und die Hölzchen abgelegt. Wer zuerst keine mehr hat ist der Gewinner!
- **Wattepusten**
Wer pustet den Wattebausch am weitesten? Oder man versucht ihn vom Tisch zu pustern und jeder versucht zu verhindern, dass er grade bei ihm vom Tisch fällt.
- **Fliegende Fische**
Aus Transparentpapier Fische ausschneiden. Ein doppeltes Zeitungsblatt mehrfach falten. Wir sitzen um den Tisch herum, schlagen mit der Zeitung auf den Tisch und lassen so die Fische, die auf dem Tisch liegen, fliegen.
- **Papierball oder Wattebausch** auf dem Tisch und pustern. Der Ball darf nicht vom Tisch fallen.

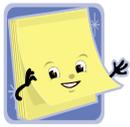


Einfache Kreisspiele:

- Mit großem Schaumstoffwürfel im Sitzkreis:
bis zum Beispiel 50 würfeln, d.h. wer zuerst die 50 erreicht, hat gewonnen
(kann man natürlich auch am Tisch mit kleinerem Würfel spielen!)
- Ringwurfspiel: Gummiringe auf Holzstäben versuchen zu werfen.
- Ballzielwurf : in einen Abfallkorb oder kleineren Wäschekorb zielen etc.
- Abdeckplane (Malerplane für 1 €, oder wenn man hat Schwungtuch o.ä.)
im Sitzkreis erst einen Softball hin und her rollen, dann auch mehrere Bälle.
mit der Plane rascheln, hoch und runter bewegen, oben drüber oder unten durch schauen
Wellenbewegungen machen
- Mit **Wasserball** ein „Sitzkicken“ machen.
- Mit **Riesen- Luftballon** im Kreis spielen

Kreativer Umgang mit bekannten Spielen bedeutet:

- Vereinfachen oder Umfunktionieren von Spielen oder eigene Spiele erfinden
- Memory: offen Zuordnen lassen, Figuren legen lassen
- Domino: als Bauklötze verwenden oder aufstellen und umfallen lassen(Dominoday)
- Buchstabenspiele: Worte legen oder Türmchen bauen
- Damesteine: Figuren legen oder auf dem Tisch in ein Tor schnippen



Biographisch orientierte Gruppenarbeit:

Über biographische Themen plaudern:

- z.B. wie wurde Weihnachten, Ostern usw. früher gefeiert?
- Wann gab es die ersten elektrischen Geräte (Fernseher, Kühlschrank, Waschmaschine...) und wie hat man die Tätigkeit ohne sie gemacht? Wie die Lebensmittel haltbar gemacht? Wasctag früher?
- wie war die Schulzeit, die Hochzeit, das Berufsleben, die Kindererziehung?

Zur Unterstützung der „**Plauderstunde**“ geeignetes Material mitbringen(Flohmarkt), z.B. einen Bildband, Fotos oder einzelne Gegenstände, die man anschauen und anfassen kann. So fällt das Erinnern sehr viel leichter und es macht mehr Spaß!

- **Biographische Gesprächsrunden** mit Angehörigen / Gast / Bewohner und Betreuern. Man erzählt vom eigenen Lebensweg, gemeinsam mit den Angehörigen, z.B. in Kombination mit Fotoalben



Kognitive(Denk-und Gedächtnis-) Spiele:

- **ABC –Spiel oder auch Stadt-Land-Fluss Spiel:** wir suchen Mädchennamen, die mit A beginnen; oder Städte, die alle mit F anfangen etc.
- **Cassette/ CD/ Schallplatte mit Melodien, Geräuschen oder Vogelstimmen-** zum Erkennen
- **Sprichwörter oder Redewendungen** ergänzen
- **Zusammengesetzte Hauptwörter suchen:**
Fuß – ball oder – pilz oder – bad oder – nagel



Praktische Tätigkeiten

- **Wollpullover aufrübbeln** – einer zieht auf, der andere wickelt das Knäuel.
- **Kräuter säen; Blumen ansäen**, entweder im Garten, wenn vorhanden oder im Blumentopf – z.B. im März die Sonnenblume
- **Kräuter- Nachmittag**: mitgebrachte Kräuter anschauen, riechen, schmecken
- **Backen** – erst Zutaten nennen, vielleicht auch Mengenangaben. Dann beispielsweise einen Hefeteig herstellen, Teig kneten lassen.
- **Servietten falten**
- **Knöpfe sortieren** nach unterschiedlichen Kriterien, beispielsweise; Größe, Farbe, Lochzahl ..
- **Perlen oder Knöpfe zu Ketten oder Dekorationsschnüren auffädeln.**
- **Themenfeste : z.B. Rosen, Apfel ...u.v.m.**

Entsprechende Dekoration

Rosen oder Äpfel mitbringen – riechen, anfassen, essen

Vorlesen – Gedichte, Kurzgeschichten, Sprüche aus Poesiealben

Lieder singen, in denen Rosen oder Äpfel vorkommen



Musik, Singen, sich bewegen und Sitztänze

Musik und Singen sind nach wie vor die besten „Aktivierungsmittel“ bei Demenzerkrankten (wie vorher schon erwähnt).

Das Singen von vertrauten Liedern, miteinander rhythmisch Bewegen oder einfache Sitztänze, brauchen keinerlei große Vorbereitung. Wichtig sind Liederbücher in Großdruckschrift, vielleicht ein paar Musikinstrumente (Rasseln, Glöckchen, Stäbe, Trommel etc.) und Cassetten, CDs oder Schallplatten mit geeigneter Musik für Sitzgymnastik und Tänze.



Hier eine kleine Auswahl(weitere im Internet oder guten Buchhandel erhältlich) für Spiele, Gymnastikmaterial, Musik, und Snoezelenkonzepte für alte Menschen und Demenzkranke:

Karl H. Schäfer GmbH

Großer Kamp 6-8

32791 Lage-Heiden ;

☎ 05232/65982; Fax: 05232/67691

www.schaefer-lage.de; Email: mail@schaefer-lage.de

Wehrfritz miteinander leben

Leben mit Demenz , Themenheft

Kostenlose Bestellhotline: ☎ 0800 8827773

E-Mail: service@wehrfritz.de

www.miteinander-leben.de

ellhol GmbH www.aktivierungen.de sehr preiswerte einfache Beschäftigungen!



Tanz und Bewegung mit alten Menschen und Demenzkranken:

Dieter Balsies Verlag

Versandhandel für Tanzbedarf / Unterrichtsmaterial

Tänze für Senioren

Bundesverband Seniorentanz e.V.

Dieter Balsies Verlag

Eckernförder- Str. 341

24107 Kiel,

☎0431/ 563459

- **Musik erleben und gestalten mit alten Menschen** mit CD
Heidrun Harms, Dieter Balsies Verlag
- **Lass` dich bewegen**
Musik für einfache Tänze, Dieter Balsies Verlag
- **Bewegungsspaß mit Senioren**

Don Bosco Verlag, Evi und Hans Hanna, ISBN 3-7698-1040-6



Biographiearbeit:

Spiele:

- Vertellekes € 81.80 (18047)
- Vincentz Network, Bücherdienst
Postfach 6247, 30062 Hannover (☎ 0511-9910033)

- Sonnenuhr € 49.-; (18337); Vincentz Verlag
- Fotokiste € 49.- (132) Vincentz Verlag
- Sprichwortbox € 39.00, (133) Vincentz Verlag

Bücher: (Vincentz Verlag)

- Wahrnehmen und motivieren, 10-Min.Aktivierung; € 23.80 (18311)
- Senioren schreiben ihre Geschichte €19.00; (107)
- Erinnerungen pflegen , € 15.80, (18159)
- Biographisches Arbeiten , € 14.80 (106)
- Spaß haben 1, € 9.90, (18189)
- Spaß haben 2, € 9.90, (18226)
- Zuhören und Verstehen (sehr schön!) € 24.80, (209)
- Vincentz Network: Andrea Friese, Adventskalender, 24 Kurzaktivierungen
-

Verlag Singliesel:

- Nostalgie-Memo-Spiel: Schlager der 70iger
- Die große Sprichwörterbox
- Die schönsten Liebeslieder
- u.v.m im Internet

Andere Anbieter:

- Wunderschöne Weihnachtzeit, Garant Verlag
- VZFB-Hilfsmittelkatalog im Internet für Sehbehinderte, tolle Spiele und Zubehör für bekannte Spiele in Groß
- **Aktivierung in der Altenpflege** – Arbeitsmaterial für die Praxis + CD, Elfriede Lindner, ISBN 3-437-27230-6 ELSEVIER Urban & Fischer



Hör nie auf anzufangen, fang nie an aufzuhören!

Viel Freude und Inspiration bei Ihrem Tun!

Marion Müller

Hinweis: auf Wunsch können Sie per Mail die im Vortrag gezeigten Aktivierungsvorlagen erhalten, Kontakt siehe unten

Quellenhinweis: U.a. Skriptvorlage Brigitte Restle, Bildungsreferentin