

## Webadresse der Quelle:

<https://www.alzheimer-bw.de/demenz-mehr-erfahren/aktivierung-beschaeftigung/>

## Aktivierung & Beschäftigung

### Vieles ist noch möglich

Menschen mit Demenz können je nach Krankheitsphase immer weniger ihren gewohnten Aktivitäten nachgehen. Film und Fernsehen sind durch ihre schnellen Bildwechsel und die komplexen Handlungen zunehmend schwerer zu verfolgen. Auch Texte, etwa in Zeitungen und Büchern, werden immer weniger verstanden. Die Bewegungsfähigkeit schränkt sich, meist auch altersbedingt, immer weiter ein, die Fähigkeit zu eigenem kreativen Tun 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. Ausdrucksformen, die früher vielleicht nicht gefördert 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: Wie 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?

### **Bewegung**

Regelmäßige Spaziergänge, Spiele mit Bällen und anderen Materialien, Tanzen (Standardtänze), Sport- und Wandergruppen.

### **Musik**

Das gemeinsame Singen von vertrauten Liedern, ggf. auch mit religiösem Inhalt, das Hören vertrauter Musik.

### **Gedichte und Sprichwörter**

Wie beim Singen von Liedern können Menschen mit Demenz ihr Wissen bei Sprichwörtern und Gedichten auch oft noch gut unter Beweis stellen. Bei religiösen Menschen können auch Psalme oder Gebete einen besonderen Stellenwert haben.

### *Alltagsnahe und lebenspraktische Tätigkeiten*

Hauswirtschaftliche und handwerkliche Tätigkeiten wie Kochen, Backen, Spülen, Putzen, Bügeln, Arbeiten mit Wolle, Schmirgeln von Holz, Sortieren von Werkzeug, Arbeiten im Garten - am besten jeden nach seinen bisherigen Interessen und verbliebenen Fähigkeiten einbeziehen. Tisch decken ist zuviel? Vielleicht klappt aber noch das Tischabwischen!

### *Erinnerungen wecken*

Mit Hilfe von Fotoalben, alten Büchern, Bildbänden oder Gegenständen aus früherer Zeit (wie Flohmarktartikel oder alte Gegenstände, die zu Hause aufbewahrt wurden) können Erinnerungen wachgerufen werden, die oft präsenter sind als das aktuelle Geschehen.

### *Spiele spielen*

Besonders geeignet sind Spiele, die von Kindheit an

vertraut sind, wie Mensch-ärgere-dich-nicht, Mühle oder Würfelspiele. Bei Bedarf müssen dabei die Spielregeln verändert und an die Möglichkeiten des Menschen mit Demenz angepasst werden.

### *Malen und gestalten*

Auch künstlerisch-kreative Angebote wie Malen, Umgang mit Farben oder Gestalten von Materialien machen vielen Menschen mit Demenz Freude.

### *Spirituelles*

Für viele Menschen spielt der Glaube eine wichtige Rolle. Insbesondere in Zeiten von Krankheit und im Alter kann Glaube noch mal zu einer Kraft- und Trostquelle werden. Die Rituale religiöser Handlungen, Texte und Lieder können ein Gefühl von Vertrautheit und Geborgenheit vermitteln. Mancherorts werden deshalb spezielle Gottesdienste für und mit Menschen mit Demenz gefeiert.

### *Tagesrituale*

Für viele Menschen mit Demenz ist die Tageszeitung wichtig. Sie gehört zum Beispiel zum morgendlichen Ritual – auch wenn der Inhalt oft nicht mehr verstanden wird.

### *"Nix wie raus!"*

Nicht zuletzt sind schöne, anregende Erlebnisse außer Haus wohltuend und belebend auch für Menschen mit Demenz, zum Beispiel der Besuch im Zoo, beim Friseur, in einer Eisdiele, im Tanzcafé oder auch in der Betreuungsgruppe.

### **Betreuungsgruppen**

In vielen Orten gibt es mittlerweile ein solches Angebot. Eine Fachkraft und Ehrenamtliche betreuen und beschäftigen wöchentlich für mehrere Stunden eine Gruppe von Menschen mit Demenz und ermöglichen so auch das Erleben von Gemeinschaft. Gleichzeitig bieten sie den pflegenden Angehörigen so eine oft dringend benötigte Verschnaufpause.

### **Literaturhinweise**

Zahlreiche Bücher und Anleitungen, wie Aktivierung von Menschen mit Demenz gelingen kann.









## **Mehr wissen?!**

### **Aktivitätenlexikon**

Eine Reihe aus  
**alzheimeraktuell**

### **Aktivierung und Beschäftigung**

Ein Artikel aus "Begleiten ins  
Anderland"

### **Den Tag gelingen lassen**

Alltagsgestaltung und  
Beschäftigung

### **Beschäftigungs-möglichkeiten**

Ein Erfahrungsaustausch

### **Antriebslosigkeit und Rückzug**

Aktivität steigert das  
Selbstwertgefühl

### **Biografiebogen**

Erfasst die Besonderheiten,  
Vorlieben und Abneigungen  
des Menschen mit Demenz  
und erleichtert die  
Alltagsgestaltung

### **Miteinander aktiv: Den Alltag mit Menschen mit Demenz gestalten**

Eine Broschüre der  
Deutschen Alzheimer

Gesellschaft.

## **Mehr sehen?!**

Mänerschuppen Leinfelden-  
Echterdingen

Lust am Wandern - ein  
inklusive Wanderangebot