



**Alzheimer Gesellschaft**  
Baden-Württemberg e.V.  
*Selbsthilfe Demenz*

Nachlese | Mit Demenz leben | 13.03.2019

## Förderung von Menschen mit Demenz durch kognitive Aktivierung

*Quälen Sie Menschen mit Demenz nicht mit Arbeitsblättern und Aufgaben oder Quizfragen, die sie nicht mehr bewältigen können! Ganzheitliches Gedächtnistraining ist weitaus mehr und alles andere als die klassischen Arbeitsblätter mit Aufgaben, die wir kennen.*

Und genau das konnten die zahlreichen BesucherInnen am 13. März 2019 unter der Anleitung der Referentin *Annette Reinhart*, Dipl. Sozialarbeiterin, Gedächtnistrainerin und Ausbildungsreferentin der Stiftung Lesen aus Schwarzach im Odenwald, im Treffpunkt 50+ in Stuttgart sehr aktiv erleben.



### Sensibel sein beim Namen des Angebots

Der Begriff „Gedächtnistraining“ als Bezeichnung für eine Gruppe bzw. ein Angebot kann problematisch sein. Manche älteren Menschen haben Bedenken, dass dann getuschelt wird, wenn sie zum Gedächtnistraining gehen („Schau mal, bei ihr/ihm geht es auch schon los“). Geeigneter und weniger auf ein bestimmtes Organ zentriert sind eher neutral gehaltene Bezeichnungen wie „Gymnastik/Training von Kopf bis Fuß“.

### Top-Fit! Weisheiten zu *Körper und Geist* und eine ziemlich knifflige Übung

- Gehe jeden Tag mit Deinem Hund spazieren, auch wenn du keinen hast
- Use it or loose it (etwa: Benutze es oder verliere es)
- Wer rastet, der rostet
- Sage es mir, und ich werde es vergessen. Zeige es mir, und ich werde es vielleicht behalten. Lass es mich tun, und ich werde es können.

Nach diesen Grundweisheiten folgte eine erste Übung zur Koordination von Kopf und Bewegung, die es in sich hatte:

- **ICH** – Hände auf die Brust
- **BIN** – Hände auf den Bauch
- **TOP** – runter beugen, Hände nach unten
- **FIT** – Hände nach oben in die Luft strecken



Soweit, so einfach. Doch Annette Reinhart änderte dann die ursprüngliche Reihenfolge (ICH BIN TOP FIT, TOP FIT BIN ICH, BIN ICH TOP FIT) und führte das Publikum schließlich zusätzlich aufs Glatteis, indem sie vorne selbst zu den Sätzen absichtlich die Bewegungsfolgen falsch ausführte. Wohl dem, der da keine Knoten in die Arme bekam...

### **Gehirn: Theorie und Praxis**

Dieser ersten Übung folgten einige Informationen rund um das Thema Merkfähigkeit und Gehirn:

- Mitschreiben/aufschreiben – das hilft, sich etwas zu merken.
- Sieben Dinge können wir uns ganz gut merken, ab acht wird es deutlich schwieriger.
- Nüsse sind gut für das Gehirn, es heißt nicht umsonst Studentenfutter.
- Die Gehirnhaut ist in etwa genauso groß wie eine aufgeschlagene Zeitung.
- Trinken ist wichtig fürs Gehirn! Und dazu gehört auch eine gewisse Trink-Kultur: Getränkeauswahl (niemand möchte immer nur Wasser und den gleichen Tee trinken) und ansprechende Trinkgefäße (ein schönes Glas, eine bunte Tasse) animieren dazu, mehr zu trinken. Übrigens: Sektgläser sind auch bei Funktionseinschränkungen der Hand gut zu halten durch den langen schmalen Stiel und die Begrenzung durch den Standfuß unten.

### **Merk- und Leistungsfähigkeit des Gehirns bei einer Demenz**

- Primäre Demenzen (z.B. Alzheimer, Lewy-Body, vaskuläre und Frontotemporale Demenz) sind nicht heilbar, nicht rehabilitierbar. Das Gehirn baut bei nahezu allen Demenzformen über kurz oder lang massiv ab, seine Funktion als Speicher von Erinnerungen – lange zurückliegenden oder kurzfristigen neuen Eindrücken – nimmt zunehmend ab.
- Deswegen macht schulisches Trainieren des Gedächtnisses von Menschen mit Demenz keinen Sinn, sondern ist für die Betroffenen eher quälend: Es bringt keinen Erfolg und macht gleichzeitig die Defizite überdeutlich. Der alte, voll funktionsfähige Zustand kann sowieso nicht mehr hergestellt werden.
- Besser ist es, sich auf den momentanen Zustand zu konzentrieren, mit dem Ziel, diesen solange wie möglich zu erhalten. Geeignet sind dafür Aktivitäten, die Freude machen und die Menschen mit Demenz nicht beschämen. Lassen Sie dem Menschen mit Demenz seine Würde! Menschen mit Demenz sind keine Schulkinder (wobei auch hier stures Reinpaucken wenig sinnvoll und würdevoll ist)!

Geeigneter sind also eher Formen des Gedächtnistrainings, die das Gehirn mit vielfältigen unterschiedlichen Reizen ansprechen und aktivieren und dabei so unterschiedliche Bereiche ansprechen wie Fantasie und Kreativität | Wahrnehmung | Denkflexibilität | Konzentration | Merkfähigkeit | Wortfindung | Assoziatives Denken.



### Welche Aktivitäten sind sinnvoll?

- Wichtige Elemente in einer Gruppenstunde sind *Anspannung* und *Entspannung*. Anspannung durch aktives Tun, Spaß, Freude und Entspannung z.B. durch Musik.
- Diagonale Bewegungen unseres Körpers sind generell förderlich, weil sich dabei die beiden Gehirnhälften miteinander verbinden, z.B. abwechselnd rechte Hand auf linkes Knie, linke Hand auf rechtes Knie. Auch Treppenlaufen ist sehr gut dafür geeignet.
- Bei Menschen mit Demenz bleibt am längsten der Zugang zur Musik erhalten. Die Gruppenleitung sollte also beobachten, wer bei welcher Musik aktiv wird, Freude zeigt, mitschnippt, schunkelt, mitsingt, lächelt... Musik und singen, dazu klatschen, leichte Bewegungen – auch das ist alles Gedächtnistraining.
- Ebenso können Menschen mit Demenz auch noch sehr lange Zeit Sprichwörter und Gebete wiedergeben. Ein Abendlied mit ruhiger Bewegung, ein Abendgebet als Tagesabschlussritual kann Zufriedenheit und Ruhe geben, um die Nacht ohne Angst zu verbringen.
- Gedächtnistraining muss locker, spielerisch gestaltet sein, muss Spaß oder zufrieden machen.
- Das Gehirn braucht immer wieder Zeiten der Erholung und Ruhe. Deshalb müssen auch Phasen mit wenig Reizen eingestreut werden. Umso besser werden dann gezielt gesetzte Reize wahr- und aufgenommen.

### Übungen – praktisch umgesetzt an diesem Abend

- Gedächtnistrainings-Tänzchen mit Bewegungsfolge zum „Körperzellen-rock“.
- Partnerübung Spiegeln: einer macht Bewegung mit den Armen vor, das Gegenüber macht nach.
- Es gibt viele geeignete Spiele, z.B. Ravensburger Spiele mit der Kennzeichnung 0-99 Jahre:
  - Bei Memory kann man z.B. nur wenige Paare (4-6) rausnehmen oder es noch leichter gestalten, indem man nur die eine Hälfte der Paare verdeckt und die andere Hälfte offen hinlegt.
  - Bei Ratefix (Rad drehen und Begriffe mit dem Buchstaben finden) kann man ebenfalls vorher 10-12 Karten rausnehmen und nur mit diesen spielen.
  - Beteiligung durch würfeln funktioniert auch noch bei verlorener Sprache.
  - Kartenspiele, Karten ablegen/anlegen z.B. nach Farben, nach Zahlen aufsteigend/absteigend, Elfer raus





**Alzheimer Gesellschaft**  
Baden-Württemberg e.V.  
Selbsthilfe Demenz

- Spiel „Gefüllte Kalbsbrust“

Ein Wort nennen lassen, dieses an Flipchart vorwärts und rückwärts schreiben, gemeinsam Wörter mit entsprechenden Anfangs- und Endbuchstaben finden. Im Folgenden veranschaulicht mit dem Wort *Spiel*

S	ei	L
P	aus	E
I	M	I
E	xtratip	P
L	o	S



Foto: wikipedia

IMI (das Wort in der Mitte) war übrigens der Name eines Waschmittels. Wenn man gut vorbereitet ist, kann man auch von bestimmten Wörtern Bilder mitbringen und Gespräche darüber beginnen, z.B. über das alte Waschmittel IMI.

- Möglichkeiten der „Krimskramskiste“ – mit dem Publikum werden verschiedene Spielmöglichkeiten ausprobiert
  - Sachen, die man eigentlich wegwerfen möchte oder nicht mehr braucht, einfach in einer Krimskramskiste sammeln.
  - Gegenstände der Krimskramskiste auf dem Tisch ausbreiten.
  - Spielmöglichkeiten: betrachten, staunen, erzählen, erinnern, was ist typisch Mann/Frau, Gegenstände benennen und Wörter finden, die sich drauf reimen, Wortketten bilden, Berufliches, A-Z Gegenstände finden, jeder darf sich einen Gegenstand aussuchen und dann eine Runde machen: z.B. ich habe das Auto genommen, weil ich viele Jahre einen roten Opel gefahren bin...



Text: Cathleen Schuster, Oliver König, Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg