



PRAKTISCHE HILFEN
für den Alltag

Miteinander aktiv

Alltagsgestaltung und Beschäftigungen
für Menschen mit Demenz



Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz



PRAKTISCHE HILFEN

für den Alltag

Miteinander aktiv

Alltagsgestaltung und Beschäftigungen
für Menschen mit Demenz



Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz

© 6. Auflage 2019

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V., Berlin (verantwortlich für den Inhalt)

Texte: Rosemarie Mieder und Gislinde Schwarz

Gestaltung: Ulrike Künnecke

Druck: Meta Druck, Thomas Didier

Gedruckt auf Recyclingpapier aus 100% Altstoff,
ausgezeichnet mit dem Umweltzeichen Der Blaue Engel.

Alle Rechte vorbehalten

ISSN 2263-4790

Inhalt

	Vorwort	5
1	Miteinander aktiv	
	<u>Gemeinsam einen neuen Rhythmus finden</u>	<u>7</u>
2	<u>Beschäftigungen für Menschen mit Demenz</u>	19
2.1	Das alltägliche Miteinander	
	Aktivitäten rund um den Haushalt	19
2.2	Auf Erinnerungsreise gehen	
	Biografische Anregungen	32
2.3	Frische Luft um die Nase wehen lassen	
	Draußen in der Natur	41
2.4	Ein Fest für jede Jahreszeit	
	Feiern – mit der Familie oder Freunden	49
2.5	Körper und Geist nehmen die Klänge auf	
	Mit Kultur fördern und anregen	54
2.6	Körper, Geist und Seele in Bewegung bringen	
	Sportliche Aktivitäten	61

2.7	Malen, Werken, Sammeln – gut für Kopf und Hände	
	Hobbys machen Freude	66
2.8	Lust auf ein Spielchen?	
	Raten, Würfeln, Suchen halten fit	74
2.9	Miteinander auf große Fahrt	
	Gemeinsam Neues entdecken	80
2.10	Inneren Frieden finden	
	Religion und Spiritualität	84
2.11	Auch mal nichts tun	88
	Zum Weiterlesen	
	Literaturhinweise	90
	Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.	
	Selbsthilfe Demenz	93

Vorwort

Wie kann man den Alltag mit Demenzkranken sinnvoll gestalten? Diese Frage wurde uns am Alzheimer-Telefon und in persönlichen Gesprächen immer wieder von Angehörigen gestellt und gab den Anstoß zu dieser Broschüre.

Die meisten Menschen mit Demenz in der frühen und mittleren Phase der Erkrankung wollen ihre Fähigkeiten nutzen und etwas Sinnvolles tun. Doch oft fällt es ihnen schwer, sich selbst zu beschäftigen. Dann sind Impulse von außen nötig, die Körper, Geist und Sinne anregen, die vorhandenen Fähigkeiten erhalten und Spaß machen. So lässt sich Langeweile und Traurigkeit, wie auch Apathie und Unruhe entgegenwirken.

Wie der gemeinsame Alltag von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen jeweils gestaltet wird, ist individuell ganz unterschiedlich und sollte sich an der Lebensgeschichte und den aktuellen Bedürfnissen orientieren. Entscheidend ist, dass es den Beteiligten Freude macht und nicht mit Stress und Leistungsdruck verbunden ist.

Ich danke der Arbeitsgruppe, die für diese Broschüre verantwortlich ist: Helga Schneider-Schelte und Hans-Jürgen Freter von der Geschäftsstelle der Deutschen Alzheimer Gesellschaft, Carola Gospodarek von der Gerontopsychiatrischen Tagespflege Anna-Charlotte in Berlin und den Journalistinnen Rosemarie Mieder und Gislinde Schwarz, die den Text erstellt haben. Ferner danke ich der Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg und deren Helferinnenkreis für Menschen mit Demenz Strausberg, vielen Angehörigen, die mit Ratschlägen und Erfahrungen halfen, und Christa Matter, Alzheimer Gesellschaft Berlin, für die kritische Lektüre des Manuskripts.

Ich hoffe, dass diese Broschüre, die sich besonders an Angehörige und Ehrenamtliche wendet, helfen wird, den Alltag mit Menschen mit Demenz bunter zu gestalten und bitte die Leserinnen und Leser, uns ihre Erfahrungen und Vorschläge mitzuteilen, die wir gerne in die nächste Auflage aufnehmen werden.

Monika Kaus

*1. Vorsitzende der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V.
Selbsthilfe Demenz*

Hinweis:

In unseren Veröffentlichungen bemühen wir uns um eine geschlechtergerechte Sprache. Wenn zur Vereinfachung der Lesbarkeit ausschließlich die männliche Form verwendet wird, sind stets alle Geschlechter gemeint.

1

Miteinander aktiv

Gemeinsam einen neuen Rhythmus finden

Wer rastet, der rostet. Es ist eine banale Wahrheit, die in dem bekannten Sprichwort steckt. Für alle, die ihren Alltag auch mit einer demenziellen Erkrankung gemeinsam meistern wollen und müssen, ist es aber eine wichtige Lebensregel. Denn sie mahnt, beweglich zu bleiben: So lange wie möglich den gewohnten Lebensrhythmus beizubehalten, immer aufs Neue vorhandene Fähigkeiten anzuregen, Erinnerungen wach zu halten.

Gezielte Aktivierung und einfühlsame Begleitung können nicht nur den geistigen und körperlichen Abbau verlangsamen, sie tragen ganz entscheidend zum emotionalen Wohlbefinden der Kranken bei. Vor allem aber: Dies ist nicht einfach eine zusätzliche Last. Es kann den immer schwieriger werdenden Alltag auch erleichtern. Wer einen Demenzerkrankten betreut, sei es die Mutter, der Ehepartner oder ein anderer nahestehender Mensch, der weiß, wie viel Kraft und Nerven dies kostet. Und die allermeisten kennen wohl auch Hilflosigkeit, Verzweiflung und das Gefühl, dem anderen nicht gerecht zu werden.

Die Gefahr ist groß, dass eine langjährige gute Partnerschaft sich nach und nach ins Gegenteil kehrt. Dass ein einst enges und vertrauensvolles Verhältnis zunehmend spannungsgeladener wird. Die Gespräche miteinander verstummen, dafür wachsen gesprochene aber auch unausgesprochene Forderungen und Anschuldigungen.

Einen demenzerkrankten Menschen so anzunehmen wie er ist – das stellt vielleicht die größte Herausforderung dar. Sie setzt Wissen und einen verständnisvollen Umgang mit dem Erkrank-



ten voraus. Das ist gerade am Anfang der Erkrankung nicht leicht, denn oft ist nicht klar, ob es sich um Symptome einer Krankheit handelt, oder lediglich um Unlust und schlechte Laune.

Demenz und Alzheimer-Krankheit

Wenn länger anhaltende Störungen des Gedächtnisses („Vergessen“), der Orientierung (Tageszeit, Zurechtfinden in bekannter Umgebung), manchmal auch des logischen Denkens und der Sprache auftreten und die Bewältigung des Alltags erschweren, spricht man von einer **Demenz**. Die **Alzheimer-Krankheit** ist die häufigste Ursache von Demenzerkrankungen (etwa 60%). Sie führt dazu, dass in bestimmten Bereichen des Gehirns allmählich Nervenzellen und Nervenzellkontakte zugrunde gehen.

In Deutschland sind etwa 1,7 Millionen Menschen von einer Demenzerkrankung betroffen. Das Auftreten von Demenzerkrankungen nimmt mit dem Lebensalter zu. Da die Anzahl der alten Menschen weiter wachsen wird, ist zu erwarten, dass die Zahl der Demenzerkrankten bis zum Jahr 2050 auf etwa 3 Millionen steigen wird, sofern kein Durchbruch in der Therapie gelingt.

So kann es passieren, dass vieles persönlich genommen wird, was nicht so gedacht war: Vergesslichkeit wird als Absicht ausgelegt, Rückzug und Verweigerung als Interesselosigkeit oder Nicht-Wollen gedeutet. Das führt zwangsläufig zu Spannungen. Gelingt es jedoch einen akzeptierenden Umgang mit der Krankheit zu finden, können Menschen mit Demenz und ihre Begleiterinnen und Begleiter neu zueinander finden.

Eine Tochter, die ihre beiden Eltern pflegt, hat das in wenigen Sätzen auf den Punkt gebracht: „Ich weiß, dass mir die beiden immer fremder werden, dass es die Eltern, so wie ich sie kannte, nicht mehr gibt. Inzwischen erwarte ich das auch nicht mehr. Seitdem ich das begriffen habe, ist es leichter geworden: Ich will alles tun, damit meine Eltern ein schönes Leben haben – bis zum Schluss.“

Gemeinsam einen neuen Rhythmus finden, ist eine große Herausforderung. Demenzerkrankte verlieren nach und nach die Fähigkeit, sich selbst zu motivieren. Umso wichtiger ist, dass ihre Begleiterinnen und Begleiter immer wieder die Initiative ergreifen, anregen und ermutigen. Das setzt kein besonderes therapeutisches Wissen voraus und fordert auch nicht aufwändig zusammengestellte Tages- und Wochenpläne. Schon der ganz alltägliche Ablauf daheim – die Körperpflege, Mahlzeiten zubereiten, Wäsche zusammenlegen – ist geeignet, die vorhandenen Fähigkeiten wach zu halten und zu üben.

Im alltäglichen Miteinander gibt es viele Möglichkeiten, gemeinsam aktiv zu werden. Diese Broschüre möchte dafür Anregung, Ideen und Tipps geben und ermutigen, es immer wieder neu zu versuchen.



Auf das Tun kommt es an – nicht auf Leistung und Ergebnisse

Im frühen Stadium der Krankheit sind Betroffene noch selbst aktiv, wollen und können mit planen und gestalten. Diese Zeit sollte dafür genutzt werden, zu überlegen wie ein gemeinsamer Alltag in Zukunft organisiert und verbracht werden kann: Wollen wir noch einmal umziehen, vielleicht in die Nähe der Kinder? Gestalten wir unseren Garten um? Beginnen wir endlich den lange geplanten gemeinsamen Tanzkurs? Machen wir die große Reise, von der wir schon immer geträumt haben?

Und auch die Kinder und Angehörigen müssen sich fragen: Nehmen wir Mutter oder Vater zu uns, oder können wir dafür sorgen, dass sie solange es geht im vertrauten Zuhause bleiben? Was müssen wir dafür verändern?

Je weiter die Demenz fortschreitet, desto schwerer fällt es den Erkrankten, sich selbst zu beschäftigen, geplant und strukturiert vorzugehen. Impulse von außen sind notwendig – die müssen allerdings eindeutig sein, um wahrgenommen und akzeptiert zu werden. Das geht am besten ohne Leistungsdruck, der oft zu Enttäuschung und Hilflosigkeit führt. Besser ist es, sich über alles zu freuen, was noch möglich ist. Nur so kann den Betroffenen die Angst zu versagen genommen werden und sich die Sicherheit neu bilden: Ich kann etwas. Ich gehöre dazu. Ich bin jemand.

Balance halten – weder über- noch unterfordern

Balance halten, das ist die Kunst der kleinen Schritte. Es geht darum, in Bewegung zu bleiben. Zu hoch oder zu weit gesteckte Ziele aber bringen aus dem Gleichgewicht, zu viel Fürsorge raubt die letzten Selbstständigkeiten. Menschen mit Demenz müssen

nicht „in Watte gepackt“ und aus allem herausgehalten werden. Reagiert ein überforderter Mensch vielleicht mit Aggression oder Resignation, so fühlt sich ein unterforderter bevormundet oder auch kränker als er oder sie eigentlich ist.

Bei allem, was geplant oder unternommen wird, sollte die individuelle Situation der Erkrankten bedacht werden: Was heute noch ging, geht morgen vielleicht nicht, dafür ist etwas anderes möglich. Und was am Morgen nicht geschafft wird, kann zwei Stunden später spielend gelingen.

Balance halten ist aber auch ein wichtiger Ratschlag für die Betreuenden und Pflegenden. Wer zu viel von sich verlangt, überfordert sich und hat das Gefühl, seinen Ansprüchen nicht gerecht zu werden. Pflegende Angehörige haben einen langen Weg vor sich und müssen immer wieder aufs Neue Kraft auftanken. Das geht nur, wenn Aufgaben abgegeben werden und Unterstützung angenommen wird, wenn Inseln der Ruhe gefunden werden. Diese Broschüre zeigt viele Möglichkeiten auf, kann aber immer nur Anregungen geben. Niemand muss ein schlechtes Gewissen haben, weil er oder sie einfach keine Zeit hat. Es ist völlig in Ordnung, nach Möglichkeiten zu suchen, die den anderen einfach mal „nur“ beschäftigen: Papier zerreißen, Knöpfe sortieren, Wäsche falten, eine DVD einlegen. Danach ist dann auch mal wieder Zeit für ein wirkliches Miteinander.

1



Eigenständigkeit erhalten – so weit und so lange es möglich ist

Die Umgebung daheim hat ein großes Plus: Hier gibt es viel Vertrautes, alltägliche Handgriffe in der Wohnung bleiben lange parat und Orte in der Nachbarschaft vertraut – wenn es gelingt, sie mit Anregungen und Aktivitäten in der Erinnerung wach zu halten. Das setzt voraus, dass Tätigkeiten, die noch eigenständig durchgeführt werden können, wieder und wieder angeregt werden, damit sie nicht zu früh verloren gehen. Dafür wird den Betreuenden vor allem Geduld abverlangt. Denn natürlich geht es schneller, sauberer, komplikationsloser, wenn all dies selbst erledigt wird. Aber mit Ruhe und einfühlsamer Unterstützung, können viele Kranke durchaus noch allein zur Toilette, sich waschen, kämmen und anziehen. Und warum sollten nicht sie es sein, die Kartoffeln und Gemüse auf die Teller verteilen oder die Zeitung aus dem Briefkasten holen, so wie sie es immer getan haben?

Das ist umso länger möglich, desto mehr sich Dinge vereinfachen lassen: Den Mantel mit großen Knöpfen auswählen, die Schuhe mit den Klettverschlüssen hinstellen, Pullover statt Hemden bereitlegen. Wichtige Dinge des täglichen Bedarfs sollten möglichst offen, leicht erreichbar und gut sichtbar angebracht oder aufgestellt werden.

Zu Beginn der Krankheit können durchaus noch Aufgaben übernommen werden, die nie zuvor gemacht wurden, es können neue Hobbys entdeckt und ungewohnte Wege gegangen werden. Wichtig ist die Ermutigung, dies auch zu tun. Vielleicht ergeben sich so auch ganz neue Gemeinsamkeiten.



Mobil sein – in Bewegung bleiben

Bewegung regt das Gehirn an, entspannt, verursacht Glücksgefühle, vermindert Zustände von Angst und Aggression. Für Menschen mit Demenz ist regelmäßige Bewegung von großer Bedeutung. Zum einen, weil sie zunehmend zur Versteifung neigen, besonders sturzgefährdet sind und weil Kraft und Beweglichkeit schnell abnehmen, wenn sie immer nur die gleichen kurzen Wege gehen oder die meiste Zeit nur im Sessel sitzen. Vor allem aber fördert regelmäßige Bewegung das Wohlbefinden – und das Denken. Denn Bewegung und Wahrnehmung hängen eng zusammen. Je weniger sich Demenzerkrankte bewegen, desto weniger können sie ihre Umwelt wahrnehmen, werden abgewandter und verwirrter. So steckt oft hinter unruhigem Umherlaufen und Herumnesteln der Versuch, sich selbst und die Umgebung zu spüren und mit anderen in Kontakt zu bleiben.

Viele können vertraute Bewegungsabläufe noch lange selbst ausführen, wenn sie nur eine „Starthilfe“ erhalten: Das kann ein Ball sein, der in die Hände gegeben wird, aber auch das gemeinsame Loslaufen – Arm in Arm.





Menschen mit Demenz behalten auch ihren Sinn für Rhythmik oft noch für lange Zeit: Musikhören, einfache Tanzschritte, in die Hände klatschen oder körperliche Aktivitäten wie Laub harken, fegen oder Holz sägen, können motivieren und ermuntern. Noch einmal: es geht nicht um das Ergebnis des Tuns. Die Ausführung selbst und das damit verbundene Wohlfühl sind entscheidend. Rhythmische Bewegungen vermitteln zudem Harmonie und Entspannung. Das zeigt sich besonders beim Spaziergang, wenn ein gemeinsamer Rhythmus gefunden wird und beide im Gleichklang der Schritte laufen.

Schatzkiste des Lebens öffnen

Menschen mit Demenz so lange wie möglich das Gefühl zu geben, dass sie sich nützlich machen können, gebraucht werden und dass ihre Meinung gehört wird, schafft Zufriedenheit und gibt

ihnen vor allem die Gewissheit, dass ihr Leben noch sinnvoll ist. Motivieren und damit aktivieren lassen sich Demenzerkrankte am leichtesten, wenn die Aufgaben an ihre Lebenserfahrungen und ihre Erinnerungen anknüpfen. Es ist wichtig, dass für solche Erinnerungen Zeit genommen und ihnen Raum gegeben wird. Angeregt werden können sie auf vielerlei Weise: mit Spaziergängen auf den gewohnten Wegen, dem Betrachten von Fotoalben, dem Duft des Lieblingsessens oder vertrauter Musik. Sie geben das Gefühl von Gewohnheit und Geborgenheit.

Der Kittel, der noch an der Garderobe hängt, kann die Erinnerung an das Arbeitsleben wach halten. Wie der Werkzeugkasten, der immer noch im Keller steht, obwohl dem einstigen Mechaniker die Funktionsweise von Zange und Schraubendreher längst abhanden gekommen ist. Aber die Erinnerungen an frühere Einsätze, an die Kolleginnen und Kollegen, signalisieren noch immer Anerkennung.

Das Leben fühlen – die Sinne ansprechen

Je mehr sich der Bewegungs- und Aktivitätsradius eines Menschen einschränkt, desto geringer werden auch die Sinnesanreize. Wer jedoch an Reizen verarmt, verliert den Bezug zur Realität, wird zusätzlich verunsichert und apathisch. Pflegende Angehörige sollten deshalb so oft wie möglich Gelegenheiten nutzen, um Körper und Sinne der Erkrankten anzuregen. Das kann bei der Körperpflege geschehen, bei alltäglichen Verrichtungen wie Kochen oder Putzen, beim Gang in den Garten oder den nahe gelegenen Park, aber auch mit unterschiedlichen Materialien, die befühlt, gedrückt und betastet werden können. Vieles ist auch für jene möglich, die die meiste Zeit im Bett verbringen müssen: ein buntes Mobile an der





Decke, der Duft des Kuchens aus der Küche, das Gezwitscher der Vögel vor dem Fenster, eine Rosenblüte oder ein besonders geformter Stein in der Hand.

Zwar werden Geschmacks- und Geruchssinn im Verlaufe der Krankheit immer mehr beeinträchtigt, und viele ältere Menschen können immer schlechter hören oder sehen, doch Tasten und Fühlen und die Wahrnehmung von Bewegungen bleiben noch lange erhalten. Sie werden irgendwann die einzigen Wahrnehmungen, auf die sich die Erkrankten noch verlassen können. So darf es nicht erstaunen, wenn sie immer wieder über die Bettdecke streichen, sich selbst über die Haut kratzen oder streichen, mit den Fingern über Tisch, Stuhl und Bett fahren, mit der Hand auf die Armlehne des Rollstuhls schlagen. All das lässt sie den Körper spüren und erfahren.

Auch die Seele will gestreichelt werden

Lachen mindert Stress, vertreibt Depressionen, Ängste – und stärkt dazu das Immunsystem. Eine Erkenntnis, an der sich ganz spezielle Therapeuten orientieren: die Clowns. Sie besuchen Menschen mit Demenz in Pflegeheimen und sorgen dort für Momente von Entspannung und Heiterkeit. Auch wenn sie für die Begleitung und Betreuung daheim allenfalls zu festlichen Höhepunkten zur Verfügung stehen, lässt sich doch eines von ihnen lernen:

Es ist wichtig, miteinander zu lachen. Und: Lachen ist ansteckend. Witzbücher, auch bebilderte, können für gute Unterhaltung sorgen. Doch auch im Alltag entstehen immer wieder Situationen, über die man gemeinsam lachen kann.

Solche Situationen herauszufinden und zu nutzen, kommt beiden Seiten zugute. Überhaupt sollte bei allen Aktivitäten und Unternehmungen die Freude am Tun im Vordergrund stehen. Es gibt viele Tätigkeiten, die Freude bereiten und durch die Krankheit nicht oder nur wenig eingeschränkt sind. Das ist abhängig von individuellen Vorlieben, Fähigkeiten und Interessen, aber auch von der Stimmung, der Tagesform und dem Verlauf der Krankheit. Zu entdecken, was es gerade sein kann, ist damit immer wieder eine Herausforderung.

Umso wichtiger ist es, jedes kleine Erfolgserlebnis zu würdigen und vielleicht auch gemeinsam zu feiern. Lob und „Spitzenleistungen“ beschwingen und können zu weiteren Anstrengungen anstacheln.



1

- Kritik, Schimpfen, Vorhaltungen verderben die Stimmung.
- Leistungsbezogenes Gedächtnistraining führt in der Regel nur Defizite vor und verunsichert zusätzlich.
- Günstig ist eine ruhige Atmosphäre ohne Reizüberflutung.
- Zeit- und Leistungsdruck sowie ehrgeizige Zielvorgaben führen zu immer neuen Enttäuschungen.
- Fragen, die die Kranken wahrscheinlich nicht beantworten können, verunsichern. Die Betroffenen ziehen sich dann noch mehr zurück.
- Lachen und Humor sind gut für die Stimmung.

2 Beschäftigungen für Menschen mit Demenz

2.1 Das alltägliche Miteinander Aktivitäten rund um den Haushalt

Elly K. war fix und fertig. Sie konnte kaum noch einen Schritt tun, ohne dass ihr Mann mitkommen wollte. Er war ängstlich, unruhig und wusste nicht, was er tun sollte. Selbst wenn sie zur Toilette ging, rief er draußen vor der Tür angstvoll immer wieder ihren Namen. Der einstige Rechtsanwalt und Notar hatte sein Arbeitsleben hinter dem Schreibtisch verbracht, hatte oft bis spät gearbeitet. Da kam seine Frau auf die Idee, ihm zu Hause eine „Kanzlei“ einzurichten. Sein alter Schreibtisch wurde aus dem Keller geholt, Büroutensilien besorgt, Bücher und Papiere auf der Schreibplatte und in den Schubladen verteilt. Und tatsächlich nahm er sein neues Arbeitszimmer an. Dort saß er oft stundenlang, ordnete die Stapel mit den Papieren immer wieder neu, kramte in den Schubladen und machte einen zufriedenen Eindruck.



Mit fortschreitender Demenz muss sich eine neue Alltagsroutine einstellen – und das ist nicht so einfach. Eine klare Tagesstruktur und ritualisierte Handlungsabläufe werden dabei immer wichtiger. Sie geben Halt, Sicherheit – und erleichtern den Angehörigen die Betreuung.

Oft sind es vertraute Gewohnheiten, die es einfach nur beizubehalten gilt:

- Der Wecker, der jeden Morgen zur gleichen Zeit klingelt
- Der vertraute Radiosender mit der Lieblingsmusik
- Der Wetterbericht oder der erste Blick aufs Thermometer
- Die aktuellen Fußballergebnisse
- Die Zeitung neben der Kaffeetasse
- Das Mittagessen pünktlich um 12.00 Uhr
- Ein „Guten Appetit“ oder ein Tischgebet
- Der Spaziergang am Nachmittag

Viele andere Tätigkeiten müssen verändert und zunehmend unterstützt werden.

Die Körperpflege

Sie sollte so lange wie möglich von den Erkrankten selbstständig erledigt werden. Denn alles was nicht immer wieder geübt wird, geht rasch verloren. Dabei wird zunehmend Hilfestellung nötig sein: Am Anfang sind es vielleicht das bereit gelegte Handtuch, das aufgedrehte warme Duschwasser oder die volle Badewanne. Aber auch wenn Waschen oder Duschen allein nicht mehr gelingen, soll-

ten die Erkrankten einbezogen werden: Den nassen Waschlappen in die Hand geben oder auch die Zahnbürste mit der Zahnpasta. Und wenn auch dies als Erinnerungstütze nicht reicht, hilft es vielleicht, sich mit der eigenen Zahnbürste daneben zu stellen und sich ebenfalls die Zähne zu putzen.

Körperpflege ist etwas Notwendiges – aber auch etwas, was mit allen Sinnen genossen werden kann: Der über die Haut rubbelnde Waschlappen, das Bad, das mit seinem Duft den ganzen Raum erfüllt, sanftes Eincremen oder auch eine Massagerolle können die notwendige Prozedur in eine genussvolle halbe Stunde „Wellness“ verwandeln.

2



Die Kleidung

Wer immer mit einem frisch gebügelten Hemd ins Büro ging, dem gibt es – sorgfältig auf dem Stuhl zurechtgelegt – womöglich ein Stück Vertrautheit und Sicherheit für den Tagesanfang.

Wer aber seine Sachen selbst aus dem Schrank holen und zusammenstellen will, sollte auch die Möglichkeit dazu haben. Es ist allerdings verunsichernd, ärgerlich und macht aggressiv, wenn dann zurechtgewiesen und nachgebessert wird: Weil Jacke und Hose nicht zusammenpassen, die Bluse schon wieder verkehrt herum angezogen ist oder ein Hut in der Wohnung wirklich nicht aufgesetzt werden muss.

Solche Freiheit hat selbstverständlich Grenzen: Es geht nicht, dass eine Demenzerkrankte im Winter mit dünner Bluse auf die Straße läuft. Deshalb ist es sinnvoll, Sommer- und Winterkleidung klar zu trennen und eventuell nur das in den Schrank zu hängen, was auch angezogen werden soll. Von absoluten Favoriten – dem weichen roten Pullover oder dem kariertem Hemd beispielsweise – empfiehlt es sich, gleich mehrere Stücke zu kaufen. So kann eines immer problemlos in die Wäsche.

Kleidung hat oft eine Signalwirkung. Wenn da die alte Hose und die Wetterjacke bereit liegen, kann das bedeuten: Heute geht es in den Garten, wir wollen Herbstlaub zusammenharken. Ein seidener Schal verspricht einen Cafébesuch und der Jogginganzug lädt zum Sport ein.



Und wenn die Alltagskleidung solche Geborgenheit gibt, dass der Erkrankte sie am Abend nicht ausziehen will? Dann kann er oder sie auch mal so ins Bett gehen und die Kleidung wird am nächsten Morgen gewechselt. Improvisation gehört zum Leben. Erst recht zu jenem mit Demenzerkrankten.

Selbstständigkeit setzt auch voraus, über seine Dinge verfügen zu können: Mützen, Schals, Taschen können griffbereit im Flur liegen oder an Haken hängen. Wer da gern kramt und sich immer mal wieder anders ausstatten möchte, hat dann jederzeit Gelegenheit dazu. In den eigenen vier Wänden ist das sowieso selbstverständlich, und wer den Besuch eines Erkrankten erwartet, kann eine solche „Kram-Ecke“ einrichten.

2

Der Haushalt

Die Bewältigung des Haushalts erfordert neben Betreuung und Pflege viel Zeit und Kraft. Aber die tagtäglich notwendigen Verrichtungen bieten auch Chancen. Es sind die gewohnten Rollen, die oft noch lange im Gedächtnis verwahrt werden und verfügbar bleiben: Er hat immer den Wochenendeinkauf erledigt, sie geputzt und gekocht. Er hat den Rasen gemäht und die Sträucher geschnitten, sie hat das Kräuterbeet gepflegt. Er hat die kleinen Reparaturen erledigt, sie die Wäsche gewaschen. Es sind Rollenmuster, die sich eingepägt haben und an die vielfach auch angeknüpft werden kann. Was aber, wenn es solche Arbeitsteilung nicht gab? Beispielsweise weil der Mann immer erst spät-abends oder gar nur am Wochenende heim kam und sie allein den Haushalt meisterte. Dann ist es für beide Seiten eine gewaltige Umstellung: Die neuen Rollen müssen nun erst gefunden und erprobt werden. Vielleicht ist es dann beruhigend zu wissen, dass auch Menschen mit Demenz gerade zu Beginn der Krankheit durchaus noch Fähigkeiten neu erwerben und trainieren können. Entscheidend dafür ist immer, dass der oder die Betreuende die Initiative ergreift, anregt und ermutigt.

Am besten mit einer Bitte:

- Kannst du mir helfen? Ich schaffe es nicht allein.

Dies gibt den Erkrankten das Gefühl, dass sie gebraucht werden und ihren festen Platz zu Hause haben. Genau wie die Bitte um einen Rat:

- Wollen wir die Eierkuchen mit Wasser oder mit Milch zubereiten?
- Wollen wir uns einen neuen größeren Fernseher kaufen?
- Laden wir die Nachbarin morgen zum Kaffee ein?

Solche Fragen zeigen, dass die Meinung des anderen gefragt ist und er oder sie genauso ernst genommen wird und mitbestimmen darf wie bisher.

Das Einkaufen

Wer miteinander überlegt, wie der Speiseplan der Woche aussehen soll, kann schon einmal versuchen, Antworten auf die verschiedensten Fragen zu finden:

- Was wollen wir heute essen?
- Worauf hast du Appetit? Wurst oder Käse?
- Was passt zu dieser Jahreszeit?
- Was brauchen wir alles für den Obstsalat?
- Was fehlt uns sonst noch? Selters? Spülmittel?

So wird der andere nicht nur in die Planung einbezogen, es ist auch eine unkomplizierte Möglichkeit für ein Gedächtnistraining nebenbei – ohne Erfolgsdruck und ohne auf Defizite aufmerksam

zu machen. Es wird ja alles gemeinsam zusammengetragen, und was dem einen nicht einfällt, hat der andere parat.

Solange irgend möglich sollte der Einkauf miteinander erledigt werden. Auch hier gilt: Kompetenzen und Wissen gehen rasch verloren, wenn sie nicht immer wieder abgefordert werden. Außerdem – wer unterwegs ist, sieht und hört etwas anderes, als den Tag über daheim. Da gibt es den Duft vom Backshop, die leckere Wurst am Fleischstand und die Tasse Kaffee hinterher in dem kleinen Bistro.

Sollten allerdings die Reize im Supermarkt eher unruhig machen, der Einkauf gemeinsam zu viel und auch zu schwer sein, muss umdisponiert werden: Der Großeinkauf kann auch geliefert werden! So lässt sich der Weg zu dem kleinen Bäcker an der Ecke oder ein Bummel an ein paar Schaufenstern vorbei viel besser genießen. So ist auch täglich ein anderes Ziel möglich: am Montag der Zeitungsladen, am Mittwoch die Drogerie, freitags vielleicht zum Fischstand oder zum Fleischer, am Samstag auf den Markt.

2



Kochen und Backen

Der Duft aus der Küche, sei es nach einem leckeren Braten oder einem Kuchen, schafft zuerst einmal eine heimische Atmosphäre. Aber er lässt auch Erinnerungen aufkommen: an die Kindheit, an Weihnachten, an den Sonntagsbraten. Und er sendet ein klares starkes Signal: Komm zu Tisch!

Kaum etwas wird so intensiv mit allen Sinnen gleichzeitig wahrgenommen: Essen kann man sehen, riechen, schmecken, fühlen – und mitunter hören, wie es brutzelt. Vor allem aber kann gemeinsam vorbereitet, gekocht und gebacken werden – soweit das möglich ist: Vielleicht müssen Angehörige alles alleine machen und die Erkrankten schauen nur zu. Aber sie sind dabei, nehmen Anteil am Geschehen.

- Gewürze nach ihrem Duft erraten und aussuchen
- Möhren schaben
- Salat zupfen
- Klöße rollen
- Bouletten formen
- Äpfel schneiden oder schälen
- Bratäpfel in die Röhre legen und vor sich hin brutzeln lassen
- Orangen schälen
- Teig einrühren und Plätzchen ausstechen
- Blech mit Pflaumen belegen und mit Streuseln bestreuen

Vielleicht hat der Vater auch Spaß daran, die Kaffeebohnen zu mahlen – so wie er es früher immer am Sonntag tat. Alte Handmøhlen lassen sich auf Trødelmãrkten finden, und das frische Kaffeepulver verbreitet einen wunderbaren Duft im Raum.

Die Küche bietet nicht nur Möglichkeiten, die Sinne anzuregen, hier können auch Fingerfertigkeit geübt und erhalten werden. Dabei gilt aber wie überall: Aufgaben sollten nur freiwillig – allenfalls mit sanftem Druck – übernommen werden. Und sie sollten auch noch ausgeführt werden dürfen, wenn schon Hilfestellungen nötig sind. Zum Beispiel, weil der Rosenkohl ohne Fett anbrennt, die Kartoffeln ohne Wasser nur schwarz werden und der Tee tütenweise in die Kanne geschüttet würde.

Gelassenheit und Ruhe sind gefragt – niemand sollte sich unter Druck gesetzt fühlen – egal ob krank oder gesund. Der Ehemann, der nie gekocht hat, muss nicht zum perfekten Koch werden. Essen lässt sich auch auf Rädern bestellen und kann dann gemeinsam auf schönen Tellern angerichtet werden. Brötchen und Fertigmehlkuchen können zum Aufbacken in den Backofen geschoben werden und duften dann nach Sonntag. Fertiger Plätzchenteig muss nur noch aufgeschnitten und aufs Blech gelegt werden, um Adventsstimmung zu verbreiten. Eierkuchenmehl mit Wasser angerührt und mit Apfelstücken oder Holunderblüten verfeinert erinnert an Kindertage.

2



Die Mahlzeiten

Mahlzeiten strukturieren den Tag. Je weniger dazwischen geschieht, desto mehr gewinnen sie an Wichtigkeit. Deshalb sollten sie so lange wie möglich gemeinsam eingenommen werden. Und so lange wie möglich können auch hier Aufgaben geteilt werden:

- Gemeinsam den Tisch decken
- Brotkorb füllen und bereitstellen
- Servietten falten
- Butter, Wurst oder Marmelade zureichen
- Kuchen auf die Teller legen
- Krümel vom Tisch abwischen

Wie gut es gelingt, hängt wie bei fast allem vom Verlauf der Erkrankung ab, von der Tagesform aber auch den Anregungen und



Impulsen, die gegeben werden. Mitunter hilft es, wenn der- oder diejenige einfach an die Hand genommen und an den Schrank begleitet wird, in dem Tassen und Teller stehen. Ob dann ein Holzbrettchen für das Kuchenstück hingelegt, oder die Tasse für den Apfelsaft bereit gestellt wird, ist nicht wichtig. Denn auch hier kommt es nicht darauf an, etwas „richtig“ zu machen. Stört es wirklich so sehr, wenn statt der erbetenen Marmelade der Salzstreuer

gereicht wird oder das Stück Torte neben dem Teller landet? Und ist nicht die Petersilie auf dem Pudding ein Zeichen von Kreativität und gutem Willen?

Das Putzen

Das alltägliche Tun soll Freude bereiten. Putzen und Aufräumen aber sind für die allermeisten mehr Frust als Lust. Wie dann kann es gelingen, gerade Demenzerkrankte hier einzubeziehen? Noch lange haben sie ein Gefühl für die Sinnhaftigkeit ihres Tuns.

- Was waren vertraute Tätigkeiten?
- Messer und Gabeln in den Besteckkorb der Spülmaschine zu sortieren, kann den einen längere Zeit beschäftigen und die Feinmotorik anregen, bei anderen hingegen kann es Unlust, ja aggressives Verhalten auslösen.
- Fasziniert vielleicht die Technik des Staubsaugers so sehr, dass die erkrankte Person damit begeistert immer wieder durch die Wohnung fährt?
- Macht es Spaß, mit einem Tuch und nach Bienenwachs duftender Möbelpolitur über die Schrankwand zu wischen?
- Oder mit einer Bürste die Schuhe zu putzen und blitzblank zu polieren?
- Aus alten Laken und Stoffresten können Lappen geschnitten werden. Auch wenn die Hände nicht mehr gehorchen wollen, lassen sich so unterschiedliche Materialien erfühlen und zwischen den Fingern bewegen.
- Wer gern herumräumt und kramt freut sich vielleicht über eine Kiste zum Ein- und Ausräumen. So werden motorische Fähigkeiten erhalten und Unruhe ausgeglichen.

2

Die Wäsche

Viele Tätigkeiten im Haushalt waren traditionell Frauensache. Dazu gehörte vor allem das Erledigen der Wäsche. Ehepaare, bei denen ein Partner dement wird, müssen nun einen neuen Rhythmus finden. Besonders, wenn es darum geht, Männer erstmals in diese Arbeit einzubeziehen, kann versucht werden, auf männliche Kraft und Größe setzen:

- Mir ist der Wäschekorb zu schwer. Kannst du mir helfen?
- Kannst du mir bitte die Tür aufhalten?
- Du bist viel größer. Reichst du an die Leine heran?

Gerade in diesem Bereich lassen sich viele Handgriffe und Tätigkeiten finden, die nicht einfach nur beschäftigen, sondern die Motorik trainieren und in Bewegung halten:



- Wäsche auf die Leine hängen oder zureichen
- Klammern zureichen
- Die Bettwäsche fürs Bügeln bereitlegen
- Laken und Handtücher zusammenlegen
- Socken sortieren und zusammenrollen

Um Selbstständigkeit so lange wie möglich zu erhalten, sollte auch der Zugang zu technischen Geräten nicht einfach versperrt werden. Waschmaschinen füllen und leeren und andere Tätigkeiten sind, eventuell mit Hilfestellungen, durchaus möglich. Es gibt auch Bügeleisen, die sich selbstständig abschalten, wenn sie längere Zeit nicht bewegt werden.

2

- Sich Zeit lassen, den Tag ohne Hektik begehen.
- Es geht nicht um Perfektion, sondern um die Freude, etwas miteinander zu tun.
- Menschen mit Demenz wollen ernst genommen werden. Sie wollen nicht das Gefühl haben, unnützlich am Tisch zu sitzen, und wollen auch nicht wie Kinder behandelt werden.
- Kritik und Maßregelungen machen mutlos und demotivieren.
- Oft ist es nützlich zu sagen: „Bitte, ich brauche deine Hilfe.“
Und: „Danke, dass du mich unterstützt hast.“

2.2 Auf Erinnerungsreise gehen

Biografische Anregungen

Hannelore F. sitzt mit ihrem Vater beim Frühstück. Plötzlich wird der alte Mann unruhig. Er rutscht auf dem Stuhl hin und her, rückt den Teller immer wieder vor und zurück, steht schließlich auf und beginnt hin und her zu laufen. Auf ihre Frage, was denn los sei, antwortet er erobst: „Wir warten jetzt schon eine halbe Stunde, und Irmgard ist immer noch nicht zum Frühstück heruntergekommen.“ Hannelore zuckt zusammen. Irmgard ist ihre Mutter – und seit vielen Jahren tot. Vorsichtig greift sie die Hand des Vaters und streicht sanft darüber: „Lass mal Vati, wir frühstücken heute allein.“ Das Gesicht des Mannes hellt sich auf, er greift nach seinem Brötchen. Wenig später ist der Zwischenfall vergessen.

Momente wie dieser sind schwer auszuhalten, denn es gibt für sie keine eindeutigen Handlungsmuster. Nur einen Rat: die Realität Demenzerkrankter anzunehmen und nicht die eigene dagegen zu setzen. Auch wenn es noch so schwer fällt, als Sohn mit dem Namen des verhassten Stiefvaters angeredet zu werden oder wenn die Ehefrau immer wieder zur Mutter wird. Verbessern, kritisieren oder gar streiten bringen nichts – außer Frust und Verzweiflung auf beiden Seiten. Also lügen? Die Gefahr ist groß, dass dadurch Vertrauen verloren geht – die Realität der Erkrankten kann sich von Minute zu Minute ändern.

Miteinander Vergangenes aufblättern

Solch ein Balanceakt gelingt umso besser, je genauer die Betreuenden ihr Gegenüber kennen und sich darauf einstellen können. Für die demenzerkrankte Mutter war der Stiefvater vielleicht die große Liebe, der verwirrte Ehemann findet wenigstens in der Kindheit noch Halt. Höhen und Tiefen haben das Leben geprägt – und bestimmen auch in der Krankheit immer noch Verhalten, Vorlieben und Empfindlichkeiten. Je genauer das Wissen darüber ist, desto einfühlsamer und angemessener kann reagiert werden.

Die Kenntnis der Vergangenheit ermöglicht auch, mit den Erkrankten auf Erinnerungsreise zu gehen. Das kann für beide Seiten sehr schön und befriedigend sein. Betreuende Angehörige erfahren oft Details aus der Familiengeschichte, die sonst verschüttet geblieben wären. Und den Erkrankten hilft es, ihre Identität zu bewahren, es gibt Sicherheit und Selbstvertrauen.

Es gibt sehr viele Möglichkeiten für das gemeinsame Erinnern:

- Da sind die Alben, die Mappen und Kästen mit alten **Fotos**, die immer wieder herausgeholt und angeschaut werden können.
- In vielen **Bildbänden und Chroniken** werden zurückliegende Jahrzehnte festgehalten; darunter befinden sich vielleicht auch solche, in denen noch die Stadt oder das Dorf der Kindheit und Jugend zu sehen sind. Die können gemeinsam durchgeblättert und besprochen werden.



2

- In vielen Haushalten steht noch eine Kiste mit alten **Acht-Millimeter-Filmen**: Familienfeste, Ausflüge, die ersten Schritte der Kinder – alles wurde dort fest gehalten. Nun aber ist das Vorführgerät seit vielen Jahren defekt, die Filme sind gerissen, niemand hat sie mehr angeschaut. Vielleicht ist es die Idee für ein Geburtstagsgeschenk: Zumindest einige von ihnen könnten auf DVDs überspielt und dann gemeinsam betrachtet werden. Und es kann nachgefragt werden: Wo ist das denn? Wer ist diese Frau? Was macht ihr da gerade?
- Der Karton mit den wahllos hineingelegten **Erinnerungsstücken**: die getrocknete Blüte, die dem ersten Kuss vorausging, daneben die Blockflöte, die Babyschuhe der Kinder. Hier finden sich womöglich Urkunden von Schwimmwettkämpfen, Mitbringsel vom ersten Italienurlaub und sogar Zeugnisse und Auszeichnungen aus dem Betrieb.
- **Kleidungsstücke**, die nie weggeworfen werden konnten und in Schrankecken die Zeiten überlebt haben: das Hochzeitskleid, ein Pelzmuff, ein paar uralte Schuhe.



- **Ansichtskarten** können den Heimatort oder das geliebte Reiseziel noch einmal ins Zimmer holen. Und vielleicht können sie sogar zu einem Büchlein zusammengefügt werden – als ein ganz besonderes Weihnachtsgeschenk.
- Die erste **Schulbibel** vom Dachboden. Die meisten kennen bis heute den Satz auswendig, den sie als erstes gelesen haben. Es macht Spaß zu schauen, wie aus der Zuckertüte das A wird, um dann zusammen die Buchstaben aneinander zu reihen. Gemeinsam können noch einmal die kleinen Geschichten gelesen werden.
- Überhaupt – das Lesebuch mit dem **Lieblingsgedicht**. Die Seitenzahl ist noch parat, vom Gedicht sind nur einzelne Zeilen im Kopf geblieben. Aber es lässt sich finden, vielleicht sorgfältig gestalten und in großen schönen Buchstaben ausdrucken. So wie einige andere Gedichte aus der Kinder- und Schulzeit, die dann auch mal mit den Enkeln oder Urenkeln zusammen gelesen werden können.
- Schließlich die **Stars der Jugend**: Wer ihre Fotos einst nicht gesammelt hat, für den finden sich heute ihre Bilder und ihre Lebensgeschichten im Internet: Zarah Leander, Hans Albers, Marika Röck, Romy Schneider, die ägyptische Sängerin Umm Kulthum oder der türkische Schauspieler Cüneyt Arkın. Vielleicht erfahren wir dabei aber auch, dass der Großvater Maria Callas einmal in der Oper erlebt hat oder die Großmutter für Humphrey Bogart schwärmte. Gemeinsam mit ihnen können wir die Lieder von damals hören, die alten Filme betrachten. Denn all das gibt es längst wieder auf CD, DVD oder online.

2

- Vielleicht sind es aber auch **Erinnerungen an das Arbeitsleben**, die immer wieder hervorgeholt werden können: Ein Stempel, der Terminkalender, der Brieföffner, der Füllfederhalter. Die Schreibmaschine der einstigen Sekretärin hat sogar einen festen Platz in ihrem Zimmer bekommen. Dort ist ständig ein Bogen Papier eingespannt, auf dem sie „ihre Post“ erledigen kann. – An seinem Reißbrett zeichnet der einstige Architekt längst nichts mehr. Aber als es fortgeräumt werden sollte, wurde er erst unruhig, dann wütend. Nun vergewissert er sich mit einem Blick immer wieder, ob es noch an seinem Platz steht.
- Viele haben Gerichte aus Kindertagen, deren Geschmack ihnen immer noch auf der Zunge liegt. Was waren solche Lieblings Speisen? Auch wenn wir gar nicht mehr genau wissen, was in die Suppe oder den Kuchen eigentlich für Zutaten gehörten – für vieles aus „**Großmutter's Küche**“ findet sich ein Rezept im Internet. Und dann kann man das zusammen noch einmal kochen. Erinnerungen entstehen ja nicht nur durch Lesen oder Betrachten, sie kommen oft ganz unbewusst wieder durch einen Geruch, einen altvertrauten Geschmack – oder auch dem Griff nach einer Kartoffel, an der so wie früher noch Erde klebt.



Gemeinsames Erinnern ist lange möglich, und Objekte dafür gibt es viele. Aber all diese Dinge, die gar nicht oft genug hervor geholt werden können, sollten nicht nur gemeinsam angeschaut werden. Sie bieten ideale Gelegenheiten zum Nachfragen. Und das sollte auch getan werden, solange es möglich ist:

- Wie wurde bei euch Weihnachten gefeiert? Wie Pessach? Wie das Zuckerfest? Wie Ostern?
- Was hast du in der Kindheit am liebsten gegessen?
- Was gab es zum Frühstück?
- Hattet ihr Tiere? Hättest du gern ein Tier gehabt?
- Wer war deine beste Freundin? Was habt ihr unternommen?
- Hattest du ein Lieblingsmärchen? Wie ging das?
- Wie habt ihr euch eigentlich kennen gelernt?
- Was wolltest du mal werden?
- Welche Autos hattet ihr? Und welches hättest du dir gewünscht?
- Wohin seid ihr früher verreist?
- Wie sahen die Sonntagsausflüge aus?
- Was war die schönste Reise?

2



Wenn keine Antworten mehr gegeben oder Geschichten nicht mehr erzählt werden können, dann können das die Betreuenden übernehmen: „Ich weiß noch, wie stolz du auf dein erstes Auto warst. Es war ein knallgelber Ford, und du hast darauf geachtet, dass er immer glänzte.“



Schätze der Vergangenheit bergen und bewahren

Noch bietet sich die Chance, das Leben im wahrsten Sinne des Wortes festzuhalten: Fotos zu beschriften, solange die Erkrankten sie noch benennen können. Mit ihnen Fotoalben oder professionelle Fotobücher über bestimmte Lebensabschnitte, über die Familie, den Beruf oder besonders schöne Urlaube zu gestalten. Oder auch ein „Schatzkästchen des Lebens“ zusammenzustellen. Sonst weiß eines Tages niemand mehr, wie Urgroßmutter Trude einst aussah, dass es sich bei jenem schicken Hochzeitspaar um Oma und Opa handelt und welches Mädchen auf dem Klassenfoto die eigene Mutter ist. Vor allem aber können so Erinnerungsinseln für die Erkrankten selbst entstehen. Sie sind auch eine große Hilfe für all jene, die sich kümmern und unterstützen. Weil sie ein Leben auch dann noch erzählen, wenn die Erkrankten es selbst nicht mehr können.

Wenn die Krankheit voranschreitet, werden es immer weniger Erinnerungen, oft kreisen sie um einzelne Begebenheiten aus der Kindheit oder der Jugend. Immer wieder werden die gleichen Geschichten erzählt. Oft können es die Betreuenden nicht mehr hören. „Ich muss jetzt Essen kochen, danach habe ich Zeit“, kann dann auch eine Antwort sein. Und die Bitte an Freundinnen und Freunde, Verwandte oder auch ehrenamtlich Helfende, auch mal den Part des Zuhörens zu übernehmen.

2

Erinnernd begleiten – bis ans Ende

Wenn im Verlauf der Krankheit das Langzeitgedächtnis weitgehend verloren geht, findet die gemeinsame Reise in die Vergangenheit ein Ende. Am Schluss sind es nur wenige Bilder, einige Klänge, kaum noch Gegenstände, die Reize auszulösen vermögen. Sie sollten rechtzeitig gefunden und bereit gelegt werden:

- Bilder und Fotos sollten dann so umgehängt werden, dass diejenigen, die im Bett liegen und sich nicht mehr allein aufrichten können, sie in Blickhöhe haben. So können sie ihnen nicht verloren gehen.
- Ein besonders geliebtes Lied kann auf eine CD gebrannt und immer mal wieder leise gespielt werden.
- Die Puppe oder der Teddy aus Kindheitstagen können hervorgeholt werden, um sie nun mit ins Bett zu legen, damit sie noch einmal – wie damals – Wärme und Halt geben.



- Gemeinsame Erinnerungsreisen gehören zu dem Schönsten und Wichtigsten, was miteinander unternommen werden kann.
- Die Vergangenheit birgt nicht nur gute Erinnerungen. Wenn bestimmte Fotos traurig oder wütend machen oder manche Gegenstände Unbehagen und Unruhe auslösen, sollten sie in der Versenkung bleiben.
- Erinnern fällt zunehmend schwerer, deshalb sollten Gespräche über das Leben oder auch das Ordnen von Unterlagen und Fotos nicht aufgeschoben werden.
- Eine „Biografie-Mappe“ mit den wichtigsten Unterlagen und Fotos, die gemeinsam zusammengestellt wurde, kann auch mit in ein Pflegeheim gegeben werden, falls dies irgendwann nötig wird. Dann ist diese „Erinnerungsinsel“ eine sehr wichtige Hilfe.

2.3 Frische Luft um die Nase wehen lassen

Draußen in der Natur

Karl W. hat seinen Rucksack gepackt und zieht sich die Wetterjacke über. Es ist windig und gerade hat es angefangen zu nieseln. Aber der wöchentliche Spaziergang mit seinem einstigen Kollegen ist ihm längst zur guten Gewohnheit geworden. Frank S., mit dem er viele Jahre Schreibtisch an Schreibtisch gearbeitet hat, dessen Familie er gut kennt und mit dem er einst lange Bergtouren unternahm, leidet an Demenz.

Anfangs haben sie ihre kleinen Wanderungen noch zusammen abgesprochen, den Rucksack gepackt und sich unterwegs gut unterhalten. Inzwischen geht der andere wortlos und immer langsamer; Karl W. trägt seinen Proviant allein und sucht Wege aus, an denen viele Bänke stehen. Dennoch spürt er deutlich, wie Frank S. diese Spaziergänge genießt. Immer wieder dreht er den Kopf, schaut zu Lichtungen und besonders schönen Bäumen hinüber, hebt



Steine oder auch Tannenzapfen auf und hält sie die ganze Zeit über in der Hand. Die Pause ist ein Ritual: Das Auspacken der Stullen, der heiße Kaffee aus der Thermoskanne, eine Mandarine, die miteinander geteilt wird. Wieder daheim werden die Mitbringsel sorgfältig in eine Kiste gelegt und immer wieder herausgeholt.

Frank S. hält sie fest – und scheint schon auf den nächsten Spaziergang zu warten.



Der Aufenthalt in der Natur – ob im eigenen Garten, der Anlage hinter dem Haus, dem nahe gelegenen Park oder draußen im Wald – kann für das Wohlbefinden von Menschen mit Demenz sehr wichtig sein. Nicht nur die Bewegung an der frischen Luft tut gut, auch

2

die Sinne werden angeregt, so, wie es in den eigenen vier Wänden nicht möglich wäre.

Bilder ersetzen nicht den Blick auf blühende Blumen vor den Füßen, wenn man mitten auf einer Wiese steht. Das offene Fenster lässt nicht die Fülle an Geräuschen herein, die da draußen zu hören sind: das Summen von Insekten in einer blühenden Efeuwand, die lauter werdenden Stimmen von Amseln und Meisen, wenn es Frühling wird, der Wind, der durch die Bäume rauscht und die Blätter, durch die sich mit den Füßen scharren und rascheln lässt. Natur kann man riechen, schmecken und fühlen.

Die Betreuenden sollten allerdings auch nicht enttäuscht sein, wenn die Erkrankten nicht positiv reagieren und keine Freude zeigen. Der Erwartungsdruck kann hoch sein, wenn viel Zeit und Energie in eine abwechslungsreiche Unternehmung investiert wurden – und dann keinerlei Echo kommt. Viele Angehörige berichten, dass sie auch lernen mussten, mit Enttäuschungen umzugehen. Und dass gerade dann ein Dankeslächeln kam, wenn sie es gar nicht erwartet hatten.



Der Garten

Für viele Paare war der Garten lange Jahre ein lieber und vertrauter Ort. Auch jene, die die Hausarbeit streng teilten, werkten hier gemeinsam, planten, lebten mit den Jahreszeiten. Das sollte beibehalten werden – solange es die Kraft erlaubt. Auch wenn für das Umgraben im Frühjahr, das Verschneiden der Hecke und das Ernten des Apfelbaumes zunehmend Hilfe von außen geholt werden muss – ein Garten bietet viele Beschäftigungsmöglichkeiten und ist auch für Männer immer wieder eine freudvolle Herausforderung:

2

- Rasen oder Salat säen
- Obst und Beeren ernten
- Rasenmäher über die kleine Wiese schieben
- Laub harken
- Leimringe um die Obstbäume kleben
- Gartengeräte für den Winter ölen

All diese Beschäftigungen machen nicht nur Spaß, sie schulen und erhalten auch die motorischen Fähigkeiten.

- Vielleicht lässt sich auch ein eigenes kleines Beet einrichten, eventuell ein Hochbeet, das auch noch mit dem Rollstuhl erreichbar ist? Dort stört es dann auch nicht, wenn alle Pflanzen irgendwann immer wieder herausgezupft werden.

Erde in den Händen zu halten und darin zu graben, ist für viele ein sehr sinnliches Erleben. Und das ist auch ohne einen Garten vor der Haustür möglich. Terrasse und Balkon, aber auch das Fensterbrett bieten viele Gelegenheiten:

- Erde aus dem Gartenmarkt in Töpfe füllen
- Duftende Kräuter aussäen oder einpflanzen
- Töpfe mit Basilikum, Rosmarin, Salbei oder Thymian kaufen und einfach hinstellen.

All das sind „Duftpolster“, die einfach gerne angefasst, ausgerissen und in den Händen gerieben werden. Auch jene, die im Bett liegen, können sie halten, betasten und beriechen.



Spaziergänge und Ausflüge

Vertraute Wege, die man viele Jahre allein, zu zweit oder vielleicht einmal mit den Kindern und Enkeln gegangen ist, wecken auf eine wunderbare Weise Erinnerungen: an Orte, die man gerne und oft besucht hat, an ganz besondere Situationen, an den Wechsel der Jahreszeiten.

Spaziergänge Seite an Seite, Arm in Arm oder auch im Rollstuhl sollten so lange wie möglich zur Alltagsroutine gehören. Sie sind nicht nur ein Hinaus in die Natur, sondern bieten auch die Chance, Nachbarn oder Freunde zu treffen.

Das kann **die tägliche Runde** am Vormittag oder nach der Mittagsruhe sein. Der Rundweg ums Haus, in den nahe gelegenen Park oder auch zur Wiese mit den schattigen Bäumen und den Bänken in der Wohnanlage.

Oder auch **der wöchentliche Ausflug**, der vielleicht ein wenig mehr Zeit in Anspruch nimmt. In den Wald bis zur Bank wo man so gern gemeinsam sitzt, in den Botanischen Garten oder auch mit dem Regionalzug zu einer Burg oder einem Schlosspark.

Wenn es noch möglich ist **miteinander zu spazieren**, sollte versucht werden, einen gemeinsamen Geh-Rhythmus zu finden. Menschen mit Demenz sind gerade dafür sehr empfänglich, fühlen sich dann geborgen, wohl und werden ruhiger.

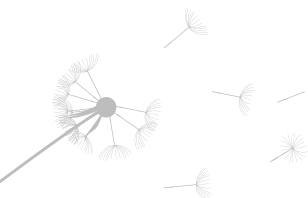
Dies ist auch eine Empfehlung, wenn Erkrankte rastlos umher laufen: Es bringt nichts, sie zu stoppen oder zum Hinsetzen zu zwingen. Gehen vermindert die Unruhe und es beruhigt umso mehr, wenn einfach ein Stück mitgegangen und der gleiche Takt der Schritte aufgenommen wird.

2

Auf kurzen oder langen Wanderungen lässt sich viel unternehmen:

- **Im Frühjahr und Sommer** Blüten und Früchte sammeln, beispielsweise die gelben Blüten des Huflattich, Holunder- und Lindenblüten. Sie duften und fühlen sich auch noch gut an, wenn sie schon getrocknet sind und ergeben oft auch noch bekömmliche Tees. Und natürlich der Wiesen- oder Herbststrauß, der dann die ganze Wohnung erstrahlen lässt.
- Rote Hagebutten, Mehlbeeren oder blauschwarze Felsenbirnen können unterwegs gepflückt werden.
- Eine Pusteblume kann zerblasen und den Schirmchen hinterher geschaut werden, oder eine Blüte wird für das immer neue Spiel gerupft: Sie liebt mich, sie liebt mich nicht ...
- **Herbst und Winter** berühren vor allem die Haut: mit dem Wind, der ins Gesicht bläst, den Kastanien, die sich so wunderbar in die Hand schmiegen – und kalten Schneebällen, die geformt werden können.

Ob im Wald, Park, Garten oder an einem See – überall bieten sich „**Andenken**“ an, die gesammelt, heimgebracht und dort immer mal wieder betrachtet und in die Hand genommen werden können: Steine, Zweige, Wurzeln, Rinde, Moos, Blätter, Tannenzapfen, Kienäpfel, Muscheln, Federn. Sie regen nicht nur den Tastsinn an, sondern bieten eine ausgezeichnete Möglichkeit, sich gemeinsam zu erinnern: Wo hatten wir das eigentlich gefunden? Und vielleicht sind sie auch noch eine Anregung für eine Collage oder ein gemeinsam gestaltetes Naturkunstwerk.





2

Tiere

Auch im Umgang mit Tieren gilt die Regel: Jeder Mensch hat andere Vorlieben und Abneigungen. Viele Menschen mit Demenz fühlen sich in der Gegenwart von Tieren sichtbar wohl. Sie wecken Aufmerksamkeit und Erinnerungen. Sie regen an zu beobachten, laden ein zum Anfassen und Streicheln. Sie schaffen eine Atmosphäre der Geborgenheit und des Wohlfühlens. Damit sind gerade Tiere eine besondere Quelle der Lebensfreude und des Lebenswillens. Solange es geht, sollten deshalb Haustiere behalten werden. Aber auch das hat Grenzen: Wenn die Tochter den Vater zu sich in die Wohnung holt, hat sein Hund dort möglicherweise nicht auch noch Platz. Vielleicht findet sich dann ein Familienmitglied, Nachbar oder Freund, der ihn zu sich nimmt, damit zumindest Besuche noch möglich sind.

Man muss sich nicht extra ein Haustier anschaffen, um das Bedürfnis nach Wärme und Nähe zu befriedigen. Es gibt viele Kontaktmöglichkeiten, die organisiert und geplant werden können:

- Besuch im Streichelzoo mit Ziegen, Schafen, Kaninchen
- Visite auf einem Reiterhof
- Spaziergang zu einem Bauernhof mit Kühen und Schweinen

Es kann aber auch die Bitte an den Nachbarn sein, doch mal wieder mit seinem Hund oder seinem Kaninchen vorbei zu schauen.

Nicht jeder erträgt jedoch die unmittelbare Nähe zu Tieren. Manche haben Allergien, andere haben Angst oder mögen den Geruch nicht. Wichtig ist, genau zu beobachten, ob der körperliche Kontakt Spaß macht oder eher Abneigung und Unruhe auslöst. Vielleicht ist es dann besser, Tiere aus sicherer Entfernung zu beobachten:

- im Zoo, Aquarium oder einer Tierhandlung
- an einem See oder Teich, wo man Wasservögel vom Ufer aus füttern und ihnen zuschauen kann

Wer nicht mehr aufstehen kann, freut sich vielleicht an einem kleinen Aquarium mit bunten Fischen. Aber auch Stofftiere, die irgendwo im Zimmer ihren Platz haben können, sind jederzeit zum Kuscheln bereit und regen den Tastsinn an.

2.4 Ein Fest für jede Jahreszeit

Feiern – mit der Familie oder Freunden

Alle sind gekommen, um mit der 82-Jährigen Geburtstag zu feiern. Die drei Kinder mit Ehepartnern und Enkeln, die jüngeren Schwestern, eine Nachbarin, die beiden Freundinnen. Die Tochter hat den Lieblingskuchen der Mutter gebacken, der Tisch ist liebevoll gedeckt. Nun warten alle, wollen ihre Geschenke überreichen. Die Jubilarin aber erscheint nicht. Sie hat sich die Decke über den Kopf gezogen und ist nicht dazu zu bewegen, aufzustehen. Immer wieder wird es versucht – das kann doch einfach nicht sein! Irgendwann aber setzen sich alle anderen an den Tisch und essen den Kuchen allein.

2

Familienfeste sollen ganz besondere Höhepunkte sein. Wir fiebern darauf hin, freuen uns lange im Voraus. Sie bieten ein Wiedersehen mit Verwandten und Freunden, soziale Kontakte, Geborgenheit. Für Demenzkranke aber können sie auch ganz schnell zur Überforderung werden. Und dann möchten sie nur noch weg.

Wie auch sollten sie mithalten können? Zu vielen Gesichtern fällt ihnen kein Name mehr ein, die kreuz und quer über den Tisch laufenden Gespräche verstehen sie nicht, die ungewohnten Speisen, der Lärm und das quirlige Durcheinander verunsichern zusätzlich.

Eingeladen werden

Es gibt kein Patentrezept, wie dieses Problem zu lösen ist, aber vielleicht ein paar hilfreiche Tipps:

- Eine mit den Gastgebern abgesprochene **Sitzordnung** kann Stress verringern. Wenn an unterschiedlichen Tischen eher kleine Kreise zusammensitzen – oder man extra für die Erkrankten einen solchen reserviert, damit sie einige wenige vertraute Gesichter an ihrer Seite haben, ohne mitten im Trubel zu stecken.
- Es braucht **Rückzugsmöglichkeiten**, falls die Situation ermüdet, überanstrengt, die Erkrankten unruhig werden. Das kann ein Spazierweg oder eine ruhige Bank an der frischen Luft sein – oder auch die Entscheidung, das Fest zu verlassen.
- Bei Festen, die den betreuenden Angehörigen besonders wichtig sind, sollte von vornherein eine **zweite Begleitung** gefunden werden. Sie kann sich ebenfalls kümmern und gegebenenfalls den oder die Erkrankte rasch nach Hause bringen.
- Bei großen Familienfesten – Taufe, Hochzeit oder runder Geburtstag – sollten Möglichkeiten geschaffen werden, nur kurz



dabei zu sein, oder aber es wird eine Nachfeier in einem kleinen Kreis organisiert.

Ein Fest veranstalten

Stehen Menschen mit Demenz selbst im Mittelpunkt eines Festes, sollten sie – soweit das möglich ist – an der **Planung und Vorbereitung** beteiligt werden:

2

- Wen laden wir ein?
- Wen möchtest du unbedingt dabei haben – und wen nicht?
- Wo wollen wir feiern?
- Was wollen wir kochen, was backen?
- Wollen wir im Restaurant essen?
- Vielleicht kann der Vater das Besteck polieren, die Mutter die Servietten falten, einer deckt die Tafel.

Gerade wenn ein Mensch mit Demenz selbst im Zentrum eines Festes steht, sollte es sich nach seinen Bedürfnissen, Vorlieben und Abneigungen richten. Es soll Freude bereiten statt zu überfordern und in Stress auszuarten. Dazu braucht es Einfühlungsvermögen, die Bereitschaft, eigenen Ehrgeiz zurückzustellen – und Ideen:

- Es kann das **große Fest** im Garten sein, bei dem die Jubilarin im Lehnstuhl sitzt und sich mit allen anderen an den Liedern der Enkel- und Urenkelkinder freut.
- Eine andere Möglichkeit sind **Feierlichkeiten „portionsweise“**. Die können sich über einige Wochen ausdehnen und beziehen jeweils einen anderen überschaubaren Kreis von Verwandten und Freunden ein.

- **Themen-Feste** können beispielsweise an die einzelnen Jahreszeiten erinnern: Eins begrüßt den Frühling und alle Gäste bringen Blüten und erste Frühjahrsblüher mit. Der Sommer kann ein Fest der Blumen und Beeren sein, im Herbst ist der Tisch mit buntem Laub und Ähren geschmückt, und im Winter wird zu einem fröhlichen Fasching geladen.
- Denkbar wäre auch einmal ein **ganz besonderes Geschenk**: Ein Clown, eine Sängerin, ein Musiker oder ein Tanzpaar, als Höhepunkt des Festes.

Die Hauptsache bei der Organisation des Festes wird leicht vergessen: die Telefonate mit den Gästen. Nicht nur um sie einzuladen, sondern um mit ihnen das Fest zu besprechen: Wie wichtig es ist, dass sich alle Besucher auf das Geburtstagskind einstellen. Sie kommen nicht in erster Linie, um andere zu treffen, sondern um dem oder der Erkrankten eine Freude zu machen.

Darauf sollten auch die Geschenke abgestimmt werden. Bei ihnen geht es weniger um Geld umso mehr um Phantasie: eine gelbe Teerose, weil die Tante die immer besonders mochte, Türkischer Honig als Erinnerung an Kindheitszeiten, der Lieblingskuchen. Jeder könnte aber auch eine gemeinsame Erinnerung mitbringen, zum Beispiel ein mit Fotos gestaltetes DIN A4 Blatt, ein besonderes Lied, ein Gedicht – oder eine DVD mit dem Lieblingsfilm. All das sind Möglichkeiten – Anregungen, die aufgegriffen werden können oder auch nicht. Überfordern sollte sich niemand.

Freunde empfangen

Vor allem jene, die selten mit den Erkrankten zusammen sind, werden zunehmend unsicherer, wie sie sich verhalten sollen. Oft ist es diese Unsicherheit und nicht Kaltherzigkeit oder Ignoranz, wenn

Freunde und Kollegen sich zunehmend zurückziehen. Sie wissen einfach nicht, was sie noch reden oder tun könnten. Für Erkrankte und Angehörige bedeutet das jedoch einen Verlust von sozialen Kontakten, die sie gerade in der Anfangsphase einer demenziellen Erkrankung dringend brauchen.

Wenn wir alten Freunden, ehemaligen Kollegen oder Vereinsmitgliedern helfen, Brücken zu finden, entlastet das nicht nur ihr schlechtes Gewissen. Für die Erkrankten kann es eine große Bereicherung und Anregung sein – und für betreuende Angehörige eine wichtige Unterstützung.

2

- Vielleicht können **Fußballfreunde** ihren Kumpel ja einfach wieder mal mit ins Stadion nehmen.
- Die **Skatgruppe** könnte sich treffen – auch wenn dann nicht mehr wirklich richtig Skat gespielt wird.
- Das einstige Mitglied der **Freiwilligen Feuerwehr** kann zumindest am Anfang noch bei Treffen und Feuerwehrfesten dabei sein.
- Ein **Kaffeekränzchen** oder ein **Stadtbummel** mit Freundinnen ist lange möglich.

Bei allen Aktivitäten sollte eingeplant werden, dass die Erkrankten die Situation wieder verlassen können, falls sie sich nicht wohl fühlen. Beispielsweise kann vorab geregelt werden, wer sie vorzeitig nach Hause begleitet.

Selbst wenn nur eine Stunde in der Woche gemeinsam alte Fotos betrachtet, Gegenstände berührt werden oder einfach nur am Bett gegessen wird – für die Kranken bedeutet es Abwechslung, Lebendigkeit, Dazugehören. Für sie ist es wichtig und eine große Hilfe; Freunde und Bekannte sollten das auch wissen.

2.5 Körper und Geist nehmen die Klänge auf *Mit Kultur fördern und anregen*

Auch wenn sich im Leben von Karl und Edith S. viel geändert hat, seit die 81-Jährige an Demenz erkrankt ist, eine Tradition haben die beiden beibehalten: Am Silvesterabend, nach einem festlichen Essen – das Karl S. inzwischen von einem Partyservice bestellt – rückt er zwei Sessel nebeneinander zurecht und legt eine Schallplatte auf. Wenn Beethovens 9. Sinfonie erklingt, beginnen die Augen seiner Frau zu leuchten. Sie wird ganz ruhig und ergreift manchmal sogar seine Hand.

Ihr ganzes gemeinsames Leben lang waren sie regelmäßige Konzertbesucher gewesen, hatten große Orchester und Dirigenten gehört. Nach der Diagnose vor einigen Jahren war es die Musik, die Edith S. wieder ein wenig Lebensmut gab. Zuerst konnten sie noch in die Konzerthalle gehen – aber die vielen Menschen machten ihr irgendwann Angst. Nun sind es Schallplatten und CDs, die mit ihren Klängen Unruhe und Furcht nehmen.

Musik

Musik gehört für viele Menschen zum Leben. Egal ob Klassik, Rock, Schlager oder Volksmusik, egal, ob wir sie nur gern hören oder selbst musizieren. Was ein Leben lang Befriedigung und Anregung war, bleibt es meist auch bei einer Demenzerkrankung. Musik ist ein wichtiger Teil der Erinnerung, der unbedingt wachgehalten werden sollte. Das sind zuallererst die Lieder der Kindheit und Jugend – sie gehören sozusagen zur „musikalischen Lebenserfahrung“. Was einmal in der Schule oder auf Wanderungen mit Freunden gelernt und gesungen wurde, bleibt lange verfügbar. Wenn

dann die alten Melodien erklingen, leuchten die Gesichter, manche singen sogar die eine oder andere Verszeile mit.

Lange berührt Musik die Gefühle auf die verschiedenste Art und Weise. Zum einen weil sie selbst kraftvoll und fröhlich oder gedämpft und traurig klingt. Aber auch, weil mit ihr individuelle Erinnerungen verbunden sind: an Episoden und Bilder aus einem vergangenen Leben, an Menschen, die einmal ganz vertraut waren. Musik fördert aber auch das Gemeinschaftsgefühl; vor allem dann, wenn sie zusammen gehört oder gesungen wird.

Die Möglichkeit, Musik aufzunehmen und zu empfinden, hängt nicht nur von der musikalischen Vorbildung und den Vorlieben für eine bestimmte Art von Musik ab, sondern auch vom Stadium der Erkrankung. Ist sie weit fortgeschritten, sind es meist einfache Rhythmen, die berühren und aus der Apathie erwecken können.

Es gibt viele Möglichkeiten, Musik in den Alltag einzubinden. Es muss nur die „passende“ herausgefunden werden:

- Gemeinsam mit den Erkrankten singen: ein Schlager aus der Jugendzeit, ein Volkslied, vielleicht auch ein Wiegenlied am Abend
- Der Vormittag mit der Musik des **Lieblingsradiosenders**
- Musik von einer **CD**, die immer wieder aufgelegt wird
- Besuche von **Konzerten**. Das muss nicht immer die große Halle sein. Sänger und Musiker treten auch in Gaststätten auf, im kleinen Klub an der Ecke oder am Sonntagnachmittag im Café.
- Kraftvolle **Orgelmusik** in einer Kirche
- **Blaskapellen, Fanfarenzüge** oder auch **Militärkapellen** spielen häufig im Freien – bei Konzerten im Park oder auf Volksfesten.

2

- Ein **Kurkonzert** mit seiner ganz besonderen, lockeren Atmosphäre
- Singen im **Chor** – an manchen Orten gibt es Chöre speziell für Menschen mit Demenz.
- **Kinder** bringen immer Freude. Ideal, wenn es die eigenen Enkel oder Urenkel sind, die Lieder aus der Kita singen. Aber die Freude ist genauso groß, wenn die Kinder von Nachbarn oder Freunden ein Ständchen bringen.
- Befreundete **Musiker** können ihr Instrument mitbringen und improvisieren.

Vielleicht lässt sich irgendwo mal eine Steel Drum ausborgen. Das ist eine ganz besondere **Trommel** auf der sich sehr leicht unterschiedliche Töne erzeugen lassen. Wenn es Spaß macht, kann dies ja vielleicht ein Geschenk sein, für das alle zusammen legen.



Menschen mit Demenz reagieren stark auf **Rhythmik** und rhythmische Bewegungen. So lange es möglich ist, kann zur Musik getanzt werden, auch wenn die Tanzschritte immer einfacher werden. Mit der Bewegung nimmt nicht nur der Geist, sondern der ganze Körper die Klänge auf.

2

- Musik sollte nicht aufregend und aggressiv sein.
- Zusammen singen oder Musizieren sollte nicht unter Erwartungsdruck stehen.
- Musik sollte nicht zur ständigen „Berieselung“ eingesetzt werden, etwa durch ein den ganzen Tag dudelndes Radio.
- Sie sollte ganz individuell ausgewählt werden, je nachdem, ob jemand gern Klassik hört, Oper, Kirchenmusik, Schlager, Jazz, Tanz- oder Volksmusik, und was er im Moment gerne mag.
- Nicht immer ist zu erkennen, ob die Musik ankommt und gemocht wird. Wenn jemand sich sprachlich nicht mehr äußern kann oder keine Reaktion zeigt, heißt das noch lange nicht, dass er die Musik nicht wahrnimmt. Bleiben ablehnende oder negative Reaktionen aus, kann Musik für einen bestimmten Zeitraum immer wieder angeboten werden.

Theater

Wer immer gern ins Theater gegangen ist, sollte dies nicht aufgeben. Gemeinsam kann überlegt werden, welche Stücke sich eignen, und ob eine Veranstaltung am Sonntagnachmittag vielleicht

günstiger ist als eine, die bis in den späten Abend geht. Sollte die teurere Loge mit nur wenigen Stühlen gewählt werden oder besser Plätze am Rand, falls es doch nicht möglich ist, sich auf eine ganze Vorstellung zu konzentrieren? Manche Theater und Opernhäuser bieten spezielle Logen für Behinderte. Es gibt auch viele kleine Theater, die eine Entdeckung wert sind. Auch Laientheater spielen oft vor wenigen Zuschauern, ihre Stücke sind häufig kürzer und unkomplizierter.

Noch eine ganz praktische Überlegung gehört dazu: Auch wenn sie sonst nicht getragen werden, kann der Gebrauch von Inkontinenzmaterialien (kleine oder größere Einlage) Sicherheit und Entspannung geben.

Museen

Ob Kunst-, Technik- oder Naturkundemuseum, alles was interessiert ist richtig. Museen und Ausstellungen haben den großen Vorteil, dass von vornherein einzelne Bilder, Abschnitte oder Exponate ausgewählt werden können. Wird es zuviel, kann der Besuch jederzeit beendet werden.

Beachtet werden muss, dass in der Regel nichts angefasst werden darf – was Menschen mit Demenz oft nur schwer verstehen. Vorsicht auch bei Glaswänden bzw. Vitrinen, die oft nicht als Begrenzung erkannt werden. Ideal sind Freiluftmuseen in denen alles zum Begreifen da ist, aber auch kleine Heimatmuseen. Oft sind die liebevoll mit alten Fotografien und Exponaten ausgestattet, die Erinnerungen an die eigene Kindheit und Jugend wecken und vieles zum Wiedererkennen anbieten.

Filme

Bewegte Bildern faszinieren und ziehen in ihren Bann. Nachmittagsvorstellungen oder jene am frühen Abend sind oft nahezu leer und ideal für jene, die nicht wissen, ob sie wirklich den ganzen Film verfolgen wollen.

Viele Filme sind für Menschen mit Demenz nur schwer oder gar nicht zu verstehen. Die Bilder wechseln zu schnell, es ist zu laut und hektisch. In ihrer Komplexität sind sie nur schwer zu erfassen. Die Dramaturgie, die auf Effekte setzt, kann Ängste und Verwirrung auslösen.

Geeignet sind eher Filme, die sich durch eine ruhige Kameraführung auszeichnen, keine zu komplizierten Sachverhalte darstellen und sich bei der Entwicklung der Geschichte Zeit nehmen. Sie verzichten auf laute und dramatische Effekte. Dazu gehören

- Tier- und Märchenfilme
- Filme, die viele aus ihrer Jugend kennen, zum Beispiel „Sissi“
- Reiseberichte



2

Auch der Fernseher ist Teil des Alltags. Er hat den Vorteil, dass ganz unkompliziert Filme auf DVD angeschaut und beliebte Sendungen aufgezeichnet werden können. Sie lassen sich je nach Wunsch einsetzen, es können Pausen gemacht werden und Beiträge später wiederholt werden – so oft es Freude macht.

- Die Filme sollten nicht zu lang sein (geeignet sind 30 Minuten, bei einem Spielfilm auch länger).
- Filme sollten nicht als Hintergrundkulisse laufen. Dies führt zu zusätzlicher Verwirrung.
- Möglichst in der Nähe bleiben; dann kann der Film gestoppt werden, falls er Unruhe auslöst.
- Wie wäre es mit einem kleinen „Kino-Event“? Nebeneinander sitzen, vielleicht Popcorn oder Schokolade knabbern und gemeinsam schauen. Oft ergeben sich so weitere Gesprächsthemen und Anknüpfungspunkte.
- Viele alte Filme und Serien, die früher gern angesehen wurden, gibt es inzwischen auf DVD – leihweise oder auch käuflich – oder im Internet.

2.6 Körper, Geist und Seele in Bewegung bringen

Sportliche Aktivitäten

Mein Mann war immer sportlich. Als seine Krankheit vor zehn Jahren ausbrach – er war damals 55 Jahre alt – war er bedrückt und hörte mit dem Sport auf. Das war ein erstes Alarmsignal für mich, aber schon bald hatte er wieder Interesse. Wir gingen regelmäßig zum Basketball- und Tennisspielen, fuhren zum Skilaufen. Er lernte Nordic Walking und belegte gemeinsam mit mir Fitnesskurse. Heute kann er seine Sporttasche nicht mehr allein packen. Seine Tennisherren spielen nicht mehr mit ihm. Denn er kann die Punkte nicht mehr zählen und wechselt die Seite nicht korrekt. Aber meine Tennisdamen und ich spielen mit ihm und profitieren von seinen technisch gut ausgeführten Schlägen. Nach dem Spiel ist er gelöst, selbstbewusst und geistig aufgeschlossener. Er genießt das Zusammensitzen mit anderen Sportlern, während er sonst in größeren Gruppen nach einiger Zeit unruhig wird und nach Hause möchte.

Diese Geschichte erzählte Vera Sachtleben, Mitglied der Selbsthilfegruppe der Alzheimer Gesellschaft Berlin in der Zeitschrift Alzheimer Info 2/2010. In Bewegung sein – das ist wichtig für uns alle. Es hilft, Körper und Geist fit zu halten, vor allem aber steigert es die Freude am Leben. Eine Studie zeigte, dass bereits 30 Minuten Ausdauertraining wöchentlich bei Menschen mit beginnender Alzheimer-Krankheit zu einer spürbaren Besserung ihres Befindens und ihrer Merkfähigkeit führte.

2

Da es Menschen mit einer Demenz zunehmend schwerer fällt, aus eigenem Antrieb aktiv zu sein, benötigen sie Unterstützung. Und auch hier gilt wie bei allem anderen:

- Was haben sie bisher gern getan, woran lässt sich anknüpfen?
- Was muss eventuell verändert werden, um diese Sportart so lange wie möglich auszuüben?
- Niemand soll überfordert oder auf seine Defizite aufmerksam gemacht werden. Was aber Spaß macht, ist in jedem Fall richtig.
- Wenn jemand gerne lange **Radtouren** unternimmt, können die Angehörigen über die Anschaffung eines Tandems nachdenken.
- Wer sich vor dem harten Fußball fürchtet, wählt einen **Wasserball**.
- Wem das Joggen zu schwer wird, findet vielleicht beim **Nordic Walking** Halt.
- Wer bei der **Gymnastik** das Gleichgewicht verliert, setzt sich auf einen Hocker.

Schwieriger ist es, wenn bisher kein oder nur selten Sport getrieben wurde. Gerade Ehepartnern oder gar den erwachsenen Kindern fällt es erfahrungsgemäß schwer, ihr Gegenüber zu etwas Neuem zu animieren, und die Gefahr ist groß, dass die Kranken das Gefühl haben, nicht ernst genommen oder gar wie Kinder behandelt zu werden. Das ist in einer Gruppe gemeinsam mit anderen anders.

Gibt es vielleicht Freunde oder Kollegen, mit denen man sich zum **Bowlen**, **Boccia**- oder **Boule-Spiel** treffen kann? So wie es früher auch einmal war. Bei solchen Spielen muss man sich weder

wortgewandt unterhalten noch topfit bewegen können. Der große Wurf gelingt auch mit ein wenig Glück. Und ansonsten gilt: Dabei sein ist alles.

Ideal ist es auch, wenn Enkel den Großvater oder die Großmutter bitten, mit ihnen **Ball zu spielen**. Dann scheinen auch rasch die Generationenunterschiede zu verschwinden; auch die Älteren dürfen wieder Kind sein. Gespielt werden kann auch mit Luftballons oder mit einem Gymnastikball. Der lässt sich durch seine Größe besonders leicht handhaben und verlangt keine feinmotorischen Fähigkeiten. Er lässt sich hin und her rollen, aber auch wie ein Fußball verwenden.

Vielleicht nutzt es auch, dem Ehemann oder dem Vater einen **Expander, Hanteln** oder einen Hometrainer zu schenken?

Auch eine ganz moderne Variante gibt es, die durchaus probiert werden kann: Das **Videospiel** mit einer **Wii-Konsole**. Dabei haben die Spielenden ein Steuerungsgerät in der Hand, das mit den

2



Fingern bedient wird und die Bewegungen des Armes oder des gesamten Körpers schnurlos auf einen Fernsehbildschirm überträgt. So können beispielsweise Bowling, Dart oder Tennis ganz bequem zu Hause gespielt werden – selbst von jenen, die nur noch einen Arm bewegen können. In Pflegeheimen wurde die Erfahrung gemacht, dass solche Spiele von vielen Senioren akzeptiert und gern probiert werden, besonders wenn Kinder dabei sind.

Auch **Tanzen** ist Sport – und einer der schönsten. Tanzcafés für Menschen mit Demenz gibt es an vielen Orten, sogar spezielle Tanzkurse sind bereits im Angebot. Und es gibt auch **Bewegungsgruppen** für Betroffene und ihre Angehörigen. Hier wird im Gehen, Stehen oder Sitzen mit Bällen, Luftballons, Hanteln, Seilen, Schwungtüchern und vielem mehr geübt. Das fördert Kraft, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit, regt aber auch Atmung und Kreislauf an. Viele, die zu Hause nicht zu bewegen sind, werden hier plötzlich aktiv und haben ihren Spaß.



Aber was ist mit der Angst, dass die Erkrankten hinfallen oder sich verletzen könnten? Die lässt sich nie ganz wegschieben. Je mehr sie sich allerdings bewegen, desto geringer ist die Sturzgefahr, weil Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht geschult werden. Und das gibt Sicherheit für den Alltag.

Bewegung bedeutet in allen Stadien der Krankheit etwas anderes: Wer im Bett liegt, kann einen **Noppenball** in den Händen rollen – das regt die Durchblutung an. Genauso ist es möglich, einen **Schaumstoffball** zu kneten. Das gibt Kraft und beruhigt.

Und wenn auch das nicht mehr möglich ist? Dann muss die „Bewegung“ durch den Partner oder die Partnerin kommen. Den anderen im Bett aufrichten, um den Blickwinkel zu verändern, leichte **Massagen**, beispielsweise mit einem Igelball, **Streicheln** mit der bloßen Hand, dann wieder mit einem Fellhandschuh. Das schafft Nähe und lässt die Grenzen des eigenen Körpers spüren.

Mitunter hilft es, einfach nur die Hand auf den Arm zu legen und im Gleichklang zu **atmen**. So lässt sich auch Unruhe „wegatmen“: Indem erst der Rhythmus des anderen gesucht und dann der eigene Atem immer ruhiger wird.

Wenn mit zunehmender Erkrankung der Bewegungsradius immer kleiner wird, droht Immobilität mit ihren negativen Folgen, beispielsweise Muskelverkürzungen, erhöhte Sturzgefahr und Bettlägerigkeit. Dann sollte mit der Ärztin oder dem Arzt besprochen werden, ob mit professioneller Unterstützung durch Ergo- oder Physiotherapie die Beweglichkeit erhalten oder verbessert werden kann. Auch Hausbesuche können verordnet werden.

2

2.7 Malen, Werken, Sammeln – gut für Kopf und Hände *Hobbys machen Freude*

Margret W. hat lange überlegt, womit sich ihre Mutter beschäftigen könnte. Die geliebten Handarbeiten kann die 86-Jährige längst nicht mehr machen. Dabei hat sie für ihr Leben gern gestickt – im ganzen Haus liegen ihre Decken und Läufer. Sie hat gehäkelt und die gesamte Familie mit Pullovern, Schals und Handschuhen ausgestattet. Heute kann sie die Nadeln nicht mehr halten, keine Maschen mehr aufnehmen, keine Muster mehr erkennen.

Auf die Idee mit dem Auftrennen kam Margret W., als sie sah, wie ihre Mutter immer wieder einen Wollfaden durch ihre Finger gleiten ließ. Die Tochter holte kurzerhand einen alten Schal und schnitt ein Ende an. Dann drückte sie es ihrer Mutter in die Hand.

„Kannst du das bitte mal für mich auftrennen?“, bat sie. „Da müssen wir wieder was draus machen ...“ Ihre Mutter verstand sofort, und nach ein paar Stunden hatte sie nicht nur den Schal fein säuberlich aufgetrennt, sondern die rotbraune Wolle auch noch auf ein Knäuel gewickelt.

Seitdem ist Margret W. auf der Suche. Auf Trödelmärkten und in Secondhandshops stöbert sie alte Wollsachen auf: „Das kann man doch noch gut gebrauchen, Mama? Oder was meinst du?“ Die alte Frau dreht den Schal oder den Pullover in den Händen und schaut zufrieden aus. Dann beginnt sie zu zupfen und zu ziehen, zu reißen und zu rollen. Bis sie das ganze Stück in ein knäuelartiges Gebilde verwandelt hat. Es dauert mitunter ein paar Tage, aber sie schafft es immer.



Lieb gewordene Hobbys fortführen

Was die Hände jahrzehntelang gern getan haben, das verlernen sie nicht so schnell. Dasselbe gilt auch für den Kopf – und die Beine. Der eine war lange Mitglied in einem Verein für Modelleisenbahnen und hat dafür mit Freude auch daheim gewerkelt, gehämmert, geklebt. Für eine andere stand immer das Lesen der neuesten Bücher an erster Stelle; am liebsten hat sie sich in ihre Sofaecke zurückgezogen und „geschmökert“. Ein Dritter tanzte für sein Leben gern, hat mit seiner Partnerin an Turnieren teilgenommen und Preise gewonnen.

Nach der Diagnose Demenz und erst recht mit Fortschreiten der Krankheit ziehen sich viele aus ihren Clubs und Vereinen zurück. Meist zu früh – mit einer offenen Erklärung und der ehrlichen Bitte um Unterstützung wäre eine Teilnahme oft viel länger möglich.



2

Menschen mit Demenz sollten ihre Aktivitäten so lange wie möglich fortsetzen. Nur, wer auch weitermacht, behält **Tanzschritte** im Kopf, kann in der **Theatergruppe** kleine Rollen übernehmen, die **Angel** oder die **Laubsäge** halten. Hobbys halten geistig und körperlich aktiv, trainieren die Selbstständigkeit – und machen vor allem Freude. Statt des aufwändigen Pullovers werden nun eben Schals gestrickt, statt der kunstvollen Keramik wird mit Knete geformt, die Briefmarkensammlung erhält vielleicht ein neues Gesicht.

Für Bastler und Tüftler können **Geräte zum Ausschachten** und handhabbares **Werkzeug** bereitgestellt werden: ein altes Radio, ein alter Wecker – sogar ein altes Motorrad kann irgendwo in der Werkstatt oder der Garage seinen Platz finden, wenn das möglich ist.



Günstig ist es, wenn für alle diese Tätigkeiten die gewohnten Räumlichkeiten genutzt werden können: der Hobbyraum, die einstige Werkstatt, der Schuppen im Garten. Aber auch in den meisten Wohnungen findet sich eine Ecke, die für ein Hobby reserviert werden kann. Wo die Staffelei steht, eine kleine Werkzeugbank wartet oder die Sammlung von kleinen Modell-Lokomotiven immer zugänglich ist.

Menschen mit Demenz müssen dazu aber auch immer wieder angeregt und ermutigt werden, der eigene Antrieb und die eigene Motivation gehen mit Fortschreiten der Erkrankung zunehmend verloren.

2

Neues Ausprobieren

Wer keine Hobbys hatte oder wenn sie nur schwer beizubehalten sind, sollte ermutigt werden, Neues zu probieren. Das geht durchaus. Wichtig ist, dass es in die eigenen Lebensvorstellungen passt und nicht als reine Beschäftigung empfunden wird. Also gemeinsam ausprobieren.

- **Farbe** lässt sich nicht nur mit Pinseln, sondern auch mit handgerecht geschnittenen oder gerissenen Schwämmen auf Papier tupfen, drücken oder streichen. So entstehen eigenwillige Kunstwerke – oder auch ein ganz besonderes Geschenkpapier.
- **Aquarelle** lassen sich sehr einfach anfertigen: Ein Blatt weißes Papier wird auf einem Brett leicht befestigt. Dann den Pinsel in unterschiedliche Farben tauchen (vielleicht drei oder vier) und diese Flächen nebeneinander mit viel Wasser auf das Papier malen (es können durchaus kleine „Seen“



sein). Dann wird das Malbrett hin und her bewegt, damit die Farben ineinander fließen können. Das fertige Bild kann im Ganzen verwendet werden oder in einem besonders schönen Ausschnitt, der durch ein Passepartout noch eindrucksvoller wird.

- Aus buntem Papier können Figuren geschnitten werden (**Scherenschnitte**); wenn die Schere nicht mehr gehandhabt werden kann, lassen sich Formen auch reißen.
- Aus verschiedenen Materialien (beispielsweise Stoffetzen, Ausschnitten aus Zeitungen und Illustrierten oder getrockneten Blättern, Postkarten und Fotos) lassen sich **Collagen** kleben.
- **Perlen** – sie sollten nicht zu klein sein – können zu bunten Ketten aufgefädelt werden.
- **Speckstein** ist ein besonders weicher Stein, der sich sehr leicht mit Schnitzmesser, Säge und Raspel bearbeiten lässt.

So können wunderschöne Skulpturen entstehen. Ein Ergebnis, das überrascht und neuen Mut gibt.

- **Pappn oder Holz** können angestrichen oder lackiert werden. Gibt es eine Kiste oder altes Küchengerät, das einen neuen Anstrich braucht?
- **Sammeln** ist eine Leidenschaft vieler: Menschen mit Demenz bietet sie vielfältige Beschäftigungsmöglichkeiten. Die alten Stücke können immer wieder in die Hand genommen, betrachtet und sortiert werden. Es kann aber auch ganz neu mit dem Sammeln begonnen werden: Steine, Muscheln, alte Radioteile, Modellautos ...

2

Dabei sollten die Kranken nicht allein gelassen werden. Nicht nur der Unfall- und Verletzungsgefahr wegen. Ganz ohne Anleitung verlieren sie möglicherweise rasch die Lust; es macht ihnen zu zweit oder zu dritt einfach mehr Freude. Hier gibt es die Chance, beispielsweise Kinder und Enkel oder auch Freunde um ein oder zwei Stunden Zeit zu bitten und mit dem Vater, der Großmutter oder dem Freund zu werkeln oder zu malen.

Gewohntes neu entdecken

Oft bleiben Menschen mit Demenz ihrem alten Hobby treu, auch wenn sie jetzt ganz anders damit umgehen. Doch manchen fallen bestimmte Tätigkeiten immer schwerer oder werden ganz unmöglich. Die Hände tun nicht mehr, was sie sollen, die einstige Leserin lässt den Roman auf dem Nachttisch liegen. Nun müssen neue Beschäftigungen gefunden werden, die an das alte Hobby erinnern oder es gar ersetzen:

- Anstelle der Bücher können jetzt Zeitschriften mit vielen Fotos und kurzen Texten in der Lesecke liegen, dazu Bildbände oder auch Bücher mit extra großer Schrift und kurzen einprägsamen Texten.
- Vielleicht ist es auch ein gut gelesenes Hörbuch auf einer CD? Genau wie ein Film oder eine Sendung kann es in „Häppchen“ eingeteilt und fortsetzungsweise oder immer wieder angehört werden.
- Etwas gemeinsam zu lesen oder vorzulesen und dann darüber zu sprechen, kann eine anregende halbe oder ganze Stunde sein. Zum Vorlesen eignen sich Zeitungen und Zeitschriften, aber auch Märchen, Briefe oder Postkarten.
- Jene, die gern getanzt haben, aber längst keine Schrittfolgen mehr beherrschen und ausführen können, haben jetzt vielleicht Spaß am Schunkeln.
- Wer einmal Klavier gespielt hat, den regt vielleicht der Rhythmus einer Trommel an, die er noch selbst schlagen kann.
- Wer gern Säge und Bohrer gehalten hat, wird nun vielleicht ein Stück Holz mit Sandpapier glätten oder sich auch am Klang aneinander schlagenden Metalls freuen.

Wenn gar keine handwerklichen Tätigkeiten mehr ausgeführt werden können, sollte nach anderen Möglichkeiten gesucht werden. Hält er oder sie vielleicht gern unterschiedliche Materialien in den Händen? Wolle und Stoffreste, Pappe und Papier, Holzstücke oder Steine, große Schrauben oder Muttern, Kisten mit Knöpfen – alles ist möglich. Unterschiedliche Strukturen können den Tastsinn anregen, die Dinge lassen sich bewegen, hin und her schieben oder einfach festhalten. Sammeln lassen sich solche Materialien überall. Sie könnten in einer Kiste verwahrt werden, die dann fast wie

ein Überraschungspaket ist. Für kreative Menschen kann es ein Spaß sein, in solchen Kisten oder auch Ecken herumzukramen.

- Freizeitbeschäftigungen sollen Spaß machen; sie dürfen nicht überfordern oder immer wieder auf Defizite verweisen.
- Um Orientierung zu geben und Stress zu vermeiden, sollten Hobbys in einen festen Tagesplan eingebaut werden.
- Nicht zu viel vornehmen – weniger ist oft mehr.
- In der Wiederholung liegt Kraft. Immer das gleiche tun, Tempo rausnehmen und sich auf die Geschwindigkeit des anderen einstellen.
- Am einstigen Sportverein oder auch der Bastelgruppe dranbleiben, wenn das möglich ist. So bleibt der Kontakt, und einstige Vereinsfreunde kommen vielleicht gern einmal vorbei und unternehmen etwas mit den Kranken. Besonders dann, wenn mit ihnen über Demenzerkrankungen gesprochen und so Verständnis geschaffen wurde.

2

2.8 Lust auf ein Spielchen?

Raten, Würfeln, Suchen halten fit

Die beiden Enkelsöhne sind bereits über 20 Jahre alt. Aber zu einem Besuch bei den Großeltern haben sie das gemeinsame Spiel aus Kindertagen mitgebracht – ein schon reichlich abgegriffenes Memory: Äpfel, Autos, Häuser, Blumen, Fische. Der eine packt die Karten auf den Tisch; nicht wie damals verdeckt sondern mit dem Bild nach oben: „Opa spielst du mit uns?“ Und der Großvater lässt sich tatsächlich im Rollstuhl an den Tisch schieben. Er schaut ein wenig verdutzt. Als dann aber die Reihe an ihm ist, greift er stolz nach zwei Karten und hält sie hoch: Ein Apfel und eine Birne.

Kinder lernen spielend – so heißt es. Und das stimmt: Ein Großteil unserer geistigen Entwicklung, aber auch die Förderung motorischer Fähigkeiten, findet durch Spiele statt. Und doch fällt es vielen Erwachsenen schwer, etwas spielerisch anzugehen, etwas zu tun ohne direkten Zweck, nur zur Entspannung und Freude.

Demenzkranke haben ein feines Gespür dafür, ob sie ernst genommen oder wie Kinder behandelt werden. Spiele – sofern sie nicht auch früher zum Alltag gehörten – sind deshalb immer ein Balanceakt. Die Aufforderung: „Ich habe heute Lust auf ein Spielchen – machst du mit?“ kann ein Anfang sein. Ideal sind Spiele, die einen Bezug zur Vergangenheit haben und allen die gleichen Chancen geben: Würfelspiele beispielsweise, aber auch Tischkegeln, Mini-Roulette, Bilder-Domino. Manchmal lässt sich sogar ein ausrangierter Spielautomat auftreiben.

Aber auch einfach nur zuschauen lassen ist eine Form von Teilnahme und Zuwendung. Auch hier gilt wieder: Dabei sein ist alles.

Kartenspiele

Wer immer Skat gespielt hat, bekommt vielleicht Lust, die Karten wieder mal in die Hand zu nehmen und nach Farben zu sortieren. Dabei werden vier Farben auf den Tisch gelegt, und jeder muss die Karten in seiner Hand der Reihe nach zuordnen. Sieger ist, wer als erster mit leeren Händen dasitzt.

Skat- aber auch andere Spielkarten wie Mau-Mau oder Uno gibt es in spezieller Ausführung: Diese Karten sind besonders groß, ihre Motive klar erkennbar. Gerade wenn sie bereits in der Kindheit gespielt wurden und später vielleicht mit den eigenen Kindern und Enkeln, werden sie von Menschen mit Demenz oft noch lange beherrscht. Eine Variation ist, mit offen auf den Tisch gelegten Karten zu spielen oder Kartenhalter zu benutzen.

2

Brett- und Würfelspiele

Brettspiele wie „Mensch ärgere dich nicht“ werden seit Generationen gespielt. Sie sind auch mit großformatigen Spielplänen und



handlichen Figuren erhältlich. Auch Würfel gibt es im Großformat.

Vielleicht braucht es beim Auszählen und beim Benennen der Zahlen Hilfe, oder ein Mitspieler spielt von vornherein mit dem Erkrankten gemeinsam. Generell aber haben hier alle die gleichen Chancen: Das Glück kann zu jedem kommen.

„Mensch ärgere dich nicht“ kann man auch mit ein oder zwei Figuren spielen. Die Vorteile liegen auf der Hand: das Spiel dauert nicht so lange und ist viel übersichtlicher.

Schach

Passionierte Schachspieler packen das Brett oft schnell beiseite, wenn sie merken, dass sie es nicht mehr verstehen. Dann sollte es erst einmal dabei bleiben. Oft aber kommt der Zeitpunkt, wo es wieder hervorgeholt werden kann. Nun ist es zur Erinnerung geworden: Die Figuren werden in die Hand genommen, vielleicht sogar auf die Felder gestellt und auf der Spielfläche hin und her geschoben. Die anderen Spieler können mitmachen und sortieren: Die Bauern in die vordere Reihe, dahinter die Läufer, die Dame, die



Königin. Oder es werden eigene Regeln „erfunden“ und geschaut, was das Gegenüber vorgibt.

Sudokus und Kreuzworträtsel

Wer solche Rätsel bisher gern gelöst hat, sollte ermutigt werden, es nicht aufzugeben. Es müssen nur einfachere Varianten gefunden und vielleicht auch größere Ausdrücke besorgt werden. Dann aber kann es eine ideale Variante für ein Spiel zu zweit sein: Wenn ganz gerecht der leichte und der schwere Part geteilt werden und sich beide ganz spielerisch ergänzen.

2

Memory

Das Prinzip Memory – identische Bildpaare müssen erkannt und gefunden werden – lässt sich variieren und im Schwierigkeitsgrad ganz an die vorhandenen Fähigkeiten anpassen. Entweder beschränkt man sich auf wenige Motive bzw. einfache Symbole (Tier, Haus, Früchte, Blüten, Farbe) oder bastelt eigene Bildpaare mit Lieblingsmotiven aus dem Leben der Erkrankten.

Was auch sehr sinnvoll, aber doch zeitaufwändiger ist, sind selbstgestaltete Memorys mit Bildern aus der Biografie – beispielsweise Fotos von Kindern und Enkeln oder Ansichten aus alten Zeiten.

Puzzle

Wer gern gepuzzelt hat, wird wahrscheinlich auch weiter Freude daran haben. Hier sollten aber die Motive vereinfacht und dem Alltag angepasst werden. Selbstverständlich gibt es einfache Groß-

puzzle im Fachhandel. Was aber spricht dagegen, ein vergrößertes Foto des Geburtshauses auf Pappe zu kleben, zu zerschneiden und neu zusammen zu legen? Oder einen einfachen Gegenstand wie einen Apfel oder eine Blume zu verwenden, der schon nach wenigen Teilen erraten werden kann? Tiere, Pflanzen, Fotos der Kinder und Enkel aber auch Wahrzeichen der Heimatstadt erhalten so eine ganz neue Funktion. Beim Puzzeln können auch aus einem fertigen Puzzle einige Teile entfernt und danach wieder eingefügt werden.

Bauen und Zusammenfügen

Baukästen sind in vielen Ausführungen zu haben, aus ihnen kann immer wieder Neues geschaffen werden. Auch Legosteine lassen sich unendlich variieren. Es gibt sie von ganz einfach bis ganz kompliziert, von groß bis winzig klein. Es muss ja nicht gleich ein komplizierter Lastwagen oder Hubschrauber zusammengesetzt werden – es kann auch ein Phantasiemodell entstehen. Lego ist ein Puzzle für Bastler. Das lohnt, ausprobiert zu werden - vielleicht auch mit den Enkeln.

Ratespiele

Viele Menschen können sich gut an Sprichwörter erinnern. Sie drücken eine Lebensregel oder Weisheit in prägnanter, kurzer Form aus, und können aus dem Langzeitgedächtnis „abgerufen“ werden. Selbst bei fortgeschrittener Demenz funktioniert das Langzeitgedächtnis in diesem Bereich oft noch gut. Und dann ist der Spaß groß, ein dahin geworfenes angefangenes Sprichwort zu vervollständigen: „Die dümmsten Bauern“ – „haben die größten

Kartoffeln“. Sprichwörter eignen sich übrigens auch gut, um die Alltagsroutine zu stützen.

Aber auch Spiele wie „Ich sehe was, was Du nicht siehst“ oder „Ich packe meinen Koffer“ können ausgelassene Stimmung zaubern, wenn sie mit Spaß angegangen und nicht zu ernst genommen werden.

Wie wäre es, unter einer Decke Sachen zu verstecken und jeder darf fühlen, was es wohl sein mag? Oder mit verbundenen Augen Speisen zu kosten und zu erraten. Nebenbei werden so auch Gehirn, Tastvermögen und Geschmack trainiert.

2

- Ideal sind Spiele, die auch früher zum Alltag gehörten oder die in größerer Familienrunde gespielt werden und bei denen alle die gleichen Chancen haben.
- Was mit dem erwachsenen Partner nicht geht, ist vielleicht mit den Enkeln möglich.
- Regeln und Spielzeiten sollten minimiert und dem Konzentrationsvermögen angepasst werden, damit es nicht zu Überforderung kommt.
- Spiele sollen Lebensfreude bringen. Dazu gehört Albernheit, Lachen, Stimmung. Die Ernsthaftigkeit des Spiels gerät in den Hintergrund.
- Was gestern noch stimmte, kann heute falsch sein: Manche Spiele werden auf einmal nicht mehr beherrscht. Andere dafür (zum Beispiel Memory oder Skat) neu entdeckt.
- Auch hier gilt: Weniger ist mehr.

2.9 Miteinander auf große Fahrt Gemeinsam Neues entdecken

Es habe eine Weile gedauert, bis er es wagte, sie mit ins Café zu nehmen, gesteht Thomas L. Der 57-Jährige pflegt seine Mutter seit über sieben Jahren und hat sie dafür aus dem heimatlichen Sachsen zu sich an den Rand Berlins geholt. Die 84-Jährige war einmal Kellnerin in einem Bahnhofsrestaurant gewesen und liebte den Trubel um sich herum. Als sie noch allein in ihrer Wohnung lebte, war sie fast jeden Tag wieder dorthin gefahren, hatte sich in eine Ecke gesetzt, ihren Kaffee getrunken und die Atmosphäre auf sich wirken lassen. Irgendwann fand sie den Weg nicht mehr, irrte durch die Stadt, musste zurück nach Hause gebracht werden. Als Thomas L. sie zu sich holte, schien sie teilnahmslos.

Thomas L. hat immer wieder nach Möglichkeiten gesucht, mit ihr „unter Leute“ zu kommen, so wie sie es eigentlich liebte. Im Café um die Ecke fragte er eines Tages vorsichtig an, ob er seine Mutter mitbringen dürfe. „Es war mir schon peinlich, denn manchmal versucht sie, ihre Windeln loszuwerden, dann muss ich mit ihr auf die Damen-toilette.“ Vor allem dort, wo Behindertentoiletten fehlten, hatte es oft ärgerliche Nachfragen und schiefe Blicke gegeben.

Im dem gemütlichen Café gab es die nicht. Im Gegenteil: Jeden Freitagnachmittag, wenn auch viele Leute von ihren Einkäufen auf einen Cappuccino vorbeikommen, ist für ihn und seine Mutter ein kleiner Tisch reserviert. Und die genießt diese Stunde jedes Mal.

„Jeder Tag ohne Freude verkürzt das Leben“, hat ein Reiseleiter auf seiner Website geschrieben; seit Jahren organisiert er Studienreisen – aber auch Reisen für Demenzkranke. Seine Ermutigung an pflegende Angehörige, alles wahrzunehmen, was sich bietet,

kann nur dick unterstrichen werden. Denn Unternehmungen und Reisen fördern oft zu Tage, was schon lange verschüttet zu sein schien: Aufmerksamkeit, Bewegungsfreude, der Wunsch nach Kommunikation. Depressionen können abklingen, Gelenksteifigkeit und Trägheit lassen nach, das Essen schmeckt wieder und die Neugierde erwacht.

Deshalb sollte ein breites Angebot von Möglichkeiten in die Überlegungen einbezogen werden. Das kann der **Tagesausflug mit einem Bus** sein, eine **Boots- oder Dampferfahrt** oder auch eine kürzere oder längere **Urlaubsreise**.

An erster Stelle müssen allerdings die Fragen stehen: Möchte ich diese Reise wirklich unternehmen? Tue ich mit dieser Reise meinem Partner oder meiner Partnerin einen Gefallen?

Mit dem Alter wächst auch das Bedürfnis nach Ruhe; Menschen mit Demenz werden in der Regel sehr empfindlich gegen

2



Reizüberflutungen, die Bahnhöfe, Flughäfen oder laute Großstadtstraßen mit sich bringen. Aber jene, die ihr ganzes Leben in der Stadt verbracht haben, genießen es hin und wieder, den Trubel zu erleben.

Es kann auch gemeinsam eine **Städtereise** geplant werden: Etwa nach Dresden, weil die Mutter die wieder aufgebaute Frauenkirche sehen möchte, die sie doch aus ihrer Schulzeit vor dem Krieg kannte. Oder nach Köln, weil der Vater eine Schiffsfahrt auf dem Rhein unternehmen möchte.

Ist jemand viel mit dem Flugzeug unterwegs gewesen und diese Atmosphäre gewohnt, kann durchaus über den Urlaub auf der vertrauten Finca in Mallorca nachgedacht werden.

Vielleicht ist auch die Reise mit einem **Wohnmobil** das Richtige. Es hat gleich mehrere Vorzüge: Große Mobilität in einer gleich bleibenden unmittelbaren Umgebung, die Rückzugsmöglichkeiten und Sicherheit bietet.

Besonders anregend und belebend können Aktivitäten in der Gemeinschaft mit anderen Menschen sein – und im Idealfall auch entlastend für die Angehörigen. Hier bieten sich besonders die **betreuten Urlaube** an, die von einigen Alzheimer-Gesellschaften und Reiseveranstaltern angeboten werden (die Deutsche Alzheimer Gesellschaft stellt auf ihrer Homepage eine Liste der Angebote zur Verfügung und verschickt sie auf Anfrage auch).

Das Verständnis für die Besonderheiten von Menschen mit Demenz ist in unserer Gesellschaft gewachsen. Zumindest Grundwissen über diese Erkrankung ist inzwischen weiter verbreitet als noch vor einigen Jahren; immer mehr Menschen können relativ unbefangen mit Erkrankten umgehen. Wer bewusst nach draußen geht und seine kranken Angehörigen nicht versteckt, trägt weiter dazu bei. Auch indem anderen erklärt wird, warum Mutter oder

Vater vielleicht nicht auf alle Fragen antworten, warum ihnen das Essen zerkleinert wird und weshalb es besser ist, wenn sie nur mit einem Löffel essen.

- Die Reise oder Unternehmung sollte nicht von einem Moment zum anderen angetreten werden. Sie muss vorbereitet und besprochen werden (notfalls immer wieder) und in den Tages- und Wochenplan eingebaut sein.
- Zur Organisation gehört auch, alles dabei zu haben, was notwendig werden könnte: Das können auch Inkontinenzmaterialien sein, auch wenn sie sonst nicht getragen werden.
- In einem Restaurant sollte gleich nach einer Behinderten-toilette gefragt und eventuell darauf hingewiesen werden, dass die Dame oder der Herr manchmal etwas merkwürdig reagiert.
- Freunde und/oder Familienangehörige können ruhig um ihre Begleitung gebeten werden. Das schafft nicht nur mehr Abwechslung und Kontaktmöglichkeiten (auch für betreuende Angehörige), sondern es ist auch zusätzliche Hilfe dabei, wenn sie gebraucht wird.
- Es sollte immer einkalkuliert werden, dass der Ausflug oder auch eine Reise abgebrochen werden müssen. Und es sollten Rückzugsmöglichkeiten geschaffen werden, damit die Erkrankten für einige Zeit wieder ihre Ruhe finden können.

2

2.10 Inneren Frieden finden

Religion und Spiritualität

„Erinnern heißt Leben“ wurde der Gottesdienst in der kleinen Kapelle angekündigt. Von den zwölf Gästen sitzen acht im Rollstuhl, die meisten kommen aus dem nahe gelegenen Pflegeheim. Drei Männer werden von ihren Ehefrauen begleitet, eine ältere Frau von ihrem Sohn. Glocken läuten, Kerzen sind angezündet, auf dem kleinen Altar stehen frische Blumen. Die Pastorin geht auf jeden einzelnen zu, drückt die Hand, grüßt mit Namen. Das erste Lied erklingt: „Großer Gott wir loben dich.“ Ein Mann wiegt sich mit, eine Frau klatscht begeistert in die Hände. Psalmen und Lieder reihen sich aneinander, statt der Predigt erzählt die Pastorin eine kurze Geschichte. Dann das „Vater unser“. Einige legen die Hände ineinander, murmeln leise mit. Es ist Ruhe eingekehrt. Nach gut zwanzig Minuten ist alles vorbei. Nun wird jeder einzelne verabschiedet. „Danke“ sagt eine der Besucherinnen.

Wo komme ich her? Wo gehe ich hin? Welchen Sinn hat mein Dasein? Es sind Lebensfragen, die wir uns alle stellen, egal ob Christen oder Moslems, Juden, Buddhisten, Hindus oder Atheisten. Bei Menschen, die demenziell erkrankt sind, ist das nicht anders. Mag sein, dass ihre Antworten einfacher werden und für Außenstehende nicht immer verständlich sind. Umso mehr aber benötigen sie Halt und Geborgenheit in einer Welt, die ihnen immer fremder wird und der sie sich nicht gewachsen fühlen.

Menschen mit Demenz haben ein großes Gespür für Stimmungen, Atmosphäre – und insbesondere für Spiritualität. **Gebete, Psalmen, Lieder**, aber auch wichtige Textstellen aus der Bibel oder dem Koran werden oft auch von jenen mitgesprochen oder

mitgesummt, die sonst kein Wort mehr sagen. Viele von ihnen werden dabei sichtlich ruhiger und zufriedener.

Besonders wer mit solchen Ritualen aufgewachsen ist, dem können sie auch jetzt helfen, sich zu orientieren und den Tag zu strukturieren:

- Ein **Tischgebet** vor den Mahlzeiten kann daran erinnern, dass jetzt gleich Essenszeit ist.
- Das meditierende **Beten eines Rosenkranzes** ermöglicht ein Innehalten und beruhigt.
- Der **Duft von Weihrauch, ätherische Öle und ruhige Klänge** können eine Stimmung erzeugen, die tiefer atmen lässt. Selbst dann noch, wenn die lange praktizierten meditativen Übungen dazu nicht mehr ausgeführt werden können.
- Das **Anzünden der Kerzen** am Freitagabend verkündet, dass nun der Schabbat bevorsteht.

2



- Das **Abendlied** verspricht Geborgenheit und eine ruhige Nacht.
- Das vermag auch das **Lieblingslied** von einer CD oder der tief empfundene tröstliche **Spruch**: „Du bist in Gottes Hand. Du musst nichts fürchten“.
- Wer regelmäßig zum Gottesdienst gegangen ist, sollte das auch weiter tun können. Normale Gottesdienste mit langen Predigten aber überfordern oft. An vielen Orten werden inzwischen spezielle **Gottesdienste für Menschen mit Demenz** oder **Taizé-Gottesdienste** angeboten. Die Seelsorger arbeiten mit vertrauten Liedern und einfachen Ritualen und stellen sich ganz selbstverständlich auf die Eigenheiten ihrer Besucher ein.



- Wenn das gemeinsame Gebet in der Moschee eine Überforderung darstellt, kann das Gespräch und das Gebet zusammen mit einem Imam Trost und Ruhe spenden.
- Vielerorts gibt es einmal wöchentlich auch eine Orgel-andacht. Sie besteht überwiegend aus Musik und dauert selten länger als 30 Minuten. Wen die kraftvollen Klänge der Orgel besonders anregen, der kann einer Organistin vielleicht auch beim Üben zuhören. Oft geschieht das zu ganz festen Zeiten, und die Kirchentür steht dann für Interessierte offen.

2

Solch strukturierte Handlungen und Rituale sollten immer und immer wiederholt werden, denn sie schaffen Höhepunkte in einem manchmal monotonen Alltag, sie geben ihm ein Gerüst und damit Sicherheit und Geborgenheit.

Wenn beispielsweise ein Gang in die Kirche nicht mehr zu bewältigen ist, kann auch um den Besuch des Seelsorgers daheim gebeten werden. Dann kommt der Pastor oder ein Gottesdienstbeauftragter oder Kommunionhelfer. Sie bringen die Bibel, Kerzen, Blumen, das Kruzifix und Lieder auf einer CD mit. Sie sitzen am Bett, sprechen, beten und singen mit den Kranken. Sie sind für sie da, und das ist für viele sehr tröstlich.

Gerade die Einstellung zu Religion und Kirche hat viel mit der eigenen Vergangenheit und mit Erinnerungen zu tun. Nicht bei jedem sind diese Erinnerungen positiv. Wer in Kindheit und Jugend seinen Gott als einen Strafenden erlebt hat, kann deshalb ablehnend oder ängstlich sein. Vielleicht waren die kirchlichen Rituale nur von außen aufgesetzt, erzwungen und wurden nur widerwillig ertragen. Demenzerkrankte zeigen ihre Gefühle sehr genau und offen, sie haben ein gutes Gespür für Falschheit und verstellen sich nicht. Deshalb ist auch hier genaues Beobachten wichtig.

Zu bedenken ist auch, dass die Krankheit in Phasen verläuft. Ein Ritual, das gestern noch abgelehnt wurde, kann später Geborgenheit und Trost vermitteln.

2.11 Auch mal nichts tun

Immer wieder gibt es Zeiten im Krankheitsverlauf, in denen es schwer fällt, die Erkrankten zu irgendetwas zu motivieren. Manchmal ist „Nichts-tun“ dann das Richtige. Pflegende Angehörige sollten sich nicht selbst unter Druck setzen und sich nicht überfordern. Sowohl für die Erkrankten als auch für die Betreuenden gilt es immer wieder die richtige Balance zwischen Aktivität und Ruhe zu finden.



2

Zum Weiterlesen

In den letzten Jahren ist sehr viel Literatur zum Thema Demenz erschienen: Berichte von Angehörigen und Betroffenen, Fachbücher, praktische Ratgeber, Romane. Einen Überblick kann man sich im Internet verschaffen, oder in Buchhandlungen, auf Kongressen und Fachtagungen in Büchern blättern. Auf der Internetseite www.deutsche-alzheimer.de werden umfangreiche Informationen, eigene Veröffentlichungen sowie eine ständig aktualisierte Bücherliste angeboten. Ebenso können Sie sich Literatur empfehlen lassen vom Alzheimer-Telefon der Deutschen Alzheimer Gesellschaft: 030 - 259 37 95 14. Im Internet finden Sie ebenfalls Foren von Angehörigen für Angehörige. Auch hier gibt es Rat, Hilfe, Ideen und vor allem direkten Kontakt zu anderen Betroffenen.

Die folgende Liste enthält eine kleine Auswahl von Titeln zu den Themen der vorliegenden Broschüre.

Bell, Virginia, Troxel, David, Cox, Tonya, Hamon, Robin: So bleiben Menschen mit Demenz aktiv. **147 Anregungen nach dem Best-Friends-Modell.** Ernst Reinhardt Verlag 2007, 29,90 €

Boest, Nicole: **Gedächtnistraining für Männer.** 12 Stundenkonzepte für Gruppenleitungen. Vincentz Network, 2012, 29 €

Borries, Christoph und Waltraud: **Hochbetagte Menschen mit Demenz aktivieren.** Lieder, Geschichten, Gedichte und Anregungen (mit CD). SCHOTT MUSIC, 2015, 18,50 €

Eichenseer, Birgit, Gräbel, Elmar: **Aktivierungstherapie für Menschen mit Demenz.** Motorisch – alltagspraktisch – kognitiv – spirituell. Urban & Fischer, 2015, 52 €

Friese, Andrea: **Bettlägerige aktivieren.** 111 Ideen aus der Praxis.
Vincentz Network, 2015, 17,80 €

Friese, Andrea: **Sommerfrische: 28 Kurzaktivierungen im Sommer** für Menschen mit Demenz, Vincentz Network 2015, 37,90 €
(weitere jahreszeitliche Bücher von derselben Autorin).

Henke, Friedhelm: **Gemeinsam singen und erinnern.** Drehorgel-
lieder und Sprichwörter zur Aktivierung, Wertschätzung und
Erinnerungspflege (mit Audio CD). Mabuse-Verlag, 2015, 19,95 €

Lambert, Helen: **Aktiv leben mit Alzheimer und Demenz.** Prak-
tische Übungen und Aktivitäten zur Förderung von Körper und
Geist. Dorling Kindersley Verlag, München 2019, 19,95 €

Lichti, Sybille: **Beschäftigungsmaterial einfach selbst herstellen.**
Günstig und gleich anwendbar. BoD, 2017, 20,50 €

McCornell, Astrid: **Mit Huhn und Eule in die Ferne schweifen.** Tier-
geschichten zum Vorlesen bei Demenz. Ernst Reinhardt Verlag,
2015, 9,90 € (2016 auch als Hörbuch)

Schmidt-Hackenberg, Ute: **Wahrnehmen und Motivieren** – Die
10-Minuten-Aktivierung für die Begleitung Hochbetagter.
Vincentz-Verlag, 2014, 31,90 €

Schön, Christine: **Hörzeit – Radio wie früher für Menschen mit
Demenz und ihre Angehörigen.** CDs und MP3-Downloads mit
Sendungen zu verschiedenen Themen. medhochzwei Verlag,
je 24,99 €, www.medhochzwei-verlag.de

Strätling, Ulrike: **Als die Kaffeemühle streikte**. Geschichten zum Vorlesen für Demenzkranke. Brunnen Verlag 2016, 9,99 € (und weitere Titel derselben Autorin)

Tageszentrum Wetzlar: **Lieder-CD's und dazugehörige Liederbücher** (Volkslieder, Schlager, Weihnachts- und Kirchenlieder etc. – instrumental und/oder mit Gesang. Zu beziehen über das Tageszentrum am Geiersberg, Geiersberg 15, 35578 Wetzlar, Tel: 064 41 - 437 42;
www.alzheimer-gesellschaft-mittelhessen.de/onlineshop/

Vorlesebücher für die Altenpflege. Momente des Erinnerns. Zeitzeugen erzählen von früher. Bände 1–4. Zeitgut Verlag 2010/2011, je 12,90 €, www.zeitgut.com

Materialien

Fachgeschäfte und Versandhäuser bieten ein reiches Angebot von Spielen, Musikinstrumenten, Sportartikeln usw. für alte Menschen und Menschen mit Behinderungen. Etwa: www.der-riedel.de und www.miteinander-leben.de (Kataloge im Internet und in Druckform).

Internet

Viele kostenlose Anregungen bieten auch die Internetseiten

- www.mal-alt-werden.de
- <https://aktivierungen.blogspot.de/>
- Smartphone-App „Alzheimer & YOU – den Alltag aktiv gestalten“ der Deutschen Alzheimer Gesellschaft mit kleinen Beschäftigungstipps für jeden Tag. Kostenlos im App Store von Apple und im Google Play Store

Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz

Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft engagiert sich für ein besseres Leben mit Demenz.

Sie unterstützt und berät Menschen mit Demenz und ihre Familien. Sie informiert die Öffentlichkeit über die Erkrankung und ist ein unabhängiger Ansprechpartner für Medien, Fachverbände und Forschung. In ihren Veröffentlichungen und in der Beratung bündelt sie das Erfahrungswissen der Angehörigen und das Expertenwissen aus Forschung und Praxis. Als Bundesverband von 134 Alzheimer-Gesellschaften unterstützt sie die Selbsthilfe vor Ort. Gegenüber der Politik vertritt sie die Interessen der Betroffenen und ihrer Angehörigen.

Die DALzG setzt sich ein für bessere Diagnose und Behandlung, mehr kompetente Beratung vor Ort, eine gute Betreuung und Pflege sowie eine demenzfreundliche Gesellschaft.

Über die internationalen Dachverbände Alzheimer Europe und Alzheimer's Disease International ist die DALzG im Austausch mit Alzheimer-Gesellschaften in aller Welt.

Die zentrale Geschäftsstelle in Berlin organisiert das bundesweite Alzheimer-Telefon 030-259 37 95 14, wo Anrufer Informationen und individuelle Beratung erhalten sowie Broschüren bestellen können. Sie unterstützt beim Aufbau neuer Gruppen und bietet Fortbildungen für Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter an. Neben Fachtagungen veranstaltet sie alle zwei Jahre bundesweite Kongresse, die allen Interessierten offen stehen.



Alzheimer-Telefon

030 - 259 37 95 14

Die DALzG ist auf Ihre Unterstützung angewiesen

Die DALzG ist eine gemeinnützige Selbsthilfeorganisation. Sie kann einen Großteil ihrer satzungsgemäßen Aufgaben nur mit Spenden und Unterstützung durch Mitglieder und Förderer erfüllen. Einzelne Projekte werden durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert.

Wir möchten Sie daher einladen mitzuhelfen, Demenzkranken und ihren Angehörigen ein würdiges Leben zu ermöglichen:

- durch einmalige oder dauerhafte Spenden
- mit einer Spende oder Zustiftung in das Vermögen der im Jahre 2000 errichteten Deutschen Alzheimer Stiftung
- als Mitglied einer regionalen Alzheimer-Gesellschaft

Spendenkonto der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V.

Bank für Sozialwirtschaft Berlin

IBAN: DE91 1002 0500 0003 3778 05

BIC: BFSWDE33BER

Veröffentlichungen der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz

Die DALzG veröffentlicht eine Reihe von Broschüren und Taschenbüchern, die sich an Angehörige, Menschen mit Demenz, Gruppenleiter und allgemein Interessierte wenden. Grundlegende Informationen enthält die kostenlose Broschüre „Demenz. Das Wichtigste. Ein kompakter Ratgeber“. Andere Broschüren behandeln spezielle Themen, wie etwa Pflegeversicherung, Recht und Finanzen, Technische Hilfen, Pflegeheim, Ernährung, Inkontinenz, Gestaltung des Alltags und werden zum Selbstkostenpreis abgegeben. Die Zeitschrift Alzheimer Info erscheint vierteljährlich.



Einige Broschüren stehen zum Download im Internet zur Verfügung. Das Gesamtverzeichnis ist im Internet zu finden. Informationen und Bestellungen siehe Kontaktdaten.



Demenz. Das Wichtigste. Ein kompakter Ratgeber. 64 Seiten, bis 50 Stk. kostenlos



Gruppen für Menschen mit beginnender Demenz
80 Seiten, 4,00 €



Ratgeber in rechtlichen und finanziellen Fragen
208 Seiten, 6,00 €

Informationen im Internet

www.deutsche-alzheimer.de

www.facebook.com/DeutscheAlzheimerGesellschaft

www.alzheimerandyou.de

www.demenz-partner.de

www.demenz-und-migration.de

Die regionalen Mitgliedsgesellschaften der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz

Die DAzG hat mehr als 130 Mitgliedsgesellschaften in ganz Deutschland. Sie bieten u. a. persönliche Beratung, Informationen über Hilfsangebote, Gruppen für Angehörige und Betroffene an.

Die aktuellen Kontaktdaten der Mitgliedsgesellschaften sind auf www.deutsche-alzheimer.de zugänglich oder können telefonisch oder per E-Mail erfragt werden. Ebenso die Adressen der mehr als 400 Anlaufstellen, die mit der DAzG verbunden sind.

Kontakt und Bestellungen

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.

Selbsthilfe Demenz

Friedrichstraße 236, 10969 Berlin

Tel.: 030 - 259 37 95 0

Fax: 030 - 259 37 95 29

Alzheimer-Telefon: 030 - 259 37 95 14

E-Mail: info@deutsche-alzheimer.de

Internet: www.deutsche-alzheimer.de

Bildnachweise

© Polka Dot/Thinkstock (Umschlagvorderseite); © Design Pics/Thinkstock (S. 9);
© AlekZotoff/Thinkstock (S. 11); © PrinceOfLove /Shutterstock (S. 12); © monkey-
businessimages/Thinkstock (S. 13); © streusel/photocase.de (S. 14); © anopdesignstock/
Thinkstock (S. 16); © cydonna/photocase.de (S. 17); © micha360/Thinkstock (S. 19); © Butsaya/
Thinkstock (S. 21); © posterized/Thinkstock (S. 22); © Peter Maszlen/fotolia (S.25); © CroMary/
Thinkstock (S. 27); © van dalay/photocase.de (S. 28); © Fotolehrling/photocase.de (S. 30);
© Nata_Snow/Thinkstock (S. 33); © RG-vc/Shutterstock (S. 34); © HandmadePictures/Think-
stock (S. 36); © aurorat/Thinkstock (S.37); © hayesphotography/Thinkstock (S. 38); © Fesus
Robert/Thinkstock (S. 39); © Mimadeo/Thinkstock (S. 41 links); © Nataliia Pyzhova (S.41 rechts);
© irman/Thinkstock (S. 42); © spacejunkie/photocase.de (S. 44); © yganko/Thinkstock (S. 46);
© Lichtstark/photocase.de (S. 47); © AzmanJaka/Thinkstock (S. 50); © Charles Yunck (S. 56);
© Jupiterimages/Thinkstock (S. 59); © Stockbyte/Thinkstock (S. 63); © Carasana (S. 64);
© daizuoxin/Thinkstock (S. 66); © Radu Razvan/Thinkstock (S. 67); © Stockbyte/Thinkstock
(S. 68); © Josef Wegener (S. 70); © diego_cervo/Thinkstock (S. 75); © FamVeld/Thinkstock
(S. 76); © madochab/photocase.de (S. 81); © nelsonpeng/Thinkstock (S. 85); © Digoarpi/
Shutterstock (S. 86); © gwala/photocase.de (S. 89)

Alle in dieser Broschüre verwendeten Abbildungen und Fotografien wurden ausschließlich zu
Illustrationszwecken verwendet. Die abgebildeten Personen sind Fotomodelle.



Miteinander aktiv

Alltagsgestaltung und Beschäftigungen für Menschen mit Demenz

In der Begleitung von Menschen mit Demenz tauchen immer wieder die Fragen auf: Wie kann der Tag gestaltet werden? Was kann gemeinsam getan werden? Wie können die Fähigkeiten der Kranken möglichst lange erhalten bleiben? Welche Beschäftigungen machen Spaß und Freude, ohne dass dabei Stress und Leistungsdruck entstehen? Diese Broschüre gibt dazu eine Vielzahl von Anregungen.

Die Broschüre wendet sich vor allem an Angehörige, die Menschen mit Demenz zu Hause betreuen und pflegen, sowie Freunde und Bekannte, die dabei unterstützen.

Aus dem Inhalt: Körper, Geist und Seele in Bewegung · Spiel, Sport, Natur · Feiern mit Familie und Freunden · Erinnerungsreisen · Musik und Kultur · Innerer Frieden · Religion und Spiritualität

Diese Broschüre wurde Ihnen überreicht durch:



Herausgeber
Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.
Selbsthilfe Demenz
Friedrichstr. 236 · 10969 Berlin
Tel.: 030 - 259 37 95 0
Fax: 030 - 259 37 95 29

E-Mail: info@deutsche-alzheimer.de
www.deutsche-alzheimer.de
Spendenkonto
Bank für Sozialwirtschaft Berlin
IBAN **DE91 1002 0500 0003 3778 05**
BIC **BFSWDE33BER**