

Aktivierung und Beschäftigung von Menschen mit Demenz

Sabine Hipp | Oliver König

Menschen mit Demenz sind, je nach Phase ihrer Erkrankung, immer weniger in der Lage, den gewohnten Freizeit- und Beschäftigungsaktivitäten nachzugehen. Film und Fernsehen sind durch ihre schnellen Bildwechsel und die komplexen Handlungen zunehmend schwerer zu verfolgen. Auch das Lesen und Verstehen von Texten, etwa in Zeitungen und Büchern, ist immer weniger möglich. Die Bewegungsfähigkeit schränkt sich, meist auch altersbedingt, immer weiter ein, die Fähigkeit zu eigenem kreativen Tun wie zum Beispiel Musizieren lässt bei vielen Betroffenen immer mehr nach.

Und manches kann neu dazu kommen

Eine demenzielle Erkrankung kann aber auch Türöffner sein zu Aktivitäten, die im bisherigen Leben keine Rolle gespielt haben. Manche Betroffene entdecken zum Beispiel ihre Begabung und ihre Freude am Malen oder am Theater spielen. Ausdrucksformen, die im bisherigen Leben vielleicht nicht gefördert oder vernachlässigt wurden – aus Zeitmangel oder fehlendem Zugang.

Jeder Mensch ist anders

Wichtig ist dabei zu beachten, dass es *den* Menschen mit Demenz nicht gibt, sondern jeder Einzelne individuelle Vorlieben und Abneigungen hat, die zu berücksichtigen sind. Auch das Stadium der Erkrankung spielt hierbei eine große Rolle. So wird ein zeitlich sportlich aktiver Betroffener mit Ende 50 in einer frühen Phase der Demenz andere Freizeitbe-

schäftigungen als befriedigend empfinden als es ein 90-Jähriger in einem fortgeschrittenen Stadium tut, dessen Liebe Zeit seines Lebens der klassischen Musik galt.

Was Sie beachten sollten

- *Rituale und Rhythmus – Anerkennung statt Bevormundung*
Für eine gelingende Alltagsgestaltung mit Menschen mit Demenz sind insbesondere ein möglichst gleicher Tagesrhythmus, Vertrautheit und Rituale wichtig.

Menschen mit Demenz benötigen, vor allem in einer fortgeschrittenen Phase der Erkrankung, eine freundlich-bestimmte Führung. Das Gefühl, bevormundet zu werden, führt dagegen oft zu Unwilligkeit und Widerstand. Generell brauchen sie – wie alle Menschen – ein wertschätzendes Verhalten der Umgebung. Dazu gehört zum Beispiel

- *ihre Fähigkeiten anzuerkennen*
statt nur auf ihre Defizite zu schauen
- *ihr So-Sein zu akzeptieren*
statt an dem festzuhalten, was früher war
- *sich in ihre Gefühlswelt einzufühlen*
statt ihre Äußerungen zu korrigieren
- *sie zu bestätigen*
statt zu widersprechen.

Bei allen Angeboten und Aktivitäten für und mit Menschen mit Demenz sollte es immer darum gehen, dass diese sich wohlfühlen. Sie sollten nicht zu Aktivitäten gedrängt oder gar gezwungen wer-

den. Wenn sie etwas nicht tun wollen, sollten Betreuende das akzeptieren. Zu beachten ist auch, dass Menschen mit Demenz in der Regel ein viel langsames Tempo haben. Betreuende sollten ihnen also Zeit lassen.

Wie wir alle haben Menschen mit Demenz meist das Bedürfnis aktiv zu sein, gebraucht zu werden, dazuzugehören oder einfach auch etwas Schönes zu erleben. Diese Wünsche können sie sich selbst oft nicht mehr erfüllen, weil sie ihr Tun nicht mehr planen können. Hier sind die Menschen gefragt, die sie betreuen.

Wie kann die Zeit mit einem Menschen mit Demenz sinnvoll gestaltet werden?

Das ist – wie auch der Mensch an sich – individuell sehr unterschiedlich. Helfen kann hier oft ein Blick in die Lebensgeschichte des betroffenen Menschen: Wie ist er aufgewachsen, welchen Beruf hatte er, was hat er ein Leben lang gerne gemacht, was kennt und mag er, was kann er heute noch?

Unter den vielen Möglichkeiten, wie Menschen mit Demenz aktiv sein können bzw. wie man mit

ihnen Zeit gestalten kann, stehen zuoberst Bewegung, Musik und alltagsnahe bzw. lebenspraktische Tätigkeiten.

- *Bewegung:* Regelmäßige Spaziergänge, Spiele mit Bällen und anderen Materialien, Tanzen (Standardtänze)
- *Musik:* Das gemeinsame Singen von vertrauten Liedern, ggf. auch mit religiösem Inhalt, das Hören vertrauter Musik
- *Gedichte und Sprichwörter:* Eine ähnliche Bedeutung wie das Singen von Liedern haben Sprichwörter und Gedichte, bei denen auch Menschen mit Demenz ihr Können und Wissen oft noch gut unter Beweis stellen können. Bei religiösen Menschen können auch Psalmen oder andere Gebete einen besonderen Stellenwert haben.
- *Alltagsnahe und lebenspraktische Tätigkeiten:* Hauswirtschaftliche und handwerkliche Tätigkeiten wie Kochen, Backen, Spülen, Putzen, Bügeln, Arbeiten mit Wolle, Schmirgeln von Holz, Sortieren von Werkzeug, Arbeiten im Garten





- *Erinnerungen wecken:* Mit Hilfe von Fotoalben, alten Büchern, Bildbänden oder Gegenständen aus früherer Zeit (wie Flohmarktartikel oder alte Gegenstände, die zu Hause aufbewahrt wurden) können Erinnerungen wachgerufen werden, die oft präsenter sind als das aktuelle Geschehen.
- *Spiele spielen:* Besonders geeignet sind dabei solche Spiele, die von Kindheit an vertraut sind, wie Mensch-ärgere-dich-nicht, Mühle oder Würfelspiele. Bei Bedarf müssen dabei die Spielregeln verändert und an die Möglichkeiten des Menschen mit Demenz angepasst werden.
- *Malen und gestalten:* Auch künstlerisch-kreative Angebote wie Malen, Umgang mit Farben oder Gestalten von Materialien machen vielen Menschen mit Demenz Freude.
- *Spirituelles:* Für viele Menschen spielt der Glaube eine wichtige Rolle. Insbesondere in Zeiten von Krankheit und im Alter kann Glaube noch mal zu einer Kraft- und Trostquelle werden. Die Rituale religiöser Handlungen, Texte und Lieder können ein Gefühl von Vertrautheit und Geborgenheit vermitteln. In immer mehr Kirchengemeinden werden deshalb spezielle Gottesdienste für und mit Menschen mit Demenz gefeiert.
- *Tagesrituale:* Für viele Menschen mit Demenz ist die Tageszeitung wichtig. Sie gehört zum Beispiel zum morgendlichen Ritual – auch wenn der Inhalt oft nicht mehr verstanden wird.

- *»Nix wie raus!«:* Nicht zuletzt sind schöne, anregende Erlebnisse wohltuend und belebend auch für Menschen mit Demenz, zum Beispiel der Besuch im Zoo, beim Friseur, in einer Eisdiele, im Tanzcafé oder auch in der Betreuungsgruppe.
- *Betreuungsgruppen:* In vielen Orten gibt es mittlerweile ein solches Angebot. Ehrenamtliche betreuen und beschäftigen wöchentlich für mehrere Stunden eine Gruppe von Menschen mit Demenz und ermöglichen so auch das Erleben von Gemeinschaft. Gleichzeitig bieten sie den pflegenden Angehörigen so eine oft dringend benötigte Verschnaufpause. Ob es eine Betreuungsgruppe auch in Ihrer Nähe gibt, erfahren Sie unter
- www.alzheimer-bw.de → *Hilfe vor Ort*

Leicht gesagt, schwer getan – Theorie und Praxis

Soweit die Theorie zur Aktivierung und Beschäftigung von Menschen mit Demenz. Zuhause im Alltag ist aber vieles davon nicht ganz leicht umzusetzen. Oft ist der Pflegenden selbst gesundheitlich eingeschränkt. Gerade wenn es sich um den Ehepartner des Menschen mit Demenz handelt – oft in



einem ähnlichen, meist höheren Alter – fehlt einfach auch die Kraft, die Energie. Oder die Zeit, wenn zum Beispiel berufstätige Kinder und Enkel betreuen.

Aber nach einem meist jahrzehntelangen Miteinanderleben und den damit verbundenen Gewohnheiten fällt es vielleicht auch schwer einzuschätzen, was dem Menschen mit Demenz denn tatsächlich in der Situation Freude machen könnte. Die Ideen in diesem Kapitel können Ihnen vielleicht hier die eine oder andere Anregung geben.

Scheuen Sie sich nicht, auch Unterstützung von außerhalb der Familie anzunehmen, etwa durch einen Häuslichen Betreuungsdienst, der mit dem Erkrankten spazieren geht, ein Spiel spielt, ihm vorliest und ähnliches oder durch die bereits erwähnte Betreuungsgruppe.

Sie finden mehr Informationen zum Thema *Aktivierung und Beschäftigung von Menschen mit Demenz* unter

- www.alzheimer-bw.de
 → Infoservice
 → Aktivierung
 und Beschäftigung



Kurz und kompakt

Aktivierung und Beschäftigung



Vieles ist nicht mehr möglich ...

- ... aber manches kann neu dazu kommen!
 Unterstützen Sie den Menschen mit Demenz dabei, etwas Neues auszuprobieren – vorausgesetzt, er will das und wird nicht bevormundet oder überfordert.

Zeigen Sie dem Menschen mit Demenz Ihre Wertschätzung

- Loben Sie das, was er kann und kritisieren Sie nicht das, was er (nicht mehr) kann.
- Akzeptieren Sie, wie er jetzt ist und hadern Sie nicht mit dem, was früher einmal möglich war.

Jeder Mensch ist anders

- Auch mit einer Demenz wollen nicht alle Betroffenen das Gleiche machen. Ein Blick in die Lebensgeschichte (siehe *Biografiebogen*) kann helfen, Vorlieben und Abneigungen zu berücksichtigen.

Überfordern Sie sich nicht!

- Für Beschäftigung und Aktivierung müssen nicht Sie alleine zuständig sein. Holen Sie sich Unterstützung und Entlastung von außen – zum Beispiel durch einen Häuslichen Betreuungsdienst oder eine Betreuungsgruppe.