

Aus der Praxis – für die Praxis

Kling Glöckchen klingelingeling



(sg) Die **Adventszeit** und das

Weihnachtsfest sind eine Zeit voller Traditionen und Rituale. Für viele Menschen sind damit kostbare Erinnerungen verbunden. Es sind besondere Momente, die auch noch im hohen Alter gerade in diesen Wochen deutlich sichtbar und intensiv empfunden werden.

Menschen mit einer Demenzerkrankung empfinden ebenso. Der Duft von Weihnachtsplätzchen, Tannennadeln, das Singen von bekannten Weihnachtsliedern, die Krippe unter dem Weihnachtsbaum wecken Gefühle und Erinnerungen an frühere Zeiten. Die Weihnachtszeit mit ihren Traditionen gibt den Menschen Orientierung, Halt und Hoffnung. Besinnliche und geruhsame Tage im Kreise der Familie und Freunde vermitteln ein Gefühl von Geborgenheit und Zugehörigkeit.



Damit es für alle eine schöne Zeit wird, sollte man einige Dinge berücksichtigen:

Menschen mit einer Demenz reagieren sensibel und sind schnell überfordert, wenn um sie herum ein hektisches Treiben herrscht. Es wäre deshalb für alle schön, wenn der vorweihnachtliche Stress vermieden werden könnte.

Die Feiertage sollten nach Möglichkeit ruhig, in einem kleinen vertrauten Kreis und ohne überladenes Programm gestaltet werden. Zu viel »Trubel« und unbekannte Gesichter können Menschen mit einer Demenz überfordern.

Damit sich Menschen mit Demenz in der Gemeinschaft



wahrnehmen, können die Betreuenden sie in bekannte und einfache Tätigkeiten miteinbeziehen und bei Bedarf unterstützen.

Die Weihnachtszeit bietet als traditionelles Fest viele Möglichkeiten für eine wohltuende Zeit. Es beginnt schon mit einem gewohnten Brauch, dem **Adventskranz**. Lassen Sie sich erzählen, welche Erinnerungen Ihr Angehöriger mit der Weihnachtszeit verbindet. Gemeinsam können dann die Räumlichkeiten dekoriert werden. Wenn Sie **Sterne basteln**, können diese an einem besonderen Platz aufgehängt werden. Am 4. Dezember zum **Barbara-Tag** werden Kirschzweige in eine Vase gestellt, welche in der warmen Wohnung bis zum Weihnachtsfest erblühen.

Süße Adventskerze basteln

Auch kleine Geschenke lassen sich einfach und schnell gemeinsam herstellen, etwa eine süße Adventskerze. Sie brauchen pro Kerze:

- einen Schoko-Doppelkeks
- ein Schoko-Waffelröllchen
- eine Mandel
- Puderzucker und Zitronensaft



Zucker und Saft verrühren, die Waffel damit auf den Keks kleben und mit einer Mandel als »Flamme« krönen. Nach dem Trocknen in eine Zellophantüte verpacken und einem netten Menschen damit eine Freude machen.





Gutsle, Brödle, Plätzchen ...

»Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen« – ein Zitat, das den meisten Menschen wohl bekannt ist. Gerade in der Weihnachtszeit wird Traditionelles gebacken und gekocht. Bekannte Düfte laden gerade dazu ein, in der Küche mitzuhelfen. Es sollten einfache Gerichte und Weihnachtsbrödle sein, sonst ist die Geduld auf beiden Seiten schnell überfordert. Erinnern Sie sich noch an das

Schwäbische Butter-S'le

Zutaten:

- 125 g Butter
- 65 g Zucker
- 1 TL Zitronenschale
- 1 Eiweiß oder etwas Milch zum Bestreichen
- nach Belieben Hagelzucker
- 250 g Mehl
- 3 Eigelb

Zubereitung:

1. Butter, Zucker, Mehl, Eigelb und Zitronenschale zügig zu einem glatten Mürbeteig verkneten. Den Teig für ca. eine Stunde kühl stellen.

2. Aus dem Teig etwa fingerdicke

Würste formen. Diese in ca. 6 cm lange Stücke schneiden. Jedes Stück zu einem **S** formen.

3. Die Butter-S eng auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Dann mit Eiweiß oder Milch bestreichen, in Hagelzucker drücken und wieder auf das Backblech setzen. Anschließend für ca. 10 min. bei 160° Umluft goldgelb backen.

Dazu passt ein **heißer Glühwein** oder Punsch. Schon eines der ältesten Kochbücher der Antike enthält ein Rezept zum Glühwein selber machen. Damals würzten die Menschen ihren heißen Wein mit Pfeffer, Lorbeer, Safran und Honig. Die ätherischen Öle der winterlichen Gewürze lösen in der dunklen Jahreszeit positive Gefühle aus.

Das Weihnachtsfest

Am Heiligen Morgen ist das Schmücken des Christbaumes eine schöne Aufgabe. Früher wurden gerne kleine Äpfel und Süßigkeiten an den Baum gehängt. Auch die Krippe wird aufgestellt, und für die Kleinen gibt es vielleicht traditionell eine Spielzeugeisenbahn.

Schmücken Sie gemeinsam den Baum, vielleicht ist der Besuch eines Gottesdienstes möglich. Singen Sie die altvertrauten Lieder, hören Sie das Läuten eines Glöckchens zur Bescherung, lesen



Joseph Freiherr
von Eichendorff
(1788 – 1857)
war ein bedeutender
Lyriker und
Schriftsteller der
deutschen Romantik.



sie die Weihnachtsgeschichte vor und lassen Sie sich anstecken von der Freude der Heiligen Nacht. Diese Rituale und Traditionen sind Beispiele, die angenehme Gefühle bei einem Menschen mit Demenz bewirken können.

Was schenkt man Menschen mit Demenz?

Als Geschenke eignen sich besonders Präsente, die Sinne und Gefühle ansprechen und mit einem positiven Gefühl verbunden sind – zum Beispiel das frühere Lieblingsparfüm oder eine CD mit Lieblingsmelodien oder -liedern.



In Ruhe gemeinsam ein altes Fotoalbum anzuschauen ist auch ein wertvolles Geschenk. Gerade für Menschen mit einer fortgeschrittenen Demenz kann es auch ein kurzer Spaziergang, eine kleine Massage oder eine kuschelige Decke sein.

Oder wie wäre es mit dem schönen

Gedicht

von **Joseph von Eichendorff**

*Markt und Straßen stehn verlassen,
Still erleuchtet jedes Haus,
Sinnend geh' ich durch die Gassen,
Alles sieht so festlich aus.
An den Fenstern haben Frauen
Buntes Spielzeug fromm geschmückt,
Tausend Kindlein steh'n und schauen,
Sind so wunderstill beglückt.
Und ich wand're aus den Mauern
Bis hinaus in's freie Feld,
Hehres Glänzen, heil'ges Schauern!
Wie so weit und still die Welt!*

*Sterne hoch die Kreise schlingen,
Aus des Schnees Einsamkeit
Steigt's wie wunderbares Singen –
O du gnadenreiche Zeit!*

**Wir wünschen Ihnen
eine schöne,
geruhsame und glückliche
Advents- und
Weihnachtszeit!**