

# **Gestaltung von Nachmittagen für an Demenz erkrankte Menschen**

**Im Laufe ihres Berufslebens erarbeitete sich Brigitte Gmelin-Souchon viele Kompetenzen in der Begleitung und Pflege von Menschen mit Demenz – heute bringt sie diese in die Betreuungsgruppen des DRK Friedrichshafen ein.**

## **Vorgeschichte**

Seit meiner Berentung vor zwei Jahren ist es mir immer noch ein Anliegen, das Wissen und die Fähigkeiten, die ich in meinem beruflichen Leben erworben habe, weiter nutzen zu können. Sicher kennen viele das Gefühl kurz bevor man in Rente geht, dass man noch nie so viel seines Berufes erfahren, gewusst und verstanden hat.

Hier am Bodensee fand ich beim Roten Kreuz die Möglichkeit, weiterhin Kurse für Basale Stimulation abzuhalten und auch ehrenamtliche Helfer zum Verständnis und Umgang mit dementen Menschen zu schulen. Daraus ergab sich dann die Bitte und das Angebot, auch bei der Gestaltung und Leitung von Nachmittagen für an Demenz erkrankte Menschen unter Mithilfe von ehrenamtlichen Mitarbeitern, mitzuwirken. Mit diesen Nachmittagen der Betreuung sollen die pflegenden Angehörigen entlastet werden. Um die Aufgabe näher kennenzulernen, hospitierte ich zunächst an zwei Nachmittagen und übernahm dann eigenständig die Gestaltung.

## **Struktur der Nachmittage**

Für ein bestimmtes Gebiet werden pro Woche zwei Betreuungsnachmittage angeboten, die jeweils von 14-17 Uhr dauern. Sie finden zur Zeit in dem Bastelraum/Aufenthaltsraum eines Seniorenzentrums statt, in dem sich auch eine Küchenzeile befindet. Die Gäste, so werden die Teilnehmenden genannt, werden zuvor von einem Fahrzeug mit ehrenamtlichen Fahrer des Roten Kreuzes abgeholt und in dieses Zentrum gebracht.

Pro Gruppe sind es zur Zeit acht bis neun Gäste, die von vier bis fünf ehrenamtlichen Mitarbeitenden inklusive der Leitung betreut werden. Das Alter der Gäste geht von Mitte 60 bis 88 Jahre. Ihre Demenz äußert sich vor allem in Gedächtnis-, Merkfähigkeits- und Orientierungsstörungen, aber auch großer Unruhe. Eine ältere Frau, die zwar nicht dement ist aber zu Hause keine Kontakte hat, kommt ebenfalls in die Gruppe, um etwas Gesellschaft zu finden.

Die Leitung hat die Aufgabe den Nachmittag zu gestalten und die Verantwortung für die Gruppe zu übernehmen. Sie besorgt für das Kaffeetrinken zu Beginn Kuchen und für das Vesper zum Abschluss etwas zum Knabbern. Dazu gehören auch Getränke wie Kaffee, Tee und Säfte. Sie sorgt für einen Tischschmuck, der sich in der Gestaltung an den Jahreszeiten orientiert.

Die ehrenamtlichen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sind sehr wichtig für die Betreuung der Gäste. Viele von ihnen sind schon lange dabei und verfügen über große Fähigkeiten, die Gäste zu verstehen und auf sie im Sinne von Validation einzugehen.

Für mich ist es wichtig, den Ablauf so vorzubereiten, dass pro Nachmittag immer ein Wechsel der Aktivitäten stattfindet, um allen Gästen die Möglichkeit zu geben, sich einzubringen und Erfolgserlebnisse zu haben. Es ist mir ein Anliegen, dass dabei ihre verschiedenen Sinne mit angeregt werden.

## **Konkreter Ablauf eines Nachmittages**

Um 13.30 Uhr beginnt eine ehrenamtliche Mitarbeiterin, den Tisch zu decken und Kaffee zu kochen. Auch ich fange um diese Zeit an, bringe den Kuchen, das „Knabberzeug“ und die Blumen/Dinge für die Tischdekoration. Für die bessere Kommunikation und leichtere Anregung der Gäste findet das Kaffeetrinken immer rund um einen großen Tisch statt.

Dann informiere ich alle Mitarbeitenden im Detail über den geplanten Ablauf und die Gestaltung des Nachmittags. Diese Informationen habe ich vorher schriftlich mit einer Zeiteinteilung vorbereitet. Ich wähle immer ein bestimmtes und pro Woche wechselndes Thema für den Nachmittag aus. Zur besseren Orientierung für alle werden auf dem Tisch Kärtchen mit Namen an den Plätzen und zum Anstecken verteilt.

Kurz vor 14 Uhr ist es wichtig, sich vor das Haus zu begeben und die Gäste von den Fahrzeugen des Roten Kreuzes in Empfang zu nehmen und in den Aufenthaltsraum zu begleiten. Ihre Jacken und Mäntel werden in der Garderobe auf mit Namen bezeichnete Bügel gehängt. Auch Gäste des Seniorenzentrums kommen zu diesen Nachmittagen, werden von ihren Wohnungen abgeholt oder können sogar selbständig kommen. Ein Gast wird von seinen Angehörigen gebracht.

Nach der Begrüßung nehmen alle am Tisch ihre Plätze ein, wobei häufig der Anspruch besteht, immer an seinem „angestammten“ Platz zu sitzen. Die ehrenamtlichen Helferinnen und die Leiterin setzen sich zwischen die Gäste. Mit einem gemeinsamen sich an den Händen haltenden Gruß: „Fröhlich sei das Kaffeetrinken, guten Appetit“ wird das Kaffeetrinken begonnen

Bei der Kaffeerunde werden Befindlichkeiten ausgetauscht und da ich das Thema „Urlaub“ gewählt habe, erzähle ich auch von mir selbst und versuche durch Fragen z. B. nach Urlaubskarten und Ferienorten die Gäste und auch die Ehrenamtlichen mit einzubeziehen. Es soll so sein, wie man sich sonst auch beim Kaffeetrinken unterhält. Da das Wetter in letzter Zeit so regnerisch und kalt war, habe ich zudem den Schlager: „Wann wird es endlich wieder Sommer“ von Rudi Carell im Hintergrund laufen lassen.

Das Kaffeetrinken und Kuchenessen geht meist bis 14.45 Uhr, dann wird je nach Wetterlage besprochen, ob man Spaziergehen kann oder in den Räumen bleibt, da Gymnastik und Ballspielen in einem anderen Raum stattfindet.

An diesem Nachmittag machen wir gemeinsam einen kleinen Spaziergang von 30 Minuten. Für einige Gäste nehmen wir dazu Rollstühle mit, die sie selbst schieben und wenn es nicht mehr geht, sie sich hineinsetzen und sich schieben lassen können. Hier bilden sich kleine Gruppen, die sich, durch uns angeregt, mit einander unterhalten können.

Nach diesem Spaziergang begeben wir uns in den Gymnastikraum, wo wir zu Beginn mit dem Ball ein wenig Gymnastik machen, z.B. den Ball nur oben und unten weitergeben. Das Ballspielen ist sehr beliebt und kann mit verschiedenen Gedächtnisübungen kombiniert werden. So erwähne ich zuerst die Nachnamen aller Teilnehmenden, dann ihre Vornamen. Oft hören die Gäste ja ihren Vornamen nicht mehr, wenn sie nur noch allein zu Hause leben.

Da der heutige Nachmittag unter dem Thema „Urlaub“ steht, erwähne ich verschiedene europäische Hauptstädte, frage nach den Sehenswürdigkeiten dieser Orte. So fällt einem Gast bei Paris ein, dass sie schon auf dem Eiffelturm war. Auch wenn ich vieles ergänze, so werden doch bei einigen Gästen Erinnerungen an Ferien wach, wie z.B. dass man immer Reiterferien machte oder dass man in Teneriffa auf den Teide gestiegen ist.

Ich verteile dann noch eigene Urlaubskarten und lasse die Gäste vorlesen, woher diese Karten kommen, um sie dadurch an eigene erhaltene Urlaubsgrüße zu erinnern, was teilweise auch gelingt.

Nach diesen aktiven Anregungen lese ich den Gästen aus dem Buch von Elke Heidenreich: „Am Südpol denkt man ist es heiß!“ vor. Diese Geschichte ist in Reimen abgefasst und wird von der Gruppe mit vergnügtem Interesse verfolgt. Allerdings sind 10 Minuten Vorlesen genug, dann ist die Aufmerksamkeit bei den Meisten erschöpft.

Da einige Gäste auch vom Bauernhof kommen, habe ich noch ein Geräuschraten mit Tierstimmen, die von einer Kassette abgespielt werden, vorbereitet. Sie werden von vielen sehr gut erkannt. Wird etwas richtig geraten, so habe ich immer eine kleine Belohnung in

Form von kleinen Schokoladentäfelchen oder weichen Karamellen dabei. Ein Gast meint beim ersten süßen Stückchen, da müsste aber noch ein zweites her, und das wird dann auch sofort verspeist. Eine andere Teilnehmerin sammelt ihre Gewinne und packt sie in ihre Tasche.

Inzwischen ist es 16.30 Uhr und Zeit, wieder in den Aufenthaltsraum zu gehen, wo inzwischen von einer Helferin kleine Stückchen Butterbrezel und Saft vorbereitet worden sind. Dazu setzen sich alle wieder an den Tisch und wenn die Brezeln vertilgt sind, singen wir noch Volkslieder aus einem Liederbuch, auch der Jahreszeit entsprechend. Der Nachmittag wird immer mit dem Lied „Kein schöner Land“ und einem sich an den Händen haltenden „Auf Wiedersehen, bis zum nächsten Mal“ abgeschlossen. Um 16.55 Uhr findet dann der Aufbruch statt, die Gäste werden zur Garderobe begleitet, um ihre Jacken und Mäntel anzuziehen und zum Bus des Roten Kreuzes gebracht, der meist schon vor der Türe steht. Mit einem herzlichen Händeschütteln und einem von den Gästen oft geäußerten „Dankeschön“ für den Nachmittag, findet der Abschied statt.

Bis um 17.30 Uhr wird der Aufenthaltsraum aufgeräumt, das Geschirr abgewaschen und eine kurze Reflektion vom Nachmittag gemacht. Wie haben sich die Gäste verhalten, welche Aktivität war geeignet, was war weniger passend. Worauf sollte man mehr achten. Die Kommentare zum Nachmittag schreibe ich in meine Unterlagen und hefte sie in einem Ordner zum Nachlesen für andere Helferinnen oder Leiterinnen ab. Für mich als Leitung gibt es noch einige Formulare zur Abrechnung auszufüllen, dann ist auch für mich Schluss für heute.

Wichtig ist zu erwähnen, dass im Moment zwei Gäste zwischenzeitlich eine Einzelbetreuung brauchen, weil sie es in der Gruppe nicht aushalten und einen Bewegungsdrang haben oder auch ständig reden müssen, wodurch die Gruppe sich sehr gestört fühlt. Darum ist es auch wichtig mit genügend ehrenamtlichen Helfenden zu arbeiten, weil sich sonst die Unruhe auf die Gruppe überträgt.

### **Allgemeine Gedanken zur Gestaltung der Nachmittage**

Für mich ist es wichtig, den Ablauf so vorzubereiten, dass pro Nachmittag immer ein Wechsel der Aktivitäten stattfindet, um allen Gästen die Möglichkeit zu geben, sich einzubringen und Erfolgserlebnisse zu haben. Es ist mir ein Anliegen, dass dabei ihre verschiedenen Sinne mit angeregt werden.

Die Arbeit macht mir Freude, ist aber auch eine Herausforderung, das richtige Maß an Anregung und Entspannung zu finden. Ich merkte, dass es nach jeder Aktivität eine kleine Pause geben muss, damit die Gäste sich wieder erholen können.

### *Das „Oktoberfest“ in der Betreuungsgruppe*

Manche Nachmittage gelingen sehr gut, wie z. B. beim Thema „Oktoberfest“. Zum Einstieg haben wir das Lied „In München steht ein Hofbräuhaus“ gesungen und später las ich die Geschichte „Vom Münchner im Himmel“ vor.

In Form von Walnüssen, die in ein Tuch eingepackt waren und mit dem Fleischklopfer geknackt werden mussten, spielten wir das für ein Oktoberfest typische „Hau den Lukas“ nach. Zum Vesper gab es dann natürlich noch Weißwürste mit süßem Senf und Brezeln. Alle hatten einen großen Spaß an diesem Nachmittag!

### *Beschäftigungsmöglichkeiten – immer orientiert an den Bedürfnissen der Gäste*

Dann gibt es auch Nachmittage, an denen das Programm sich nicht so gestalten lässt, wie ich es vorgesehen hatte. So realisierte ich, dass Basteln sehr gut überlegt sein will und sich an den Fähigkeiten der Gäste orientieren muss. Meist braucht es immer die Unterstützung der Helferinnen.

Etwas anmalen oder mit Material bekleben, z.B. Mandalas und Faschingsmasken, ist mit Unterstützung gut möglich, aber kleine Weihnachtsmänner aus Apfel, Filz, Watte und Nüssen zu gestalten, war für viele schon sehr schwierig.

Auch der Einsatz von Musikinstrumenten muss sehr gut überlegt sein, um die Gäste nicht zu überfordern. Gut gelingen Kartenspiele auf ‚einfache Art‘ – z.B. wer hat die meisten Punkte gezogen oder man lässt die Karten ziehen in Form von „Schwarzer Peter“. Auch Würfeln geht gut. Mir erscheint dabei eine kleine Belohnung wichtig fürs Gewinnen. Wobei natürlich alle gewinnen in unterschiedlicher Form!

Besonders beliebt ist das Ergänzen von Sprichwörtern und Redewendungen. Auch Memories sind gut geeignet – z.B. zwei gleiche Socken zusammen suchen oder Blumen, Tiere und Namen einander zuordnen. Oftmals kommen die Gäste über das Spielen ins Erzählen. Erinnerungen an Früher, an Erlebnisse und Erfahrungen werden wach.

Die Erfahrung zeigt, dass Vorlesen die Gäste mehr ermüdet, als wenn ich ihnen etwas erzähle. So habe ich mir angewöhnt, Märchen zu erzählen und darauf zu achten, dass die Gäste bestimmte Redewendungen aus den Märchen selbst zitieren können – wie zum Beispiel bei Schneewittchen: „Spieglein, Spieglein an der Wand...“ – das fördert ihre Aufmerksamkeit und ist für sie auch eine Bestätigung.

#### *Betreuungsnachmittage gestalten – hier ist Kreativität gefragt!*

Zu Beginn habe ich weniger auf die verschiedenen Bücher zum Thema Aktivierung und Beschäftigungsmöglichkeiten zurückgegriffen. Mir war es wichtig, meine Erfahrungen in die Gestaltung des Nachmittags einzubringen. Inzwischen gebrauche ich jedoch die angelegte Literatur sehr gerne und ziehe immer wieder Anregungen für die Betreuung hieraus. Für mich selbst habe ich einen Ordner angelegt, in dem das Programm jedes Nachmittages mit den dazugehörigen Hilfsmitteln abgelegt ist. So habe ich auch schon öfters auf ein Programm zurückgreifen können.

Ich hoffe, mit dieser Beschreibung der Gestaltung von Nachmittagen für Menschen mit Demenz, anderen Mut zu machen, es auch zu versuchen.

#### *Literaturhinweise*

- „100 Tipps für die Validation“ von Barbara Messer, Brigitte Kunz Verlag 2009
- „Senioren Spielbuch“ von Ursula Stöhr, Springer Verlag 2007
- „Erinnerungen pflegen“ von Angelika Trilling et al., Vincentz Verlag 2001
- „Themenorientierte Gruppenarbeit mit Demenzkranken“ von Sabine Gatz/Lioba Schäfer, Beltz Verlag 2002
- „Musik, Bewegung & Sinnesarbeit“ Medienpaket zur Kurzaktivierung in der Seniorenbetreuung, Olzog Verlag 2008
- „Aktivierungskarten für die Kitteltasche“ von Andrea Friese, Ellen Prang, Vincentz Verlag 2008

Brigitte Gmelin-Souchon, Meersburg, [b.gmelin-souchon@gmx.de](mailto:b.gmelin-souchon@gmx.de)