



FRÜHLING! AKTIV SEIN MIT UND TROTZ DEMENZ.

BESCHÄFTIGUNGSMÖGLICHKEITEN FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

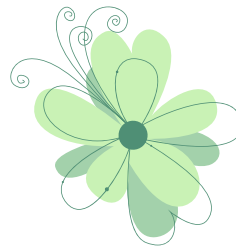
Natur und Garten ist eine wichtige Lebenswelt für Menschen mit Demenz. Das Beobachten des natürlichen Jahreszeiten-Zyklus eines Gartens fördert die Fähigkeit zur Wahrnehmung und den Gebrauch aller menschlichen Sinnesorgane. Interaktion und Kommunikation werden in Gang gesetzt. Neben dem Erholungswert bilden Garten und Natur auch einen Aktivraum für sinnvolle Beschäftigung.

Bewegung regt das Gehirn an, entspannt, verursacht Glücksgefühle, vermindert Angst und Aggression. Für Menschen mit Demenz ist regelmäßige Bewegung wichtig, um Kraft und Mobilität zu erhalten und die Sturzgefahr zu verringern. Vor allem aber fördert regelmäßige Bewegung das Wohlbefinden und das Denken.

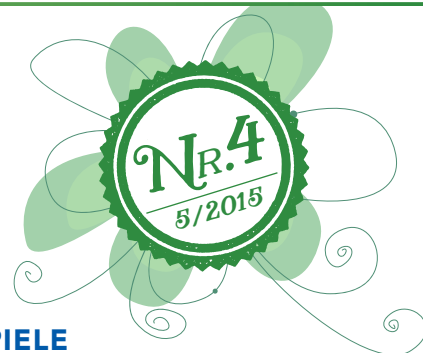
Eine Beschäftigung ist ganz wichtig für das Selbstwertgefühl der erkrankten Person, aber auch eine wichtige Möglichkeit die noch vorhandenen Fähigkeiten zu trainieren. Durch eine sinnvolle Beschäftigung steigt die Lebensqualität des Betroffenen und Angehörigen.

WIE SOLLTE BESCHÄFTIGUNG GRUNDSÄTZLICH SEIN?

- lebensbejahend: Spaß und Humor sollen nicht zu kurz kommen!
- Ressourcen / Fähigkeiten fördern (nicht Defizite beklagen)
- fördern, aber nicht überfordern
- keine Testfragen (Schulcharakter), nicht korrigieren, keine Perfektion, Freude am Tun
- Loben! Loben! Loben!
- wenn nötig, gezielte Hilfestellung geben
- Abbau von Frustration, Angst, Ärger
- Verwandte, Bekannte, Freunde...miteinbeziehen
- Fantasie fördern
- alle Sinne anregen (Sinnesreize regen die Hirntätigkeit an und wecken Erinnerungen)
- Abwechslung (Bewegungsübungen, Rätselfragen, Gedichte, Lieder, Redensarten und Sprichwörter, ...)



KONTAKT



WÄHREND EINES SPAZIERGANGS KANN MAN VIELE NETTE SPIELE UND ÜBUNGEN MACHEN, Z.B.:

- Gespräch – weißt du noch, welches Geschäft früher in diesem Gebäude war?
- soziale Kontakte pflegen (Unterhaltung mit Personen, die man trifft)
- Blumen betrachten – Farbe, Duft, wie heißt die Blume?
- Vogelstimmen lauschen oder Umweltgeräusche bewusst hören bzw. zuordnen
- verschiedene Materialien am Weg (Steine, Tannenzapfen, Baumrinde,..) wahrnehmen
- Spaziergang ins Cafe / Geschäft (eventuell selbständig auswählen und bestellen / bezahlen / Umgang mit Geld)
- Hochbeet oder Kräutergarten anlegen; Futterhäuschen aufstellen
- Reimwörter finden, Sprichwörter ergänzen, Gegensätze finden,...
- den Enten im Teich zusehen, Enten füttern,...
- den Jahreskreislauf in der Natur miterleben / thematisieren...

„DAS MEISTE HABEN WIR GEWÖHNlich
IN DER ZEIT GETAN, IN DER WIR MEINTEN,
NICHTS GETAN ZU HABEN.“

Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach (1830 - 1916)

