

Einführung

Keine andere Jahreszeit lässt sich hierzulande in dieser sprachlichen Vielfalt differenzieren: Frühsommer, Hochsommer, Spätsommer, Altweibersommer bilden den Spannungsbogen, der bis in den Herbst hineinreicht und in dem die Natur ihre ganze Dramaturgie entwickelt. Sommer – das ist die Jahreszeit, die uns mit allen Sinnen verwöhnt. Das Licht der Sonne besänftigt und lockt Mensch und Tier ins Freie. Reiselust und Fernweh stellen sich ein und verführen zum Träumen. Der Tisch ist reich gedeckt mit den Früchten des Sommers und bietet einen Überfluss an kulinarischen Genüssen.

Menschen mit Demenz haben dieses Buch mitgestaltet. Ihre Erinnerungen haben zu den Themen inspiriert. Gemeinsam mit ihnen ist der Titel entstanden: „Sommerfrische“ als Ausdruck einer höchst aktiven, frischen, lebendigen Jahreszeit, die förmlich zu Geselligkeit und gemeinsamen Aktivitäten auffordert. Die Aktivierungen wurden zusammen ausprobiert, durchgeführt und erlebt. Und nicht wenige Anregungen kamen von den Teilnehmern selbst: Da wurden Inhalte auch von ungewöhnlichen Seiten beleuchtet und manches Bruchstück lyrischer Erinnerung wurde von der Gruppe aufgegriffen und ergänzt.

Auch wenn manch einer der alten Menschen durch Immobilität keine großen Unternehmungen mehr machen kann, spürt man während der Erinnerungsreisen immer wieder eine innere Freude und Zufriedenheit. Für die Teilnehmer der Runde ist es wichtig, dass es sich nicht um ein einseitiges „Ausfragen“ handelt, sondern durchaus um das Ernstnehmen und die Wertschätzung ihrer Gefühlswelt, um ein gegenseitiges Geben und Nehmen der verschiedenen Generationen – nach dem Motto: Wir können alle voneinander lernen. Als Beispiel lässt sich eine sonst von motorischer Unruhe getriebene Teilnehmerin mit mittlerer Demenz anführen, die vom Thema so fasziniert war, dass sie ungewöhnlich lange auf ihrem Platz sitzen blieb und sich selbst mit allen Sinnen in die Aktivierung einbrachte. Und nicht zuletzt hat auch der Zivildienstleistende, der diese Kurzaktivierungen mit den Bewohnerinnen und Bewohnern durchführte, viel vom Erfahrungsschatz dieser Menschen, die der Generation seiner Großeltern angehören, gelernt.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Seniorinnen und Senioren eine fröhliche und erfüllte Sommerzeit!





Zur Arbeitsweise mit diesem Buch

Die „10-Minuten-Aktivierung“, ein von Ute Schmidt-Hackenberg entwickeltes Förderkonzept für Menschen mit Demenz, ist seit einigen Jahren fester Bestandteil der Pflege- und Therapiemaßnahmen in vielen stationären und teilstationären Alteinrichtungen. Dieses Buch soll als Ergänzung zum Material von Ute Schmidt-Hackenberg weitere thematische Anregungen geben, die sofort (fast) ohne Vorbereitung mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern erarbeitet werden können. Lediglich für die möglichen Sinnesübungen braucht man ggf. etwas Planungszeit.

Die vorliegenden Kurzaktivierungen sind in erster Linie für Menschen mit Demenz gedacht. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den stationären Pflegeeinrichtungen sind darauf angewiesen, in ihrer knapp bemessenen Zeit möglichst ohne viel Aufwand Ideen und Hilfsmittel für die Aktivierung an die Hand zu bekommen. Ich möchte deshalb mit dieser auf vier Bände angelegten Reihe eine Praxishilfe für jede Jahreszeit und für möglichst viele Interessensgebiete anbieten. 28 Themen – das ist ein Vorrat für vier komplette Wochen mit täglicher Aktivierung. Aufgrund des reichhaltigen Inhalts jeder thematischen Einheit können die Inhalte auch über mehrere Tage hinweg behandelt werden. Gleichzeitig ist das Buch eine wahre Fundgrube an Materialien und Anregungen auch für die Kaffeestunde am Nachmittag oder die Gesprächsrunde zwischendurch.

Die Zielgruppe

Es wird kaum eine Lebensgemeinschaft oder Wohngruppe von Menschen mit Demenz geben, die ein einheitliches Krankheitsbild aufweist; einige der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind sicherlich schon im fortgeschrittenen Stadium und können sich nur noch selten einbringen, während andere nur wenige kognitive Defizite aufzeigen oder sich trotz der Demenz noch sehr gut am Geschehen beteiligen. Außerdem spielen der erworbene Bildungsgrad, gelebte Interessen und (Lebens-)Erfahrungen eine wichtige Rolle.

Dazu kommen noch die unterschiedlichsten Biografien bezüglich des sozialen Umfeldes und des Alltags in der Stadt oder auf dem Land, als Frau im Beruf – u. U. mit Doppelbelastung durch Haushalt und Kinder –, als „Nur“ Hausfrau oder als Alleinerziehende, die ihren Mann im Krieg verloren hat. Da findet sich eine jüngere Alzheimerkranke neben einer hochbetagten Dame mit einer völlig anderen Lebensgeschichte; die eine weiß vom Leben auf dem elterlichen Bauernhof zu berichten, während die andere in der Stadt wohnte oder gar dort „in Stellung“ war.

Natürlich befinden sich auch Männer in den Aktivierungsrunden; aufgrund der demografischen Entwicklung wird deren Anteil prozentual auf jeden Fall steigen. Auch sie sollten durch gezielte Fragestellungen in das Geschehen einbezogen werden, denn gerade erst diese bunte Vielfalt an Lebensgeschichten macht die Aktivierungseinheiten immer wieder spannend und lebendig!

Auswahl der Themen

Die Themen wurden so ausgewählt, dass sie einen Bezug zur Lebenswelt der Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben und biografisches Arbeiten möglich machen, indem jeder etwas aus seinem Erfahrungsschatz dazu beitragen kann. Dazu gehören auch standardisierte Formeln wie Sprichwörter, Redensarten und Zwillingsformeln, die sogar Menschen mit fortgeschrittener Demenz noch ergänzen können.

Rituale sind gesund

Bei den Kurzaktivierungen ist der ritualisierte Ablauf sehr wichtig. Gerade Menschen mit Demenz brauchen eine für sie bekannte und überschaubare Welt mit strukturierten Abläufen, um sich in einer sich ständig verändernden Welt sicher und damit auch körperlich und geistig in einer sich stetig verändernden Gesellschaft wohlfühlen zu können.

Die thematischen Einheiten sind so konzipiert, dass Sie – je nach Teilnehmerkreis und auch Ihrem Interesse als durchführende Fachkraft – aus dem vielfältigen Angebot auswählen können und sollen.

Sie können eine Thematik auch an mehreren aufeinanderfolgenden Tagen zur Aktivierung nutzen: So wird z. B. am ersten Tag über ein Thema erzählt, eine Bewegungsgeschichte durchgeführt und ein Lied zum Abschluss gesungen; am nächsten Tag geht es weiter mit Redewendungen, der Wiederholung der Bewegungsübung („Wissen Sie noch, welche Bewegungen wir gestern gemacht haben?“) und einem passenden Gedicht zur Abrundung.

Des Weiteren können Sie natürlich z. B. auch ein Thema aus diesem Buch zu einer anderen Jahreszeit auswählen, wenn es gerade passt.

Die Anregungen zum Gespräch

Zu Beginn einer Einheit stehen immer Vorschläge, wie Sie die Teilnehmer zum Gespräch animieren können. Die Tischdekoration oder auch Bilder und Gegenstände haben dabei eine wichtige Funktion: Sie regen gerade Menschen mit Demenz zum Erinnern und Erzählen an, wecken Assoziationen auch wenn die richtigen Worte vielleicht gerade fehlen. Wichtig: Lassen Sie die Teilnehmer erzählen! Dabei ist stets zu bedenken, dass sich im Erinnernten subjektiv erlebte Familien- und Zeitereignisse widerspiegeln, die man keinesfalls als allgemeingültigen Spiegel der Zeitgeschichte deuten darf, wenngleich sie zweifellos in bestimmte historische Abläufe eingebettet sind. Es gebietet sich natürlich ein verantwortungsvoller Umgang mit den Lebenserinnerungen der Menschen, die uns anvertraut sind.

Die Bewegungsübungen

Die Bewegungsübungen sind fast immer in kleine Geschichten eingebunden, die Alltagssituationen wiedergeben. Die vorgegebenen Übungen können dabei auch verändert werden: Experimentieren Sie ruhig ein wenig, verändern Sie Bewegungsabläufe und probieren Sie neue Dinge aus! Wichtig ist dabei, dass der Einzelne die Übungen nur soweit mitmachen muss, wie er/sie kann. Nicht Perfektionismus ist hier das Ziel, sondern der Spaßfaktor.

Anregungen für die Sinne

Zu jeder Aktivität finden Sie in einer besonderen Rubrik eine „Anregung für die Sinne“, die Sie dann ausführen können, wenn mehr Zeit zur Vorbereitung vorhanden ist, das Material schnell beschafft oder das Thema z. B. in einer längeren Gesprächsrunde am Nachmittag noch einmal vertieft werden kann.

Die Lieder und Gedichte

Die Lieder und Gedichte wurden so ausgewählt, dass sie möglichst zum Thema passen, aber auch bekannt sind. Gerade die ältere Generation musste in ihrer Schulzeit noch viele Gedichte auswendig lernen, und so sind manche Teilnehmerinnen und Teilnehmer noch in der Lage, trotz ihrer Erkrankung an Demenz ganze Gedichte aus der Erinnerung fehlerfrei aufzusagen.

Die Liedertexte wurden meistens der Vollständigkeit halber komplett abgedruckt; oft reicht es aus, wenn nur die ersten – meist bekanntesten – Strophen gesungen werden. Trotzdem kann man vielleicht manche Strophe mündlich vortragen oder zusammenfassen. Es wurde versucht, zu den einzelnen Themen passende Lieder zu finden; sollte ein Lied nicht bekannt sein, kann man es auch als Gedicht vorlesen. Manches Lied mag auf den ersten Blick wie „Kinderkram“ anmuten, aber gerade die Kinderlieder (wie auch Abzählreime oder manche Gedichte) sind den Demenzkranken noch so präsent wie eh und je – weil sie diese auch ihren eigenen Kindern vorgetragen und beigebracht haben. Hier können sich auch noch Alzheimerpatienten im fortgeschrittenen Stadium beteiligen und ganze Passagen auswendig aufsagen und sich damit voller Stolz einbringen!

Zu den verwendeten Begriffen

Die ausführende Kraft wird hier als „Fachkraft“ bezeichnet, unabhängig von der Ausbildung.

Folgende Abkürzungen werden verwendet:

TN = Teilnehmer und Teilnehmerinnen

KV = Kopiervorlage

Die Orthografie der Gedichte und Lieder richtet sich nach den jeweiligen Originaltexten.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Umsetzung!

Andrea Friese