



Edition Sozial

Elisabeth Tanklage

Gedächtnistraining für Seniorengruppen

24 unterhaltsame Stundenfolgen
für Gruppenleitungen

3. Auflage

BELTZ JUVENTA

Leseprobe aus: Tanklage, Gedächtnistraining für Seniorengruppen, ISBN 978-3-7799-3158-4
© 2013 Beltz Verlag, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-3158-4>

Einleitung

Die Idee zum Buch entstand vor dem Hintergrund der immer knapper werdenden Zeiteresourcen in der Altenhilfe und in der offenen Seniorenarbeit im Stadtteil: Ehrenamtliche Mitarbeiter sind nach wie vor schwer zu finden und zu motivieren, Gruppenangebote zu übernehmen; Honorarkräfte sind in der Regel zu teuer und Mitarbeitern im Pflegedienst oder im begleitenden Sozialdienst fehlt häufig die Zeit für die Ausarbeitung eines guten Stundenablaufes.

Bücher zum Gedächtnistraining gibt es inzwischen reichlich, doch der Gruppenleiterin bleibt nach wie vor die mühselige Arbeit, sich aus vielen Büchern einzelne Aufgaben und Texte zusammenzustellen. Die Zielsetzung dieses Buches ist daher, eine Arbeitshilfe für die Gestaltung einer Gedächtnistrainingsstunde zu schaffen, die auf einem guten, methodisch-didaktischen Konzept aufgebaut ist.

Dieses Konzept möchte ich Ihnen in den folgenden Punkten näher erläutern. Dabei stelle ich keine festen Regeln auf, ich sage nicht, was Sie tun müssen, ich mache Ihnen lediglich Vorschläge. Dabei orientiere ich mich an den Erfahrungen, die ich im Seniorenzentrum Hermann-Bonnus-Haus in Osnabrück über einen Zeitraum von vier Jahren sammeln konnte.

Einfach praktisch

Das ist, wie bereits oben erwähnt, ein wichtiger Grundsatz für dieses Buch.

Praktisch in Bezug auf die Zusammenstellung:

24 Themen, die Sie ein Jahr lang begleiten, die Sie entsprechend Ihrem Bedarf variieren können.

Praktisch in Bezug auf den Aufbau:

Im Inhaltsverzeichnis finden Sie eine grobe Vorsortierung der Themen. Zu jedem Thema ist der Punkt Vorbereitung aufgeführt. Dort finden Sie alle zusätzlichen Utensilien, die für die Gestaltung der Stunde sinnvoll sind. Auch hierbei handelt es sich wiederum um Vorschläge; wenn Sie den einen oder anderen Gegenstand nicht zur Hand haben, nutzen Sie etwas Vergleichbares oder stellen die Übung zurück und konzentrieren sich auf die anderen Aufgaben. Sie finden zu jedem Thema in der Regel mehr Übungen, als Sie in einer Stunde gebrauchen können.

Wird für eine Übung eine Tafel, eine Kopiervorlage oder sonstiges Material benötigt, so ist dies durch ein gesondertes Symbol gekennzeichnet. Die Anschaffung einer Kreidetafel ist sinnvoll, die meisten Tafelübungen lassen sich aber auch durch eine entsprechende Kopiervorlage ersetzen. Insgesamt setze ich nur reduziert Lese- bzw. Schreibübungen ein, da viele ältere Menschen durch eine Sehschwäche auf diesem Gebiet eingeschränkt sind.

Lösungen stehen immer direkt neben den Aufgaben, Sie müssen also nicht extra umblättern. Alle Lösungen sind kursiv gedruckt.

Praktisch in Bezug auf den Anhang:

Im Anhang finden sich Kopiervorlagen, die Sie nur noch entsprechend der Teilnehmerzahl vergrößern und vervielfältigen müssen.

Auf S. 170ff. finden Sie eine Aufstellung vieler Übungen mit Hinweisen zur Durchführung sowie die Angabe der Themenstunden, in denen sie vorkommen.

Bunt gemischt

24 Themen aus den verschiedenen Lebensbereichen, zu denen jeder Teilnehmer einen Bezug hat. Die Zusammenstellung der Themen im Inhaltsverzeichnis ordnet diese in vier Gruppen ein. Damit ist aber keine Bearbeitungsreihenfolge vorgegeben.

Trotz wiederkehrender Strukturen und sich wiederholender Übungen dürfte es Ihnen und den Teilnehmern nicht langweilig werden.

Teilnehmen kann jeder

Grundsätzlich kann jeder am Gedächtnistraining teilnehmen. Ich habe allerdings gute Erfahrungen damit gemacht, die Gruppe entsprechend der »Leistungsfähigkeit« der Teilnehmer aufzuteilen. So habe ich immer eine Gruppe für geistig »fitte« Senioren und eine Gruppe für Senioren mit Problemen bei der situativen und örtlichen Orientierung durchgeführt. Ich erachte es als wichtig, dass die Teilnehmer zwar gefordert, aber zugleich nicht überfordert werden. Es ist daher gut, jeden einzelnen Teilnehmer persönlich zu kennen, um ihn und seine Äußerungen einschätzen und wertschätzen zu können. Die Teilnehmergruppe sollte insgesamt nicht zu groß sein, damit ein intensiver Austausch möglich ist und jeder sich äußern kann. Günstig ist eine Gruppenzusammensetzung von sechs bis zehn Senioren, die relativ konstant an der Stunde teilnehmen.

Alle Übungen in diesem Buch sind speziell für Senioren konzipiert und basieren auf dem Erfahrungshintergrund der älteren Generation. Aber auch wenn Sie sich für eine Aufteilung der Gruppen, wie oben beschrieben, entscheiden, bleiben natürlich trotzdem Unterschiede unter den Senioren hinsichtlich der geistigen Leistungsfähigkeit, des Wissensstandes und der Sozialisation bestehen. Es erfordert einiges Geschick der Gruppenleitung, die Arbeitsatmosphäre in der Gruppe so zu gestalten, ohne dass einige Teilnehmer »immer alles wissen« und andere ständig mit ihren Defiziten konfrontiert werden. Die Übungen sind grundsätzlich für geistig fitte Senioren gestaltet, sie sind in der Regel aber so aufgebaut, dass man sie leicht abwandeln und durch Hilfestellung (z.B. sprachliche Hinweise, pantomimische Darstellungen) alle Teilnehmer zur Lösung führen kann.

Zur Person

Was für Anforderungen bestehen nun an eine Gruppenleitung?

Gedächtnistraining, so wie es von mir verstanden wird, hat eher den Charakter einer lockeren Erzählrunde, in der mittels einiger Übungen und Spiele das Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis trainiert wird. Von daher kann eigentlich jeder die Durchführung einer solchen Runde übernehmen. Von Vorteil sind aber auf jeden Fall:

- Kenntnisse über die Funktionen des Gedächtnisses und über spezielle Probleme bei älteren Menschen.
- Wissen über Alters- und Demenzerkrankungen.
- Die Fähigkeit, frei sprechen, Gruppen leiten und Teilnehmer motivieren zu können.
- Positive und wertschätzende Einstellung zum Alter.
- Kenntnisse über die Lebensumstände der älteren Generation früher und heute.

Auch gerade junge Menschen sollten sich nicht abschrecken lassen, wenn ihnen Informationen über das Leben von früher fehlen. Ältere Menschen erzählen gerne und helfen mit ihrem Wissen bereitwillig aus. Gruppenleitungen müssen nicht alles wissen! Voraussetzung ist allerdings in jedem Fall eine wertschätzende Grundhaltung gegenüber der älteren Generation.

Ebenso wichtig wie das »Wissen« ist aber auch der Aufbau stabiler Beziehungen zu den älteren Menschen – eine angenehme und stressfreie Atmosphäre erleichtert das Einlassen auf die Übungen und fördert die freundschaftlichen Kontakte der Teilnehmer untereinander.

Das Buch richtet sich speziell an GruppenleiterInnen in Seniorenkreisen, Altenwohnanlagen, Pflegeheimen etc. ...

Rhythmus und Regelmäßigkeit

Regelmäßigkeit in Bezug auf die Termine: Es ist gut, wenn die Gedächtnistrainingsstunden immer einen festen Termin in der Woche haben. Natürlich kann auch mal die ein oder andere Sitzung ausfallen, was sich kaum vermeiden lässt, dennoch sollte, soweit es geht, auf eine kontinuierliche Durchführung geachtet werden. Ein fester Termin wird einfach besser gemerkt und führt zu weniger Irritationen.

Regelmäßigkeit in Bezug auf die Gruppenleiterin: Auch hier ist es besser, wenn eine Gruppe über einen langen Zeitraum von derselben Person begleitet wird. So entstehen feste Beziehungen und die Gruppenleitung lernt die Teilnehmer intensiver kennen.

Rhythmus in Bezug auf die Stundengestaltung: Es ist gut, wenn sich die Teilnehmer auch innerhalb eines Stundenablaufes orientieren können und nicht von Mal zu Mal alles anders gestaltet und durchgeführt wird. Eine vorgegebene Struktur gibt den Teilnehmern Sicherheit, sodass sie sich voll und ganz auf die Übungen konzentrieren können.

Rhythmus in Bezug auf die Auswahl der Übungen: Vertraute Übungen und Spiele haben einen hohen Wiedererkennungswert und verhelfen schwächeren Senioren zu Erfolgserlebnissen. Alles in allem sollte sich die Gruppenstunde aus einer guten Mischung an Vertrautem und Neuem bzw. Herausforderndem zusammensetzen. Es muss ein gutes Gleichgewicht bestehen zwischen

- Spannung und Gleichförmigkeit,
- Anstrengung und Entspannung,
- Erfolg und dem Erspüren von eigenen Grenzen.

Nichtsdestotrotz eignen sich aber auch die meisten Übungen, um sie, losgelöst vom Thema, in einer geselligen Kaffeerunde einzubringen.

Geselligkeit statt Übungsdruck

Dieses ist mir ein ganz wichtiger Punkt. Das von mir vorgestellte Konzept zum Gedächtnistraining stellt den Trainingseffekt zunächst einmal hinten an. Mein vorrangiges Ziel ist es, dass die Teilnehmer sich aktiv beteiligen und untereinander Kontakte knüpfen. Dem Erleben von Geselligkeit und Spaß, dem gemeinsamen Lachen kommt hohe Bedeutung zu. Ich sehe als Fernziel, die Teilnehmer zu einer stärkeren ganzheitlichen Aktivität zu motivieren, da die Form der Lebensgestaltung letztendlich den Alltag bestimmt.

Die Wortspiele und Übungen sollen die geistige Vitalität fördern und der Erzählteil innerhalb der Stundenabfolge enthält Gesprächsstoff und führt zum Austausch über die »guten, alten Zeiten«. Gerade Erinnerungen sind für ältere Menschen sehr wichtig und sollten von der Gruppenleiterin mit Wertschätzung und Interesse aufgenommen werden. Insgesamt kommt es auch hier auf eine gute Mischung an. Nicht jede Gedächtnistrainingsstunde sollte zu einer reinen Gesprächsrunde werden.

Ich habe versucht, die Stundenfolgen in Bezug auf die vorgestellten Kriterien zusammenzustellen. Die Übungen an sich sind in der Regel nichts Neues – für mich liegt der Wert in der Zusammenstellung des Stundenablaufes. Auch hiermit sollte wiederum flexibel umgegangen werden, je nach den Fähigkeiten der Teilnehmer. Die Senioren sollten während der Stunde gefordert werden, aber nicht unnötig unter Leistungsdruck stehen. Jeder Teilnehmer sollte mit einem oder mehreren Erfolgserlebnissen die Stunde verlassen.

Vorbereitung: kurz und knapp

Vor einer Gedächtnistrainingsstunde sollten Sie sich lediglich kurz den vorgeschlagenen Ablauf durchlesen, damit Sie wissen, was auf Sie zukommt. Unter dem Unterpunkt Vorbereitung finden Sie alles, was Sie an Utensilien brauchen.

Abschließend bereiten Sie den Raum vor – ein geordnetes Umfeld wirkt nicht nur einladend, sondern auch klärend auf den Geist. Ich habe es mir angewöhnt, einige Gegenstände, die für das Thema charakteristisch sind, in die Mitte auf den Tisch zu legen; so können die Teilnehmer schon im Vorfeld das Thema erraten und kommen über den ein oder anderen Gegenstand vielleicht miteinander ins Gespräch.

Aktuelles zu Beginn

Vor dem Einstieg ins Thema wird kurz Aktuelles der letzten Tage angesprochen. So wird auf Besonderheiten (z.B. Feiertage, lokale Ereignisse, politische Geschehnisse ...) hingewiesen und zugleich werden die Teilnehmer bis zur nächsten Stunde aufgefordert, das Tagesgeschehen zu verfolgen, um beim nächsten Mal mitreden zu können.

Ein Thema bestimmt die Stunde

Der Aufbau eines ganzen Stundenablaufes folgt einem rotem Faden, dem vorher ausgewählten Thema. Dies hat folgende Vorteile:

- Es ermöglicht eine intensive Bearbeitung eines Themengebietes.
- Die Teilnehmer müssen sich auf dieses Thema konzentrieren.
- Ein spezielles Thema bietet viele Gesprächsmöglichkeiten.
- Übungen können häufiger wiederholt werden, da sie je nach Thema völlig anders ausfallen.

Vom Gedächtnistraining zur Gesprächsrunde

Wie bereits oben beschrieben, steht entsprechend meinem Ansatz nicht der Trainingsgedanke im Vordergrund. Um sowohl das Kurzzeit- als auch das Langzeitgedächtnis anzusprechen, besteht der Mittelteil meiner Stundenfolgen immer aus einem Erzählteil. Dieser lässt sich problemlos zu einer Gesprächsrunde ausweiten, in der keine oder nur wenige Übungen zum Gedächtnistraining enthalten sind. Ich möchte Sie daher auffordern, flexibel mit diesem Buch und den Anforderungen der jeweiligen Teilnehmergruppe umzugehen. Nutzen Sie die Themensammlung als Anregung und suchen Sie sich speziell für Ihren Bedarf die entsprechenden Einheiten heraus.

Dieses Buch soll Ihnen in erster Linie die oft recht mühselige Vorbereitungszeit abnehmen, in dem es Ihnen eine Vielzahl von interessanten Stundenfolgen liefert. Neulingen im Gedächtnistraining wünsche ich, dass sie so einen guten Einstieg ins Thema und in die soziale Gruppenarbeit finden, »Alte Hasen« werden sicher zahlreiche ihnen bekannte Übungen finden, aber ich bin sicher, auch ihnen noch einige neue Anregungen bieten zu können.

Allen Lesern und Nutzern wünsche ich in jedem Fall viel Spaß und Freude in der weiteren Arbeit mit ihren Gruppen. Bei allen, die mich bei der Erstellung dieses Buches unterstützt haben, möchte ich mich ganz herzlich bedanken, allen voran bei meiner Kollegin Birgitta Ossege.

Elisabeth Tanklage

Stundenablauf

Vorbereitung

Raum:

Die Teilnehmer sollten in einer lockeren Runde am Tisch sitzen, so kann benötigtes Arbeitsmaterial jederzeit abgelegt werden.

Material:

Hier finden Sie alle Dinge, die Sie für die Gruppenstunde brauchen.

In vielen Übungen werden Buchstabenkarten von A–Z genutzt, es lohnt sich daher, diese einmalig für die Stundenfolgen vorzubereiten. Im Anhang finden Sie dazu eine Kopiervorlage, Sie sollten diese ggf. vergrößern, auseinander schneiden und auf Karton aufkleben.

Dekoration (Deko):

Zur Einstimmung und Konzentration auf das Thema schlage ich Ihnen hier einige Gegenstände vor, die Sie für die Teilnehmer in der Mitte des Tisches aufstellen. In der Regel ist Ihnen die Auswahl der Gegenstände völlig freigestellt. Einzige Bedingung ist, dass sie zum Thema der Stunde passen. Nutzen Sie die Dinge, die Ihnen problemlos zur Verfügung stehen. Es kann allerdings durchaus sinnvoll sein, sich grundsätzlich eine Materialkiste für verschiedene Anlässe anzulegen.

Achten Sie darauf, dass für einige Themenstunden eine bestimmte Anzahl an Gegenständen erforderlich ist.

Einstieg

Jeder Teilnehmer kommt aus einer anderen Umgebung und mit anderen Erlebnissen in die Gruppe. Der Einstieg sollte daher zunächst für die Teilnehmer (TN) passiv sein und ihnen das Thema der Stunde näher bringen. Von mir wird hierzu in den meisten Abläufen eine Erzählung, eine Geschichte oder ein Bericht vorgeschlagen. Wenn nicht anders angegeben, sind diese Texte in der Neuen Osnabrücker Zeitung (NOZ) in den Jahren 1996 bis 1999 erschienen.

Aufwärmung

Inzwischen ist das Thema erläutert und es kann losgehen, aber erst mal langsam! Die Übungen zur »Aufwärmung« sollten von allen TN zu lösen sein.

1. Übungsteil

Im Übungsteil darf sich der Schwierigkeitsgrad der Übungen etwas steigern. Aber wichtig ist auch in diesem Teil, die TN nicht zu überfordern und ggf. die Übungen auf die Erfordernisse der Gruppe abzustimmen.

Erzählteil

Hier geht es um einen lockeren Austausch der TN untereinander, geleitet durch die Fragen der Gruppenleitung (GL). Diesem Teil sollten ca. fünf bis zehn Minuten gewidmet werden. Ergibt sich daraus ein interessantes Gesprächsthema, so sollte die GL dieses aufgreifen und an anderer Stelle gesondert als Thema einsetzen.

Zielsetzung des Erzählteils ist die Arbeit mit dem Langzeitgedächtnis, der kommunikative Austausch und die situative Orientierung im Vergleich früher und heute.

2. Übungsteil

Der zweite Übungsteil greift Wortspiele und Rätsel zum Thema auf.

Ausklang

Der Ausklang sollte für die TN wiederum passiv gestaltet sein, um sich nach »getaner Arbeit« zurücklehnen und entspannen zu können.

Abkürzungen

In den Stundenfolgen habe ich die Begriffe Gruppenleitung mit **GL** und TeilnehmerInnen mit **TN** abgekürzt.

NOZ steht für Neue Osnabrücker Zeitung.

Symbolik

Zur leichteren Orientierung finden Sie folgende Symbole:



Zu dieser Übung finden Sie im Register (Anhang) eine Anleitung.



Diese Übung wird an einer Kreidetafel durchgeführt.



Für diese Übung werden bestimmte Materialien benötigt, s. Übungsanleitung.



Für diese Übung werden Kopiervorlagen benötigt, s. Anhang.



Für diese Übung werden A-Z-Buchstabenkarten benötigt.