



SingLiesel

SingLiesel kompakt

Kurz- aktivierungen

Natali Mallek – Annika Schneider

In
Kooperation mit


Mal-alt-werden.de





SingLiesel

Satz: Satz für Satz, Wangen im Allgäu

Druck: FINIDR, s.r.o.
Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-944360-65-2

© 2018 SingLiesel GmbH, Karlsruhe
www.singliesel.de

Bildnachweise:
Blumen: Gizele/Shutterstock.com
Cover-Foto: Ljupco Smokovski/Shutterstock.com

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, vorbehalten. Dies betrifft auch die Vervielfältigung und Übertragung einzelner Textabschnitte, Zeichnungen, Bilder oder Aufnahmen durch alle Verfahren wie Speicherung und Übertragung auf Papier oder unter Verwendung elektronischer Systeme.

Natali Mallek – Annika Schneider

KURZAKTIVIERUNGEN



Inhalt

| | |
|------------------|---|
| Einführung | 7 |
|------------------|---|

Frühling

| | |
|----------------------|----|
| Frühjahrsputz | 8 |
| Im April | 10 |
| Kräuter | 12 |
| Tag der Arbeit | 14 |
| Muttertag | 16 |

Sommer

| | |
|---------------------|----|
| Schwimmen | 18 |
| Flugzeug | 20 |
| Markttag | 22 |
| Urlaub | 24 |
| Garten | 26 |
| Eis | 28 |
| Sonne | 30 |
| Eine Seefahrt | 32 |

Herbst

| | |
|-------------------------|----|
| Obst und Gemüse | 34 |
| Auto fahren | 36 |
| Erntedank | 38 |
| Herbstspaziergang | 40 |
| Wandertag | 42 |
| Drachen | 44 |
| Kastanien | 46 |

Winter

| | |
|--------------------|----|
| Neujahr | 48 |
| Frau Holle | 50 |
| Valentinstag | 52 |
| Gesundheit | 54 |

Kreuz & Quer

| | |
|------------------------------|----|
| Sternzeichen | 56 |
| Bier her! | 58 |
| Im Wein liegt Wahrheit | 60 |
| Geburtstag | 62 |
| Hochzeit | 64 |
| Züge | 66 |
| Kaffeekränzchen | 68 |
| Volkslieder | 70 |
| Hobby | 72 |
| Konzertbesuch | 74 |
| Fußball | 76 |
| Kleidung | 78 |

Kurz und regelmäßig – das sind die Grundregeln für den Einsatz der Kurzaktivierungen bei demenzkranken Menschen.

Während das Kurzzeitgedächtnis bei Menschen mit Demenz immer mehr nachlässt, sind Inhalte aus dem Langzeitgedächtnis oft noch zugänglich und können aus dem Dunkeln hervorgeholt werden. Deshalb sind biografieorientierte Themen und äußere Reize, die Erinnerungen wecken, sehr gut für diese Art der Aktivierung geeignet. Sie wecken Neugier, motivieren und vermitteln Sicherheit. Mögliche Themen, die bei fast jedem Teilnehmer Assoziationen wachrufen, sind: Garten, Urlaub, Hobby, Waschen, Kochen, Auto fahren, jahreszeitliche Themen und vieles mehr.

Es ist sinnvoll, „Aktivierungskisten“ einzuführen, in denen Sie das benötigte Material vorab zusammenstellen. Das vorgeschlagene Basis-Material können Sie individuell für jeden Bedarf erweitern.

Möglichst täglich können und sollten Kurzzeit-Aktivierungen angewendet werden – ob in der Einzelarbeit oder in der Gruppe. Scheuen Sie sich dabei nicht vor Wiederholungen: Sie haben einen positiven Effekt und geben den Teilnehmern Sicherheit.

Viel Freude mit den Kurzaktivierungen wünschen
Natali Mallek und Annika Schneider

FRÜHJAHRSPUTZ

Materialien für eine Aktivierungskiste

- ▷ Besen und Kehrblech
- ▷ Putzlappen
- ▷ Handtuch
- ▷ Staubwedel
- ▷ Fensterleder
- ▷ Eimer (mit Wasser)
- ▷ Schürze
- ▷ Kernseife

Sichtung des Materials

Die Materialien werden von den Teilnehmern in die Hände genommen und nach Möglichkeit benannt. Wie zu jedem anderen Zeitpunkt der Aktivierung sind Assoziationen und Geschichten aus dem Leben der Teilnehmer herzlich willkommen.

Beispiele für biografieorientierte Fragen zum Thema

- ▷ Wann war der Zeitpunkt, an dem Sie früher den Frühjahrsputz begonnen haben?
- ▷ Gab es bei Ihnen einen bestimmten Ablauf für den Frühjahrsputz?
- ▷ Was wurde beim Frühjahrsputz alles gereinigt?
- ▷ Haben Sie den Frühjahrsputz gern gemacht?
- ▷ Wurde die Wohnung nach dem Frühjahrsputz für den Frühling dekoriert? Wie sah die Dekoration aus?

- ▷ Haben Sie bestimmte Tricks für den Frühjahrsputz von Ihrer Mutter übernommen?
- ▷ Welche Hausmittel oder Tipps kennen Sie gegen hartnäckige Verschmutzungen, z. B. Rotwein- oder Karottenflecken?

Beispiele für kleine Bewegungsübungen/Wahrnehmungsübungen

- ▷ die Schürze umbinden
- ▷ den Eimer mit Wasser füllen, den Putzlappen eintauchen und auswringen
- ▷ die Kernseife mit Wasser benetzen und daran riechen
- ▷ Bewegungsübungen mit dem Staubwedel machen, fiktiv oben und unten, rechts und links, in den Ecken/in Regalen etc. Staub wischen

Beispiele für kleine Aufgaben zum Gedächtnistraining

- ▷ die (vorher betrachteten und besprochenen) Gegenstände abdecken und gemeinsam aus dem Gedächtnis aufzählen
- ▷ Sprichwörter und Redewendungen zum Thema Putzen erinnern (z. B.: etwas unter den Teppich kehren, hier kann man vom Boden essen, das ist mir durch die Lappen gegangen ...)
- ▷ Namen (Marken) der Putz- und Waschmittel von früher aufzählen

URLAUB

Materialien für eine Aktivierungskiste

- ▷ Urlaubskataloge
- ▷ Bikini
- ▷ Badehose
- ▷ Badeanzug
- ▷ Muscheln
- ▷ Urlaubsfotos
- ▷ Spielzeugflugzeug
- ▷ Sonnencreme
- ▷ Sand

Sichtung des Materials

Die Materialien werden von den Teilnehmern in die Hände genommen und nach Möglichkeit benannt. Wie zu jedem anderen Zeitpunkt der Aktivierung sind Geschichten aus dem Leben der Teilnehmer willkommen.

Beispiele für biografieorientierte Fragen zum Thema

- ▷ Wann sind Sie zum ersten Mal in den Urlaub gefahren?
- ▷ Wo waren Sie überall im Urlaub?
- ▷ Sind Sie im Urlaub einmal mit einem Schiff gefahren?
 - ▷ Wenn ja, fahren Sie gern mit dem Schiff?
- ▷ Sind Sie schon einmal mit einem Flugzeug verreist?
 - ▷ Wenn ja, fliegen Sie gerne?

Beispiele für kleine Bewegungsübungen/Wahrnehmungsübungen

- ▷ an der Sonnencreme riechen
- ▷ die Sonnencreme auf den Händen verteilen
(Vorsicht bei Allergien oder Unverträglichkeiten!)
- ▷ die Muscheln nach Größe, Farbe oder Art sortieren
- ▷ die Urlaubskataloge durchblättern
- ▷ die Urlaubsfotos betrachten

Beispiele für kleine Aufgaben zum Gedächtnistraining

- ▷ die (vorher betrachteten und besprochenen) Gegenstände abdecken und gemeinsam aus dem Gedächtnis aufzählen
- ▷ von A – Z Namen von Urlaubsorten sammeln
- ▷ berühmte Sehenswürdigkeiten den passenden Städten zuordnen
- ▷ Spiel: „Ich packe meinen Koffer“

AUTO FAHREN

Materialien für eine Aktivierungskiste

- ▷ Spielzeugautos
- ▷ Autozeitschriften
- ▷ Duftbäumchen
- ▷ Wackel-Dackel
- ▷ Klorollenhäkelüberzug
- ▷ Hupe
- ▷ Motoröl

Sichtung des Materials

Die Teilnehmer nehmen das Material in die Hände und benennen es nach Möglichkeit. Wie zu jedem anderen Zeitpunkt der Aktivierung sind Assoziationen und Geschichten aus dem Leben der Teilnehmer willkommen.

Beispiele für biografieorientierte Fragen zum Thema

- ▷ Haben Sie einen Führerschein?
- ▷ Erinnern Sie sich noch an Ihre Führerscheinprüfung?
- ▷ Erinnern Sie sich noch an Ihr erstes Auto?
 - ▷ Wenn ja, welche Farbe hatte es? Welche Marke war es?
- ▷ Wer hat bei Ihnen das Auto geputzt?
- ▷ Womit wurde das Auto geputzt?
- ▷ Haben Sie Autoreparaturen selbst durchgeführt?
- ▷ Hatten Sie einmal einen Autounfall?
- ▷ Hatten Sie einmal eine Autopanne?
- ▷ Haben Sie einmal einen Autoreifen gewechselt?

Beispiele für kleine Bewegungsübungen/Wahrnehmungsübungen

- ▷ die Spielzeugautos über den Tisch fahren lassen
- ▷ in den Autozeitschriften blättern
- ▷ an den Duftbäumen riechen
- ▷ den Wackel-Dackel „wackeln“ lassen
- ▷ Schlager zum Thema Autos anhören
- ▷ Spielzeugautos nach Farben sortieren

Beispiele für kleine Aufgaben zum Gedächtnistraining

- ▷ die (vorher betrachteten und besprochenen) Gegenstände abdecken und gemeinsam aus dem Gedächtnis aufzählen
- ▷ zusammengesetzte Wörter mit „Auto-“ sammeln
- ▷ so viele Automarken wie möglich nennen
- ▷ Automarken ihren Logos zuordnen

ERNTEDANK

Materialien für eine Aktivierungskiste

- ▷ Brot
- ▷ verschiedene Obst- und Gemüsesorten
- ▷ Getreide
- ▷ Mehl
- ▷ Honig
- ▷ Kerze(n) (ggf. LED-Kerzen)
- ▷ Tischdecke
- ▷ Servietten
- ▷ Krug mit Wasser oder Saft (ggf. Wein)

Sichtung des Materials

Die Teilnehmer nehmen das Material in die Hände und benennen es nach Möglichkeit. Wie zu jedem anderen Zeitpunkt der Aktivierung sind Geschichten aus dem Leben der Teilnehmer herzlich willkommen.

Beispiele für biografieorientierte Fragen zum Thema

- ▷ Was fällt Ihnen zu dem Wort „Erntedankfest“ ein?
- ▷ Wie wurde das Fest früher bei Ihnen gefeiert?
- ▷ Gab es einen Gottesdienst mit anschließendem Umzug, an dem Sie teilnahmen?
- ▷ Wie wurde innerhalb Ihrer Familie mit dem Erntedankfest umgegangen? Wurde dieses Fest besonders gefeiert, oder war es ein Sonntag wie jeder andere?
- ▷ Hatten Sie einen Garten, in dem Sie selbst Obst und Gemüse angebaut und geerntet haben?

- ▷ Wenn ja, was haben Sie angebaut, und wie ging die Gartenarbeit vor sich?
- ▷ Welche Obst- und Gemüsesorten essen Sie gerne?
- ▷ Haben Sie Ihr Brot früher selbst gebacken?

Beispiele für kleine Bewegungsübungen/Wahrnehmungsübungen

- ▷ einen Tisch schön decken
- ▷ das Obst und Gemüse schälen und schneiden
- ▷ an Brot, Obst und Gemüse riechen und die einzelnen Dinge probieren
- ▷ Wasser/Saft/Wein in Gläser einschenken und probieren
- ▷ die Kerze(n) entzünden
- ▷ Servietten falten

Beispiele für kleine Aufgaben zum Gedächtnistraining

- ▷ die Gegenstände (nach dem Anschauen und Betrachten) abdecken und gemeinsam aus dem Gedächtnis aufzählen
- ▷ Welche Sorten an Obst und Gemüse fallen Ihnen noch ein?
- ▷ Wie wird der Zeitpunkt des Erntedankfests errechnet? Woher kommt der Brauch?²

2 Das Erntedankfest wird immer am ersten Sonntag im Oktober gefeiert. Da früher noch viel mehr Menschen direkt von der Landwirtschaft abhängig waren, ist das Erntedank Fest einer der ältesten Bräuche überhaupt. Er wird im Christentum vermutlich seit dem 3. Jahrhundert nach Christus gefeiert.

Kurzaktivierungen

Kurz und regelmäßig – das sind die Grundregeln für den Einsatz der Kurzaktivierungen bei Menschen mit Demenz.

Das Kurzzeitgedächtnis lässt bei Menschen mit Demenz zwar immer mehr nach – Inhalte aus dem Langzeitgedächtnis sind dafür umso präsenter.

Dafür sind diese Themen, die Erinnerungen wecken, besonders gut geeignet: Garten,

Urlaub, Hobby, Waschen, Kochen, Auto fahren, jahreszeitliche Themen und vieles mehr. Sie wecken die Neugier, rufen Assoziationen wach und motivieren zum Erzählen.

Kurzaktivierungen können – und sollten – täglich angewendet werden, ob in der Einzelarbeit oder in der Gruppe. Auch Wiederholungen haben einen positiven Effekt und geben den Teilnehmern Sicherheit.

Die „Mal-alt-werden-Edition“ ist eine Sammlung der schönsten Geschichten und Beschäftigungsideen der beiden Mal-alt-werden.de Autorinnen Natali Mallek und Annika Schneider. Ebenfalls in dieser Reihe erschienen sind die „Geschichten zum Bewegen“, „Geschichten zum Vorlesen und Mitsingen“, „Mitsprechgedichte“ und „Reimrätsel“.



9 783944 360652