

Beschäftigungen und Spiele für Menschen mit Demenz

Ein paar Worte vorweg

Im Folgenden soll es um unterschiedliche Freizeitbeschäftigungen gehen, die gut für Menschen mit Demenz geeignet sind. Hier geht es überwiegend um solche Spiele, Lieder und andere Möglichkeiten, die eher wenig kosten, meistens ohnehin vorhanden sind und die auch den meisten (nicht nur den Menschen mit Demenz) bekannt sind. Die hier dargestellten Möglichkeiten sind in der Regel bereits in der Praxis erprobt worden; nichts desto trotz sollten Menschen, die Demenzkranke betreuen und pflegen, weitere Beschäftigungsmöglichkeiten erproben und der eigenen Phantasie keine Grenzen setzen.

Voraussetzungen

Die Spiele sollten einfache Regeln haben oder die Regeln sollten sich gut vereinfachen lassen. Vorteilhaft ist es häufig, wenn die Spiele „bekannt“ sind, insbesondere, wenn sie den Betroffenen »von früher her« bekannt sind.

Man sollte keine zu großen Erwartungen an die Konzentrationsfähigkeit haben und eher die geselligen Aspekte in den Vordergrund rücken, als den Wunsch verfolgen, ein Spiel von Anfang bis Ende durchzuspielen. Bei allem sollte die Beschäftigung, der Spaß an der Sache oder auch die Möglichkeit ins Gespräch miteinander zu kommen im Vordergrund stehen. Es sollte nicht darum gehen, etwas "richtig oder gar perfekt zu machen". Loben Sie, so oft sie können und verzichten Sie auf Korrekturen.

Spiele (von der Kindheit an vertraute) und Spielerfahrungen aus der Praxis

Bekannte Spiele, die die Betroffenen aus der eigenen Kindheit und Jugend kennen sind i.d.R. besonders geeignet, als da wären:

- ❖ Mensch Ärger Dich nicht
 - ❖ Ich sehe was, was Du nicht siehst
 - ❖ Ich packe meinen Koffer
 - ❖ Memory, Kartenspiele (wie Mau Mau)
 - ❖ Dame, Mühle, Malefiz, Mikado
 - ❖ Würfelspiele, Kartenspiele etc.
-
- ❖ Mit geschlossenen Augen Sachen erraten

Generell gilt: Spielregeln können (oder sollten) vereinfacht und den Möglichkeiten nach angepasst werden. Hier gilt: Der Weg ist das Ziel und nicht das Ergebnis.

Weitere Anregungen für Beschäftigungen:

Auf der einen Seite einer Karteikarte den Beginn eines Sprichwortes schreiben und auf der Rückseite dann der Rest des Sprichwortes. Der oder die Mitspieler lesen den Beginn des Sprichwortes vor, die anderen Mitspieler vollenden es. Hieraus können sich leicht Gespräche ergeben.

Eine weitere Idee für eine Kurzaktivierung wären „Erinnerungskisten“ = Schuhkartons mit Gegenständen aus dem Leben eines Menschen (ergibt sich ja oft aus der Biographie), diese Kiste nehmen Sie sich mit dem Demenzbetroffenen zusammen vor. Oftmals fangen die Menschen mit Demenz dann an, von sich oder von Situationen zu erzählen.

Schön sind Erinnerungskisten (Erinnerungskoffer), weil sie das Langzeitgedächtnis aktivieren und die Erkrankten zum Erzählen anregen. In diese Kisten werden Gegenstände gefüllt, die in der Biographie der Kranken eine wichtige Rolle spielten, wie etwa der erste Schuh, der Ehering, eine Taschenuhr. Sehr beliebte Spiele für Menschen mit Demenz sind auch Sing- und Tanzspiele. Die meisten Erkrankten lieben es, alte Volkslieder zu singen. Es ist erstaunlich, wie viele von ihnen die Texte noch wissen. Bewegungs- und Tanzspiele halten nicht nur fit, sondern machen vielen auch richtig viel Spaß.

Bewegungsspiele (Tanzen, Tanzspiele, Sport)

Viele Menschen mit Demenz haben erfahrungsgemäß auch beim Spiel mit dem Ball, mit dem Schwungtuch oder beim Tanzen viel Freude und werden dadurch aktiviert. In vielen Haushalten gibt es ein größeres Tuch, mit dem man solche Bewegungsspiele machen kann. Oder vielleicht kennen Sie von früher noch die Abläufe, wie man Bettbezüge oder Bettlaken zu zweit zusammenlegt. Das sind automatische Abläufe aus der Kindheit, die vielen wieder ins Gedächtnis kommen. Der Vorteil beim "Bettwäsche zusammenlegen" ist, dass es neben der Bewegung den Demenzerkrankten die Möglichkeit gibt, etwas Sinnvolles zu tun. Auch Menschen mit Demenz möchten noch gebraucht werden. Viele wird es freuen, wenn sie Ihnen bei der Haushaltsarbeit helfen können.

Schauen Sie doch mal ihre Platten oder Ihre CD's durch. Oder suchen Sie im Radio einen Sender mit alten Schlagern, klassischer Musik oder alten Songs. Musik ist oftmals eine "Tür in die Welt der Menschen mit Demenz". Man kann zusammen Musik hören, dazu schunkeln, mitklatschen oder sogar tanzen.

Kiste mit Knöpfen, Schrauben und anderen alltäglichen Gegenständen

Mit einer kleinen Holzkiste voller Knöpfe oder mit anderen alltäglichen Gegenständen kann man andere neugierig machen, Aufmerksamkeit erzielen und Anregungen geben. Man kann darin herumkramen, nach bestimmten Knöpfen suchen (lassen), nach verschiedenen Kriterien einzelne herausuchen lassen (z.B. nach Farbe, Material, Beschaffenheit oder Funktion (was ist das für ein Knopf? Hose, Hemd, Bluse, Mantel, ...?))

Hieraus wiederum können sich Gespräche ergeben über Bekleidung, was zieht man gerne an etc. Oder man sortiert zusammen Schrauben, Nägel, etc. auseinander. Auch hier kann der Demenzbetroffene das Gefühl bekommen, durch das Sortieren etwas Sinnvolles zu machen.

Aber auch hier gilt: die Beschäftigung und der Spaß an der Sache steht im Vordergrund. Wenn etwas "falsch" gemacht wurde, bitte nicht korrigieren, sondern eher für das loben, was getan wurde.

Viele Spiele für Menschen mit Demenz kann man selbst machen

Aber es muss nicht immer eine teure Investition sein, um Menschen mit Demenz sinnvoll zu beschäftigen. Wer kreativ ist, kann einfache Spiele für Demente selbst herstellen. Zum Beispiel kann man verschiedene Gegenstände in einen beklebten Schuhkarton füllen, die die Betroffenen mit geschlossenen Augen ertasten müssen und dabei raten, um welchen Gegenstand es sich handelt. Geeignet sind etwa Tannenzapfen, Watte, Murmeln und Ähnliches.

Gemeinsames Singen und Musizieren löst Ängste und Spannungen

Musik ist für Menschen mit Demenz ein ganz wichtiger Aspekt. Lieder aus der eigenen Kindheit oder Jugend können häufig gut mitgesungen werden und selbst längere Lied-Texte werden wieder erinnert. Aus musiktherapeutischer Praxis ist bekannt, dass selbst neue Melodien und Text von Menschen mit Demenz erlernt werden.

Oft fangen Demenzkranke, die bereits verstummt sind, ihre Sprache scheinbar schon verloren haben, an zu singen, wenn sie alte Volks- oder auch Kirchenlieder aus ihrer Kindheit und Jugend hören. Dabei lässt sich beobachten, dass sich ihre Gesichtszüge und Körperhaltung entspannen, die innere Unruhe langsam weicht. Empfehlenswert sind u.a.:

- ❖ Bekannte Lieder (Volkslieder) singen (Gitarren-, Klavierbegleitung)
- ❖ Liederbücher mit Großdruck (auch als Einzelbeschäftigung)
- ❖ Religiöse Lieder, sofern ein religiöser Hintergrund vorhanden ist
- ❖ Lieder zum Mitmachen
- ❖ Einsatz von Musik- und Rhythmusinstrumenten (z.B. Orff, es können aber auch Kochtöpfe etc. eingesetzt werden)

Gedichte aufsagen, Sprichwörter erkennen

Ein unvollständiges Sprichwort, einen Satz, ein Wort, einen Liedtext ergänzen - was da plötzlich aus manchem stimmungsvoll herausbricht oder vorsichtig leise und zögernd, ist oft verblüffend und erstaunt nicht selten die Betroffenen selbst. Häufig sind damit kleine Erfolgserlebnisse verbunden. Auch hier gilt: zeigen sie ihre Bewunderung und loben sie, so oft es geht.

Puppen und Teddybären wirken beruhigend und entspannend

Halten Menschen mit Demenz Puppen und Kuscheltiere im Arm, dann ziehen sie sich weniger in ihre Welt zurück, sind insgesamt entspannter, kommunikativer - der Umgang mit ihnen wird leichter. Jetzt gibt es auch Muffs, die Applikationen versehen sind: einem Ball zum Kneten und Drücken oder farbige Schnüre zum Knoten und Flechten, einen Beutel mit Murmeln, eine Holzperlenkette zum Ertasten, ein Klettverschluss zum Öffnen und Schließen sowie eine Tasche zum Verstecken und Hervorholen kleiner Gegenstände oder Fotos. Sie regen alle Sinne an und bieten Anknüpfungspunkte für Gespräche.

Bewegung

- ❖ Regelmäßige Spaziergänge
- ❖ Sitzgymnastik mit Hintergrundmusik: Rhythmen begleiten
- ❖ Sitzgymnastik mit verschiedenen Materialien (z.B. Bälle, Luftballons, Koosh-Bälle, Tennisrinne, Chiffontücher, Gymnastikreifen, u.v.a.)
- ❖ Bewegungsspiele, z.B. Kegelspiel, Ringwurfspiel
- ❖ kleines Hantel-Training (z.B. auch mit Gegenständen aus dem Haushalt, wenn man keine Hanteln hat)

Alltagsnahe / lebenspraktische Tätigkeiten

- ❖ Hauswirtschaftliche Tätigkeiten, z.B.: kochen (Obstsalat, Gemüsesuppe, Nachtisch), backen, putzen,
- ❖ Geschirr spülen, bügeln, Wäsche zusammenlegen usw.
- ❖ Arbeiten mit Wolle, Wolle wickeln
- ❖ Bürotätigkeiten: z.B. Papier lochen und ordnen lassen
- ❖ Handwerkliche Tätigkeiten, z.B.: Arbeiten mit Holz (Holz sägen, schmirgeln, Laubsägearbeiten...)
- ❖ Umgang mit Werkzeug, Sortieren von Nägeln und Schrauben

Erinnerungspflege

- ❖ mit Hilfe von Gegenständen aus früherer Zeit erzählen und
- ❖ erinnern, z.B. alte Kaffeemühle, Bücher mit Sütterlinschrift,...
- ❖ Fotoalben anschauen
- ❖ ein Lebensbuch (Erinnerungsalbum) erstellen
- ❖ Fokus: was erinnert die/der Kranke aktuell noch (aber bitte keine Quizfragen)
- ❖ Hilfe, dem fortgeschritten Kranken einen Teil seiner Geschichte zu erinnern (aber bitte nur positive Erinnerungen wecken, Kriegsgeschehen etc. vermeiden)
- ❖ eine Erinnerungskiste anlegen

Sinneserfahrungen, Berührung, z.B.

- ❖ Gewürze riechen, besprechen, erinnern
- ❖ Tasten: Gegenstände im Sago- oder Kirschkernbad suchen oder in einem Waschlappen fühlen und erraten lassen
- ❖ Bilder anschauen (wichtig: klare Konturen, Größe, nicht zu viel Information)
- ❖ Massagen z.B. mit Igelbällen oder sanft die Hände eincremen
- ❖ Berührung, vor allem im fortgeschrittenen Stadium, werden immer wichtiger

Vorlesen und Erzählen, mit Sprache, Schrift, Überlieferung umgehen

- ❖ kurze Artikel aus der Zeitung vorlesen
- ❖ kurze Geschichten - möglichst frei – erzählen
- ❖ Vorlesen mit meditativer Hintergrundmusik
- ❖ Bekannte Gedichte, Verse, Reime, Sprichwörter, Psalmen vorlesen, mitsprechen lassen, raten, ergänzen lassen
- ❖ „Stadt, Land, Fluss“, Kreuzworträtsel

Künstlerisch-kreative Aktivitäten, Bastelangebote

- ❖ Malen, Umgang mit Farben
- ❖ Klatschbilder
- ❖ Seidenmalerei
- ❖ Mandalas ausmalen
- ❖ Ausschneidearbeiten (Dekoration)
- ❖ Knülltechniken (Krepppapier-Böppele)

Die hier dargestellten Möglichkeiten der Beschäftigung sind das Ergebnis einer Internetrecherche, die selbstverständlich keinen Anspruch auf Vollständigkeit übernimmt und auch nicht garantieren kann, dass jede Beschäftigungsmöglichkeit mit jedem Menschen gleichermaßen machbar ist. Diese Beschäftigungsmöglichkeiten, Spiele, Bastelarbeiten, Bewegung und Musik sollen Spaß machen, kleine Erfolge vermitteln und vor allem auch die Betroffenen mit einbeziehen.

Selbstverständlich gibt es noch kommerzielle Spiele für Menschen mit Demenz, die besonders für diesen Zweck angefertigt sind, teilweise neu entwickelt wurden und die entsprechend kosten. Diese sind hier jedoch absichtlich nicht dargestellt worden.

Weitere Anregungen, Kritik und auch praktische Erfahrungen aller Art in diesem Zusammenhang sind uns sehr willkommen, damit wir diese Anregungen weiter ausbauen können.

Literaturhinweis

Miteinander aktiv, Alltagsgestaltung und Beschäftigung für Menschen mit Demenz, Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V., Band 12, Berlin ISSN 1617-8750

Stand: April 2020