

Geronymus

Münsters Zeitung für seelische Gesundheit im Alter

Alltagsgestaltung für Menschen mit Demenz

Das Leben steckt voller Aufgaben und Aktivitäten, die wir vielfach unbewusst und routiniert ausführen. Wenn wir einmal nichts „zu tun“ haben, suchen wir uns Dinge, die uns Spaß machen, gehen einem Hobby nach oder suchen uns Entspannung. All das erscheint für uns selbstverständlich. Doch Menschen mit Demenz verlieren nach und nach die Möglichkeit, sich selbst zu beschäftigen und Aufgaben im alltäglichen Leben eigenständig zu erledigen. Aber Beschäftigung benötigen auch sie.



Foto: Michael Uhlmann

AUS DEM INHALT:

Aktiv sein und dazu gehören
Seite 4

Grüßkarte mit Schneemann – Alte
Technik neu entdecken Seite 6

Ergotherapie – was ist das?
Seite 7

Wenn Sie eine Person mit Demenz betreuen, fragen Sie sich vielleicht auch häufiger: „Was kann ich nur mit ihr/ihm machen?“ Dabei geht es nicht um eine perfekte Ausführung einer Aufgabe, sondern der Aspekt „nützlich zu sein/noch etwas zu leisten“ steht im Vordergrund. Dieses Gefühl zu vermitteln, zeigt den Menschen mit Demenz, dass sie uns bereichern und unterstützen. Für die Alltagsgestaltung mit Menschen mit Demenz gibt es kein Patentrezept, vielleicht

nur: Alles, was den Menschen Freude macht, ist erlaubt! Unter diesem Blickwinkel kann z.B. das Hin- und Herräumen von Sofakissen eine ernst zu nehmende Tätigkeit sein, die man nicht unterbrechen sollte, nur weil der Sinn uns verborgen bleibt.

Neben der Beschäftigung spielt vor allem die Orientierung eine wesentliche Rolle bei der Gestaltung des Alltags. Wiederkehrende Aufgaben im Tagesablauf vermitteln Sicherheit



Alexianer
GERONTOPSYCHIATRISCHE
BERATUNG

EDITORIAL

Die mit einer Demenz einhergehenden Einbußen beschränken in zunehmendem Maße die Möglichkeiten des Erkrankten, vertrauten Tätigkeiten nachzugehen, Alltagsaufgaben zu bewältigen und aktiv am Leben teilzunehmen. Dieser Verlust an Selbständigkeit, Einflussnahme und Lebensfreude wird oft schmerzlich erlebt. Viele demenziell Erkrankte ziehen sich immer mehr zurück, sei es aus Überforderung oder aus Angst vor Versagen und peinlichen Situationen. Passivität, ablehnendes und ungeselliges Verhalten können aber auch die Folgen unrealistischer Erwartungen und ungeeigneter Hilfen der Umgebung sein.

Angehörige, aber auch Freunde, professionelle und ehrenamtliche Helfer können dem Menschen mit Demenz Wege eröffnen, weiterhin aktiv zu sein und am Leben teilzunehmen. Sie tragen so dazu bei, verbliebene

Fähigkeiten möglichst lange zu erhalten und das Wohlbefinden zu verbessern. Der demenziell Erkrankte braucht das Tätigsein, um sich selbst zu spüren, um Bestätigung und ein Gefühl der Zugehörigkeit zu erleben und eine oft quälende Unruhe und Langeweile zu lindern.

Lassen Sie sich von unseren Beispielen im neuen Geronymus anregen, wie mit wohl bekannten und neu entdeckten Aktivitäten der Alltag mit Demenz abwechslungsreich gestaltet werden kann.

C. Domdey

Cornelia Domdey
Gerontopsychiatrische Beratung
im Clemens-Wallrath-Haus



Foto: Kai Schenk

und Orientierung – der Tag erhält eine Struktur. Eine geregelte Tagesstruktur ist für Menschen mit Demenz besonders wichtig, um sich in Raum und Zeit zurechtzufinden.

Wie finde ich geeignete Aktivitäten?

Wenn Sie wissen möchten, was der Person mit Demenz Freude macht und ihr Zufriedenheit verschafft, können Sie zunächst gezielt nach Hobbies oder früheren Beschäftigungen fragen. In den Erzählungen lassen sich meist Hinweise auf mögliche Aktivitäten finden. Wenn Sie ein Familienmitglied betreuen, wissen Sie sicherlich, was die Person früher beruflich gemacht hat oder welche Freizeitbeschäftigungen in der Familie geschätzt waren. Orientieren Sie sich an der Biografie der Person. Ansonsten können Sie natürlich auch einfach Verschiedenes ausprobieren – wer weiß, welche ungeahnten Fähigkeiten, Interessen und Wünsche in Ihrem Angehörigen stecken...

Aufgaben im Alltag – Menschen mit Demenz einbeziehen

Die Betreuung eines Menschen mit Demenz nimmt sehr viel Zeit in Anspruch und kann zum 24h-Job werden. Doch Haushalt und andere Erledigungen müssen parallel zur Pflege und Begleitung laufen. Sie können sich selbst entlasten, wenn Sie Ihre Angehörigen mit Demenz in diese Aufgaben einbeziehen. Damit können Sie die Tätigkeiten erledigen und haben gleichzeitig eine Beschäftigungsmöglichkeit für Ihr demenzerkranktes Familienmitglied. Folgendes sollten Sie dabei beachten:

- Menschen mit Demenz sind nicht mehr in der Lage komplexe Handlungsabläufe nachzuvollziehen. Deshalb sollten Sie

RAT-GEBER



Miteinander aktiv

Alltagsgestaltung und Beschäftigungen für Menschen mit Demenz

In der Begleitung von Menschen mit Demenz tauchen immer wieder die Fragen auf: Wie kann der Tag gestaltet werden? Was kann gemeinsam getan werden? Wie können die Fähigkeiten des Kranken möglichst lange erhalten bleiben? Welche Beschäftigungen machen Spaß und Freude, ohne dass dabei Stress und Leistungsdruck entstehen? Diese Broschüre gibt dazu eine Vielzahl von Anregungen. Sie wendet sich vor allem an Angehörige, die Menschen mit Demenz zu Hause betreuen und pflegen, sowie Freunde, Bekannte, Nachbarn und Ehrenamtliche, die dabei unterstützen.

Aus dem Inhalt:

- Körper, Geist und Seele in Bewegung
- Feiern mit Familie und Freunden
- Musik und Kultur
- Innerer Frieden
- Spiel, Sport und Natur
- Erinnerungsreisen
- Religion und Spiritualität

3. Auflage 2014, 96 Seiten
Die Broschüre kann bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft unter www.deutsche-alzheimer.de oder telefonisch unter (030) 259 37 950 für 4,00 € (inkl. MwSt. und Versand) bestellt werden.

schwierige Dinge, die mehrere Bearbeitungsschritte erfordern, meiden. Kaffee kochen kann bereits zur Herausforderung bzw. Überforderung werden (Wasser einfüllen, Filter falten und einlegen, Kaffeepulver einfüllen, Kanne richtig unterstellen, Startknopf drücken).

- Wenn es notwendig ist, geben Sie kleine Anweisungen.
- Geben Sie der Person mit Demenz Zeit, die Aufgabe auszuführen. Auch wenn es einmal länger dauert und das Ergebnis vielleicht nicht ganz perfekt ist, geben Sie der Person das Gefühl, wichtig zu sein und einen Anteil am Haushaltsleben zu leisten.
- Motivieren Sie Ihren Angehörigen und sprechen Sie Lob für die getane Arbeit aus.
- Bedenken Sie, dass die Konzentrationsfähigkeit bei Menschen mit Demenz eingeschränkt ist. 15 bis 20 Minuten Konzentration auf eine Tätigkeit gelingen Ihrem Angehörigen. Geteilte Aufmerksamkeit stellt jedoch für viele Betroffene ein Problem dar. Vermeiden Sie deshalb intensive Gespräche und andere Ablenkungen während der Ausübung einer Tätigkeit, indem Sie zum Beispiel das Radio ausschalten. Geben Sie anschließend genügend Raum für Pausen/Entspannungszeiten.
- Je weiter die Demenz fortgeschritten ist, desto schwieriger gelingt es den Betroffenen, eigenständig Dinge im Haushalt zu übernehmen. Wenn eine Aufgabe nicht mehr vollständig ausgeführt werden kann, lassen Sie Ihren Angehörigen einen Teil davon erledigen. Zum Beispiel kann Ihr Angehöriger vielleicht nichts mehr mit der Aufforderung anfangen, er/sie solle den Tisch decken. Aber wenn Sie ihn/sie bitten, zwei Gläser auf



Foto: Michael Uhlmann

den Tisch zu stellen, wird das vielleicht noch gelingen.

Ob Wäsche zusammenlegen oder mit dem Staubtuch über die Kommode wischen – bei den im Haushalt täglich anfallenden Aufgaben werden Sie viele Tätigkeiten finden, bei denen Sie Ihren demenziell erkrankten Angehörigen einbeziehen können.

Freizeitaktivitäten anbieten

Bewegung tut uns allen gut – in jedem Lebensalter. Ob ein schon früher ausgeübter Sport oder ein Spaziergang an der frischen Luft – je nach Verfassung der Person mit Demenz haben Sie viele Möglichkeiten, sich und Ihre Angehörigen in Bewegung zu versetzen. Das fördert das Wohlbefinden, die Beweglichkeit und auch den Appetit. Auch Arbeit im Garten kann Teil der (täglichen) Bewegung sein. An leichter Gartenarbeit finden viele Menschen Freude.

Musik hat ebenfalls eine positive Wirkung auf Menschen mit Demenz. Wer gerne singt oder ein Instrument spielt oder einfach nur der Musik zuhört, kann darin Zufriedenheit und Wohlbefinden empfinden.

Das Erzählen von früher ist häufig eine beliebte Beschäftigung und verankert die Menschen mit Demenz in ihrer Identität, gibt Antworten auf die Frage: Wer bin ich? Wo komme ich her...?

Neben diesen Beispielen gibt es viele weitere Beschäftigungsmöglichkeiten, die es wert sind, einmal ausprobiert zu werden. Es gibt viele Wege, dem Menschen mit Demenz Augenblicke des Wohlbefühls zu schenken.

Informations- und Koordinierungsstelle der Landesinitiative Demenz-Service Nordrhein-Westfalen im Kuratorium Deutsche Altershilfe

Informationen zu weiteren Themen, die im Alltag eine Rolle spielen können, finden Sie in den Veröffentlichungen der Landesinitiative: www.demenz-service-nrw.de

Aktiv sein und dazu gehören

Der ganz normale Alltag bietet Menschen mit Demenz viele Möglichkeiten, ihre Fähigkeiten einzusetzen, am Leben in all seinen Facetten teilzunehmen und etwas Sinnvolles zu tun. Wichtig ist es dabei, dass die betreuende Person die Initiative ergreift, Anregungen und Hilfestellungen gibt. Oft ist es motivierend, wenn man den Demenzbetroffenen um Hilfe bittet (z.B. mit der Frage: Kannst Du mir zur Hand gehen – ich schaffe es nicht allein?) oder ihn bei alltäglichen Entscheidungen, z.B. bei der Frage was gekocht werden soll, einbezieht.

Hausarbeiten wie z.B. Staubwi-

schen, Wäsche falten, Abtrocknen, Tisch decken sind den meisten Menschen wohl vertraut. Viele Tätigkeiten im Haushalt sind einfach durchzuführen und bestehen aus sich wiederholenden Arbeitsschritten. Kleine Schritte, Anleitungen und das gemeinsame Tun können auch hier helfen, Hindernisse zu meistern.

Auch **Bastel-, Garten- oder kleinere Reparaturarbeiten** können mit entsprechender Unterstützung und Vereinfachung oft noch gut bewältigt werden. Viele Aufgaben im Garten z.B. das Zurückschneiden von Sträuchern, das Pflanzen von Blumen können

darüber hinaus die jahreszeitliche Orientierung erleichtern und vertraute Erinnerungen wecken.

Das **Zubereiten von Mahlzeiten** ist sehr geläufig, und es entsteht ein Produkt, das von allen geschätzt wird.

Durch Gliederung in Teilaufgaben mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden ist es möglich,

die jeweiligen Fähigkeiten zu berücksichtigen. Vielleicht kann eine demenziell erkrankte Frau keinen Kuchen mehr backen, aber sie kann sicher die Zutaten mischen oder die Rührschüssel halten. Beim Kochen, Backen, beim Naschen und Essen werden zudem alle Sinne angesprochen.

Tätigkeiten, die an den früheren Beruf des Erkrankten anknüp-

fen, z.B. das Sortieren von Briefen oder das Abheften von Unterlagen sind ebenfalls sinnvolle Beschäftigungen. Auch das Fortführen oder Wiederbeleben von **Hobbies** kann viel Freude bereiten. Wenn komplizierte Handarbeiten nicht mehr gelingen, kann die ältere Dame möglicherweise einen Schal stricken oder alte Wollsachen aufribbeln und ein Knäuel wickeln. Vielleicht hat ein Handwerker Spaß daran, ein Gerät auszuschlachten, während sich ein anderer an seiner Modelleisenbahn erfreut. Aber auch Neues wie vielleicht das Malen mit Wasserfarben kann durchaus mal ausprobiert werden.

Ausflüge dienen der Abwechslung und bieten Anregungen außerhalb des Hauses. Sie fördern die körperliche Aktivität, sie können alte Erinnerungen wiederbeleben und Langeweile und Unruhe vertreiben. Als Ausflugsmöglichkeiten bieten sich beispielsweise an: kleine Gänge, um z.B. eine Zeitung zu kaufen, ein Café-Besuch, Spaziergänge im Park, ein Besuch im Zoo oder im Museum.

Es ist bekannt, dass **Bewegung** auch für Menschen mit Demenz sehr positive Auswirkungen hat – und dies nicht nur auf die körperliche Fitness, sondern auch auf das emotionale Wohlbefinden und die geistigen Fähigkeiten. Es gibt eine Fülle von sportlichen Betätigungen, die bei entsprechender Begleitung auch für Menschen mit Demenz geeignet sind z.B. **Gymnastikübungen, Schwimmen, Fahrradfahren, Kegeln, Tanzen** oder einfach nur **ein gemeinsamer Spaziergang**.

Gemeinschaftliche Aktivitäten wie z.B. Gesellschaftsspiele, das Feiern von Festen geben ein Gefühl von Zugehörigkeit und wecken alte Erinnerungen. Vielleicht können auch Aktivitäten mit alten Freunden, Kollegen und Vereins-



Foto: Ben Mantel

mitgliedern wiederbelebt werden: z.B. ein Besuch im Stadium mit den alten Fußballkumpeln oder ein Kaffeekränzchen mit den Damen der Rommé-Runde. Wichtig ist es, dass der Erkrankte sich wohlfühlt. Ansonsten sollte er die Möglichkeit bekommen, sich zurückzuziehen.

Andere Möglichkeiten, die Sinne anzuregen, beschauliche Augenblicke zu schaffen und alte Erinnerungen aufleben zu lassen, sind: das **Betrachten von Bildern** (Fotos, Reisebildbände, historische Aufnahmen vom Ort der Kindheit etc.) **oder auch das Hören von Literatur**, seien es Märchen, einfache Geschichten oder altbekannte Gedichte. Inzwischen gibt es neben zahlreichen Vorlesebüchern auch spezielle Filme für Menschen mit Demenz, die leicht verständlich und emotional ansprechend sind.

Auch **Kram- und Schatzkisten** können zu einer anregenden und freudvollen Beschäftigung

beitragen. Dinge, mit denen sich der demenziell Betroffene gern beschäftigt und Gegenstände, die für ihn emotional bedeutsam sind, können in einer Kiste gesammelt werden. So kann eine Kiste gefüllt sein mit schönen Steinen, Muscheln, mit Werkzeug oder bestickten Taschentüchern. Oder es finden sich dort Erinnerungsstücke: wie ein Teddy aus Kindheitstagen, das Poesiealbum, die Urkunde vom Schwimmwettkampf, der Brautschleier, ein Mitbringsel aus dem Urlaub oder Bilder eines Schlagerstars der Jugend.

Musik, insbesondere Musik aus der „guten alten Zeit“, wirkt sich oft positiv auf das Befinden des Kranken aus. Beim Singen, Musizieren und dem Lauschen von Musik werden Gefühle wachgerufen und ausgedrückt. Musik spricht alte Erinnerungen an und ermöglicht das Erleben von Gemeinschaft. Selbst Demenzkranke,

deren Sprache und Gedächtnis stark beeinträchtigt sind, sind zumeist noch in der Lage, alte Liedertexte vollständig mitzusingen.

Die Möglichkeiten, tätig zu sein, werden im Verlauf der Erkrankung weniger. Aber auch wenn die Erkrankung sehr weit fortgeschritten ist, ist es möglich, Zugang zu dem Erkrankten zu finden und ihn zu unterstützen, mit seiner Umgebung in Verbindung zu bleiben: Für **sinnliche Eindrücke, für Zeichen der Zuneigung und Anteilnehmendes Da-Sein** ist er bis zuletzt empfänglich.

Cornelia Domdey

Gerontopsychiatrische Beratung

FILMTIPPS

Filme für Menschen mit Demenz

Kino- und Fernsehfilme werden für Menschen mit Demenz schnell zu einer Überforderung. Vielen komplexen Handlungen und Dialogen können sie nicht mehr folgen, die Hintergrundmusik und die schnelle Schnittfolge bringen sie zusätzlich in Verwirrung. Inzwischen gibt es Filme, die sich den Bedürfnissen demenziell erkrankter Menschen anpassen. Begleitmaterialien wie z.B. Fotokarten ergänzen die Filme.

In der Reihe „Ilse's weite Welt“ sind zahlreiche DVDs für Menschen mit Demenz erschienen. Die Geschichten sind leicht verständlich, die Bilder wecken Gefühle und Erinnerungen und ermöglichen es, über das Gesehene ins Gespräch zu kommen. In dem Film „Ein Tag im Tierpark“ (47 Min.)



gehen zwei Mütter mit ihren dreijährigen Kindern auf eine Entdeckungsreise durch den Tierpark: Es werden Johannisbeeren gepflückt, Hängebauschweine und Ziegen gestreichelt, Rehe gefüttert und ein Picknick im Grünen gemacht. Die mit ruhiger Musik unterlegten Episoden können einzeln betrachtet werden. Weitere Filme gibt es zu den Themen: Garten, Hunde, Haushaltsglück und Musik. Nähere Informationen und Bestellhinweise finden Sie unter: www.ilsesweitewelt.de

Der „Verlag an der Ruhr“ hat ebenfalls DVDs für Demenzkranke im Programm. Der Film „Ein Tag am Meer“ (66 Min.) begleitet ein Paar bei einem ereignisrei-



chen Tag am Meer: am frühen Morgen im Hafen, bei einem Ausflug zu einer malerischen Mühle, beim Sonnenbad im Strandkorb, beim Spaziergang durch die Dünenlandschaft oder bei der klassischen Teestunde. Ohne Dialoge und Nahaufnahmen von Gesichtern bietet der Film genügend Freiraum für persönliche Erinnerungen. In dieser Reihe ist außerdem ein Film mit dem Titel „Eine Wanderung in den Bergen“ erschienen. Er führt den Betrachter in die Bergwelt der Alpen. Die Filme können unter www.verlagruhr.de (Rubrik: Altenpflege) bestellt werden.

Grußkarte mit Schneemann

Alte Technik neu entdecken

Schreiben Sie Angehörigen und Freunden gern einen Gruß zu Weihnachten oder zum Jahreswechsel? Möchten Sie einmal eine selbstgestaltete Karte versenden? Eine einfache, aber wirkungsvolle Technik zum Bedrucken von Karten ist der Kartoffeldruck, der Ihnen sicher aus Kindheitstagen bekannt ist. Gemeinsam mit nur geringer Vorbereitung können Sie leicht individuelle Karten oder Bilder erstellen. Probieren Sie es aus!

Sie benötigen:

- drei Kartoffeln
- ein Küchenmesser
- Wasserfarbe incl. Deckweiß
- einen kleinen Becher mit Wasser
- einen Pinsel
- einen Strohhalm
- farbiges Papier sowie eine Unterlage

Schneiden Sie von den Kartoffeln jeweils ein kleines Stück ab. Sie benötigen nur die größeren Stücke der Kartoffeln für die Drucke. Tragen Sie auf die runden Flächen von zwei Kartoffeln weiße Farbe auf und drücken Sie sie auf das farbiges Papier, so dass ein Schneemann entsteht.

Malen Sie auf die Fläche der dritten Kartoffel ein Viereck oder einen Zylinder und schneiden die umliegende Fläche etwa 3 mm tief weg. Diese Kartoffel ist der Stempel für die Kopfbedeckung. Tragen Sie nun auf diesen Stempel schwarze Farbe auf und setzen dem Schneemann einen Hut auf. Nun können Sie mit dem Pinsel oder mit den Fingerspitzen und weißer Farbe kleine Punkte wie Schneeflocken auf dem Bild verteilen. Der Schneemann darf natürlich noch Augen, eine Nase, einen Schal und weitere Utensilien bekommen.

Für den Strauch setzen Sie einen wässrigen farbigen Kleks neben den Schneemann. Verteilen Sie die Farbe durch kräftiges Pusten durch den Strohhalm. Sollte dies nicht gelingen, weil vielleicht das Pusten schwer fällt, können Sie die Farbe mit dem Pinselstiel auseinanderziehen.

Nach dem Trocknen des Bildes, können Sie auf die Rückseite einen Gruß schreiben und die Karte in einem Umschlag versenden oder sie als Erinnerung selbst aufhängen. Sicherlich ergibt sich bei dieser Aktivität ein Gespräch

über vergangene Wintertage, an denen Sie als Kinder im Garten einen Schneemann gebaut haben oder Schlitten gefahren sind. Wie bei vielen anderen Tätigkeiten kommt es auch hier nicht auf Perfektion an, sondern auf das Tätigsein an sich und die Freude an gemeinsamen Aktivitäten. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Carola Pöppelmann
Gerontopsychiatrische Beratung



Fotos: Carola Pöppelmann

Hinweise zur Durchführung von Aktivitäten

- Die Freude am Tun ist das Wichtigste
- Sorgen Sie für eine ruhige und überschaubare Situation
- Halten Sie die Dinge bereit, die benötigt werden
- Gliedern Sie Aufgaben in einfache Handlungsschritte
- Passen Sie Tätigkeiten an die aktuelle Tagesform an
- Fördern Sie eigenständiges Tun
- Setzen Sie zu Beginn und zum Ende von Handlungen gezielt Impulse (z.B. indem Sie das Messer zum Schneiden in die Hand geben)
- Beziehen Sie möglichst verschiedene Sinne ein
- Stellen Sie Aufforderungen erst kurz vor der gewünschten Handlung
- Geben Sie einfache Erklärungen in kurzen Sätzen
- Verdeutlichen Sie das Gesagte durch Körpersprache, ggf. auch durch pantomimisches Vormachen
- Vermeiden Sie Leistungsdruck und die Konfrontation mit Fehlern

Aktiv gegen radioaktiv – mit und ohne Demenz

Bernd Leber* war Biologielehrer. Er hatte mit seinen Schülern Projekte wie die Rekultivierung von verschmutzten Seen oder die Entwicklung von Solaranlagen für die Schulgebäude durchgeführt. Seine Frau Maria meldete sich bei mir, weil sie von einer Freundin gehört hatte, dass ich mich auskenne bei der Betreuung von Menschen mit Demenz. Sie selbst war am Ende ihrer Kräfte. Bernd hing an ihrem Rockzipfel – Tag und Nacht. Sie suchte nach Möglichkeiten der Entlastung.

Ich kam mit Bernd schnell ins Gespräch. Er war Jazzliebhaber – so wie ich; Maria war ohne jegliche musikalische Ambitionen. Bei nächster Gelegenheit nahm ich ihn mit in meine Stammkneipe mit Livemusik. Maria freute sich über einen freien Abend, wenngleich sie mir doch auch ein klein wenig eifersüchtig erschien. Verständ-

lich – Bernd ist außerordentlich charmant und attraktiv.

In der Kneipe sahen wir ein Plakat mit der Ankündigung einer Anti-Atomkraft-Demo. Bernd schwärmte von alten Zeiten. Dort hatte er seine Frau kennengelernt. Und bei mir zu Hause hängt die Fahne mit der Anti-AKW-Sonne direkt neben der Wohnungstür, zusammen mit der Trillerpfeife. Ich rief Maria an, ob wir drei zusammen zur Demo gehen wollten. Sie stutzte zunächst etwas, war dann aber schnell überzeugt. Ich besorgte Trillerpfeifen für uns alle, Fahnen, etwas Picknick, noch ein paar alte Freunde.

So zogen wir stolz durch das Brandenburger Tor, wie Hunderte von Landwirten mit ihren Traktoren und Zehntausende von Atomkraftgegnern – mit Kindern, Enkeln, Großeltern, mit und ohne Kinderwagen oder Rollstühle.

Bernd kannte die alten Parolen noch, freute sich an den vielen Kindern und jungen Menschen. Maria freute sich auch und fühlte sich an der Seite ihres Mannes wieder jung.

Das war noch vor Fukushima. Und danach gab es ja wieder genügend Gelegenheiten.

*Dorothea Muthesius
Dr. phil Soziologin, Musiktherapeutin (BSMT)*

E-Mail: Dorothea.muthesius@berlin.de

*Alle Namen von der Redaktion geändert

Ergotherapie – was ist das?

Die Ergotherapie – früher Beschäftigungs- und Arbeitstherapie genannt – gehört zu den medizinischen Heilberufen. Ergotherapie dient dazu, den bestmöglichen Gebrauch aller Funktionen von Körper, Geist und Seele wiederherzustellen und zu fördern. Sie hilft dabei, dass Menschen ihre beruflichen, sozialen und häuslichen Bedürfnisse erfüllen und so am Leben im umfassenden Sinne wieder teilhaben können. Sie hat stabilisierende, therapeutische und vorbeugende Funktionen.

Zu den Inhalten der Ergotherapie gehören u.a.:

- Alltagsorientiertes Training (z.B. Haushaltsführung)
- Kunst- und gestaltungstherapeutische Tätigkeiten, handwerkliches Arbeiten
- Hirnleistungs- und Gedächtnis-training
- Förderung sozialer und kommunikativer Fähigkeiten
- Training motorischer und sensorischer Fähigkeiten
- Erlernen des Umgangs mit Hilfsmitteln
- Förderung der körperlichen Mobilisation
- Abbau von Unruhe, Stress und Ängsten
- Positiver Einfluss auf Verhaltensauffälligkeiten
- Förderung der Kontaktfähigkeiten
- Erhalt von Selbstständigkeit durch Übung alltagspraktischer Fertigkeiten
- Hilfe im Alltag durch Struktur

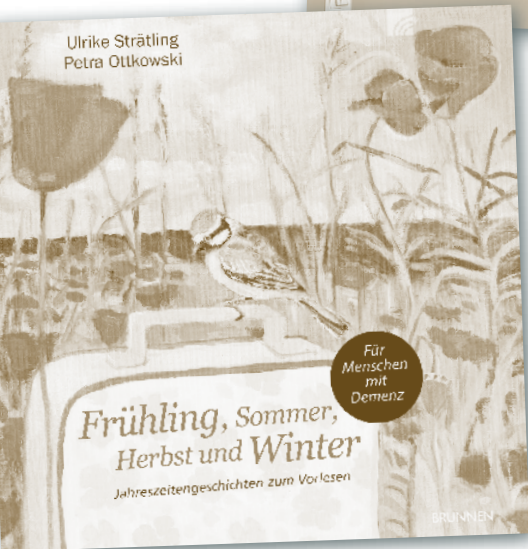
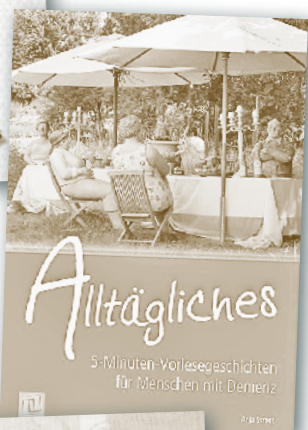
Therapeutische Maßnahmen werden eingeleitet, wenn körperliche, psychische oder kognitive Störungen vorliegen z.B. im Rahmen einer rheumatischen Erkrankung, eines Schlaganfalls, einer Parkinsonerkrankung, einer Depression oder einer Demenz. Bei demenziell Erkrankten kann die Ergotherapie folgendes leisten:

- Stärkung der Wahrnehmung und der Gedächtnisleistung

Die Ergotherapie ist eine vom Arzt verordnete und überwachte Behandlung, die in der Regel von der Krankenkasse finanziert wird. Adressen von Ergotherapeuten findet man im Internet oder im telefonischen Branchenverzeichnis.



Geschichten zum Vorlesen



Geschichten gehören zum Leben der Menschen. Ob Erzählungen von nahestehenden Menschen, Zeitungsartikel, Märchen oder religiöse Texte, Geschichten bringen Farbe in unseren Alltag und fördern ein Gefühl der Zugehörigkeit. Lebendig erzählte oder gelesene Geschichten wecken Emotionen, lassen Erinnerungen und Fantasiewelten entstehen.

Inzwischen gibt es spezielle Bücher mit Vorlesegeschichten für Menschen mit Demenz. Die Erzählungen zeichnen sich dadurch aus, dass sie kurz und leicht verständlich sind und einen konkreten Bezug zum Erfahrungsschatz und Lebensalltag der älteren Menschen haben. So kann das Vorlesen dieser Geschichten Erinnerungen und positive Gefühle aufleben lassen und zu Gesprächen anregen.

Aus der Fülle der Vorlesebücher für Menschen mit Demenz finden Sie hier eine kleine Auswahl:

- Hermanns, Karin: Kaffeeklatsch und Sonntagsbraten. Vorlesegeschichten, Gedichte und Lieder zum Jahreskreis für Menschen mit Demenz. Kaufmann Verlag, 2014
- Strätling, Ulrike; Ottkowski, Petra: Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Jahreszeitengeschichten zum Vorlesen für Menschen mit Demenz. Brunnen Verlag, 2014
- Stroot, Anja: Alltägliches. 5-Minuten-Vorlesegeschichten für Menschen mit Demenz. Verlag an der Ruhr, 2013

Impressum

Herausgeber: Gerontopsychiatrische Beratung der Alexianer Münster GmbH
 Redaktion und Texte: Cornelia Domdey, Carola Pöppelmann, Dr. Klaus Telger
 Telefon: 02 51 / 5 20 22 76 73
 Layout: www.umbach-design.de
 Druck: Klingenuß, Münster
 Dezember 2015, Auflage: 2700

Hinweis:

Die Zeitung ist kostenlos erhältlich u.a. bei der Bürgerberatung, in der Stadtbücherei, im Gesundheitshaus und im Clemens-Wallrath-Haus (Gerontopsychiatrisches Zentrum).

Den Geronymus gibt es als Download unter: www.alexianer-muenster.de (unter Schnellsuche „Geronymus“ eingeben).

Hier finden Sie Rat und Hilfe

Gerontopsychiatrische Beratung im Clemens-Wallrath-Haus

Gerontopsychiatrisches Zentrum der Alexianer Münster GmbH
 Josefstraße 4, 48151 Münster
Tel. 0251 / 5 20 22 76 71

Beratung für Betroffene, Angehörige und Profis

Ansprechpartnerinnen:
 Wilma Dirksen,
 Cornelia Domdey,
 Carola Pöppelmann,
 Suzanne Reidick

Telefonisch erreichbar:
 Mo - Fr: 10 - 13 Uhr
 Sprechstunden:
 Di: 10 - 13 Uhr, Do: 15 - 18 Uhr
 und nach Vereinbarung

Gerontopsychiatrische Beratung der LWL-Klinik Münster

Haus 25
 Friedrich-Wilhelm-Weber-Str. 30
 48157 Münster
Tel. 0251 / 5 91 52 69

Beratung für Betroffene und Angehörige

Ansprechpartner:
 Sekretariat Gerontopsychiatrie

Beratungsstunden:
 jeden zweiten und vierten
 Mittwoch im Monat
 von 17 - 18 Uhr
 (Anmeldung erwünscht)

Informationsbüro Pflege

im Gesundheitshaus
 Gasselstiege 13, 48159 Münster
Tel. 0251 / 4 92 50 50

Beratung zu Pflegefragen für Betroffene und Angehörige

Ansprechpartnerin:
 Bettina Birkefeld

Öffnungszeiten:

Mo: 10 - 13 Uhr
 Mi: 10 - 13 Uhr
 Do: 15 - 18 Uhr