

Gedächtnistraining für ältere Menschen

Das große Praxisbuch mit umfassendem Übungsmaterial

Bearbeitet von
Christiane Pröllochs

1. Auflage 2014. Taschenbuch. 280 S. Paperback
ISBN 978 3 8288 3360 9
Format (B x L): 17 x 24 cm

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beek-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

CHRISTIANE PRÖLLOCHS

GEDÄCHTNIS TRAINING

für ältere
Menschen



Das große
Praxisbuch
mit umfassendem
Übungsmaterial



Christiane Pröllochs

**Gedächtnistraining
für ältere Menschen**

Christiane Pröllochs

Gedächtnistraining für ältere Menschen

Das große Praxisbuch mit umfassendem Übungsmaterial

Tectum Verlag

Christiane Pröllochs
Gedächtnistraining für ältere Menschen
Das große Praxisbuch mit umfassendem Übungsmaterial
© Tectum Verlag Marburg, 2014
ISBN: 978-3-8288-3360-9

Umschlagabbildungen: © contrastwerkstatt/© grki | fotolia.com
Umschlaggestaltung: Jens Vogelsang
Satz und Layout: Heike Amthor | Tectum Verlag
Druck und Bindung: Finidr, Těský Těšín
Gedruckt in der Tschechischen Republik
Alle Rechte vorbehalten

Besuchen Sie uns im Internet
www.tectum-verlag.de



Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im
Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhalt

Einleitung	7
Aus der Praxis für die Praxis	8
Nicht nur für Gruppenleiterinnen	9
Gedächtnistraining im Alltag	10
Gedächtnistraining in Gruppen	11
Gedächtnistraining mit Einzelnen	12
Gedächtnistraining und Demenz	13
Förderliche Rahmenbedingungen	14
Anforderungen an die Gruppenleitung	16
Themenwahl für die einzelnen Stunden	17
Dekoration	18
Begrüßung	19
Einstimmung	20
Gesprächsteil	20
Übungen und Aufgaben	22
Beendigung der Gruppenstunde	22
Dank	23
Kopiervorlage – Buchstabenreihe	25

Tiere	29
Kopiervorlagen – Tiere	50
Türme	65
Kopiervorlagen – Türme	78
Spiele	89
Kopiervorlagen – Spiele	106
Zahlen	125
Kopiervorlagen – Zahlen	140
Hochzeit	157
Kopiervorlagen – Hochzeit	173
Familie	189
Kopiervorlagen – Familie	203
Urlaub	215
Kopiervorlagen – Urlaub	229
Zuhause	241
Kopiervorlagen – Zuhause	255
Quellennachweise	269
Kopiervorlagen – Farbseiten	271

Einleitung

»Wer rastet, der rostet«, sagt ein altes Sprichwort. Viele ältere Menschen wollen aktiv etwas für ihre geistige Fitness tun. Mit Gedächtnistraining üben sie Erinnerungs- und Konzentrationsvermögen, Auffassungsgabe und Kreativität. Gemeinsam mit anderen in Gruppen durchgeführt, bringt es zusätzlich Spaß und soziale Kontakte.

Dieses Buch bietet Anleiterinnen¹ von Gedächtnistrainingsgruppen vollständige Stundenentwürfe. Zu verschiedenen Themen finden Sie zahlreiche Ideen für die Gestaltung von Gruppenstunden. Das Material ist so umfangreich, dass Sie damit mehrere Stunden zu jedem Thema füllen können. So gestalten Sie viele anregende, unterhaltsame Gedächtnistrainingsstunden, ohne großen Zeitaufwand in die Vorbereitung zu investieren.

In den einzelnen Kapiteln finden Sie in unterschiedlicher Gewichtung Geschichten, Anekdoten und Gedichte, Gesprächsimpulse und Diskussionsanregungen, Quizfragen und Knobelaufgaben, unterschiedliche Rätsel, Sprachspiele und Wortfindungsübungen, Konzentrationsaufgaben, Einprägebilder sowie Merk- und Lückentexte. Jedes Kapitel enthält Kopiervorlagen, die Sie direkt verwenden können. Die Übungen unterscheiden sich in ihrem Schwierigkeits-

¹ Der leichteren Lesbarkeit halber verzichte ich auf die Nennung beider Geschlechter. Männer sind selbstverständlich gleichermaßen mit angesprochen.

grad, sodass auf unterschiedliche Zielgruppen eingegangen werden kann. Sie eignen sich auch für die Arbeit mit einzelnen Personen. Die Stundenentwürfe sind praxiserprobt.

Aus der Praxis für die Praxis

Gedächtnistraining gehört heutzutage in Einrichtungen der Altenhilfe zum regelmäßigen Angebot sozialer Begleitung. Es ist Teil von Beschäftigungsmaßnahmen der Betreuungskräfte nach § 87b SGB XI, wird als Zehn-Minuten-Aktivierung durchgeführt oder steht als fortlaufendes Gruppenangebot auf dem Veranstaltungsplan. Auch bei vielen ambulanten Diensten, Kirchengemeinden und Volkshochschulen gehört es zum Programm.

Im Altenpflegeheim Kirchweg des Vereins für Innere Mission in Bremen, wo ich im begleitenden sozialen Dienst tätig bin, biete ich seit vier Jahren Gedächtnistraining als wöchentliches Gruppenangebot an. Das Interesse daran ist so groß, dass zwei Gruppen notwendig sind, um allen Interessierten die Teilnahme zu ermöglichen. Diese Gedächtnistrainingsgruppen sind nur ein kleiner Teil meines Aufgabengebietes. So ist für mich wichtig, dass sich die Vorbereitung der Stunden zeitlich in Grenzen hält. Ich nutze daher selbst gern Bücher mit ausgearbeiteten Stundenvorschlägen. Allerdings fand ich zu manchen Themen, die ich in meinen Gruppen einbringen wollte, keine geeigneten Materialien, Übungen oder Kopiervorlagen. Außerdem benötige ich jede Woche ein neues Thema. Innerhalb eines Jahres möchte ich mich nicht wiederholen. Daher habe ich viele Stunden neu vorbereitet und zahlreiche Aufgabenblätter erstellt, die genau zu den einzelnen Themen passen. Dieses Material möchte ich nun Kolleginnen zur Verfügung stellen, die davon profitieren können.

Praxistipp

Zur Nutzung dieses Buches: Wenn Sie beabsichtigen, mehrere Stunden zu einem Thema direkt nacheinander durchzuführen, ist es zweckmä-

ßig, das gesamte Material vorher zu sichten und so aufzuteilen, dass inhaltlich jede Stunde einen anderen Schwerpunkt hat und methodisch jeweils verschiedenartige Übungen vorkommen.

Beispiel: Beim Thema Türme beginnen Sie die erste Stunde mit der Geschichte »Hoch hinaus«, an die sich Gespräche über Erfahrungen mit Aussichtstürmen, Höhenangst und Bäumeklettern anschließen. Die zweite Stunde leiten Sie mit dem Merkbild »Türme« ein, das zu Gesprächen über berühmte Türme und hohe Gebäude in der Region anregt. In der dritten Stunde verwenden Sie die Geschichte des Turmbaus zu Babel als Einstieg, entweder als gemeinsame Erzählung oder als Merk- oder Lückentext, und es wird ein Kartenturm gebaut. Den Rest der Stunden füllen Sie jeweils mit Quizfragen und Aufgabenblättern.

Nicht nur für Gruppenleiterinnen

Im Entstehungsprozess dieses Buches hat sich gezeigt, dass es sich nicht nur als Materialsammlung für Gruppenleiterinnen eignet, sondern auch von älteren Menschen selbst direkt als Übungsbuch genutzt werden kann. Sie kopieren sich die Aufgabenblätter heraus, falls Sie sie mehrfach nutzen wollen, oder füllen sie direkt im Buch aus. Die Lösungen finden Sie im fortlaufenden Text des jeweiligen Kapitels. Die Geschichten zur Einstimmung können der persönlichen Unterhaltung dienen oder einander vorgelesen werden.

Das Buch ist über seine ursprüngliche Bestimmung hinaus ein Buch für Jung und Alt geworden, das den Austausch zwischen den Generationen fördern möchte. Schön wäre, wenn Großeltern und Enkel sich gemeinsam damit beschäftigen, miteinander rätselten und Freude daran hätten. Die Gesprächsimpulse geben Anregungen zum Austausch über die unterschiedliche Sicht auf die Welt und das Leben und regen zum Erzählen über früher an. Wer das Buch für sich allein verwendet, kann sie zum Reflektieren des eigenen Lebens oder als Anregung für biographisches Schreiben nutzen. Auch dies gilt nicht nur für Ältere.

Gedächtnistraining im Alltag

Älteren Menschen geht es beim Gedächtnistraining um den Erhalt ihrer kognitiven Fähigkeiten, um geistige Anregung, angemessene mentale Herausforderung oder auch um anspruchsvolle Unterhaltung. Im Alltag bieten sich dazu verschiedene Möglichkeiten, die sie intuitiv oder gezielt nutzen. Sie lesen die Tageszeitung, diskutieren Nachrichten oder aktuelle Ereignisse, lösen Sudokus, Kreuzwort- und andere Rätsel, besuchen Veranstaltungen und verfolgen ihre persönlichen Interessen. Menschen, die in solcher Weise aktiv und eigeninitiativ sind, nehmen oft gern an Gedächtnistrainingsgruppen teil und sind dankbar für Anregungen dazu, wie sie auch für sich allein ihre geistige Flexibilität trainieren können.

Praxistipp

Wenn Sie solche Menschen in Ihren Gruppen haben, geben Sie ihnen eine oder mehrere der folgenden Anregungen und sprechen Sie nach einiger Zeit mit ihnen über ihre Erfahrungen:

- ▷ Tun Sie etwas auf andere Weise als Sie es gewohnt sind. Unser Gehirn wird immer dann angeregt, wenn es mit etwas Neuem konfrontiert wird. Nehmen Sie die linke Hand, wo sie normalerweise die rechte nutzen. Setzen Sie sich bei Tisch auf die andere Seite. Gehen Sie einen anderen Weg als den gewohnten. Kaufen Sie eine andere Brotsorte als Ihre übliche oder nehmen Sie in der Cafeteria ein anderes Stück Kuchen als sonst. Bewahren Sie etwas auf, das Sie eigentlich wegwerfen würden, und trennen Sie sich von etwas, das Sie normalerweise aufheben. Schauen Sie sich einen Alltagsgegenstand, den Sie jeden Tag in die Hand nehmen, so an, als sähen Sie ihn zum ersten Mal. So können Sie sich geistig, aber auch psychisch, flexibel halten und tun etwas gegen Erstarrung durch Gewohnheit.
- ▷ Rechnen Sie im Kopf Ihren Kassenbon nach oder zählen Sie von 100 in Siebenerschritten rückwärts.

- ▷ Nehmen Sie sich die Zeitung vor und zählen Sie, wie oft ein bestimmtes Wort – zum Beispiel »und«, »auf« oder »wie« – auf einer Seite zu finden ist.
- ▷ Suchen Sie auf der Zeitungsseite alle Konsonantendopplungen – ll, nn, tt – und streichen Sie sie durch. So steigern Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit. Wenn Sie die Aufgabe etwas schwieriger gestalten wollen, stellen Sie sich einen Küchenwecker auf drei Minuten und testen Sie, wie weit Sie in dieser Zeit kommen.

Gedächtnistraining in Gruppen

Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben bereichern und lebenswert machen.

Alexander von Humboldt

Beim Gedächtnistraining geht es mir in meinen Gruppen nicht um das Erreichen von messbaren Erfolgen. Es brauchen keine Leistungen erzielt zu werden, und es gibt keinen Konkurrenzdruck. Gedächtnistraining soll Freude bereiten, den Geist spielerisch anregen, das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl steigern und Menschen miteinander in anregenden Kontakt bringen. Die Teilnehmenden dürfen die Erfahrung machen, dass sie (noch) sehr viel können und wissen. Die Übungen enthalten immer sowohl leichtere als auch schwierigere Teile, sodass alle Teilnehmenden ein Erfolgserlebnis haben können. Die Themen sind so gewählt, dass sie an biographische Erfahrungen anknüpfen und zu Gesprächen einladen, in denen die Menschen aus ihrem Leben erzählen können. Diese Erzählrunde nimmt einen gewichtigen Teil der Gruppenstunden ein. Oft ist es eine Bereicherung für die Teilnehmenden, sich mit anderen Menschen austauschen zu können, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Auf diese Weise fördert Gedächtnistraining nicht nur das Langzeitgedächtnis, sondern es unterstützt zusätzlich die eigene aktive Biographiearbeit: Durch das Erzählen von Erinnerungen entsteht ein roter Faden, der auch Brüche und Schweres in den Gesamtzusammenhang des Lebens einbindet,

und so zu einem versöhnlichen Blick auf die eigene Vergangenheit führen kann. Auch wenn die Erinnerungen schmerzlich sind, gehören sie zum Leben des Menschen. Sie haben es geprägt; und oft haben die Personen aus den Trümmern ihrer Geschichte ein lebenswertes Leben aufgebaut. All das Erlebte erfährt Würdigung, indem es erzählt und gehört wird. Manchmal entstehen sehr innige und intensive Gespräche, in denen Mitgefühl und Anteilnahme an einer Lebensgeschichte spürbar werden. Manchmal fließen in solchen Augenblicken Tränen der Rührung.

Oft aber wird auch gelacht und die Geschichten aus Kindertagen oder Erlebnisse aus dem Nähkästchen rufen neue Anekdoten hervor. So bringen diese Treffen neben dem geistigen Training auch Leichtigkeit und Lebensfreude in den Alltag der Menschen. Sie schaffen Verbindungen, und manchmal entstehen daraus Freundschaften. Dieser Zugewinn an Lebensqualität ist das eigentliche Ziel meiner Arbeit, von der Gedächtnistraining ein Teil ist.

Gedächtnistraining mit Einzelnen

Nicht allen Menschen ist es im Alter möglich, an Gruppen teilzunehmen. Manche sind bettlägerig, andere haben ihr Leben lang zurückgezogen gelebt oder fühlen sich in Gruppen nicht wohl. Für sie ist es besonders wichtig, auch weiterhin geistige Anregung zu bekommen und soziale Kontakte zu behalten. Auch mit ihnen kann Gedächtnistraining eine schöne Möglichkeit sein, ins Gespräch zu kommen, Abwechslung in den Alltag zu bringen und Beschäftigung anzubieten. Die Gesprächsimpulse können auch mit einzelnen Personen im Zweierkontakt zu biographischen Gesprächen führen. Bei der Arbeit mit Einzelnen ist es noch leichter, die Themen und Aufgaben den Fähigkeiten, Bedürfnissen und Vorlieben entsprechend individuell auszuwählen.

Gedächtnistraining und Demenz

Demenzkrankungen können durch Gedächtnistraining nicht verhindert werden; das wurde in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen. Auch Menschen, die ihr Leben lang geistig äußerst aktiv und rege waren, können an Demenz erkranken, wie bei prominenten Persönlichkeiten unlängst zu sehen war. Gedächtnistraining ist also weder Prophylaxe noch Heilmittel gegen Demenz. Dennoch kann es in den frühen und mittleren Stadien der Erkrankung eine äußerst positive Wirkung für die Menschen haben. An Demenz zu erkranken bedeutet nicht, schlagartig alle kognitiven Fähigkeiten zu verlieren. Im Gegenteil können viele Kompetenzen über lange Zeit erhalten bleiben. Beim Gedächtnistraining ist die Person selbstverständlicher Teil der Gruppe und kann sich nach ihren Möglichkeiten wie alle anderen auch in die Gespräche einbringen. Sie wird zu geistiger Aktivität angeregt und erlebt dabei, was sie noch alles kann. Dies steigert das Selbstwertgefühl und lenkt die Aufmerksamkeit auf die Bereiche, die noch gut funktionieren. In meiner Arbeit mache ich gute Erfahrungen damit, das Thema Demenz nicht zu tabuisieren. Ich spreche es – im Einzelgespräch – offen an, wenn Bewohnerinnen von ihrer Vergesslichkeit, Verwirrung oder nachlassenden Konzentrationsfähigkeit erzählen. Vor allem versuche ich nie, ihnen ihr Erleben auszureden oder es zu bagatellisieren. Das wäre in meinen Augen ein falscher Trost, der sie mit ihren Sorgen allein zurückließe. Wird die schwächer werdende geistige Kraft in den Zusammenhang mit Demenz gestellt, so finden die Menschen eine Erklärung für ihr Erleben. Auch können sie auf diese Weise sachlich und konkret über die Krankheit aufgeklärt werden, was Ängste mildern kann. Menschen, die von einer Demenzerkrankung betroffen sind, dürfen wissen, dass sie auch mit Demenz dazugehören und Teil der Gemeinschaft bleiben.

Förderliche Rahmenbedingungen

Für die Durchführung von Gedächtnistraining in Gruppen gibt es einige hilfreiche Rahmenbedingungen:

▷ **Regelmäßigkeit**

Wird Gedächtnistraining regelmäßig an einem bestimmten Wochentag angeboten, so ermöglicht dies den Teilnehmenden, sich innerlich darauf einzustellen. Es gehört dann in den regelmäßigen Wochenablauf und ist Teil eines strukturierten Alltags. Auch die Elemente des Gedächtnistrainings wiederholen sich mit Variationen und werden so zu etwas Vertrautem.

Durch die Regelmäßigkeit bildet sich eine feste Gruppe, die sich immer wieder gemeinsam trifft. Zusammengehörigkeitsgefühl und gegenseitiges Vertrauen können dadurch wachsen.

▷ **Gruppengröße und Teilnehmende**

Bei der Gruppengröße gibt es eine weite Spannbreite, in der Gedächtnistraining möglich ist.

Es sollte auf jeden Fall gewährleistet sein, dass ein gemeinsames Gespräch entstehen kann, an dem sich jede beteiligen kann. Die Gespräche werden mitunter persönlicher und intensiver, wenn wenige Menschen daran beteiligt sind. Sechs bis acht Personen ist eine mir persönlich sehr angenehme Gruppengröße. Wenn möglich, sollten es nicht mehr als zwölf Personen sein, da es sonst schwierig wird, alle Teilnehmenden in den Gesprächen zu Wort kommen zu lassen. Doch auch hier ist die Grenze nicht genau festgelegt.

Ein zentrales Moment in den Gedächtnistrainingsstunden ist, dass die Teilnehmenden sich nicht über- aber auch nicht unterfordert fühlen. In homogenen Gruppen mit Menschen, die alle einen ähnlichen Stand der geistigen Leistungskraft haben, ist dies relativ einfach zu realisieren. Anspruchsvoller ist diese Aufgabe in gemischten Gruppen, in denen Menschen mit Demenzerkrankung und Personen, die nicht an solchen

Krankheiten leiden, zusammen sind. Doch auch größere Unterschiede im Bildungshintergrund können den gleichen Effekt haben.

Dann braucht es etwas Geschick und Einfühlungsvermögen. Wichtig ist es, als Gruppenleiterin zu allen Teilnehmenden eine Beziehung zu haben, die von Wertschätzung geprägt ist. Kennt die Gruppenleiterin die einzelnen Teilnehmenden, lernt sie mit der Zeit einzuschätzen, welche Aufgaben von welchen Personen gelöst werden können, und sie erspart denen, die dazu nicht in der Lage sind, die Beschämung, indem sie für sie die Aufgaben abwandelt oder ihnen eine Pause genehmigt. Zu einer meiner Gruppen gehörte z. B. eine Frau mit Demenz, die nie ihre Brille dabei hatte, was den Vorteil mit sich brachte, dass sie sich aus diesem Grund an schriftlichen Aufgaben nicht beteiligen konnte. Hierzu wäre sie aber auch deshalb nicht in der Lage gewesen, weil sie nie richtig schreiben gelernt hatte.

▷ Raumgestaltung und Sitzordnung

Das Gedächtnistraining findet möglichst immer im gleichen Raum statt. Die Teilnehmenden sitzen um einen großen Tisch herum, sodass sich alle gut sehen können. Da viele ältere Menschen an Schwerhörigkeit leiden, hat dies den Vorteil, dass sie sich so besser verstehen. Einen Tisch vor sich zu haben, hat vor allem pragmatische Zwecke. Die Aufgabenblätter werden darauf gelöst. Gläser mit Getränken, Dekorationen und Materialien können abgestellt werden. Andererseits kann ein Tisch aber auch eine Art Schutz darstellen. Man wird von den anderen nicht wie in einem Stuhlkreis von oben bis unten gesehen und der Raum vor einem ist begrenzt.

Praxistipp

Bieten Sie den Teilnehmenden in jeder Stunde Wasser zu trinken an und trinken auch Sie selbst während der Stunden. Das Gehirn ist eines der ersten Organe, das auf Wassermangel reagiert. Für eine gute geistige Verfassung ist es unerlässlich, genug zu trinken, was älteren Menschen oft nicht leicht fällt. Ermuntern Sie auch während der Stunde zum Trinken.

Anforderungen an die Gruppenleitung

Es muss von Herzen kommen, was auf Herzen wirken soll.

Johann Wolfgang von Goethe

Es gibt keine formalen Zugangsvoraussetzungen, um Gedächtnistraining in der hier beschriebenen Form anzubieten. Das Wichtigste ist meines Erachtens die Freude an der Arbeit mit älteren Menschen und ein wohlwollender, wertschätzender Kontakt mit ihnen. Sie sollten darüber hinaus Grundkenntnisse über Denkprozesse und Gedächtnis sowie über Demenzerkrankungen und deren Auswirkungen haben.

Erfahrung in der Leitung von Gruppen ist in jedem Falle hilfreich. Auch sollten Sie Kommunikationsmodelle kennen, die ihnen helfen, Gesprächssituationen in der Gruppe einzuschätzen und zu moderieren. Eine therapeutische, beraterische oder seelsorgerliche Weiterbildung kann helfen, mit emotionalen Gesprächssituationen umzugehen. Es kann passieren, dass durch die Gespräche starke Gefühle ausgelöst werden, weil plötzlich Erinnerungen wach gerufen werden, die mit Verlusten oder Trauer verbunden sind. Die Generationen, mit denen wir heute arbeiten, haben den Zweiten Weltkrieg miterlebt, vielfach verbunden mit Flucht und Vertreibung. Meiner Erfahrung nach spielen diese Ereignisse fast in alle Lebensbereiche hinein, und es vergeht kaum eine Stunde Gedächtnistraining, in der nicht von Kriegserlebnissen oder -auswirkungen erzählt wird. Will man Gedächtnistraining nicht rein technisch im Sinne von Übungen durchführen, sondern auch dem persönlichen Erleben und Ausdruck Raum geben, so ist es notwendig, Emotionen, die ausgelöst werden, auffangen zu können. Trauen Sie sich das als Gruppenleiterin nicht zu, sollten Sie bei biographischen Gesprächen nicht zu sehr in die Tiefe gehen, und sie eher formalisieren und straff führen.

Als Gruppenleiterin ist es besonders wichtig, eine positive Haltung sich selbst gegenüber zu haben. Setzen Sie sich nicht unter Leistungsdruck, denn das spüren die Teilnehmenden. Schön ist, wenn sich Ihre eigene Neugier auf das, was sich in der Stunde ereignen wird, auf die Teilnehmenden überträgt. Eine Teilnehmerin sagte einmal: »Man

spürt, dass Ihnen das mit uns Spaß macht, darum macht es uns auch Spaß.«

Nach einiger Zeit der Anleitung werden Sie die Sicherheit haben, dem Gruppenprozess zu folgen und auf das einzugehen, was die Teilnehmenden einbringen. Sie brauchen dann keinen genauen Ablaufplan, sondern wählen die Übungen nach dem natürlichen Rhythmus, den die Stunde entwickelt.

Praxistipp

Überfrachten Sie die einzelnen Stunden nicht. Oft genügen schon wenige Impulse und Übungen, um eine für die Teilnehmenden gewinnbringende Stunde zu gestalten. Nehmen Sie zur Sicherheit ein bis zwei kopierte Aufgabenblätter mehr mit, als Sie für die Stunde planen. So können Sie flexibel darauf reagieren, was in der Gruppe in den Vordergrund tritt, und Sie haben ein Ass im Ärmel, das Sie bei Bedarf hervor holen können.

Themenwahl für die einzelnen Stunden

Jede Gruppenstunde hat ein eigenes Thema, das in den einzelnen Übungen aufgegriffen und von verschiedenen Seiten beleuchtet wird. Durch die Fokussierung auf ein Thema wird ein gemeinsamer inhaltlicher Rahmen für alle Teilnehmenden gegeben und die Möglichkeit zu Gesprächen geschaffen. Aufgabe der Gruppenleiterin ist es, das Thema im Blick zu behalten und dafür zu sorgen, dass es immer wieder zum Mittelpunkt der gemeinsamen Stunde wird, damit die Teilnehmenden sich daran orientieren können.

Die Themen werden nach Jahreszeiten und aktuellen Bezügen gewählt. Selbstverständlich wird man eine Gruppenstunde zum Thema Weihnachten nicht im Sommer anbieten. Bei anderen Themen ist man recht frei in der Wahl des Zeitpunkts. Es gibt allerdings oft erstaunlich viele Bezugspunkte, an die ein Thema angeknüpft werden kann. So kann das Thema »Hochzeit« sowohl im Februar um den Valentinstag

herum platziert werden als auch im »Wonnemonat Mai«, den früher viele Menschen als Hochzeitsmonat wählten. Genauso passt es, wenn eine prominente Hochzeit im öffentlichen Interesse steht, oder wenn die Teilnehmenden wissen, dass die Heimleiterin kürzlich geheiratet hat.

Auch regionale Bezüge bieten gute Gesprächsanlässe in den Gruppenstunden. Beim Thema »Tiere« beispielsweise kann ein Zoo oder Tiergehege in der Nähe thematisiert werden, beim Thema »Türme« die nächstgelegenen hohen Bauwerke. Hier eignen sich besonders aktuelle Zeitungsmeldungen, die als Einstieg vorgelesen werden können.

Praxistipp

Fragen Sie die Teilnehmenden ab und zu danach, welches Thema sie in nächster Zeit interessieren würde. Es ist als Gruppenleiterin gar nicht immer so leicht, sich jedes Mal ein Thema zu überlegen. Beziehen Sie die Teilnehmenden mit ein. Zum Jahreswechsel frage ich die Teilnehmenden meiner Gruppe immer danach, an welche Themen oder Aufgaben sie sich aus dem vergangenen Jahr erinnern und ob es eine Stunde gab, die ihnen besonders gefallen hat.

Dekoration

Zu den meisten Themen bietet sich eine bestimmte Tischdekoration an. Sie stimmt auf das Thema ein, weckt erste Assoziationen, macht neugierig und öffnet das Interesse für das, was nun kommt. Während der Stunde bietet die Dekoration zwischendurch oft Gesprächsimpulse. Der Fantasie der Gruppenleiterin sind hier keine Grenzen gesetzt. Gut geeignet sind Bilder jeder Art, Gegenstände, die mit dem Thema zu tun haben, oder die es symbolisieren. Ideen dazu erhalten Sie am Anfang jedes Kapitels.

Praxistipp

Legen Sie sich Ihre persönlichen Sammlungen an, die Ihnen jederzeit schnellen Zugriff auf verschiedene Dekorationsartikel erlauben. Dazu eignen sich Schuhkartons oder schöne Schachteln, in denen Sie die Dinge sortieren. Bevor Sie einen Gebrauchsgegenstand wegwerfen, überprüfen Sie kurz, ob er in eine der Kategorien passt, oder legen Sie auch eine neue Sammlung an, wenn Sie eine Idee dazu haben. Sie haben es dann zu den Gruppenstunden leicht, ein paar Dinge mitzubringen, die sie aus den Sammlungen nehmen. Ich habe beispielsweise Schachteln mit den Aufschriften »Strandfunde«, »Parfümflakons«, »Figuren«, »Schatzkiste«, »Krimskrams«, »Spielsachen«, »Nähkästchen« und andere mehr. Es kann Vergnügen bereiten, plötzlich zur Sammlerin zu werden und die Behältnisse nach und nach zu füllen – insbesondere, wenn Sie ein gutes Ordnungssystem dafür haben.

Begrüßung

Die Begrüßung ist wichtig, weil sie ein wesentliches Element der Kontakt- und Beziehungsgestaltung darstellt. Indem ich jede Person beim Ankommen persönlich begrüße, nehme ich sie in ihrer Befindlichkeit wahr, und ich signalisiere ihr, dass sie als Person gemeint ist und gesehen wird. Am Anfang der Gruppenstunde steht dann die Begrüßung der gesamten Runde als Auftakt, der den Beginn anzeigt. Neue Teilnehmende stelle ich der Gruppe vor und heiße sie willkommen. Die anderen werden auf die Person aufmerksam, manchmal gibt es Fragen an sie, oder es wird spontan festgestellt, dass man sich irgendwoher kennt. Auf diese Weise finden die neuen Teilnehmenden leichter in die Gruppe und können hier Kontakte zu denen knüpfen, die ihnen besonders sympathisch sind.

Einstimmung

Am Anfang der Gruppenstunde steht eine kurze Einführung in das Thema. Die Tischdekoration bietet dafür oft einen guten Auftakt. Die Teilnehmenden können gefragt werden, worum es wohl heute geht, wenn sie betrachten, was vor ihnen ausgebreitet liegt. Die Gruppenleiterin kann auch mitteilen, was für sie der Anlass war, dieses Thema zu wählen. Manchmal gibt es auch einen Bezug zur Stunde vorher, in der möglicherweise etwas angesprochen wurde, das nun aufgegriffen wird. Die Teilnehmenden sind so von Anfang an aktiv an der Gestaltung der Stunde beteiligt. In diesem Buch gibt es zu allen Themen kleine Geschichten oder Anekdoten, die zu Beginn vorgelesen werden und einen Türöffner darstellen können. Scheuen Sie sich nicht, die Geschichten zu kürzen, wenn Sie Ihnen zu lang erscheinen. Oft sind sie so gestaltet, dass einzelne Absätze aus der Geschichte herausgelassen werden können, ohne dass der Fluss unterbrochen wird.

Praxistipp

Achten Sie bei Ihrer persönlichen Zeitungslektüre auf Artikel, die sich eventuell für eine der nächsten Gruppenstunden als »Aufhänger« für ein Thema eignen könnten.

Gesprächsteil

Nach der Einführung ins Thema folgt zunächst ein Gespräch. Oft ergibt sich dies von selbst aus den spontanen Bemerkungen und Erzählungen der Teilnehmenden. Die Gruppenleiterin moderiert das Gespräch und unterstützt dabei, dass alle Beteiligten zu Wort kommen und gehört werden. Die Gesprächsimpulse, die in jedem Kapitel dieses Buchs einen mehr oder weniger großen Teil einnehmen, geben Ideen für verschiedene Richtungen, in die das Gespräch gelenkt werden kann. Es geht nie darum, alle Fragen »abzuarbeiten«, sondern vielmehr darum, unterschiedliche Möglichkeiten aufzuzeigen.

In den Gesprächen wird der Bezug zu Erfahrungen der Kindheit und des jungen Erwachsenenlebens hergestellt. Die Teilnehmenden werden zu Vergleichen aufgefordert: »Wie war das, als Sie Kind waren? Was hat sich demgegenüber heute verändert?« Dabei werden die älteren Menschen als Zeitzeugen zu Experten für die Geschichte. Ihre Sicht auf die Dinge wird wertgeschätzt und das Nebeneinander verschiedener Meinungen und Erlebensweisen betont. Es geht nicht darum, am Ende zu entscheiden, wer Recht hat und wie es damals wirklich war, sondern darum, dass die unterschiedlichen Perspektiven der Einzelnen zusammengetragen und nebeneinander stehengelassen werden. Dies fällt älteren Menschen oft nicht leicht, gerade wenn die Themen oder Ereignisse bedeutendes Gewicht und starke Auswirkungen auf ihr Leben hatten. Die Gespräche können dann in Machtkämpfe und Durchsetzungsversuche hinsichtlich der »Wahrheit« übergehen. Hier ist die Gesprächsführung durch die Gruppenleitung gefragt, die jeden Beitrag hört und würdigt und die Betonung darauf legt, dass ein und dasselbe unterschiedlich erlebt werden kann.

Es kommt vor, dass die Gesprächsteilnehmer von einem auf das nächste Thema kommen, oder dass bestimmte Personen das Gespräch immer wieder auf ihr Lieblingsthema lenken. Aufgabe der Gruppenleiterin ist es auch hier, das Gespräch zu steuern und wieder zum gemeinsamen Thema zurückzuführen. Entsteht jedoch ein Gruppengespräch, an dem ein Großteil der Gruppe beteiligt ist, und das etwas zum Inhalt hat, was für die meisten Teilnehmenden von starker Bedeutung ist, so kann es durchaus sinnvoll sein, das vorbereitete Stundenthema für die Zeit dieses Gesprächs zu verlassen. Da in solchen Fällen oft Emotionen mit im Spiel sind, kommt es hier darauf an, diesen einen guten Platz zu geben und sie, wo nötig, durch eine ressourcenorientierte Gesprächsführung aufzufangen. Solche Gespräche sollten nicht am Ende einer Gruppenstunde stehen, um die Teilnehmenden nicht mit aufgewühlten Emotionen zu verabschieden und damit sich selbst zu überlassen. Der Gesprächsteil ist daher am Anfang oder in der Mitte der Stunde angesiedelt.

Praxistipp

Falls das Gespräch gerade nicht zu sehr in die Tiefe geht, unterbrechen Sie ruhig einmal kurz an Stellen, die Ihnen geeignet erscheinen, und geben Sie eine Frage in die Runde, zu dem was kurz zuvor gesagt wurde. Beispielsweise: »Frau Müller hat eben erwähnt, welche Blumen sie besonders gern mag. Erinnert sich noch jemand, welche das sind?« Das erhöht die Aufmerksamkeit der Zuhörenden und macht schon die Gesprächsrunde zu einer kleinen Gedächtnisübung.

Übungen und Aufgaben

Die verschiedenen Übungen und Aufgaben, die sich dann anschließen, können in beliebiger Auswahl und Reihenfolge verwendet werden. Der Begriff »Übungen« bezeichnet in diesem Buch die Einheiten, die mündlich durchgeführt werden. »Aufgaben« hingegen werden schriftlich gelöst. Die dazu notwendigen Aufgabenblätter stehen jeweils gesammelt am Ende eines Themas als Kopiervorlagen zur Verfügung.

Als Gruppenleiterin wählen Sie für jede Stunde die Aufgaben aus, die Sie für geeignet halten. Kriterien können der Schwierigkeitsgrad, der methodische Wechsel in aufeinanderfolgenden Stunden oder auch bestimmte Vorlieben der Teilnehmenden sein. Methodische Hinweise erhalten Sie jeweils bei den einzelnen Aufgaben. Bei vielen Übungen können Sie den Schwierigkeitsgrad durch die Art und Weise, wie Sie sie präsentieren, variieren. Diese *Varianten* sind jeweils direkt bei den Übungen und Aufgaben beschrieben.

Beendigung der Gruppenstunde

Der Ausklang einer Gruppenstunde erfolgt sanft, durch einen Hinweis auf die Zeit, die schon langsam wieder zu Ende geht. Übungen werden zu Ende gebracht, Merkaufgaben, die am Beginn der Gruppenstunde gegeben wurden, abgefragt, letzte Gesprächsbeiträge gehört, möglicherweise auch eine Rückmeldung zur Stunde oder ein Wunsch für

die nächste Sitzung erfragt. Sie können auch einen Ausblick auf die folgende Stunde geben, verbunden mit der Anregung, etwas Passendes mitzubringen. Manche Menschen mögen es, wenn sie ein Wort oder Gedicht auf den Weg mitbekommen. Dies sollte stets positiv und ermutigend sein. Am Ende der einzelnen Kapitel steht jeweils ein Vorschlag für ein Gedicht oder einen anderen kurzen Text, der sich eignet.

Praxistipp

Bieten Sie besonders motivierten Teilnehmenden »Hausaufgaben« an. Dies können Aufgabenblätter aus diesem Buch sein, die Sie für diese Person besonders geeignet halten, oder – ganz pragmatisch – Kopien, die Sie für die Stunde mitgebracht hatten und die nicht zum Einsatz kamen. Allerdings sollten Sie sicher sein, dass Sie genau diese Aufgabe nicht für die nächste Stunde nutzen möchten.

Dank

Bei den Menschen, die an der Entstehung dieses Buches beteiligt waren, bedanke ich mich herzlich: zunächst bei den Teilnehmenden an meinen Gruppen im Altenpflegeheim Kirchweg, die unermüdlich jede Woche mit mir Gedächtnistraining üben, für ihre rege Beteiligung an Gesprächen und Übungen; für das Teilen ihrer Erfahrungen und Ansichten, für ihre Anregungen und Ideen. Meinem Mann Tilmann danke ich für sein ausdauerndes Interesse, mit dem er meine Arbeit begleitet, für die inspirierenden, ideenreichen Gespräche darüber und für das Korrekturlesen des Manuskripts.

Ich danke den lieben Menschen, die mir Fotos für Merkbilder und Collagen zur Verfügung gestellt haben: Karin Schleicher, Dagmar Hollmann, Michaela Wassmann, Herbert Lemcke und ganz besonders meinem Bruder Thilo Parg, der mir darüber hinaus immer wieder ein unentbehrlicher Berater in technischen Fragen ist. Meiner Freundin Karin Schleicher und unseren »Zugbegleitern« danke ich für die Ideen, die aus unseren gemeinsamen morgendlichen Fahrten entstanden.

Bei Familie Missoni bedanke ich mich ganz besonders herzlich für die freundliche Abdruckgenehmigung ihres Familienfotos.

Ina Beneke und Heike Amthor vom Tectum Verlag danke ich für die äußerst angenehme, freundliche und fruchtbare Zusammenarbeit.

Kopiervorlagen

Unter der URL <http://tinyurl.com/m3hnfbf> gelangen Buchkäufer direkt zu den Kopiervorlagen im pdf-Format. Der Zugang zu diesem Bereich ist passwortgeschützt. Halten Sie für den Download den Benutzernamen und das Passwort bereit. Sie finden beides im Impressum des Buches.

Aufgabenblatt 1 – Merkbild



Aufgabenblatt 2 – Fragen zum Merkbild

1. Wie viele Haustiere sind hier abgebildet?

2. Welches ist das kleinste der Tiere auf dieser Seite?

3. Wie viele Insekten sind zu sehen?

4. Wie viele Tiere haben nur zwei Beine?

5. Welches Tier ist weiß?

6. Welche Tiere sind nicht vor grünem Hintergrund fotografiert?

7. An welcher Position auf der Seite befinden sich die Hunde?

8. Wie viele Fotos sind insgesamt abgebildet?

9. Welche der Tiere scheinen direkt in die Kamera zu schauen?

10. Wie viele Beine hat die Spinne?

11. Worauf sitzt der Marienkäfer?

12. Welches Tier sitzt in der rechten oberen Ecke?



»Wer rastet, der rostet,« und das gilt nicht nur für den Körper. Ältere Menschen, die aktiv etwas für ihre mentale Fitness tun wollen, können mit Gedächtnistraining den Geist in Schwung halten. Schulen Sie Erinnerungs- und Konzentrationsvermögen, arbeiten Sie an Auffassungsgabe und aktivieren Sie Kreativität! Dieses Buch liefert Ihnen das Material dazu: vollständige Stundenentwürfe aus der Praxis für die Praxis.

Anekdoten, Gedichte oder Gesprächsimpulse – die Themen sind so gewählt, dass jeder sofort mitmachen kann. Quizfragen, Rätsel und Wortfindungsübungen regen das Denken an. Konzentrationsaufgaben, Merkbilder und Texte aus dem täglichen Leben liefern Ideen für die Gestaltung abwechslungsreicher Gruppenstunden, bei denen garantiert keine Langeweile aufkommt.

Ein besonderes Highlight: Jedes Kapitel enthält Kopiervorlagen, die Sie direkt verwenden können. Zudem stehen Ihnen exklusiv alle Arbeitsblätter zum Download zur Verfügung.

Gestalten Sie mit Gedächtnistraining für ältere Menschen anregende und unterhaltsame Trainingsstunden.



Christiane Pröllochs ist Diplom-Pädagogin mit Zusatzqualifikationen unter anderem im Bereich Palliative- und Dementia Care. Sie war als Ausbilderin in der Hospizarbeit und in einer Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige tätig. Sie ist Leiterin eines sozialen Dienstes und bietet wöchentliche Gedächtnistrainingsgruppen an, an denen Menschen mit und ohne Demenz teilnehmen.

ISBN 978-3-8288-3360-9



€ 17,95 (D)

€ 18,50 (A)

9783828833609

www.tectum-verlag.de