

Karin Ahmad

Der rote Faden in der Senioren-Betreuung

**Ein Aktivierungs-Buch für
Betreuungskräfte und Angehörige mit
Beschäftigungsangeboten durch das Jahr**

Copyright: © 2022 Karin Ahmad

Lektorat: Dr. Lotte Husung – www.buchstaeblich-lektorat.de

Umschlag & Satz: Erik Kinting – www.buchlektorat.net

Titelbild: © Alexan66 (depositphotos.com)

Verlag und Druck:
tredition GmbH
Halenreihe 40-44
22359 Hamburg

Softcover 978-3-347-53094-2

Hardcover 978-3-347-53095-9

E-Book 978-3-347-53096-6

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

In der aktuellen Corona-Pandemie können die Aktivierungsangebote in Alten- und Pflegeheimen nicht wie ursprünglich durchgeführt werden. Es sind die Vorschriften der jeweiligen Einrichtung zu beachten. Im März 2020 kam die Corona-Zeit, die für alle eine Katastrophe ist. So lange halten es die Bewohner*innen mit diesen reduzierten Gruppenangeboten schon aus. Sie fragen, wie lange es noch andauert, einige erwähnen gleichzeitig, dass sie schon so manche schlimme Situation erlebt haben. Die Kontaktbeschränkung ist für viele Bewohner*innen ein großes Problem, ihnen fehlt der Kontakt zu Angehörigen und Freunden. Für alle Berufsgruppen und auch für die Betreuungskräfte ist diese Zeit eine große Herausforderung.

Inhalt

Einleitung	11
1. Spiele und Bewegungsgeschichten	17
Entwicklung von Geschichten	17
Beschäftigungsangebote und Gruppenaufbau	18
Lieder erraten	20
Ein Beispiel für das Liederraten	20
Bewegungsgeschichte	22
Spiele und Reisen	23
Vertrautes aus der Vergangenheit	23
Beschäftigungsangebot: Werbesprüche ab den 1950er-Jahren	24
Der Herbst: „Bunt sind schon die Wälder“	25
Gesprächsrunde: Das schöne Thema „Winterruhe“	27
Bewegungsgeschichten – Besprechung	27
Der Laternenlauf	29
Chaos im Winter, ohne Bewegung geht gar nichts mehr	29
Geschichten voller Sprichwörter entwickeln oder ändern	31
2. Erinnerungsarbeit und Gedächtnistraining	32
Beschäftigungsteil	33
Gleichgewicht trainieren	35
Eine wirkliche Herausforderung	36
Hauptstädte und Traditionen	37
Erinnerungen an die Tanzschule	38
3. Bewegung	39
Bewegung ist das A und O	39
Bewegungs- und Aufwärmangebote	41

Schwungtuch	41
Geschichten zur Musik	41
Die Bewegungsfreude	42
Luftballon-Basisübung – Themen entsprechend abwandeln.....	43
Volltreffer: Singen und Bewegung.....	44
Fröhliches Schunkeln belebt Körper und Seele	44
4. Männer und ihre Hobbys.....	45
Gruppenarbeit: Welche Hobbys hatten Sie?	45
Die Erinnerungskanäle öffnen.....	46
Schauen wir mal im Baumarkt vorbei!	49
Besuch im Autohaus oder in der Autowerkstatt.....	50
Faszination Eisenbahn: In jedem Mann steckt ein Kind	51
Fragen: Was brauchen wir alles für eine Reise mit dem Zug?	51
Wer ist schon mal mit der Transsibirischen Eisenbahn gefahren?.....	52
5. Hunde als Lebensbegleiter	56
Hunde können in der Betreuung sehr wichtig sein und diese Lücken wieder füllen	57
Gruppenaktivitäten mit Hunden – Spiel mit dem Leckerbissen	60
Verstecken.....	61
Das Apportier-Spiel	61
6. Basteln.....	62
Einleitung	62
Fragen für die „Sinnes-Brücke“.....	63
Wer rastet, der rostet. Das gilt auch für unser Gehirn!.....	63
Der kreative Erfahrungsraum	64

Einführung in die Farb-Meditation	64
Vorbereitung für das bevorstehende Jahr	66
Einführendes Gespräch über Mandalas	67
Farbenfrohe Mandala aus Papierschnipseln in der Gruppenarbeit entstanden.....	67
Bastelanleitung für das Schnipsel-Mandala	68
Kalender für Tagesraum oder Zimmer gestalten	69
Es ist Frühling: „Im Märzen der Bauer“	72
Die Frühlingscollage	72
Mit dem Frühling kommen die Schmetterlinge.....	74
Grundrezept für den Salzteig.....	74
Bastelanleitung für die Schmetterlinge	75
Einleitung zur Gruppe Blätterbilder.....	79
Bastelanleitung von Blätterbildern.....	80
Bastelideen: mit Luftballon und Naturmaterialien Laternen basteln	81
Bastelanleitung für einen Schneemann aus Salzteig	84
Bastelanleitung für Schneekugeln	85
7. Gestalten mit Ton	87
Bastelanleitung für Glücksbringer.....	88
Bastelanleitung für ein Schwungtuch	89
8. Malen	90
Malen kann ein glückliches Gefühl hervorrufen.....	90
Menschen lernen und erfahren sich durch das Handeln	91
9. Grundlage für alle Nass-in-Nass-Bilder.....	94
Einstimmung für Zufallsbilder	94
Malen im Jahreslauf, eine Übung, die verzaubert.....	96
Diese Übung baut das Selbstvertrauen auf.....	97
Biografisches Malen – Malen als Lebensspur	98
Lebenslandschaften – biografisches Malen.....	99

10. Biografiearbeit bedeutet Zuhören	101
Biografiearbeit ist eine inspirierende Zeitreise durch die Lebensgeschichte	101
Einleitung einer Biografiearbeit	107
Die Biografie-Arbeit ist so wichtig	109
11. Lachen entspannt die Seele	111
Lachen, der Zauber, der Herzen öffnet	112
Aktivierungs-Gruppe: Die Zeit des Stummfilms.....	113
Mit fitten Bewohner*innen rufen wir eine Lach-Übungs-Gruppe ins Leben	115
Clowns finden den Zugang zu allen.....	116
Initiiere eine Gruppe mit dir als Clown im Tagesraum, wenn's gestattet ist	118
12. Gartenarbeit	120
Ein Garten ist ein großes Glück	120
Körper und Seele beleben.....	122
Den Acker bestellen.....	122
Beschäftigungsangebot: Jeden Tag ein Erlebnis.....	123
Durch die Natur die Kreativität fördern	124
Wir arbeiten mit den Sinneseindrücken.....	126
Gemeinsam einen Sinnesgarten entwerfen, anlegen und bepflanzen.....	127
Blumen und Pflanzen sind Lebensbegleiter	128
Eine einjährige Garten-Begleitung	128
13. Das Gehirn des Menschen ist ein Wunder	130
Singen und Bewegung als Gedächtnissstütze	130
Lieder-Besprechung.....	131
Wir beginnen die Gesprächsrunde	132
Vorbereitung für die Bewegungseinheiten.....	132

14. Einzelbetreuung mit fitten Bewohner*innen	138
Gleichgewicht trainieren	139
Eine wirkliche Herausforderung.....	140
15. Einzelbetreuung von bettlägerigen Bewohner*innen.....	142
Ein Blumen-Gesteck	143
Fundstücke	143
16. Einzelbetreuung mit Demenzerkrankten	145
Der Moment wird genutzt, er ist kostbar	145
Zeit der Spaziergänge.....	146
Der therapeutische Tischbesuch.....	146
Singen und kurze Gedichte	148
17. Demenz und Validation	150
Im Laufe des Lebens hat jeder Mensch	
Bewältigungsstrategien entwickelt.....	152
Eine Herausforderung für uns	153
Sprichworte und Co sind immer vorbereitet	155
Beispiele für Aktivität	157
Das Leben aufarbeiten	158
Validationstechniken, die Naomi Feil definiert hat: Die	
4 Phasen des Aufarbeitens.....	162
Validation ist eine Kommunikationsmethode, um	
Menschen mit Demenz zu öffnen.....	162
Ziele der Validation	163
Nonverbale Validationstechniken	163
Verankerte Berührung	163
Demenzstation Stadium I: Mangelnde Orientiertheit.....	165
Stadium II: Zeitverwirrtheit	166
Stadium III: Sich wiederholende Bewegungen	167
Stadium IV: Das Dahn-Siechen	168

18. Für Angehörige	169
Was ist Validation?.....	172
Gesprächsbeispiele: Beispiel aus dem Kapitel	
Demenz/Validation.....	174
Was war mit Frau B. an diesem Tag geschehen?.....	175
Die folgenden Grundsätze der Validation sind bei	
Wikipedia vermerkt:	176
19. Der Rhythmus der Jahreszeiten	178
Der Frühling ist farbig.....	178
Der Sommer ist heiß.....	179
Der Herbst ist bunt.....	180
Der Winter ist kalt.....	181
Das Jahr hat seinen Rhythmus.....	182
20. Ein Augenblick in der Begleitung	184
Der Augenblick.....	184
Zitat einer 93-jährigen Frau:	185
Quellennachweis.....	189

Einleitung

Im Jahr 2000 hatte ich am Wochenende einen Nebenjob als Servicekraft in einem Altenheim. Dort hörte ich auch zum ersten Mal etwas über die Krankheit Demenz und wie sie den Menschen verändert. Natürlich versuchte ich schon vorher, mir das seltsame Verhalten einer Bewohnerin zu erklären, die ich immer morgens im Wohnbereich traf. Sie saß nervös und besorgt in der Nähe des Fahrruhls auf der Bank und wartete mit ihrem Hab und Gut auf den Bus. Sie erzählte mir, dass sie nach Hause zur Mutter fahren wolle und auch ihre Kinder zur Schule schicken müsse.

Solche Begegnungen waren immer sehr bewegend für mich. Ich wusste zur damaligen Zeit nicht, wie ich damit umgehen sollte, darum setzte ich mich für kurze Zeit zu ihr und sagte nichts. Eine Pflegerin erzählte mir einige Tage später, aus welchen Gründen die alte Dame immer auf den Bus warte, und erklärte mir das Krankheitsbild der Bewohnerin.

Beim Verteilen von Frühstück oder Abendessen hatte ich kurze Begegnungen mit den Bewohner*innen. Ich bemühte mich, für den Moment eines Atemzuges Vertrauen und Freude zu schenken. Indem ich mich auf sie einließ und hinhörte, was sie mir erzählten, spürte ich ihre Zufriedenheit und sah in ihren Gesichtern ein Lächeln. Oft konnte ich nicht glauben, dass einige an Demenz Erkrankte doch noch unglaublich fit sind und sich sehr gerne unterhalten.

Nach drei Jahren war der Job wackelig, die Kündigung flatterte mir ins Haus, denn Servicekräfte wurden zu dieser Zeit nicht mehr gebraucht.

Ich bekam die Gelegenheit, mich weiterhin mit alten Menschen zu beschäftigen und kam bei der Hamburgischen Brücke-Gesellschaft

für private Sozialarbeit e.V. unter. Es war ein Glück für mich, dass ich an Demenz-Schulungen teilnehmen durfte, und ich vertiefte mein Wissen immer mehr.

Dort lernte ich auch, was die Diagnose Demenz für den betroffenen Menschen und die Angehörigen bedeutet.

Meinen ersten Einsatz hatte ich am 06.12.2003 bei einer an Demenz erkrankten alten Dame, die noch zu Hause lebte und von ihren Angehörigen betreut wurde.

Im Laufe der Betreuungsarbeit lernte ich viele interessante alte Frauen und Männer kennen und blieb bis 2007 bei der Hamburgischen Brücke.

Nachdem ich ein Kunsttherapie-Studium abgeschlossen hatte, wollte ich mich weiterhin mit älteren Menschen beschäftigen und wurde Betreuungskraft.

Mit diesem Buch habe ich die Aktivierungsangebote zusammengestellt, die sich in der Anwendung bewährt haben. Ich zeige, wie es gelingt, alte Menschen zu fördern und ihnen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Denn ich meine, das Leben kann auch im Altenheim leicht und beschwingt sein.

Mit dieser Beschäftigungsmethode, die sich durch das ganze Jahr zieht, werden die Bewohner*innen aktiver.

Früher verbrachten die Menschen ihre Zeit anders als der moderne Mensch im einundzwanzigsten Jahrhundert. Sie waren mehr in den Jahreszeiten verankert und feierten die Feste intensiver. Wenn wir daran denken, dass die Religion mit all den Festtagen einen großen Raum einnimmt, erkennen wir, dass die Feste mit den Jahreszeiten zusammengehören. Die Speisen, der Geschmack der Früchte und der Geruch der Jahreszeiten, alles ist auf den Jahreskreislauf abgestimmt. Die Erfahrung hat mir gezeigt, dass wir mit den Bewohner*innen den Koffer voller Erinnerungen öffnen sollten. Das schaffen wir,

indem wir bei den Bewohner*innen an die Lebenserinnerungen der früheren Jahre anknüpfen, und damit kann man dann auch gut in den Gruppen arbeiten.

Ich trete mit den Betreuungsangeboten auf Augenhöhe an die Bewohner*innen heran, denn es bleibt ein bitterer Nachgeschmack zurück, wenn sie das Gefühl haben, bevormundet zu werden.

Es ist es meiner Meinung nach unbedingt nötig, dass Senioren*innen ihren Körper und Geist altersentsprechend trainieren. Unser Gehirn denkt in Farbe, außer wenn wir in einer depressiven, traurigen Stimmung sind.

Wenn wir dieses Wissen mit in unseren Betreuungsalltag nehmen, wird die Stimmung in den Gruppen und Tagesräumen lockerer und leichter.

Das vorliegende Buch ist aus der Praxis für die Praxis und enthält einfache, aber wirksame Aktivierungsangebote für Gruppen und Einzelbetreuung.

Diese oft sinnlichen Erfahrungen unterbrechen das eintönige Leben. Wenn der alte Mensch seinen Körper spürt, wird er wieder wach und sich selbst bewusst.

Darum ist die Vorgehensweise sehr hilfreich, die Bewohner*innen in die Gestaltung von Gruppenaktivitäten mit einzubinden, wo immer es geht.

Wenn uns das gelingt, können wir die Arbeit als Herausforderung annehmen und merken, dass es den Bewohner*innen Spaß macht, sich einzubringen. Es ist wichtig, dass bei den alten Menschen die Seele bewegt wird, denn das holt sie aus dem Gefühl der Abhängigkeit heraus. Zufriedene Gefühle erwachen wieder, wenn etwas Interessantes zu sehen, zu hören, zu riechen oder zu schmecken ist. Mit diesem Buch wage ich den Versuch und nehme die Bewohner*innen durch Beschäftigungs-Angebote mit durch die Jahreszeiten. Die Lieder und Bräuche, die Gezeiten, Tag und Nacht, Auf-

und Untergang der Sonne: Alles hat etwas mit uns Menschen zu tun, darum können wir die tägliche Routine ändern und auf die Jahreszeiten zurückblicken und uns ihnen anpassen.

So oft es geht, sollten wir die Sinnesbrücke verwenden. Die Erklärung dazu ist, dass unsere Sinne – Hören, Fühlen, Schmecken, Sehen und natürlich auch der Geruchssinn, der sehr ausgeprägt ist – sofort einen Impuls ins Gehirn leiten, der Erinnerungen wachruft.

Und nun noch ein kurzer Hinweis: Ich habe die Beschäftigungsangebote, die für die Einzelbetreuung hervorragend geeignet sind, aus den Kapiteln entnommen und noch einmal in den passenden Kapiteln der Einzelbetreuungen dargestellt.

Das dient der schnellen Auffindbarkeit der Angebote und es ist nicht unbedingt nötig, das Buch daraufhin durchzuschauen.

So ist es zum Beispiel ganz einfach, für eine bettlägerige Bewohnerin ein passendes Beschäftigungsangebot zu finden, das sonst nur im Kapitel Gartenarbeit beschrieben steht. Das Gleiche gilt für die Einzelbetreuung mit fittem Bewohner*innen und für die Einzelbetreuung demenzerkrankter Bewohner*innen.

Es sei noch erwähnt, dass Validation nicht so schwer ist, wie wir eventuell glauben.

Durch Blickkontakt zu den Bewohner*innen bauen wir eine Beziehung auf. Es ist eine Umgangstechnik mit einer urteilsfreien Grundhaltung. Wenn wir den Gefühlen und Handlungen der Bewohner*innen zustimmen und mit Struktur den roten Faden beim Gespräch und der Handlung leiten, fühlen sich die Bewohner*innen gesehen und verstanden. Für uns ist es wichtig, die Körpersprache wahrzunehmen und nachzuahmen. Wir gehen mit Empfühlungsvermögen auf die Bewohner*innen ein.

Natürlich ersetzen die Hinweise im Buch keine Validations-Schulung, worin sich jede Betreuungskraft schulen lassen sollte.

Man hört und sieht nur mit dem Herzen gut.

Zitat aus „Der kleine Prinz“

Das bestätigt mich. Blicke sind die Sprache der Seele.

1. Spiele und Bewegungsgeschichten

Da es etwas schwierig ist, sich auf eine einzige Beschäftigungsroutine festzulegen, habe ich die Betreuungsangebote den Jahreszeiten angeglichen. Sie ziehen sich wie ein roter Faden durch die Angebote.

Vielleicht ist ein Betreuungsangebot im Winter super, doch für den Sommer fühlt es sich schwer und langsam an.

Wir holen alle Beteiligten mit ins Boot. Die Teilnehmer*rinnen, die mit uns über Gestaltung von Gruppenaktivitäten nachdenken und auch mitgestalten, fühlen sich geschätzt und gesehen. Darum nehmen sie viel lieber und aktiver an der Gruppe teil und haben mehr Spaß daran, wie wenn sie nur dabeisitzen und Fragen beantworten sollen. Wir folgen dem roten Faden und geben die Richtung vor. Das wichtigste Gebot für uns sollte sein, die Bewohner*innen so lange, wie es geht, fit zu halten.

Entwicklung von Geschichten

Viele Bewohner*innen haben ähnliche Erinnerungen und einen großen Erinnerungsschatz, worüber gesprochen werden kann.

Bei den Liedern zu den Jahreszeiten machen wir uns das zunutze. Musik und Lieder sind Anker und Ausgangspunkte für Gespräche. Auch demenzkranke Bewohner*innen werden sich an das erinnern, was ihnen im Leben wichtig war, und begeistert mitmachen. Der Erinnerungsschatz aus der Jugendzeit bleibt, auch wenn alles andere wegbriicht.

Wir erarbeiten Bewegungsgeschichten gemeinsam und nehmen die Themen zum Beispiel aus Liedern. Den Text arbeiten wir in Bewe-

gungseinheiten und Bewegungsabläufe um. Einmal im Vierteljahr können wir den Bewohner*innen anbieten, mit auf die Reise der Erinnerungen zu kommen.

Wir planen gemeinsam und entwerfen Bewegungsgeschichten zu den Jahreszeiten. Das immerwährende Motto ist: „Je bunter, je lustiger, desto schöner“. Unsere Fantasie kennt keine Grenzen mehr.

Beim Vorlesen des Liedertextes nehmen wir die Melodie des Liedes mit auf. Denn es soll ja melodisch und gefühlvoll rüberkommen. Wir heben oder senken die Stimme. So ein gesprochener Text transportiert die Stimmung des Liedes.

Denn wir sprechen nicht nur mit unserer Stimme, sondern mit den Körperbewegungen und der Mimik in unserem Gesicht. Das kommt auch dem Ausdrucksprozess des Liedes zugute. Die Musik der Vergangenheit kann ein Heilmittel sein, das wir für unsere Arbeit nutzen können.

Beschäftigungsangebote und Gruppenaufbau

So geht's!

Um uns in eine Gruppenaktivität einzuarbeiten, nehmen wir ein Lied, das in der Erinnerung verankert ist und das die Bewohner*innen gut kennen.

Wir bereiten uns vor, indem wir den Liedertext ausdrucken und einige Male durcharbeiten, damit wir ihn in der Gruppe gefühlvoll vorlesen können. Dann schreiben wir uns Stichpunkte auf, die Anlass für ein Gespräch bieten.

Gruppenbeginn

Wir fragen nach Erinnerungen zum Lied und spielen danach die CD ab, so knüpfen wir bei den Bewohner*innen an gemeinsame Erinnerungen an. Dadurch erzeugen wir eine Gruppendynamik. Einige Bewohner*innen sind besonders langsam. Wenn sie nicht angesprochen werden, sagen sie nichts. Damit auch sie sich mit einbringen können, stellen wir individuell an sie Fragen. Es ist wichtig, dass jede/r das Gefühl hat, zur Gruppe zu gehören, gefragt zu werden und die Möglichkeit zum Antworten zu haben.

Fragen könnten zum Beispiel sein:

War das Lied ein Gassenhauer oder ein Evergreen?

Wie alt waren Sie, als Sie das Lied gehört haben?

Wer hat das Lied gesungen?

Waren Sie frisch verliebt?

Haben Sie dazu getanzt?

Was hatten Sie an?

Die meisten Bewohner*innen werden sich am Gespräch beteiligen. Wir sollten aber darauf achten, dass die besonders gesprächigen Bewohner*innen nicht dominieren. So etwas kann schnell passieren, darum muss allen klar sein, dass wir die Gruppenleiter sind und das Sagen haben. Sonst kann es sein, dass wir schnell den roten Faden verlieren und sich einige zurückgesetzt fühlen. Die Erfahrung hat gezeigt, dass sich die Teilnehmenden gerne an kurze Regeln halten, die vor Beginn einer Gruppe erklärt werden.

Wenn zum Ende einer Gruppe noch Gesprächsbedarf ist, kann dazu noch einmal eine kleine Einheit stattfinden oder in der Einzelbetreuung darüber gesprochen werden.

Aus Erfahrung weiß ich, dass die Volkslieder sehr interessante Texte haben. Wenn wir sie nur singen, werden sie oft nicht so bewusst wahrgenommen wie beim Lesen. Darum lohnt es sich, mit den Be-

wohner*innen den jeweiligen Text durchzugehen. Das macht Spaß und verwundert den einen oder anderen, weil so viel im Text ist, was beim Singen gar nicht so wahrgenommen wird.

Lieder erraten

Durch den Liedertext ist es leicht, einem roten Faden zu folgen. Um nicht durcheinanderzukommen, können wir uns die Textabschnitte systematisch vornehmen. Wenn es eine Wortmeldung zu einer Stelle gibt, die im Text weiter hinten liegt, weisen wir darauf hin, dass wir darauf zurückkommen. Sind wir an der Stelle des Liedes angekommen, nehmen wir die Aussage wieder auf und sprechen die Person darauf an. So fühlen sich die Teilnehmenden ernst genommen und wertgeschätzt.

Das gemeinsame Anhören von Frühlingsliedern bringt eine schöne Atmosphäre in den Tagesraum. Mit fitteren Bewohner*innen kann das ein interessantes Gesprächsthema werden. Wenn darüber gesprochen wird, sehen wir in den Gesichtern den Spaß oder ablehnende Langeweile.

Ein Beispiel für das Liederraten

Der Frühling kommt mit dem Lied „Im Märzen der Bauer“ So geht’s!

1. Die Gruppe vorbereiten, im Liedertext die Stellen markieren, die angesprochen werden sollen, und den roten Faden herausarbeiten.