



Anja Böttcher-Kiefer

# Kurzaktivierungen für Bettlägerige

50 ausgewählte Beschäftigungsangebote  
für Wahrnehmung, Bewegung  
und Gedächtnis



Satz: Martin Janz, Freiburg i.Br.

Umschlaggestaltung: Martin Janz, Freiburg i.Br.

Druck: FINIDR, Czech Republic

ISBN: 978-3-948106-69-0

© 2024 SingLiesel GmbH, Karlsruhe

[www.singliesel.de](http://www.singliesel.de)

Bildnachweise: © Dipl.-Ing (FH) Bernd Kiefer Master of Arts; außer S. 28, 83, 125, 127, 147, 150 © SingLiesel GmbH, Karlsruhe; S. 38, 78, 90, 91, 94, 95, 101, 110, 124, 178 © shutterstock.com

Alle in diesem Buch aufgeführten Aktivierungsangebote sind aus der jahrelangen Anwendung und Erprobung in der Praxis entstanden. Bei jeder Aktivierung, bei jeder Übung sind die Biografie und die Grundbedürfnisse jedes einzelnen Menschen zu berücksichtigen. Die Empfindsamkeit sowie die herabgesetzte Mobilität bei bettlägerigen Menschen sind mit höchster Sensibilität zu beachten. Nicht jedes Beschäftigungsangebot passt zu jedem Menschen. Die Autorin und der Verlag haften nicht für etwaige Personen- oder Sachschäden.

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

Anja Böttcher-Kiefer

# Kurzaktivierungen für Bettlägerige

50 ausgewählte Beschäftigungsangebote  
für Wahrnehmung, Bewegung  
und Gedächtnis

# Inhalt

Vorwort .....	7
Ansätze zur Aktivierung von bettlägerigen Menschen .....	8
Vorbereitung, Atmosphäre, Begrüßung und Anleitung .....	12

## *Aktivierung über Sinnesstimulation, Anregung der Wahrnehmung*

Leicht und luftig .....	18
Sommer, Baden, Wasserball .....	21
Teddybär und Hund .....	24
Knopfdruck und das Buch singt .....	28
Entspannen und Träumen .....	31
Frühlingserwachen – Von der Knospe bis zur Blüte .....	33
Die Natur ins Haus geholt .....	35
Farbenpracht .....	38
Das kommt mir bekannt vor .....	41
Hart/weich, grob/fein – Tastmemory .....	44
Hören, Sehen, Raten, Zuordnen .....	49
Beziehungsaufbau .....	53
Zuhören und genießen .....	58
Abgerundet .....	60

## Aktivierung über Bewegung und Rhythmus, Automationen und Folgen

Tanzen .....	64
Balltraining .....	66
Frühsport .....	69
Leichter Schwung .....	72
Freude am Ballspiel .....	76
Das kleine Einmaleins .....	78
Zahlenkönig .....	80
Der frühe Vogel fängt den Wurm .....	82
Bube, Dame, König, Ass .....	84
Zahlensäckchen .....	87
Vom Strang zum Knäuel .....	90
Das Jahr .....	92

## Aktivierung über Assoziationen – Ein Thema mit mehreren Elementen

Hänsel und Gretel .....	98
Unser Verein spielt .....	102
Im Garten .....	104
Ein Tag im Wald .....	107
Sommersonne .....	111
Herbstwind .....	115
Winterzauber .....	121
Schlagernacht .....	125

### Aktivierung über den biografischen Ansatz

Häkeln, sticken, stricken.....	132
Garn, Knopf, Fingerhut.....	135
Schneiderei.....	138
Schraube, Mutter, Schraubenschlüssel.....	141
Feld, Wiese, Hof .....	144
Das gelingt immer!.....	147
Rätselspaß .....	149
Tierfreunde.....	151
Ein Tag in Stuttgart .....	153
Film und Fernsehen .....	155
Erinnerung .....	159
Ein Abend am Kamin.....	161

### Kreativangebote – Die besondere Aktivierung für bettlägerige Menschen

Blütenzauber .....	166
Teamarbeit .....	169
Schwammdruck .....	174
Lieblingsfotos .....	177
Die Autorin .....	180

# Ansätze zur Aktivierung von bettlägerigen Menschen

Sie haben verschiedene Möglichkeiten, ein Aktivierungsangebot zu gestalten. Die in diesem Buch beschriebenen fünf Ansätze sind angelehnt an Konzepte aus der Ergotherapie. Sie sind abgewandelt und angepasst als Aktivierungsangebote für Betreuungskräfte bei bettlägerigen Menschen.

## Aktivierung über Sinnesstimulation, Anregung der Wahrnehmung

Dieser Ansatz zur Aktivierung beinhaltet die Reizsetzung über die Sinne, d.h., die Aufnahme von Sinnesreizen, deren Verarbeitung und deren motorische Anpassungsreaktion (Antwort) werden angeregt. Die Reizsetzung in einer Aktivierung kann z.B. über das Sehen, Hören und Tasten stattfinden. Durch Krankheit, z.B. bei fortgeschrittener Demenz, kann der komplexe Prozess von Reizaufnahme, Weiterleitung und Verarbeitung im Gehirn gestört oder verändert sein. Dies könnte zur Folge haben, dass die Reaktion der Person auf mein Reizangebot anders ausfällt, als ich es erwarte. Wir beobachten die Mimik, die Gestik und achten auf verbale Äußerungen: ein Lächeln, ein Blick, eine Handbewegung oder ein paar gesprochene Worte sowie Lautäußerungen.

Die Anregung über das Riechen möchte ich hier besonders hervorheben. Bedenken und beachten Sie bitte beim gezielten Einsetzen von Düften und Duftstoffen, dass die Verknüpfung und die darauffolgende Reaktion nicht Ihrer Vorstellung entsprechen. Das Riechen ist krankheitsbedingt bei einigen bettlägerigen Menschen verändert. Die verminderte Reizsetzung bei Bettlägerigkeit führt oftmals zu Überempfindlichkeit. Auf Gerüche, welche als nicht angenehm wahrgenommen werden, können Reaktionen folgen, die von Unwohlsein über erhöhte Muskelspannung, erhöhten Speichelfluss bis hin zu Erbrechen reichen. Ist die Riechwahrnehmung in ein komplexes Thema eingebaut, wie z.B. Frühling oder Garten, dann steht sie nicht allein im Vordergrund, sondern ist eingebettet, und Sie regen mehrere Wahrnehmungsbereiche an.

Wir passen uns an und bieten individuell ausgewählte Reize an, um die Wahrnehmung, die Bewegung und das Gedächtnis bestmöglich zu erhalten und zu fördern. Wir unter-

stützen, schaffen Wohlbefinden, vermitteln Freude und Erfolgserlebnis, steigern den Selbstwert und somit die Lebensqualität. Im Vordergrund jeder Aktivierung steht der einzelne Mensch mit seinen Bedürfnissen.

## Aktivierung über Bewegung und Rhythmus, Automationen und Folgen

Hier nutzen wir rhythmische Bewegungen und automatisierte Bewegungsabläufe. Das Gehen und Treppensteigen sind automatisierte Bewegungsabläufe. Das Hin- und Herbewegen eines Bügeleisens oder das Rühren in einem Topf sind automatisierte Handlungen. Über diesen Ansatz erreichen wir die eine oder andere Personen mit Störungen der Gedächtnisfunktion.

Melodische verbale Anleitung und rhythmisches Mitzählen können die ausführenden Bewegungen unterstützen und bestärken. Automationen und Folgen sind Ihnen z.B. in Form von Sprichwörtern, Reimen, Aufzählungen und Zahlenreihen bekannt. Sie wurden einst gelernt, oft wiederholt, gespeichert und sind automatisch – ohne darüber nachzudenken – abrufbar.

Wir erhöhen den inneren Antrieb, steigern die Motivation, schaffen Erfolgsergebnisse und vermitteln Sicherheit. Das Selbstwertgefühl wird bestärkt und Wohlbefinden nimmt zu.

## Aktivierung über Assoziationen – Ein Thema mit mehreren Elementen

Assoziationen sind Gedankenverbindungen, Gedankenverknüpfungen, die Sie zur Aktivierung nutzen können. Gerne gebe ich Ihnen dazu ein Beispiel.

Mein Thema ist: „Kleine und große Städte“. Fast jeder Mensch hat sofort eine Verbindung dazu: Berlin und Frankfurt sind große Städte, in Berlin steht das Brandenburger Tor, der große Flughafen ist doch in Frankfurt, ich wäre gerne mal nach Wien gefahren. Aus einer Verknüpfung entsteht die nächste, und schon haben Sie einen Austausch. Das Gedächtnis ist angeregt.

Passend dazu bereiten Sie zur Stimulation über das Sehen und das Tasten zwei bis drei Materialien oder Gegenstände zum Zeigen und Anfassen vor. Sie könnten zum Ausklang

# *Vorbereitung, Atmosphäre, Begrüßung und Anleitung*

Bei einem Aktivierungsangebot für bettlägerige Menschen sollten Sie gut vorbereitet sein. Der Ablauf ist geplant, und die benötigten Materialien für das Angebot haben Sie bei sich.

## *Das Aktivierungsangebot*

Zur Förderung der Selbstständigkeit und zur Steigerung des Selbstwertgefühls können Sie die Möglichkeit nutzen, eine kleine Auswahl zu schaffen, indem Sie vorbereitetes Material für ein zweites Angebot mitbringen und beides anbieten. Die Person hat so die Möglichkeit, selbst zu wählen und selbst zu entscheiden. Voraussetzung ist, dass die betreffende Person Ihnen sagen kann, was sie wählt, oder Ihnen Zeichen durch Mimik oder Gestik gibt und Sie diese wahrnehmen und aufgreifen. Bei bettlägerigen Menschen, welche Desinteresse zeigen, eine Aktivierung ablehnen oder bei denen Sie selbst erkennen, dass dies nicht das richtige Aktivierungsangebot ist, tut es gut, wenn Sie noch schnell eine Alternative aus der Tasche zaubern.

Natürlich gilt es hier, individuell zu entscheiden. Die eine oder andere Person wäre mit dem Wählen zwischen zwei Angeboten vielleicht überfordert oder könnte aufgrund von geistigen Einschränkungen nicht wählen. Passen Sie sich dementsprechend an.

## *Die Materialauswahl*

Für die Auswahl Ihres Aktivierungsangebots mit den dazugehörigen Materialien beschaffen Sie sich bitte bestmögliche Informationen. Besprechen Sie mit Kolleginnen und Kollegen und dem Fachpersonal, ob im Umgang sowie bei der Materialwahl Besonderheiten zu berücksichtigen sind.

Bei Menschen, welche Gegenstände spontan zum Mund führen oder gar in den Mund stecken, besteht erhöhte Gefahr des Verschluckens. Wenn Sie Vorabinformationen eingeholt haben, sind Sie vorbereitet und vermeiden es, kleine Gegenstände einzusetzen.

*Aktivierung über  
Sinnesimulation,  
Anregung der  
Wahrnehmung*

# Hören, Sehen, Raten, Zuordnen

## Aktivierung mit Tablet (Betreuer-Tablet)

Wir sehen sie überall: Tablets, Smartphones, Laptops – und sie sind nicht mehr wegzudenken. Mit einer Aktivierung über ein Tablet punkten Sie vor allem bei jüngeren Personen. Neue Medien eignen sich aber auch bei schwerstgeschädigten Menschen, bei Somnolenz oder bei im Koma befindlichen Personen. Die Möglichkeiten des Einsatzes sind aufgrund der vielen verschiedenen abrufbaren Gebiete breit gefächert, wie Filme, Spiele, Bilder, Texte und viele weitere.

## Material

- Betreuer-Tablet



Sollte in Ihrer Einrichtung kein Betreuer-Tablet vorhanden sein, können Sie auch mit einem anderen Tablet ins Internet und sich dort Bilder oder Geräusche heraussuchen.

## Vorbereitung

- Schauen Sie sich vor dem Einsetzen des Tablets die möglichen Funktionen, Gebiete und Themen an und erproben Sie diese. So sind Sie mit einem angepassten Angebot vorbereitet und können den zeitlichen Rahmen besser einschätzen und festlegen.

## Ablauf

- Sie begrüßen die Person, kündigen Ihr Aktivierungsangebot an, legen das Tablet auf dem Nachttisch ab und sehen sich im Zimmer um. Beseitigen Sie mögliche Störfaktoren wie Geräusche oder grelles Licht.
- Bringen Sie die Person in die bestmögliche Position. Stellen oder setzen Sie sich an das Bett in gleicher Blickrichtung, sodass die Person das Tablet gut sehen kann – bitte auch bei Personen, die ihre Augen geschlossen haben.
- Achten Sie darauf, dass im Bett liegende Kissen nicht die Ohren bedecken. Dies vermindert die Hörwahrnehmung.

## Aktivierung über Sinnesstimulation



### **Variante I Sinnesstimulation über das Hören – geeignet auch für Personen, die nicht sehen können**

- Bereiten Sie das Angebot mit Ihren Worten vor und setzen Sie somit einen Anfangsreiz. Jetzt schalten Sie das Tablet auf den gewünschten Bereich (z.B. „Hören“) ein und spielen ein Geräusch zu einem bestimmten Thema vor. Sie sagen danach den passenden Begriff zu dem Geräusch. Spielen Sie je nach Belastbarkeit weitere Geräusche zu dem gleichen Thema vor (maximal 10).
- Sie können in einer zweiten Runde ein weiteres Thema zum Bereich „Hören“ auswählen, z.B. „Verkehrsmittel“. Ein Geräusch ist zu hören und Sie lassen die Person unterscheiden, z.B. mit der Frage: „Ist das ein fahrendes Auto oder ein Zug?“ Bestätigen Sie die richtige Antwort. So spielen Sie 3 bis 8 Geräusche vor.
- Bitte schauen Sie auf mögliche Reaktionen der Augen und Mimik. Spricht die Person, lassen Sie sie selbst antworten. Beenden Sie die Aufgabe mit zugewandten Worten.

### **Variante 2 Sinnesstimulation über Hören und Sehen für Menschen, die ausreichend hören und mit den Augen Bilder erfassen können**

- Sie wählen auf dem Tablet z.B. „Passendes Geräusch zum Bild“. Man hört nun ein Geräusch und sieht ein Bild. Sie lassen die Person das Geräusch anhören, das Bild ansehen sowie antworten, ob das Geräusch zum Bild passt.



Personen, die das Tablet nicht selbstständig bedienen können, unterstützen Sie durch gezielte Handführung, eventuell auch mit Führen des Zeigefingers. So unterstützen Sie die Selbstständigkeit und steigern das Selbstwertgefühl. Zieht jemand dabei jedoch die Hand zurück oder gibt Ihnen Zeichen, dass die Aktion zu viel ist, dann übernehmen Sie die Bedienung.



- Sie haben auch die Möglichkeit, Melodien unterscheiden zu lassen. Drücken Sie mit der Zurücktaste so weit zurück, bis Sie das Hauptthema erreicht haben.
- Lassen Sie die Eindrücke ein paar Sekunden nachwirken

### **Variante 3 Sinnesstimulation über das Sehen für Menschen, die mit den Augen Bilder erfassen können**

- Sie wählen die Bildersammlung an und es erscheinen verschiedene Themen. Sie tippen z.B. auf „Auto“ und es erscheinen verschiedene Bilder zum Thema „Auto“ auf einer Bildtafel. Sie tippen auf eines der Bilder und es wird groß auf dem Bildschirm angezeigt.
- Sie lassen die Person das Bild ansehen. Entscheiden Sie nun individuell, ob Sie etwas zur Bildbedeutung sagen oder nur die Mimik der Person beobachten, bevor Sie wortlos über das Tablet wischen und das nächste Bild erscheint.
- Spricht eine Person, kann sie etwas zum jeweiligen Bild sagen. Je nach Wortwahl reagieren Sie darauf mit passenden Worten.



Achten Sie darauf, dass Sie nicht zu viel zu dem jeweiligen Bild sagen und sie es stattdessen wirken lassen. Weichen sie nicht vom Thema ab.

## *Aktivierung über Sinnesstimulation*

- Ein Thema hat 9–15 Bilder. Gehen Sie im Anschluss mit dem Zurückpfeil so lange zurück, bis das Ausgangsbild zum Thema „Auto“ wieder auftaucht, und lassen es ein paar Sekunden nachwirken.

## *Abschluss*

- Beenden Sie die Aktivierung, indem Sie das Tablet ausschalten und zuklappen.
- Richten Sie zugewandte, lobende Worte an die Person.
- Achten Sie bitte auf die Lage der Person und die Betthöhe, die Sie eventuell verändern müssen, bevor Sie sich verabschieden und den Raum verlassen.

# Aktivierung über Bewegung und Rhythmus, Automationen und Folgen

### Tanzen

#### Rhythmische Bewegungen mit Handführung zur Musik

Dies ist eine passende Aktivierung für Menschen, die früher gerne getanzt haben, Freude an Musik und Bewegung hatten und weiterhin darüber Lebensfreude erfahren. Der musikalische Rhythmus animiert dazu, sich zu bewegen. Die Handführung der Betreuungskraft vermittelt das Gefühl eines gemeinsamen Tanzes mit einer Tanzpartnerin oder einem Tanzpartner, gesellschaftliche Teilhabe entsteht.

#### Material

- CD-Player oder andere Musikquelle
- passend ausgewählte Musik wie Walzer, Swing, Discofox u.a.

#### Ablauf

- Begrüßen Sie die Person und kündigen Sie Ihre Aktivierung an. Stellen Sie das Bett auf die richtige Höhe ein. Beachten Sie dabei, dass Sie eventuell im Stehen tanzen bzw. die Hände der Person führen.
- Stellen Sie das Gerät für die Musik auf. Verwenden Sie Musik, die der Person gefällt oder in der Stilrichtung neutral ist. Kann die Person selbst auswählen, überlassen Sie ihr die Entscheidung oder wählen Sie gemeinsam.



- Nun kann es losgehen: Sie schalten die Musik ein und fordern zum Tanz auf. Legen Sie die Hände der Person in Ihre ausgestreckten Hände. So geben Sie der Person Sicherheit und können die Hände führen: Machen Sie gemeinsam sachte rhythmische Bewegungen passend zur Musik.
- Führen Sie die Hände vor und zurück mit mindestens 3 Wiederholungen. Bei einem Taktwechsel oder einem Kehrreim ändern Sie die Bewegungsrichtung und führen die Hände abwechselnd nach rechts und links mit mindestens 3 Wiederholungen.
- Im weiteren Verlauf Ihres Tanzes können Sie die Hände auch auf und ab bewegen.
- Die rhythmischen Bewegungen werden an das mögliche Bewegungsausmaß und das ausführbare Tempo der Person angepasst. Im Laufe Ihres Tanzes wiederholen Sie Ihre Tanzbewegungen.

## Abschluss

- Um einen runden Abschluss zu gestalten, lassen Sie die Musik noch etwas laufen und regeln Sie die Lautstärke langsam herunter, bis die Musik verstummt. So schaffen Sie einen guten Übergang vom Ausklang zur Verabschiedung.



- Achten Sie auf die **Lautstärke** – weniger ist manchmal mehr. Einige bettlägerige Personen reagieren überempfindlich auf laute Musik. Beobachten Sie die Person und erkennen Sie mögliche Zeichen, z.B. abwehrende Bewegungen, angespannte Mimik oder Laut- und Wortäußerungen.
- Die **Bewegungsrichtung** sollte klar sein und mehrere Wiederholungen umfassen.
- Achten Sie auf die **Belastbarkeit**: Ein Tanz kann für eine bettlägerige Person ausreichen. Beachten Sie auch hier die Mimik, Gestik und verbale Rückmeldung. Ist die Person motiviert und hat noch die Kraft für einen weiteren Tanz, können Sie diesen natürlich anbieten.

# Aktivierung über Assoziationen

## Ein Thema mit mehreren Elementen

### Im Garten

#### Umgraben, einpflanzen, ernten

Ein Aktivierungsangebot nicht nur für Personen, die einen Garten hatten. Sie können dieses Thema bei fast allen bettlägerigen Menschen einbringen.

### Material

- Gartenbuch oder Gartenzeitschrift
- evtl. 1 Samenpäckchen
- 1 kleine Schippe, Hacke oder Harke (nur für Personen, die sich nicht gefährden; Gartengeräte, bitte kein Sandspielzeug)
- 1 Blume/Pflanze oder Gemüse (Möhre, Radieschen mit Grün)
- 1 Korb

### Vorbereitung

- Bereiten Sie einen Korb mit den oben genannten Gartenutensilien vor. Sie können je nach Ihren Ideen auch noch etwas hinzufügen.



Bitte ohne Absprache keine Erde zu bettlägerigen Menschen mitbringen. Aufgrund von Hygienerichtlinien ist dies nicht in allen Einrichtungen erlaubt. Im häuslichen Bereich sollte dies immer vorher mit den Angehörigen abgeklärt werden.

### Ablauf

- Zeigen Sie bei der Begrüßung Ihre mitgebrachten Gartenutensilien und bereiten Sie anschließend das Bett und den Nachttisch vor.
- Zeigen Sie das Gartenbuch oder die Zeitschrift und blättern Sie gemeinsam darin. Beginnen Sie ein Gespräch zur Gartenarbeit, zu Pflanzen, Gemüsesorten, Obstsorten, Beeren oder Blumen. Suchen Sie sich drei typische Bewegungsverknüpfungen zum Thema „Gartenarbeit“ aus (s.u.) und bauen Sie diese ein. Fordern Sie die Person, wenn es ihr möglich ist, zum Mitmachen auf. Passend zu der Bewegung zeigen Sie ein Gartengerät.

- Bei bettlägerigen Menschen, die nicht sprechen können, übernehmen Sie das Reden und suchen die Bestätigung der Person über die Mimik.

### Gartenarbeit – Bewegungsbeispiele

- umgraben (mit beiden Händen nachmachen)
- hacken (mit beiden Händen nachmachen)
- harken (mit beiden Händen nachmachen)
- Unkraut zupfen (mit den Fingern)
- Obst pflücken (abwechselnd nach oben greifen)



Bitte Gartengeräte nie in Reichweite hingehen, immer nur in Sichtweite. Geben Sie der Person ein Gartengerät nicht in die Hände, es besteht erhöhte Verletzungsgefahr!



## Abschluss

- Schauen Sie sich gemeinsam die mitgebrachten Samen, die Blume, Pflanze oder das Gemüse an und geben Sie diese nach Möglichkeit der Person in die Hände. Abschließend sammeln Sie die Gartenutensilien wieder ein.
- Mit ein paar lobenden Worten verabschieden Sie sich.

## Ideen und Beispiele für die schnelle Umsetzung

### Gartenarbeit

Umgraben, hacken, harken, säen, einpflanzen, gießen, Unkraut zupfen, Baum-Obst oder Beeren pflücken, Gemüse ernten

### Gartengewächse, typische Pflanzen

Pflanzen	Gemüse	Obst/Beeren
Gehölze	Möhren	Äpfel
Blumen	Radieschen	Birnen
Sträucher	Tomaten	Himbeeren
Kräuter	Salat	Brombeeren
Stauden	Bohnen	Johannisbeeren

### Blumen

Frühlingsblumen	Sommerblumen	Herbstblumen
Schneeglöckchen	Rose (ohne Dornen)	Sonnenblume
Tulpe	Sommer-Aster	Heidekraut
Stiefmütterchen	Löwenmäulchen	Alpenveilchen
Primel	Bartnelke	Chrysantheme
Narzisse	Gladiole	Herbst-Anemone

# Aktivierung über den biografischen Ansatz

# Schraube, Mutter, Schraubenschlüssel

## Aktivierung mit Werkzeugkoffer

Ein Angebot vorrangig für Männer, die einen handwerklichen Beruf ausgeübt haben, ein Händchen für Reparaturarbeiten und Interesse an handwerklichen Tätigkeiten hatten und noch haben. Jemand, der regelmäßigen Umgang mit Werkzeug und Werkmaterialien hatte, ist in der Lage, auch ohne es zu sehen, durch Ertasten ein Metall von Holz sowie einen Schraubenschlüssel von einer Zange zu unterscheiden.

## Material

- Werkzeugkiste/-box/-koffer
- 2 Maul-/Schraubenschlüssel in unterschiedlicher Größe
- 1 Metermaßstab (Zollstock)
- 2 verschiedene Zangen, z.B. Kneifzange, Kombizange
- 2-4 unterschiedlich dicke/lange Schrauben mit dazugehörigen Muttern
- 2-4 unterschiedlich große Unterlegscheiben

Optimal sind größere Schrauben, Muttern und Unterlegscheiben.



Bitte keine spitzen Werkzeuge wie Schraubenzieher, Stechbeitel, Körner benutzen, auch keine spitzen Holzschrauben. Ebenso bitte keinen Hammer mit an das Bett nehmen: Einen Hammer zu benutzen, ist mit einer Ausholbewegung des Arms verknüpft. Selbst wenn eine Person sich sonst nur in geringem Umfang bewegt, gehen Sie bitte kein Risiko ein. Füllen Sie Ihre Werkzeugkiste mit weiteren Werkzeugen oder auch Werkmaterialien, die die Verletzungsgefahr gering halten.



### Ablauf

- Begrüßen Sie die Person, zeigen Sie die Werkzeugkiste und sagen Sie passende Worte dazu, z.B.: „Heute habe ich etwas zum Arbeiten mitgebracht“, oder: „Ich brauche Ihre Hilfe beim Werkzeugsortieren.“
- Stellen sie die Werkzeugkiste in Sichtweite ab und bereiten Sie das Bett sowie den Nachttisch vor. Je nach Mobilität und Gedächtnisfunktion Ihres Gegenübers können Sie die Nachttischplatte über das Bett ziehen und die Werkzeugkiste darauf abstellen. Bewegt sich jemand unkontrolliert und hat Einschränkungen in der Gedächtnisfunktion, lassen Sie die Werkzeugkiste für die Person in Sichtweite neben dem Bett stehen und für sich selbst in Reichweite.
- Zeigen Sie gezielt auf die Werkzeugkiste und rütteln Sie diese, sodass ein Geräusch entsteht. Dadurch bereiten Sie die Person vor und wecken ihre Neugier.
- Fassen Sie in die Kiste und kramen Sie ein wenig darin herum, sodass wieder ein Geräusch entsteht. Die Spannung steigt und die Neugierde auch. Jetzt wird es Zeit, das erste Werkzeug herauszuholen und zu zeigen, etwa einen Schraubenschlüssel. Geben Sie der Person das Werkzeug in die Hand. Ist Ihnen dies zu unsicher, bleiben Sie mit Ihrer Hand mit am Werkzeug.
- Sagen Sie, dass Sie auch Schrauben dabeihaben, und holen Sie eine Schraube aus Ihrer Werkzeugkiste. Probieren Sie, ob diese zum Schraubenschlüssel passt. Legen Sie den Schraubenschlüssel zurück und holen Sie die passende Mutter zu der Schraube heraus. Zeigen Sie sie und schrauben Sie sie leicht an. Übergeben Sie beides der Person zum Ertasten und Weiterschrauben. Das Schrauben ist eine automatisierte Bewegung. Wer früher viel geschraubt hat,





kann diese Bewegung vielleicht noch abrufen, auch wenn sonst nur geringe Bewegungen zu beobachten sind.

- Begleiten Sie den Vorgang mit ein paar Worten passend zur Handlung oder fragen Sie die Person (wenn möglich), wofür man solche Schrauben benutzt.
- So holen Sie schrittweise die Werkzeuge und Werkmaterialien heraus und erproben Sie. Interessant wird es, wenn Sie den Metermaßstab herausholen. Klappen Sie ihn zu einem Teil auf und übergeben Sie ihn an die Person. Sie könnten jetzt gemeinsam etwas vermessen, z.B. die Größe der Werkzeugkiste oder der Nachttischplatte. Passen Sie diese Aktion an die Möglichkeiten der Person an. Klappen Sie anschließend den Metermaßstab wieder zusammen. Die Person kann Ihnen dabei helfen, z.B. durch Festhalten. Beobachten Sie die Reaktion und versuchen Sie, die Person aktiv miteinzubeziehen.

## Abschluss

- Legen Sie alle Werkzeuge und Werkmaterialien zurück in die Kiste.
- Besprechen Sie kurz, was Sie erprobt und gemessen haben. Verfahren Sie auch so bei Personen mit Demenz, selbst wenn der Sinn nicht richtig verstanden wird. Sie nehmen so die Person ernst.
- Weisen Sie darauf hin, dass Sie beim nächsten Treffen weitere Werkzeuge oder Materialien mitbringen. Vielleicht wird es etwas Interessantes wie eine kleine Holzplatte oder ein größerer Holzwürfel zum Vermessen sein.
- Bekräftigen Sie mit Lob die gute gemeinsame Arbeit.

*Kreativangebote*

*Die besondere Aktivierung  
für bettlägerige Menschen*

## Schwammdruck

### Karte, Bild oder Geschenkkarton

Mit Schwamm und Wasserfarben kommen wir schnell zu einem Erfolgserlebnis. Eine einzigartige Geburtstagskarte, ein schönes Bild oder eine außergewöhnliche Geschenkverpackung kann einfach selbst gestaltet werden.

### Material

- 2-3 verschiedene Wasser-/Tempera-/Guasch-/Acrylfarben (z.B. in Hellgrün, Rosa, Gelb; Blau, Gelb, Rot; Blau, Lila)
- 2-3 Gefäße/Teller/Deckel von Schraubgläsern (Durchmesser mind. 7 cm) für die Farben *oder* 2-3 Wasserfarben-Pucks, extragroß (sehr gut geeignet)
- 1 Autoschwamm, grob löcherig
- 1 Pinsel
- Wasserbecher *oder* ein Schraubglas mit Wasser
- Lappen *oder* Papiertücher
- Abdeckung für das Bett (z.B. Schutzfolie, Wachstuchdecke)
- Schürze
- 1-2 weiße Karten/Tonpapiere (DIN A5) *oder* DIN-A4-Zeichenblatt / eine Leinwand (30 x 30 cm) / ein kleiner Karton
- DIN-A3-Blatt als Zeichenunterlage
- Klebeband
- 1 Teller



## Vorbereitung

- Bereiten Sie die betreffende Person rechtzeitig auf Ihre Idee zur Aktivierung vor und kündigen Sie diese ein bis zwei Wochen vorher an. Vielleicht gibt es ein anstehendes Ereignis wie einen Geburtstag und Sie können aus einem Gespräch den Bezug zum kreativen Angebot schaffen. Zur Motivation zeigen Sie im Voraus eine fertig gedruckte Karte oder ein Bild.

## Zur Materialvorbereitung

- Den Autoschwamm mit einem Messer oder einer Schere in 3 Teile schneiden. So haben Sie für jede Farbe einen Schwamm und die optimale Größe zum Greifen und Drucken. Bereiten Sie alle Materialien vor und legen Sie diese in einen Korb oder eine Box. Je nach Möglichkeit vor Ort müssen Sie eventuell auch ein Schraubglas gefüllt mit Wasser vorbereiten.

## Ablauf

- Nach dem Anklopfen und Betreten des Zimmers kündigen Sie sich mit begrüßenden Worten an und gehen dabei auf die Person zu. Zeigen Sie Ihre Materialbox und erinnern Sie an Ihr Vorhaben. Stellen Sie die Box in Sichtweite ab und bereiten Sie alles vor. Stellen Sie das Bett auf die optimale Höhe und das Kopfteil in bestmögliche Sitzposition. Achten Sie beim Verstellen des Kopfteils auf die richtige Lagerung der betreffenden Person. Decken Sie jetzt das Bett mit der Schutzfolie ab. Legen Sie der Person die Schürze an und ziehen Sie anschließend die Nachttischplatte aus. Schieben Sie diese über das Bett und legen Sie das DIN-A3-Blatt auf. Kleben Sie das Blatt mit etwas Klebeband fest. Jetzt legen Sie die Karte, die Leinwand oder den Karton auf die Tischplatte.
- Bereiten Sie eine der Farben vor. Einen Wasserfarben-Puck müssen Sie nur mit etwas Wasser und einem Pinsel anrühren. Farbe aus einer Tube oder Flasche drücken Sie dosiert auf einen Teller. Beziehen Sie die Person bei der Vorbereitung mit ein.
- Nehmen Sie nun den Schwamm und tupfen Sie ihn in die Farbe. Übergeben Sie den Schwamm Ihrem Gegenüber. Jetzt kann die Person drucken. Wenn nötig, helfen Sie durch etwas Führung des Arms oder der Hand. Der eingefärbte Schwamm gibt mehrfach Farbe ab. Dies führt zu schnellem Erfolg. Je

nach Wunsch können Sie mit der nächsten Farbe fortfahren. Nehmen Sie dazu der Person den ersten Schwamm ab und legen Sie ihn zur Seite. Jetzt verfahren Sie wie bei der ersten Farbe.

- Nach fertiggestelltem Druck loben Sie die schöne Arbeit. Nehmen Sie der Person den Schwamm ab und legen Sie ihn in die Box. Stellen Sie die Farbe ebenfalls zurück in die Box. Nehmen Sie die fertige Karte, zeigen Sie sie noch einmal vor und loben Sie dabei die Person und das Ergebnis.



Manchmal ergibt sich beim Drucken eine so schöne Struktur, dass eine dritte Farbe zu viel ist. Sollte dies der Fall sein, dann können Sie die dritte Farbe weglassen. Wichtig ist es zu beachten, wie die betreffende Person entscheidet und was ihr gefällt.

- Je nach Möglichkeit, können Sie die Karte im Zimmer zum Trocknen an einen sicheren Ort legen. Räumen Sie nun die Nachttischplatte ab und klappen Sie sie wieder zurück. Schauen Sie die Hände der Person an und beseitigen Sie eventuelle Farbspuren. Nehmen Sie ihr die Schürze ab und ziehen Sie anschließend die Schutzfolie vom Bett.

## Abschluss

- Sagen Sie ein paar freudige, lobende abschließende Worte und kündigen Sie an, dass Sie beim nächsten Mal die Karte schreiben bzw. das Bild als Geschenk einpacken oder die Geschenkpackung füllen werden.
- Stellen Sie das Bett auf die gewünschte Position und verabschieden Sie sich.

## Die Autorin

Anja Böttcher-Kiefer arbeitet seit über dreißig Jahren im Bereich Geriatrie – fachübergreifend in der Orthopädie, Rheumatologie und Gerontopsychiatrie. Sie leitete bis April 2024 fast dreißig Jahre lang eine Ergotherapie-Praxis und war lange Zeit auch im Fachbereich der Kinderheilkunde tätig. Sie bildete sich weiter zur Bewegungstherapeutin für Seniorinnen und Senioren und ist Fachtherapeutin für demenzielle Erkrankungen. Sie hält Unterricht in der Ausbildung von Betreuungskräften und arbeitet als freie Dozentin für verschiedene Träger und Bildungszentren.



# Kurzaktivierungen für Bettlägerige

---

## Aktivierungen für den Lebensraum Bett effektiv – einfach – abwechslungsreich

---

Einzelbetreuung am Bett zu gestalten, ist eine besondere Aufgabe. Abwechslung im Betreuungsangebot für Menschen anzubieten, deren Lebensraum das Bett geworden ist, fällt manchmal nicht ganz so leicht.

Aktivierungen für bettlägerige Menschen können genauso fröhlich und lebendig sein wie für eine größere Seniorenrunde – und dieses Buch zeigt Ihnen wie!

Mit unseren 50 kreativen Kurzaktivierungen für Bettlägerige können Sie die Sinne anregen, den Körper und Geist trainieren oder auch einfach nur die Seele bauen lassen. Damit Bewegung und Gedächtnistraining nicht über- oder unterfordern, gibt es viele Übungsvarianten und Tipps. So ist für jeden etwas dabei!

Die Kurzaktivierungen sind aus der Praxis für die Praxis entstanden. Sie können leicht umgesetzt und in den Betreuungsalltag übernommen werden.

Mit Materialliste.

### Die Autorin

Anja Böttcher-Kiefer ist Ergotherapeutin, Bewegungstherapeutin für Seniorinnen und Senioren und Fachtherapeutin für demenzielle Erkrankungen. Seit vielen Jahren bildet sie Betreuungskräfte weiter und arbeitet erfolgreich als freie Dozentin für verschiedene Träger und Bildungszentren.

