

Sabine Gatz | Lioba Schäfer

Themenorientierte Gruppenarbeit mit Demenzkranken

24 aktivierende Stundenprogramme

3. Auflage

BELTZ JUVENTA

1. Themenorientierter Ansatz

1.1 Was bedeutet »Themenorientiertes Arbeiten«?

Der Begriff »Themenorientierte Gruppenarbeit« bezieht sich vor allem auf Überlegungen zur Planung des Stundenablaufs. Durch Auswahl eines bestimmten Leitmotivs – eines Themas – für die jeweilige Stunde (zum Beispiel »Tiere«) soll versucht werden, die Vielfalt möglicher Aktivitäten zu kanalisieren und sie in einen sinnvollen Zusammenhang zu stellen. Ziel ist es, durch die Kombination von körperlichen, kognitiven, emotionalen, sinnlichen und spielerischen Elementen die TeilnehmerInnen über möglichst viele Kanäle anzusprechen.

Erfahrungsgemäß kann die Aufmerksamkeit und Freude am Tun von den TeilnehmerInnen auf diese Art und Weise am ehesten erreicht und erhalten werden. Diese Vorgehensweise ermöglicht auch denjenigen mit fortgeschrittenem Krankheitsstatus bei der einen oder anderen Sequenz mitzumachen und sich einzubringen.

Von daher ist die Auswahl des Themas von entscheidender Bedeutung. Wir haben uns für Themen entschieden bei denen wir sicher gehen können, auf ein breites Erinnerungs- und Erfahrungswissen der TeilnehmerInnen zu stoßen. Es geht hierbei um allgemein

menschliche Erfahrungen, die zum Teil bis in die Kindheit zurückreichen und Wissen, dass sich aus Alltagssituationen ergibt, welche sich ein ganzes Leben lang wiederholen.

Wir haben das Thema »Weihnachten«, das klassisch zu der Gruppe der saisonbedingten Themen gehört, in diesem Buch unberücksichtigt gelassen, da erfahrungsgemäß bereits jede in der Altenarbeit tätige Institution über eine Fülle an Materialien zu diesem Thema verfügt.

Ein weiterer therapeutischer Schwerpunkt liegt auf der Aktivierung der Erlebnisfähigkeit, verbunden mit der Möglichkeit eigene Gefühle zuzulassen und auszudrücken. Indem den TeilnehmerInnen in der Gruppe neue Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt werden, erfahren sie schließlich konkret eine Ablenkung von subjektiven Kränkungen und Konflikten, die durch die Erfahrung des »Nicht mehr Könnens« und des veränderten Realitätsbezugs bedingt sind.

Schließlich kann durch das Erzählen noch erinnelter biografischer Inhalte die bei fortgeschrittener Erkrankung brüchig gewordenen Ich-Identität gestärkt werden.

1.2 Anknüpfen an Fähigkeiten und Bedürfnissen

Die Form der Gruppenarbeit, die wir Ihnen in diesem Buch vorstellen möchten, ist aus einem ganzheitlichen, am Kranken orientierten Denken entstanden. Der Mensch hat als Einheit von Körper, Geist und Seele Fähigkeiten und Bedürfnisse auf allen Ebenen seines Daseins. Niemand kann kognitive und emotionale Dimensionen des Menschen trennen. Wir können jedoch in verschiedenen Therapieangeboten den Akzent der Arbeit mehr oder weniger auf der einen oder anderen Seite setzen.

Wir orientieren uns im hier vorgestellten Gruppenangebot weniger an den kognitiven Einschränkungen der TeilnehmerInnen (defizitärer Ansatz), sondern an ihren Fähigkeiten und Bedürfnissen. So werden die Ziele der Arbeit folglich nicht aus dem Krankheitsbild des Einzelnen, sondern aus seinen Möglichkeiten und Wünschen heraus formuliert.

Auch wenn die kognitiven Fähigkeiten verglichen mit gesunden Menschen stark herabgesetzt sein können, haben an Demenz erkrankte Menschen nach wie vor emotionale Bedürfnisse. So spielt vor allem der Wunsch nach Sicherheit, aber auch nach Liebe, Wertschätzung, Zugehörigkeit und Selbstverwirklichung eine zentrale Rolle im Erleben und Verhalten der Betroffenen. Dies um so mehr, da ihnen biografisch verankerte und daher erprobte Verhaltensweisen immer weniger zur Verfügung stehen. So sind sie oft nicht mehr in der Lage, ihre Bedürfnisse zu äußern und aus eigener Kraft einen Weg zu deren Befriedigung zu finden. Diese Bedürfnisse zu befriedigen ist darum ein wesentliches Ziel der Gruppenarbeit mit Demenzkranken.

Daneben orientiert sich unser therapeutischer Ansatz an den verbliebenen Fähigkeiten der Betroffenen.

Erfahrungsgemäß liegen die Potenziale vor allem im Erfahrungswissen, welches einen Bestandteil des Langzeitgedächtnisses bildet. Das Langzeitgedächtnis ist erst im fortgeschrittenen Stadium der Demenz einem Abbauprozess unterworfen. Für die Arbeit mit Demenzkranken ist dabei zu berücksichtigen, dass die ältesten Erinnerungen am längsten bewahrt bleiben.

Ein nicht unerheblicher Teil der Kranken verfügt auch über ein Spezialwissen, wie zum Beispiel musische Fähigkeiten, die von unserer Seite so gut es geht aufgegriffen werden.

Fähigkeiten, die erst einmal verloren gegangen sind, können nicht wieder erworben werden!

Das intuitive Reagieren, das heißt das unmittelbare Gewahrwerden von Situationen und Menschen sowie der intuitive Umgang mit eigenen Bedürfnissen sind weitere wichtige Fähigkeiten, an die es anzuknüpfen gilt. So sind die Betroffenen auch im Endstadium ihrer Erkrankung noch sehr sensibel für atmosphärische Stimmungen oder Gefühle, die zum Beispiel während einer Gruppenstunde durch die Sprechweise, den Tonfall, den Blick und den Körperkontakt der BetreuerInnen übermittelt werden.

Auch wenn die kognitive und körperliche Leistungsfähigkeit nachlässt, bleibt weiterhin der Wunsch nach Anerkennung dessen, was noch an Fähigkeiten und Fertigkeiten besteht. Dabei ist es wichtig, dass die jeweilige Beschäftigung als sinnvoll erlebt wird. Hausarbeiten wie Handtücher zusammenlegen oder Geschirr spülen und Geschirr abtrocknen sind zum Beispiel solche Tätigkeiten, die von demenzkranken Frauen gerne und oftmals mit Stolz ausgeführt werden.

1.3 Voraussetzungen für das Gelingen einer Gruppenstunde

Auswahl und Motivation der TeilnehmerInnen

Mit unserem themenorientierten Ansatz möchten wir Demenzzranke anregen ohne aufzuregen! Wir haben die Erfahrung gemacht, dass Personen, bei denen die Krankheit schon recht weit vorangeschritten ist, durchaus bei unserem Programm mitmachen können. Oftmals schafft die Gruppensituation eine Atmosphäre der Geborgenheit, in der auch ansonsten unruhige Kranke eine Stunde mit Interesse das Geschehen verfolgen und sich einbringen können. Auch Betroffene mit verstärkten Wortfindungsstörungen sind in der Lage, an der Gruppe teilzunehmen, was jedoch ein besonderes Gespür von den GruppenleiterInnen erfordert. Im Zweifelsfall lohnt es sich auszuprobieren, inwieweit eine Person in die Gruppe integriert werden kann. Manchmal kommen gerade in der Gruppensituation Fähigkeiten zutage, die zuvor nie entdeckt wurden.

Es ist wichtig, dass die LeiterInnen informiert sind über etwaige Krankheiten oder Behinderungen der TeilnehmerInnen, auf die besondere Rücksicht genommen werden muss. Schwerhörige sollten neben der/dem LeiterIn Platz nehmen.

Sind die TeilnehmerInnen erst einmal in der Gruppe angekommen, genießen die meisten von ihnen das themenorientierte Arbeiten und wollen nur ungern die Gruppe wieder verlassen. Zuvor jedoch ist von den LeiterInnen eine nicht immer leichte Motivationsarbeit gefordert. Gerade in Pflegeeinrichtungen der Altenpflege und im stationären-klinischen Bereich ist die Sammelphase der GruppenteilnehmerInnen vor Beginn der eigentlichen Stunde ein entscheidender Punkt, für den Zeit berücksichtigt werden muss.

Wichtig ist es, beim Einladen zur Gruppenaktivität den TeilnehmerInnen einfach und klar zu erklären, was geplant ist, und so Ängste zu vermeiden, zum Beispiel: »Wir möchten Sie einladen, zu unserer Gruppe mitzukommen, sich mit uns zusammzusetzen, zu plaudern und zu singen, ...«. Sorgen und Fragen der TeilnehmerInnen sind ernst zu nehmen und es ist wichtig, auf sie einzugehen (wie zum Beispiel Brille suchen, auf Toilette gehen), damit sich die TeilnehmerInnen auf das Angebot einlassen können. Hilfreich ist es, das Gesagte durch Mimik und Gestik zu unterstreichen, um die Aussage zu verdeutlichen. So kann eine ausgestreckte Hand die Einladung zur Gruppenstunde sinnvoll ergänzen.

Räumlichkeiten, Gruppengröße und Betreuungsschlüssel

Ein gemütlich eingerichteter Raum mit Wohnzimmercharakter und angenehmen Lichtverhältnissen bietet die besten Voraussetzungen für das Gelingen der Gruppenstunde. Wir wissen jedoch auch, dass nicht jeder Einrichtung solche Idealvoraussetzungen zur Verfügung stehen.

Der Raum, der für die Gruppenstunde vorgesehen ist, sollte auf jeden Fall so groß sein, dass ein Kreis gebildet werden kann. Die Gruppe kann auch um einen Tisch herum sitzen. Die zuletzt genannte Variante reduziert zwar das Gefühl, sich in einer künstlichen Situation zu befinden, kann unter Umständen jedoch die Ausführung des Bewegungsteils erschweren.

Falls Ihre Einrichtung über einen Garten oder eine Terrasse verfügt, sollten Sie bei schönem Wetter mit Ihrer Gruppe ins Freie gehen um die Wärme der Sonne zu genießen und die Gerüche und Geräusche wahrnehmen zu können.

Vermeiden Sie jedoch unter allen Umständen – unabhängig davon, welche Räumlichkeiten Sie nutzen – dass der Eindruck entsteht, bei Ihren GruppenteilnehmerInnen handelt es sich um einen Personenkreis, der abgesondert werden muss! Im Gegenteil: Vermeiden Sie eine Stigmatisierung indem Sie neugierige NichtteilnehmerInnen mit einbeziehen. Auch Angehörige und andere BesucherInnen dürfen sich dazu setzen – wenn genügend Platz vorhanden ist.

Die Gruppe als solche sollte höchstens aus 12 TeilnehmerInnen bestehen. Handelt es sich um TeilnehmerInnen mit großem Hilfebedarf, sollten 10, unter Umständen auch nur 8 Personen die Obergrenze sein.

Mit zwei Betreuungskräften kann die Gruppenstunde optimal durchgeführt werden und es muss zu keiner Unterbrechung des Gruppengeschehens kommen, wenn zum Beispiel ein Teilnehmer zur Toilette begleitet werden muss.

Bei zwei Betreuungskräften kann sich ein/-e BetreuerIn auf den Ablauf der Stunde konzentrieren, während die/der andere eher im Hintergrund agiert und zum Beispiel versucht, Irritationen im Vorfeld abzufangen und schwächeren Gruppenmitgliedern Hilfestellungen leistet.

Dauer und Regelmäßigkeit

Jedes von uns vorgeschlagene Thema beinhaltet so viele Elemente, dass mühelos eine Stunde gefüllt werden kann. Wir sprechen deshalb auch immer von einer *Gruppenstunde*. Sie können aber auch nur eine halbe Stunde themenorientiert arbeiten. Damit Sie diese Freiheiten besitzen, haben wir die Stunden nach einem Baukasten-Prinzip aufgebaut: Zu jedem Thema schlagen wir Ihnen verschiedene Bausteine vor und wenn Sie keine ganze Stunde für die Gruppenarbeit veranschlagen können, lassen Sie den einen oder anderen Baustein einfach weg.

Ausführlicher informiert das Kapitel 1.4 »Unser Programm« über die Möglichkeiten der Durchführung einer Gruppenstunde.

Sie sollten auf jeden Fall versuchen, die Gestaltung der Stunde nach dem Befinden des Einzelnen, nach der Belastbarkeit, Konzentration, Aufmerksamkeit und der Dynamik in der Gruppe auszurichten. Der vorgeschlagene Stundenverlauf soll nicht zur Fessel werden.

Wir möchten Ihnen mit unserem themenorientierten Gruppenprogramm Anregungen für vergnügliche Gruppenstunden vermitteln und damit ein Zeichen gegen Eintönigkeit und Erlebnisarmut setzen.

Es sind spezielle Einrichtungen, Wohngruppen und integrative Betreuungsformen für Demenzkranke entstanden, die wir mit unserem Programm bereichern wollen. Gerade für stationäre Einrichtungen gilt: Je regelmäßiger Sie das Gruppenangebot durchführen können, desto eher werden der Rhythmus und die sich wiederholenden Anfangs- und Schlussrituale erkannt.

So ist es sinnvoller, das Gruppenprogramm jeden Tag nur eine halbe Stunde durchzuführen als jeden zweiten Tag eine Stunde lang. Vielleicht können Sie es in ein schon bestehendes Betreuungsprogramm integrieren oder anschließend an das Frühstück oder einer nachmittäglichen Kaffeerunde durchführen.

Im klinischen Bereich wird es aus strukturellen Gründen wahrscheinlich nur ein- bis zweimal in der Woche möglich sein, das themenorientierte Angebot – mit häufig wechselnden TeilnehmerInnen – durchzuführen. Hier liegen die Schwerpunkte der Betreuung in der Aktivierung und Stimulierung der TeilnehmerInnen sowie beim Entdecken, Erhalten und Fördern von Fähigkeiten.

Auch Tagesstätten und alle weiteren ambulanten Angebote für an Demenz erkrankte Menschen möchten wir mit unserem Programm in ihrer Betreuungsarbeit unterstützen und somit indirekt zur Entlastung pflegender Angehöriger beitragen.

Umgang mit Demenzkranken

Am wichtigsten im Umgang mit Demenzkranken erscheint uns die wertschätzende und akzeptierende Haltung ihnen gegenüber. Dazu gehört, dass Sorgen und Ängste – auch wenn sie von außen als völlig unbegründet erscheinen – ernst genommen werden, denn sie werden von dem Kranken real gefühlt!

Ebenfalls ist es wichtig, den Demenzkranken da abzuholen, wo er sich gerade in Gedanken befindet und die schönen aber auch schmerzhaften Erinnerungen mit ihm zu teilen.

Im Sinne der Validation nach Naomi Feil ist danach zu fragen, welche Gefühle sich hinter dem Gesagten verborgen halten und es ist gemeinsam ein Weg zu suchen, diese auszudrücken. Gefühle sind immer berechtigt und gehören weder korrigiert noch beschimpft.

Zwar tritt bei Demenzkranken das logische Denken in den Hintergrund, dafür wird jedoch die emotionale Ebene immer wichtiger. Manche Betroffene können nicht mehr die Worte verstehen, die man zu ihnen spricht, merken aber sehr genau, welche Gefühle man ihnen entgegenbringt. So können Gereiztheit und Ungeduld eines Gruppenleiters oder einer Gruppenleiterin sich schnell auf die TeilnehmerInnen übertragen.

Im Kontakt ist es generell wichtig, sich an das langsamere Tempo der TeilnehmerInnen anzugleichen, d.h. langsam und deutlich zu sprechen, Nicht-Verstandenes zu wiederholen, Blickkontakt und genügend Zeit für Antworten und Reaktionen zu lassen. Nur dadurch ist gewährleistet, dass ein Vertrauensverhältnis entsteht.

1.4 Unser Programm

Aufbau einer Gruppenstunde

Jede Gruppenstunde lässt sich gliedern in eine Einstiegsphase, einen Hauptteil und einer Abschlussphase. Einstiegs- und Abschlussphase verlaufen für jedes Thema nach dem gleichen Schema, während der Hauptteil einer Stunde variable Bausteine besitzt.

Aufbau einer Gruppenstunde

Festes Ritual

Einstiegsphase

- Begrüßung,
- Durchreichen des Gegenstandes.

Variable Bausteine

Hauptteil

- Biografisches Arbeiten,
- Assoziationen,
- Ratespiele,
- Texte hören,
- Sinneswahrnehmungen,
- Bewegungsübungen,
- Singen,
- Musik hören.

Festes Ritual

Abschlussphase

- Singen des Schlussliedes,
- Verabschieden.

Einstiegsphase

Während dieser Phase findet die gegenseitige Begrüßung und eine erste Annäherung an das Thema statt. Wichtig dabei ist, dass der Einstieg in die Stunde immer in ein festes *Ritual* eingebettet ist.

Menschen mögen Rituale nicht nur, sie brauchen sie auch. Gerade Menschen mit kognitiven Einbußen können durch immer wiederkehrende Handlungen Sicherheit und Geborgenheit erfahren und Gemeinschaft erleben. Sie verstehen den Ablauf besser und können Ängste abbauen. So ist zum Beispiel das Händeschütteln während der Begrüßung zwar nur ein kleines Ritual doch insgesamt eine nicht zu unterschätzende Geste, ebenso wie das »Guten Tag« oder »Grüß Gott« – sagen, und das Ansprechen der TeilnehmerInnen mit ihren Namen.

Vielleicht haben Sie Lust, das Begrüßungsritual musikalisch zu untermalen. Es kann auf diese Art und Weise noch besser wiedererkannt werden. Im Bezirkskrankenhaus Bayreuth wird zu Beginn des Gruppenangebotes das folgende kurze Lied gesungen:

Grüß Gott in dieser Runde
 Guten Tag und gute Stunde
 und ein fröhliches Gelingen
 vor allen Dingen

Sie können natürlich auch ein anderes Lied als Begrüßungsmelodie auswählen. Ein Lied zur Begrüßung eignet sich hervorragend, um alle TeilnehmerInnen in das Gruppengeschehen zu integrieren.

Außerdem möchten wir Sie ermuntern, in der Einstiegsphase diverse *Gegenstände* zum Einsatz kommen zu lassen, die uns als besonders gelungener Einstieg in das jeweilige Thema erscheinen. Ein Gegenstand (manchmal auch mehrere) wird zu Anfang in der Gruppe herumgereicht und soll für das jeweilige Thema in besonderer Weise charakteristisch sein. Er soll es »begreifbar« machen.

Am besten ist es, wenn die GruppenteilnehmerInnen untereinander den Gegenstand weiterreichen und schon dabei miteinander ein paar Worte wechseln können. Die Phase des Durchreichens kann dazu genutzt werden, dass jede/jeder GruppenteilnehmerIn ihren/seinen Namen nennt und sich so den anderen Gruppenmitgliedern und Mitgliederinnen vorstellt. Als LeiterIn können Sie Hilfestellungen geben, indem Sie Fragen stellen, die TeilnehmerInnen direkt ansprechen und an das Weitergeben des Gegenstandes erinnern. Am Ende der Einstiegsphase ist der Gegenstand in jedem Fall noch einmal zu benennen und für alle sichtbar zu zeigen.

Diese Art des Einstiegs in das Thema spricht die Sinne an und weckt die Aufmerksamkeit der TeilnehmerInnen für den weiteren Verlauf der Stunde.

Abschlussphase

Bevor wir Ihnen den Hauptteil einer Stunde vorstellen, möchten wir kurz die Schlussphase beschreiben.

Der *Abschluss* beinhaltet ebenso wie der Einstieg in das Thema ein festes *Ritual*: Analog zur Begrüßung schlagen wir zum Schluss vor, die Stunde mit immer dem gleichen Lied zu beenden. Für geeignet halten wir die Lieder »Wann und wo, wann und wo, sehen wir uns wieder und sind froh« oder »Die Vogelhochzeit«, wo jene Strophen ausgewählt werden sollten, die bei den TeilnehmerInnen gut bekannt sind. (Eine Auswahl an Strophen finden Sie unter dem Thema »Hochzeit«). Ein gemeinsamer Händedruck kann die Stunde beschließen.

Hauptteil

Kommen wir nun von den festen Bestandteilen einer Gruppenstunde zu den variablen Bausteinen: Im Gegensatz zum Einstieg und zum Abschluss einer Stunde ist der *Hauptteil* wie ein Baukasten zusammengesetzt, aus dem Sie sich bedienen können. Die verschiedenen, *variablen Bausteine* – zu diesen zählen wir: *Biografiearbeit, Assoziationen zum Thema, Ratespiele, Lieder, Musikstücke, Texte, Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen* – können hin- und hergeschoben werden und Sie dürfen auch ruhig Teile weglassen, weil sie zu schwierig für Ihre Gruppe sind oder weil die Zeit schon zu weit vorangeschritten ist.

Zwar bieten wir Ihnen mit der Anordnung und Überleitung der einzelnen Bausteine eine logische Reihenfolge an und versuchen, einem abwechslungsreichen Programm Rechnung zu tragen, es obliegt jedoch Ihnen zu entscheiden, welche Bausteine Sie benutzen oder weglassen wollen. Eine Gruppenstunde soll nicht langweilen, Sie sollten als LeiterIn jedoch auch darauf achten, dass Sie Ihre TeilnehmerInnen nicht überfordern. Es darf kein Leistungsdruck entstehen!

Spontane Reaktionen der GruppenteilnehmerInnen genießen in jedem Fall Priorität! So kann ein/eine TeilnehmerIn plötzlich anfangen zu singen oder einen Vers aufzusagen, weil bei ihr/ihm Erinnerungen wachgerufen werden. Das ist für sie/ihn ein glücklicher Moment, der nicht übergangen werden sollte! Ihre Aufgabe als LeiterIn ist es dann, darauf einzugehen, sich mitzufreuen, Gefühle zu spiegeln und auch die anderen GruppenmitgliederInnen in das Gespräch mit einzubeziehen.

Das Ziel der Stunde muss sein, möglichst viel Wohlgefühl für den Augenblick zu vermitteln! Die verschiedenen Bausteine zu jedem Thema sollen dazu beitragen helfen. Ziel der Stunde ist vor allem die Stunde selbst.

Im Folgenden wollen wir auf die einzelnen Bausteine des Hauptteils näher eingehen:

● Biografiearbeit

Biografiearbeit ist ein wichtiger Bestandteil in der Betreuung von Demenzkranken. So bieten sich auch für die Arbeit mit Gruppen Themen an, von denen man annehmen darf, dass sie in der Lebensgeschichte des Einzelnen von Bedeutung waren. Grundsätzlich ist es von Vorteil, wenn Sie als LeiterIn über die Biografie der TeilnehmerInnen gut Bescheid wissen. So können Sie das Gespräch dort vertiefen, wo Sie Erfahrungswissen und Erinnerungen der GruppenteilnehmerInnen erwarten können.

Der früher ausgeübte Beruf gehört meistens zu einer identitätsprägenden Erfahrung, die auch bei einer demenziellen Erkrankung noch eine wichtige Rolle für die Betroffenen spielt. Aber auch ein intensiv betriebenes Hobby, das Spielen eines Musikinstruments, Kriegs- oder/und Fluchterfahrungen sowie Kindheits- und Jugenderlebnisse sind zu berücksichtigen.

Die Fragen zur Biografie werden direkt an die einzelnen TeilnehmerInnen gerichtet. Sie können als LeiterIn beim Erinnern auch nachhelfen. Wenn Sie zum Beispiel wissen, dass eine TeilnehmerIn eine gute KlavierspielerIn war, wird sie sich darüber freuen, wenn Sie es der Gruppe mitteilen und sie die Anerkennung spürt.

Viele Einrichtungen benutzen mittlerweile sogenannte Biografiebögen, um wichtige lebensgeschichtliche Daten der Person zu erfassen und sie für die Pflege- und Betreuungsplanung nutzen zu können. Bei demenzkranken Personen sind die Angehörigen die wichtigsten Informanten. Wir haben im Anhang dieses Buches einige wichtige Fragen die Biografie betreffend zusammengestellt.

● Assoziationen

Menschen mit Demenz können neue Informationen für nur sehr kurze Zeit behalten, je nach Krankheitsstadium nur für wenige Sekunden. Wir versuchen deshalb an die Inhalte des Langzeitgedächtnisses anzuknüpfen durch das Assoziieren zum Thema. Assoziieren bedeutet, ich gebe einen »Schlüsselbegriff« vor, mit dem die GruppenteilnehmerInnen weitere Begriffe, Erlebnisse, Lieder, Sprichwörter und dergleichen, verbinden. So fordert zum Beispiel die Frage: »Was nimmt man zu einer Wanderung mit?« die TeilnehmerInnen dazu auf, Assoziationen, Verbindungen zu dem Wort »Wanderung« herzustellen. Diese Art des Fragens regt die Gedächtnisleistung des Langzeitgedächtnisses an, erfordert aber auch eine relativ große Leistung, zu der nicht mehr alle Demenzkranken in der Lage sind. So ist es von

Ihrer Gruppe abhängig, vom Stadium der Demenz ihrer TeilnehmerInnen, welche Assoziationen möglich sind.

Auf alle Fälle sollten Sie die Fragen in die offene Runde stellen. Dann kann jede Person nach Belieben und Können eine Antwort nennen, wird jedoch nicht durch direktes Ansprechen zu einer Reaktion gedrängt.

In der Einstiegsphase regt das Durchreichen des Gegenstandes zum Assoziieren an.

- **Sprichwörter, Redewendungen, Ratespiele (Automatismen)**

Im Gedächtnis existieren relativ fest verankerte Wort- und Bewegungsfolgen, die ohne darüber nachdenken zu müssen, abgerufen und ausgeführt werden können. Zu diesen Automatismen gehören Sprichwörter, Redewendungen, Sprüche und dergleichen. Der/die GruppenleiterIn nennt den Anfang eines Sprichwortes, einer Redewendung, etc. und lässt den Text von der Gruppe vervollständigen. Wir schlagen Ihnen auch einige Ratespiele dazu vor. So wird zum Beispiel in einer spielerischen Übung, die wir »Liederraten« genannt haben, der/die GruppenleiterIn dazu aufgefordert, verschiedene Liedanfänge von bekannten Volksliedern zu nennen oder zu summen. Die GruppenteilnehmerInnen haben die Aufgabe, den Liedertext weiterzusagen.

Diese Übungen sind wesentlich einfacher als das freie Assoziieren bei unserem Beispiel mit der »Wanderung« im Absatz vorher. Man muss gar nicht weiter darüber nachdenken, um die richtigen Worte zu finden. Viele GruppenteilnehmerInnen werden sich einbringen können und erfahren somit ein Erfolgserlebnis.

Wir haben versucht, für möglichst viele Themen Sprichwörter und Redewendungen zu finden und im Hauptteil zu verwenden.

- **Lieder**

In der Lebensgeschichte der heute über 70-Jährigen spielt das Singen von Volksliedern eine große Rolle. So wurde in der Schule viel gesungen sowohl im Unterricht als auch auf Ausflügen. Viele von ihnen waren aktives Mitglied in einem Gesangsverein.

Auch die TeilnehmerInnen Ihrer Gruppe werden vornehmlich zu dieser Altersgruppe gehören und die meisten von ihnen werden sich darüber freuen, wenn ein altbekanntes Lied angestimmt wird.

Zu jeder Stunde ist meistens nur ein Lied zum Singen angeführt. Es ist jedoch durchaus zu befürworten, mehrere Lieder in jedes Thema einzubringen, weil das Singen erfahrungsgemäß auf eine große Resonanz stößt und die TeilnehmerInnen aufmerksam sein lässt. Singen fördert eine aktive Teilnahme am

Gruppengeschehen und vermittelt gleichfalls das Erleben von Gemeinschaft. Wir geben eine ausreichende Wahlmöglichkeit von Liedern zu jedem Thema an. Natürlich müssen Sie als LeiterIn auch selbst Freude am Singen haben, sonst wirkt es nur unecht und eine gute Stimmung kann sich nicht einstellen.

- **Texte**

Wir haben vornehmlich Texte ausgewählt, bei denen es sich um altbekannte Gedichte und Sprüche handelt, die aus Kindertagen vertraut sein dürften und von einigen GruppenteilnehmerInnen in der Schule auswendig gelernt wurden und vielleicht erinnert, aufgesagt oder mitgesprochen werden können. Lesen Sie insbesondere die Texte neueren Datums langsam und betont. Suchen Sie beim Vortragen den Augenkontakt. Sie können ein Gedicht ohne weiteres auch ein zweites Mal lesen. Manchmal schlagen wir auch Auszüge aus einem Gedicht vor.

- **Sinneswahrnehmungen**

Zu fast allen Themen bietet es sich an, bewusst Sinneserfahrungen hervorzurufen. Schon das Durchreichen des Anschauungsgegenstandes beim Einstieg in das Thema spricht mehrere Sinne an (Fühlen, Sehen, manchmal auch Riechen). So schlagen wir Ihnen beispielsweise für das Thema »Frühling« vor, die GruppenteilnehmerInnen an einer Frühlingsblume und/oder an Veilchenwasser riechen zu lassen.

- **MC/CD**

Wir möchten Ihnen populäre Schlager- und Operettenmelodien, manchmal auch klassische Musikstücke vorstellen, die gemeinsam in der Gruppe angehört werden können oder als Begleitung zu einer Bewegungseinheit dienen. Wir möchten Sie jedoch nicht davon abhalten, in Ihre eigene »Schatzkiste« zu greifen und eine dort vorrätige, ebenfalls geeignete Musik auszuwählen.

Es hängt von der Ruhe bzw. Unruhe der Gruppe ab, ob Sie die Lieder zum Zuhören in voller Länge vor- oder nur anspielen sollten. Es kann sich anbieten, zum Schluss einer Stunde die Musik anzuhören und somit langsam die Stunde ausklingen zu lassen.

Das gemeinsame Musik hören kann dadurch erschwert werden, dass das eine oder andere Gruppenmitglied nur über ein eingeschränktes Hörvermögen verfügt. Ist bei einigen TeilnehmerInnen das Hörvermögen beeinträchtigt, ist das aktive Singen dem passiven Zuhören vorzuziehen.

- **Bewegung**

In der Gruppe Ball zu spielen, sich zu bewegen nach Rhythmus und Musik, eventuell mit Hilfe von

Rhythmusinstrumenten, miteinander in Beziehung zu treten, macht erfahrungsgemäß den GruppenteilnehmerInnen Spaß und sorgt nicht nur für Interaktion sondern auch für eine fröhliche und entspannte Atmosphäre. Die einfache Alternative zu einer vorgeschlagenen Bewegungsübung ist das Zuwerfen oder das Zurollen einer leichten (Stoff-)Balles. Nicht zuletzt ist Bewegung auch aus medizinischen Gründen wichtig.

Wir sehen den Bewegungsteil als einen Höhepunkt der Gruppenstunde an, bei dem viel passiert und alle TeilnehmerInnen aktiv mit einbezogen werden können. Wir schlagen vor, ihn wenn möglich gegen Ende der Stunde durchzuführen. Zu jedem Bewegungsteil finden Sie eine Ausführungsanleitung.

● Sonstiges

Wenn es Ihre Zeit erlaubt und auch sonst nichts dagegen spricht, können Sie Ihren GruppenteilnehmerInnen zu manchen Themen auch eine Kleinigkeit zum Naschen mitbringen. Zum Thema »Karneval« eignen sich zum Beispiel die Faschingskrapfen hervorragend. Berücksichtigen Sie dabei die eventuellen DiabetikerInnen in ihrer Gruppe.

Das gemeinsame Essen ist eine sinnliche Erfahrung, die ebenfalls als kleiner Höhepunkt eher an das Ende einer Stunde passt.

Vorbereitung: Materialien und Stundenübersicht

● Materialien

Nachdem wir Sie über den Umgang mit unserem Programm informiert haben, möchten wir Ihnen noch einige Hinweise zur Vorbereitung eines Themas geben.

Wir haben versucht, Ihnen die Vorbereitung für eine Themeneinheit so einfach und knapp wie möglich zu gestalten. Deswegen finden Sie zu Beginn eines jeden Themas eine *Materialienliste* und eine *Stundenübersicht*.

Die Materialienliste ist eine Zusammenstellung von jenen Liedern, Gegenständen, Musikstücken und sonstigen Utensilien, die Sie für die jeweilige Gruppenstunde besorgen sollten.

Sinn der Sache ist es nicht, Ihnen zusätzliche Arbeit zu bereiten, sondern Ihnen zu helfen, durch gezielte Materialvorschläge eine Auswahl zu treffen und Sie auf Medien aufmerksam zu machen, die in besonderer Weise das betreffende Stundenthema aufgreifen.

So schlagen wir Ihnen *Gegenstände* für den *Einstieg* ins Thema vor, die wir für besonders geeignet halten. Wir haben uns bei der Auswahl um solche be-

müht, die leicht zu beschaffen sind. Sie können selbstverständlich auch andere typische Gegenstände verwenden. Wichtig ist, dass Sie Dinge auswählen, die aufgrund ihres eindeutigen Alltagsbezugs den meisten TeilnehmerInnen vertraut sind und Erinnerungen wachrufen.

Ferner haben wir eine Auswahl an *Liedern* zum gemeinsamen Singen zusammengestellt, die zum Thema passen und erfahrungsgemäß den TeilnehmerInnen bekannt sind. Sie sind in fast jeder Volksliedersammlung zu finden. Die Lieder, welche in Klammern stehen, können als Alternative oder auch zusätzlich gesungen werden, je nachdem wie singefreudig die Gruppe ist.

Es kommt auf die GruppenmitgliederInnen und das Stadium ihrer Erkrankung an, ob die Liedertexte im Großdruck an alle ausgeteilt werden sollten oder besser darauf verzichtet wird, weil es eine Überforderung darstellt und nur vom Singen abhalten würde.

Wichtiger als nach dem richtigen Text zu schauen ist es Freude an der Musik zu haben. Da kann es durchaus genügen, nur den Refrain mitsingen, die Melodie summen oder/und dazu schunkeln zu können.

Zu jedem Thema finden sich bekannte alte Schlager, und/oder Operettenmelodien die sich auf *MC* oder *CD* besorgen lassen und mannigfaltige Erinnerungen wecken. Wir schlagen Ihnen daher für fast jedes Thema ein bekanntes Musikstück vor, das sich zum Zuhören eignet, mitgesummt oder mitgesungen werden kann oder auch für den Bewegungsteil Verwendung findet. Manchmal wählen wir auch ein klassisches Stück aus.

Volkslieder werden erfahrungsgemäß von den meisten TeilnehmerInnen lieber selbst gesungen, können aber ebenfalls eingesetzt werden.

Unter *Sonstiges* fallen weitere Materialien, die Sie für einen Bewegungsteil, ein Spiel etc. während der Stunde benötigen.

Materialien, wie ein großes Stofftuch oder kleine bunte Tücher, lassen sich eventuell in Ihrer Einrichtung herstellen, wenn Sie zum Beispiel über einen Therapiebereich Ergotherapie verfügen. Buchstabenkarten können ohne großen Aufwand schnell selbst hergestellt und immer wieder verwendet werden. Möchten Sie lieber einen Buchstabenwürfel benutzen, so können Sie einen Blanko-Würfel zum Selbstbeschriften in Läden für Bastelbedarf erstehen. Es ist ratsam, sich eine Kiste mit Gegenständen anzulegen, auf die immer wieder zurückgegriffen werden kann – nicht zuletzt auch für andere Gruppenaktivitäten (zum Beispiel für Kim-Spiele).

● Stundenübersicht

Damit Sie sich auf einen Blick über die von uns vorgesehenen Stundenbausteine (= Spiele, Lieder, Texte, etc.) und deren mögliche Reihenfolge für das jeweilige Thema informieren können, bieten wir Ihnen eine Stundenübersicht zu Beginn jedes neuen Themas an.

An früherer Stelle haben wir Sie schon darauf aufmerksam gemacht, dass der Hauptteil einer jeden Gruppenstunde wie ein Baukasten zusammengesetzt ist. Die einzelnen Bausteine daraus können hin- und hergeschoben werden und sie dürfen auch ruhig Teile weglassen. Sie sind als Anregungen für eine abwechslungsreiche Gestaltung einer Thementeinheit zu betrachten. Eine Gruppenstunde soll nicht langweilen, Sie sollten als LeiterIn jedoch auch darauf achten, dass Sie Ihre TeilnehmerInnen nicht überfordern.

In der Stundenübersicht wollen wir Sie ebenfalls vorab informieren über die von uns ausgewählten Texte (Gedichte, Sprüche und kurze Geschichten). Manchmal schlagen wir Ihnen mehrere Texte vor, von denen Sie sich einen auswählen oder bei kürzeren Gedichten auch zwei in der Stunde verwenden können.

Unsere ausgesuchten Texte greifen das jeweilige Stundenthema auf und sind oftmals von hohem Bekanntheitsgrad. Falls Sie eine eigene Auswahl treffen wollen, sollten Sie darauf achten, dass die Texte weder zu schwierig noch zu lange sind, damit Sie die GruppenteilnehmerInnen nicht überfordern oder gar langweilen.

Alle von uns vorgeschlagenen Texte sind unter dem jeweiligen Thema zu finden, so dass Sie sie nicht erst besorgen müssen.