

Gedächtnistraining mit Senioren



Aktivierung leicht gemacht!

Sabine Kelkel

Ganzheitliches Übungsmaterial
mit Kopiervorlagen



Impressum

Titel

Gedächtnistraining mit Senioren

Aktivierung leicht gemacht!

Ganzheitliches Übungsmaterial mit Kopiervorlagen

Autorin

Sabine Kelkel

Titelbildmotiv

© ankomando | Fotolia.com

Bildnachweis Innenteil

s. Bildnachweis S. 244

Satz und Layout

Q. Gute Grafik



Verlag an der Ruhr

Mülheim an der Ruhr

www.verlagruhr.de

Unser Beitrag zum Umweltschutz:

Wir sind seit 2008 ein ÖKOPROFIT®-Betrieb und setzen uns damit aktiv für den Umweltschutz ein. Das ÖKOPROFIT®-Projekt unterstützt Betriebe dabei, die Umwelt durch nachhaltiges Wirtschaften zu entlasten. Unsere Projekte sind grundsätzlich auf chlorfrei gebleichtes und nach Umweltschutzstandards zertifiziertes Papier gedruckt.

Urheberrechtlicher Hinweis:

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Im Werk vorhandene Kopiervorlagen dürfen vervielfältigt werden, allerdings nur für den eigenen Gebrauch im beruflichen Kontext und im Rahmen der gesetzlich erlaubten Mengen. Die Copyright-Angaben, wie Buchtitel, Autorenname und Verlag, dürfen dabei weder verändert noch entfernt werden. Der Verlag untersagt ausdrücklich das Herstellen von digitalen Kopien, das digitale Speichern und Zurverfügungstellen des Buches und seiner Materialien in Netzwerken, per E-Mail, Internet oder sonstigen elektronischen Medien. Kein Verleih. Keine gewerbliche Nutzung. Zuwiderhandlungen werden zivil- und strafrechtlich verfolgt.

© Verlag an der Ruhr 2015

ISBN 978-3-8346-2792-6

Printed in Germany

Wichtiger Hinweis:

Die Anregungen und Übungen in diesem Buch sind von der Autorin erprobt und vom Verlag sorgfältig erwogen worden. Nehmen Sie dennoch eine genaue Prüfung entsprechend Ihrer Situation vor und wägen verantwortungsvoll ab, welche Übungen Sie bei welchen Personen anwenden. Einige Anregungen oder Übungen können überwältigende Emotionen und Erinnerungen hervorrufen, andere nur bei medizinischer Unbedenklichkeit angewendet werden. Eine Haftung des Autors und des Verlages für etwaige Personen- und Sachschäden ist ausgeschlossen. Die Durchführung der Anregungen erfolgt ausschließlich in eigener Verantwortung des Anwenders.

Inhalt

Vorwort	4
Aufbau des Trainingsmaterials	5
Freie Übungsstunde Nr. 1	11
Wortfindung/Wortschatz – flexibles Denken – Formulieren – assoziatives Denken – Aktivierung des Langzeitgedächtnisses	
Freie Übungsstunde Nr. 2	33
Wortfindung/Wortschatz – flexibles Denken – Kreativität – Konzentration – Formulieren – Aktivierung des Langzeitgedächtnisses	
Freie Übungsstunde Nr. 3	55
Wortfindung/Wortschatz – flexibles Denken – Formulieren – Aktivierung des Langzeitgedächtnisses	
Freie Übungsstunde Nr. 4	77
Wortfindung/Wortschatz – flexibles Denken – Formulieren – assoziatives Denken – Aktivierung des Langzeitgedächtnisses	
Freie Übungsstunde Nr. 5	95
Wortfindung/Wortschatz – Konzentration – assoziatives Denken – Aktivierung des Langzeitgedächtnisses	
Themenstunde Tiere	121
Wortfindung/Wortschatz – flexibles Denken – assoziatives Denken – Aktivierung des Langzeitgedächtnisses	
Themenstunde Farben	143
Wortfindung/Wortschatz – flexibles Denken – Konzentration – assoziatives Denken – Kreativität – Aktivierung des Langzeitgedächtnisses	
Themenstunde Auto	169
Wortfindung/Wortschatz – flexibles Denken – assoziatives Denken – Konzentration – Aktivierung des Langzeitgedächtnisses	
Themenstunde Musik	195
Wortfindung/Wortschatz – assoziatives Denken – Konzentration – flexibles Denken – Aktivierung des Langzeitgedächtnisses	
Themenstunde Essen und Trinken	219
Wortfindung/Wortschatz – assoziatives Denken – flexibles Denken – Aktivierung des Langzeitgedächtnisses	
Bildnachweis	244

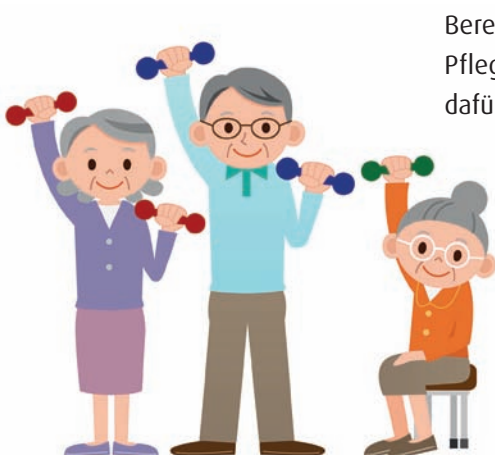
Vorwort

Im Zeichen des demografischen Wandels nimmt die geistige Aktivierung von Senioren, gerade in Alteneinrichtungen, eine immer größer werdende Rolle ein.

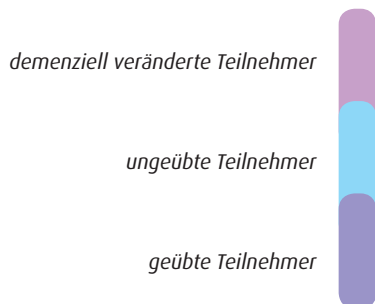
Auch im Alter bleibt der Mensch noch lernfähig und wer mit geistigen Defiziten zu kämpfen hat, kann dem durch gezieltes Training – das belegen auch neueste Forschungsergebnisse – entgegenwirken. Ein ganzheitliches Gedächtnistraining, das möglichst viele Funktionen des Gehirns anspricht, hat eine positive Wirkung auf die geistige Aktivität: Neue Netzwerke und Verzweigungen werden gebildet und die Denkkapazität wird angekurbelt. Geistige Defizite bei älteren, gesunden Menschen, wie beispielsweise Wortfindungsschwierigkeiten, Merkschwäche oder mangelnde Konzentration, sind demnach häufig auf mangelndes Training zurückzuführen. Bei Menschen mit demenzieller Veränderung, die sich also krankheitsbedingt mit geistigen Defiziten konfrontiert sehen, gilt es, die noch vorhandenen Ressourcen zu stabilisieren und so lange wie möglich zu erhalten.

Der geistigen Aktivierung von Senioren in Alteneinrichtungen jedoch gerecht zu werden, stellt das Pflegepersonal, Betreuer und Ehrenamtliche vor eine große Herausforderung. Menschen mit Demenz, sowohl ungeübte Teilnehmer, die erste Erfahrungen mit Gedächtnistraining machen, als auch geübte Teilnehmer, die bereits regelmäßig ihr Gedächtnis trainieren, finden sich als Gruppe zusammen und sollen angesprochen werden. Die Teilnehmer sollen gefordert, aber nicht überfordert werden. Die Übungen sollen Wortschatz und Konzentration trainieren – und gleichzeitig auch noch Spaß machen. Um der geistigen Aktivierung aller Teilnehmer gerecht zu werden, spielt die Auswahl geeigneter Übungen eine wesentliche Rolle.

Die Übungen bzw. die Materialien, die Sie hier vorfinden, sollen Ihnen künftig die Gestaltung Ihrer ganzheitlichen Gedächtnistrainingsstunden erleichtern sowie Ihren Zeitaufwand für die Vorbereitung verkürzen. Selbstverständlich kann dieses Trainingsmaterial auch für den privaten Bereich genutzt werden. Angehörige können die Übungen in die tägliche Pflege einbinden, z. B. während des Ankleidens, oder „freie“ Zeitfenster dafür nutzen, wie beispielsweise vor dem Kaffeetrinken.



Aufbau des Trainingsmaterials



Jedes Stundenkonzept enthält Übungen und Anregungen für die geistige Aktivierung von Menschen ...

- **mit leichter/beginnender Demenz**, methodisch variiert auch für Menschen mit mittlerer Demenz. Übungen für diese Zielgruppe sind rosa gekennzeichnet.
- für **ungeübte Teilnehmer** (TN), die nicht „trainiert“ sind. Übungen für diese Zielgruppe sind hellblau gekennzeichnet.
- für **geübte** TN, die regelmäßig Gedächtnistraining machen. Übungen für diese Zielgruppe sind lila gekennzeichnet.

Sie finden in diesem Trainingsbuch nicht nur spezielle **Themenstunden**, sondern auch offene bzw. **freie Übungsstunden**. Während sich die Themenstunden nur auf ein ganz spezielles Thema beziehen und die Übungen rund um dieses Thema ausgearbeitet sind, bieten Ihnen und den TN die freien Übungsstunden ganz unterschiedliche Übungen zu den verschiedenen Trainingszielen, die innerhalb der Gedächtnistrainingsstunde für mehr Abwechslung sorgen.

Aus eigener Praxis und Erfahrung kann ich bestätigen, dass gerade diese freien Übungsstunden bei den TN wegen ihrer Vielfältigkeit sehr beliebt sind.



Zu Beginn eines jeden Themas finden Sie einen **Ablaufplan**. Er gibt Ihnen zunächst einmal eine Übersicht über die **Übungstypen sowie damit verbundenen Trainingsziele** (im Ablaufplan „Übungstyp – trainiert besonders“).

Die Zusammensetzung unterschiedlicher Übungen mit jeweils anderen Trainingszielen bietet Ihnen und den TN nicht nur eine abwechslungsreiche Stundengestaltung, es werden auch innerhalb einer Stunde möglichst viele Funktionen des Gehirns angesprochen.

Zu jedem **Übungstyp** und den damit verbundenen Trainingszielen ist eine entsprechende Übung aufgeführt, die sowohl für demenziell veränderte Menschen, für ungeübte als auch geübte TN geeignet ist.

Dabei finden Sie bei den freien Stunden zu dem Übungstyp **Wortfidung/ Wortschatz** zu Beginn der Trainingsstunde zwei unterschiedliche Übungen, die Sie nach eigenem Ermessen je nach Leistungsfähigkeit Ihrer TN individuell auswählen können.

Damit Sie sofort und schnell erkennen, wie die jeweilige Übung einzusetzen ist, erhalten Sie eine genaue Beschreibung zur Durchführung und welche Trainingsziele damit erreicht werden. Zu einigen Übungen gibt es zusätzliche Hinweise oder Vorgaben mit möglichen **Varianten** oder **Gesprächseinheiten**.

Aufbau des Trainingsmaterials

Die **Gesprächseinheiten** verfolgen das Ziel, die TN zum Formulieren von Sätzen anzuregen, die Kommunikation untereinander zu fördern und biografisches Arbeiten mit Gedächtnistraining zu verbinden. Da die Gesprächsimpulse zum Nachdenken anregen, bieten sie ein gutes Training für das Langzeitgedächtnis.

Kopiervorlage

An die Beschreibung der Übung schließt sich direkt das **dazugehörnde Arbeitsblatt** (→ Kopiervorlage) für die TN sowie das **Lösungsblatt** an.

Die Übungen sind unterschiedlich schwer. Innerhalb einer Stunde sollen sich leichte und schwere Aufgaben abwechseln. Damit Sie die Übungen sofort zuordnen können, ist sowohl auf dem Ablaufplan als auch bei den Übungen selbst farblich gekennzeichnet, für welche Zielgruppe sich diese jeweils eignen.

Bitte berücksichtigen Sie jedoch, dass Sie die Übungen evtl. nach eigenen Kriterien für Ihre Gruppe anpassen müssen! Eigene Ideen können selbstverständlich immer mit eingebaut werden.

Bei Menschen mit Demenz empfiehlt es sich, die Übungen an einem **Flipchart** oder einer **Tafel** durchzuführen. Zum einen wird für sie so sichtbar, was sie noch alles wissen, zum anderen stärkt es das Gruppengefühl.

Erfahrungsgemäß wollen geübte TN gefordert werden und selbstständig Lösungen finden. Auch ungeübte TN sollen gefordert, jedoch nicht überfordert werden. Durch das Arbeiten mit entsprechender Kopiervorlage wird dies ermöglicht.

Übungen, wie z. B. **Spiele, Wort- oder Bildkarten**, können zum Schutz laminiert und somit immer wieder eingesetzt werden. Dies erfordert zwar zusätzlichen Zeitaufwand von Ihnen, der jedoch hoffentlich durch die weiterführenden Übungsvorschläge gern in Kauf genommen wird.

Auf eine **Zeitvorgabe** für die einzelnen Übungen wurde bewusst verzichtet, da jede Gruppe unterschiedlich arbeitet und verschiedene Vorlieben hat.

Gelingt es Ihnen, Ihre TN zu einem aktiven Gespräch zu führen, sollte die Gesprächseinheit immer Vorrang haben. Die restlichen Übungen können Sie auch noch in der nächsten Stunde einsetzen und füllen somit mehrere Stunden.

Passend zu jeder Themenstunde können Sie entsprechendes **Dekorationsmaterial** mitbringen und mit dessen Hilfe das Thema erraten lassen.

Aufbau des Trainingsmaterials

Rahmenbedingungen für ein erfolgreiches Gedächtnistraining

Insbesondere bei der Arbeit mit demenziell veränderten Menschen sollten Sie folgende Aspekte unbedingt berücksichtigen:

- Gliedern Sie die Trainingseinheiten thematisch und versuchen Sie, das Training alltagsnah auf die Gruppe zuzuschneiden.
- Je spielerischer Sie trainieren, desto eher können Sie einen Erfolg verzeichnen.
- Achten Sie auf gleiche Rituale. Sie bieten Menschen mit Demenz ein Stück Sicherheit und Geborgenheit.
- Arbeiten Sie möglichst oft mit realen Gegenständen. Je weiter die Demenz fortgeschritten ist, desto konkreter muss das Übungsmaterial werden, da die Fähigkeit zum abstrakten Denken abnimmt.
- Beziehen Sie möglichst alle Sinne mit ein.
- Achten Sie auf eine große Schrift.
- Bauen Sie so oft wie möglich motorische Elemente ein.
- Nutzen Sie den Einsatz von Musik.
- Ermöglichen Sie Erfolgserlebnisse.
- Korrigieren Sie nicht die Antworten der TN.
Alle Antworten sind richtig!
- Wenn ein Thema verfehlt wird, hat dies meist mit Wortfindungsstörungen der TN zu tun. Formulieren Sie die Kernaussage noch einmal positiv. „Legen Sie die Lösung in den Mund“!

Geistige Aktivierung bei demenziell veränderten Menschen bedeutet:

- Aktivierung des Langzeitgedächtnisses und Konzentrationstraining
- Sinneswahrnehmungen optimieren
- biografische Elemente einbeziehen
- soziale Kontakte fördern
- Kompetenzen stärken und Ressourcen mobilisieren
- das Selbstwertgefühl steigern („Das kann ich noch ...“)
- Alltagsfertigkeiten trainieren sowie Orientierungshilfen geben

Aufbau des Trainingsmaterials

Je mehr Vertrauen dem Gruppenleiter (GL) entgegengebracht wird, desto mehr kann man gemeinsam erreichen. Die geistige Aktivierung soll allen TN Spaß machen und sollte grundsätzlich freiwillig sein!

Die Übungen müssen der jeweiligen Zielgruppe und deren Leistungsfähigkeit sowie deren Tagesform angepasst werden!

Die verschiedenen Übungstypen

Im Ganzheitlichen Gedächtnistraining werden alle Hirnleistungen trainiert. Dazu zählen folgende Bereiche:

Wahrnehmen

Die Wahrnehmung bezieht all unsere Sinne mit ein. Bei diesen Übungen geht es darum, etwas bewusst mit einem, mehreren oder allen Sinnen aufzunehmen.

Wortfindung/Wortschatz

Die Übungen dienen dazu, Wörter aus unserem Wortspeicher abzurufen und sich den eigenen Wortschatz bewusst zu machen.

Formulieren

Die TN werden dazu angehalten, einen Gedanken oder Sachverhalt durch eine bewusst gewählte Zusammenstellung von Wörtern in sprachlich richtiger Form auszudrücken.

Konzentration

Übungen für die Konzentration sollen die Fähigkeit entwickeln, die ungeteilte Aufmerksamkeit für einen bestimmten Zeitraum auf eine Sache zu lenken.

Konzentration setzt Aufmerksamkeit voraus. Wer nicht aufmerksam ist, kann sich nicht konzentrieren. Die Konzentration ist von Mensch zu Mensch verschieden und u. a. abhängig von Interesse, Motivation, der körperlichen sowie geistigen Gesundheit und der jeweiligen Tagesform. Lässt unsere Konzentration nach, verlieren wir den Faden und müssen von vorn beginnen.

Assoziatives Denken

Gedankenverbindungen zu vorgegebenen Begriffen oder Themen werden hergestellt, neue Informationen mit bereits gespeicherten verknüpft.

Aufbau des Trainingsmaterials

Bewegung

Die Bewegungsübungen dienen dazu, die Gehirndurchblutung zu fördern sowie die Aufmerksamkeit zu wecken. Sie sind meist gekoppelt mit weiteren Trainingszielen, wie Koordination oder flexibles Denken.

Und soweit es noch möglich ist:

Flexibles Denken

Denkflexibilität bezieht sich auf die geistige Beweglichkeit bzw. die Fähigkeit, schnell auf wechselnde Situationen zu reagieren. Eingefahrene Denkmuster sollen verlassen werden, um neue Möglichkeiten zu erproben. Geistige Beweglichkeit bewirkt Flexibilität im Denken und Handeln.

Merken und Erinnern

Übungen für die Merkfähigkeit dienen dazu, Informationen und Wahrnehmungen kurz- und langfristig zu speichern und wieder abzurufen, zu erinnern.

Unsere Merkfähigkeit gehört zu den kognitiven Fähigkeiten und ist u. a. von Stimmung, Interesse und Konzentration abhängig.

Ein gezieltes Training des Arbeitsgedächtnisses (Kurzzeitgedächtnis) bewirkt, dass wir mehr Informationen aufnehmen, abspeichern und wieder abrufen können.

Nachdenken

Je nach Übungstyp werden unterschiedliche Trainingsziele verfolgt, z. B. assoziatives und logisches Denken, Wortfindung, Urteilsfähigkeit, Denkflexibilität, Langzeitgedächtnis.

Fantasie/Kreativität

Übungen für Fantasie und Kreativität regen dazu an, gewohnte Denkbahnen zu verlassen, um neue Ideen zu entwickeln oder neue Lösungen mit kreativen/schöpferischen Einfällen zu finden. Dabei wird das bildhafte Vorstellungsvermögen genutzt und trainiert.

Urteilsfähigkeit

Die TN werden dazu angehalten, sich eine eigene Meinung über Sachverhalte, Ereignisse etc. zu bilden. Nach Abwägen aller bekannter Fakten wird eine Entscheidung getroffen. Dabei sollen und dürfen bei Gruppenarbeiten zu diesem Trainingsziel durchaus unterschiedliche Meinungen bzw. der eigene Standpunkt vertreten werden.

Aufbau des Trainingsmaterials

Logisches Denken

Übungen für logisches Denken trainieren u. a. die Fähigkeit des Menschen, aus bekannten Informationen neues Wissen abzuleiten und auf einen neuen Zusammenhang zu übertragen, Ursache und Wirkung zu erkennen sowie aufgrund gegebener Sachverhalte folgerichtig und schlüssig zu denken. Logisches Denken befähigt uns, von etwas schon Bekanntem auf etwas Unbekanntes schließen zu können, und hilft uns beim Lösen von Problemen.

Benutzte Abkürzungen

Teilnehmer	TN
Gruppenleiter/-in	GL
Arbeitsblatt für TN	AB
Kopiervorlage für die GL	KV
Wortfindung/Wortschatz	WF
flexibles Denken	FD
assoziatives Denken	Assoziieren
Urteilsfähigkeit	UF
Langzeitgedächtnis	LZG
Kurzzeitgedächtnis	KZG