



GEDÄCHTNIS TRAINING FÜR SENIOREN

AKTIV MIT
ALLEN SINNEN



Natali Mallek

GEDÄCHTNISTRaining FÜR SENIOREN

Aktiv mit allen Sinnen



Inhalt

Vorwort	7
-------------------	---

Im Reich der Sinne

Düfte und biografische Anknüpfungspunkte	16
Passendes Adjektiv gesucht	20
Duftmassage	21
Eigenschaften: Hören und Sehen	22
Wie kam es zu der Situation?	24
Optische Täuschung	26
Verkaufsargumente	28
Aussagen rund um unsere Sinne beurteilen.	30
Farben merken	32
Verdrehte Sprichwörter und Redensarten	34
Welcher Sinn?	36
Sammlung: Lieder mit Farben	38
Zusammengesetzte Wörter umschreiben	39
Gemeinsames Singen: „Horch, was kommt von draußen rein?“	42
Umschriebene Sinne	44
Witz: Geruch.	45
Mag ich das?	46

Leibspeisen

Leibspeisen und biografische Anknüpfungspunkte.	50
Was ist im Kuchen drin?	54
Gewürznelken: Anzahl schätzen.	56

Aufmerksam zuhören: „Aber bitte mit Sahne!“	58
Satzvollendung: Leibgericht	60
Wo ist das „Essen“?	62
Überschriften für Leibgerichte.	64
Sammlung: Kartoffelgerichte.	65
Putenrezept erinnern	66
Wohin gehört das Nationalgericht?	68
Märchen vorlesen: „Vom dicken fetten Pfannekuchen“	70
Quiz: Sauerkraut	72
Von der Kartoffel zum Knödel	74
Umschriebene Gerichte	75

Musikwiese

Musik und biografische Anknüpfungspunkte.	78
Geburtstagslied erfinden	82
Sammlung: Themenlieder	84
Schlager erkennen	85
Wer hat wann gelebt? Berühmte Komponisten	86
Musikerlatein	88
Wörter einsetzen	91
Bewegungsgeschichte: „Kleine Trommeln, große Trommeln“	94
Die Namen der Stars	96
Schlager gesucht!	98
Quiz: Bekannte Schlager.	100
Informationen merken	102
Kinderliedergeschichte.	105
Wer macht was?	108
Über die Autorin	111

VORWORT

Grundsätzliches zum Gedächtnistraining

Das Wort „Gedächtnistraining“ ist irreführend. Es suggeriert, dass es dabei nur um das Training der Merkfähigkeit ginge. Ein umfassendes Gedächtnistraining bietet aber viel mehr. Es deckt das Training der unterschiedlichsten Gehirnleistungen ab und bezieht unterstützende Angebote wie Entspannung und Bewegung mit ein. Ein gelungenes Gedächtnistraining ermöglicht spielerisch Erfolgserlebnisse. Ohne Stress, Druck und Leistungszwang.

Faustregeln für ein gelungenes Gedächtnistraining

Jeder Mensch ist anders, und jeder Teilnehmer, jede Teilnehmerin ist unterschiedlich. Wie bei jeder Aktivierung ist es daher wichtig, die individuellen Bedürfnisse des Einzelnen im Blick zu haben. Es gibt aber dennoch einige Regeln, die vielen Menschen helfen, Spaß und Freude beim Gedächtnistraining zu erleben.

- 1. Leichter Start und entspannendes Ende.** Für den ersten Schritt einer Bergbesteigung braucht man in der Regel noch keine Kletterhaken und kein Sauerstoffzelt. Bei einem Gedächtnistraining ist es ähnlich. Eine einfache Übung am Anfang des Gedächtnistrainings ermöglicht den Teilnehmenden den leichten Einstieg in das Thema. Ein Erfolgserlebnis erhöht die Motivation. Am Ende der Trainingseinheit sorgt ein angenehmer, entspannender Abschluss dafür, dass das Gedächtnistraining in positiver Erinnerung bleibt, und dies motiviert für weitere Trainingseinheiten.
- 2. Abwechslungsreich.** Vielfältige Themen, neue Übungen und eine fantasievolle Gestaltung des Gedächtnistrainings wecken Neugier bei den Teilnehmenden. Als Übungsleitung ist man beim Gedächtnistraining immer auch ein bisschen für die Unterhaltung der Teilnehmenden zuständig. Positive Emotionen erleichtern das Lernen und Üben.

- 3. Verschiedene Trainingsbereiche.** Die Übungen in diesem Buch orientieren sich grob an den zwölf Trainingsbereichen des Bundesverbands für Gedächtnistraining: Assoziatives Denken, Denkflexibilität, Fantasie und Kreativität, Formulierung, Konzentration, Urteilsfähigkeit, logisches Denken, Merkfähigkeit, Strukturieren, Wahrnehmung, Wortfindung, Zusammenhänge erkennen. Sie beziehen aber auch die besonderen Bedürfnisse von älteren Teilnehmenden und Menschen mit Demenz ein. Um die Konzentration zu erleichtern und der Ermüdung der Teilnehmenden vorzubeugen, ist es sinnvoll, in jede Trainingseinheit Übungen aus unterschiedlichen Bereichen zu integrieren.
- 4. Verschiedene Arbeitsformen.** Übungen können allein, mit einer Partnerin, einem Partner oder in der Gruppe bearbeitet werden. Manche werden mündlich, andere schriftlich präsentiert. Die Arbeit in der Gruppe steht bei Menschen mit Demenz im Vordergrund. Bei Menschen mit Demenz ist es besonders wichtig, den Einzelnen nicht unter Leistungsdruck zu setzen. Die Arbeit im Plenum hilft, Leistungsdruck zu minimieren. Ein Beispiel: Wenn ein Einzelner etwas gefragt wird und die Antwort nicht weiß, so wird das von den meisten Menschen als beschämender empfunden, als wenn eine Gruppe etwas gefragt wird und sich ein Einzelner nicht dazu äußern kann.
- 5. Verschiedene Hilfsmittel nutzen.** Gedächtnistraining darf anschaulich sein. Es lohnt sich, realistisches Anschauungsmaterial mitzubringen. Das Interesse kann leichter wachgehalten werden, wenn man unterschiedliche Moderationswerkzeuge wie Tafel und Flipchart nutzt. Wenn es möglich ist, individuelle Hilfestellung anzubieten, kann man oft auch bei Menschen mit beginnender Demenz noch gut Arbeitsblätter einsetzen.
- 6. Verschiedene Schwierigkeitsgrade.** Seltsamerweise haben manche Menschen die Vorstellung, dass bei einem Gedächtnistraining jede Übung und Aufgabe schnell bewältigt werden muss. Das wäre für die Teilnehmenden aber keine Herausforderung. Man darf Antworten nicht wissen! Man darf an Übungen eine Zeitlang „knacken“! Wichtig ist nur, dass es auch Übungen gibt, die leichter fallen, das Selbstvertrauen stützen und durch Erfolgserlebnisse die Motivation aufrechterhalten und stärken.

- 7. Wenig Über- und Unterforderung.** Selbstverständlich hätte ich bei dieser Faustregel auch das Wort „keine“ anstelle von „wenig“ benutzen können. Da ich allerdings davon ausgehe, dass viele das Buch nutzen, um es in Einrichtungen der Altenhilfe einzusetzen, halte ich das nicht für realistisch. Es gibt sehr wenige Einrichtungen, in denen es wirklich gelingt, Kleingruppen zu bilden, in denen die Teilnehmenden alle das gleiche Leistungsniveau haben. Gerade wenn sich Über- und Unterforderung nicht gänzlich vermeiden lassen, ist es wichtig, dass Sie als Übungsleitung den Einzelnen im Blick haben. Die Frustrationstoleranz der Menschen ist sehr unterschiedlich. Solange ein Mensch Freude am Gedächtnistraining hat, ist es das richtige Angebot. Wenn ein Mensch keine Freude am Gedächtnistraining hat, ist es das falsche Angebot.
- 8. Bewegungs- und Entspannungselemente einbauen.** „Ganzheitlichkeit“ ist im Moment ein in meinen Augen etwas überstrapazierter Begriff. Aber es gibt ihn natürlich auch beim Gedächtnistraining. Bewegung gehört zu einem gelungenen Gedächtnistraining immer dazu. Es ist auch wissenschaftlich bewiesen, dass Bewegung die Wirksamkeit eines Gedächtnistrainings unterstützt. Eine Geschichte, ein Gedicht, ein Witz, eine Fantasiereise oder das Hören/Singen eines Liedes können die Entspannung beim Gedächtnistraining unterstützen.

Das sollte man bei Menschen mit Demenz beachten

Menschen mit Demenz bilden eine besondere Zielgruppe innerhalb der Menschen, die an einem Gedächtnistraining teilnehmen. Natürlich kann auch ein Gedächtnistraining keine Wunder vollbringen. Trotzdem kämpfe ich, wenn es um das Gedächtnistraining mit Menschen mit Demenz geht, immer wieder gegen Aussagen wie: „Das bringt doch eh nichts mehr!“ oder „Menschen mit Demenz können nichts mehr lernen!“. Ich behaupte: Es bringt etwas! Und Menschen mit Demenz können noch lernen!

IM REICH DER SINNE

Sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen: So erfassen wir unsere Umwelt. Der Anblick einer bunten Blumenwiese. Der Duft von frisch gebackenem Apfelkuchen. Der Geschmack von süßer Schokolade. Der Klang von zarter Klaviermusik. Das Gefühl von weicher Seide auf der Haut. Unsere Sinne halten uns im Hier und Jetzt und schaffen gleichzeitig lebendige Erinnerungen.



Düfte und biografische Anknüpfungspunkte

TRAININGSBEREICHE

*Mit allen Sinnen
Assoziieren
In Worte fassen
Worte finden*

MATERIAL

*duftende Pflegeprodukte, z. B. Parfüm, Kölnisch
Wasser, Aftershave,
Duschgel*

ZEIT

ca. 15 bis 20 Minuten

VORBEREITUNG

*Das Material so platzieren, dass alle Teilnehmenden
es gut sehen können.*

Durchführung

Duftende Pflegeprodukte werden in die Mitte des Tisches gelegt. Aufkeimende Gespräche können durch gezielte Fragestellungen oder das Vorlesen der Anekdote (s.u.) weiter angeregt werden.



*Seien Sie sensibel bei Duftangeboten. Nicht
jeder mag stark riechende Produkte. Klären
Sie mögliche Abneigungen oder Allergien ab.*



Beispiele für Fragen

- Benutzen Sie einen bestimmten Duft?
Wenn ja:
→ Welchen?
- Woran erinnert Sie der Geruch von ...?
→ Zimt?
→ Heu?
→ einer Tankstelle?
- Welche Gerüche mögen Sie gern?
- Welche Gerüche mögen Sie überhaupt nicht?
- Benutzen Sie Kölnisch Wasser oder haben Sie es früher benutzt?
Wenn nein:
→ Kennen Sie jemanden, der es benutzt oder benutzt hat?

Anekdote

Diese Anekdote kann vorgelesen werden, um bei den Teilnehmenden Erinnerungen zu wecken.

Es gibt einen bestimmten Geruch, der in mir ein wohliges Gefühl auslöst. Die wenigsten werden das verstehen. Dieser Geruch erinnert mich an den Keller im Haus meiner Eltern früher. Dort war es immer kalt, und es vermischten sich die Gerüche von abgelagertem Holz, eingelagerten Kartoffeln und Staub. Die wenigsten Menschen würden diesen Geruch als angenehm empfinden, aber für mich ist er etwas ganz Besonderes.



Variante ohne Material

Durchführung

Die Teilnehmenden betrachten eines der folgenden Bilder anstelle des Materials.

- Fragen Sie, was die Teilnehmenden auf dem Bild sehen. Fragen Sie auch nach Einzelheiten und ob das Bild etwas Bekanntes darstellt.
- Wenn die Teilnehmenden das Bild nicht sehen können ODER wenig bis gar nicht sprechen, dann beschreiben Sie das Bild aus Ihrer Perspektive so genau wie möglich.





Wohin gehört das Nationalgericht?

TRAININGSBEREICHE

Struktur und Zusammenhang

Wissen

Konzentrieren

MATERIAL

Wortkarten

ZEIT

ca. 10 Minuten

VORBEREITUNG

Die Wortkarten werden einmal kopiert und ausgeschnitten. Sie können die Karten ggf. auch laminieren.

Durchführung

Mischen Sie die Karten und verteilen Sie sie offen auf dem Tisch. Die Teilnehmenden ordnen die darauf genannten Suppen und Eintopfgerichte den Ländern zu, aus denen sie kommen.

Lösung

Bouillabaisse	→ Frankreich
Irish Stew	→ Irland
Minestrone	→ Italien
Misosuppe	→ Japan
Borschtsch	→ Polen
Soljanka	→ Russland
Gulaschsuppe	→ Ungarn
Tom Yam	→ Thailand



Frankreich	Bouillabaisse
Irland	Irish Stew
Italien	Minestrone
Japan	Misosuppe
Polen	Borschtsch
Russland	Soljanka
Ungarn	Gulaschsuppe
Thailand	Tom Yam

Schlager gesucht!

TRAININGSBEREICHE

Worte finden
Konzentrieren
Assoziieren
Wissen

MATERIAL

Bildkarten

ZEIT

ca. 3 Minuten

VORBEREITUNG

Bildkarten kopieren, ausschneiden und evtl. für den mehrfachen Gebrauch laminieren

Durchführung

Die Teilnehmenden versuchen, zu den Motiven auf den Bildkarten einen passenden Schlager zu nennen.

Lösungsbeispiele

- | | |
|------------|---|
| Rosen | → Rote Rosen, rote Lippen, roter Wein |
| Wein | → Griechischer Wein |
| Berge | → Von den blauen Bergen kommen wir |
| Buch | → Ohne Krimi geht die Mimi nie ins Bett |
| Kaktus | → Mein kleiner grüner Kaktus |
| Klavier | → Der Mann am Klavier |
| Badehose | → Pack die Badehose ein |
| Schokolade | → Ich will keine Schokolade |





Über die Autorin

Natali Mallek (Dipl.-Sozialpädagogin, Gedächtnistrainerin nach BVGT) ist erfolgreiche Autorin zahlreicher Bücher zur Aktivierung und Beschäftigung von Seniorinnen und Senioren sowie Menschen mit Demenz. Als Gründerin und Autorin der bekannten Fachseite „Mal-alt-werden.de“ vermittelt sie seit vielen Jahren praxiserprobte Ideen für die soziale Betreuung. Ihre Arbeit ist geprägt von Fachwissen, Empathie und dem Ziel, Freude und Lebensqualität in den Alltag älterer Menschen zu bringen.

Das Praxisbuch mit Köpfchen – stärkt Gedächtnis und Lebensfreude

Schenken Sie mit einem gelungenen Gedächtnistraining spielerisch Erfolgserlebnisse – mit Herz und ganz ohne Stress, Leistungsdruck oder Überforderung.

Dieses Praxisbuch zeigt Ihnen, wie es geht: Mit abwechslungsreichen Übungen, die alle Sinne ansprechen, lädt es ein zu einer Reise durch Erinnerungen, zu Gesprächen und kleinen Denkanstößen.

Ob Gesprächsimpulse, Rätsel oder Sinnesanregungen – alles ist alltagsnah gestaltet und bietet zahlreiche Anknüpfungspunkte für persönliche Erlebnisse und Erinnerungen.

Die SingLiesel „Praxisbücher mit Köpfchen“ sind:

- geeignet für kurze Impulse oder längere Trainingseinheiten
- übersichtlich, praxisnah und leicht anzuwenden
- mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen – auch für Menschen mit Demenz
- flexibel einsetzbar in der Einzel- oder Gruppenarbeit
- auch für die Nutzung zuhause bestens geeignet
- inklusive praktischer Kopiervorlagen zur direkten Umsetzung

Die Autorin

Natali Mallek, Dipl.-Sozialpädagogin und BVGT-zertifizierte Gedächtnistrainerin, ist Autorin zahlreicher Bücher zur Aktivierung von Seniorinnen und Senioren und Menschen mit Demenz sowie Gründerin der Fachseite „Mal-alt-werden.de“.

