



SingLiesel

SingLiesel kompakt

# Kurz- aktivierungen

Natali Mallek – Annika Schneider

In  
Kooperation mit

  
Mal-alt-werden.de





SingLiesel

Satz: Satz für Satz, Wangen im Allgäu

Druck: FINIDR, s.r.o.  
Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-944360-65-2

© 2018 SingLiesel GmbH, Karlsruhe  
[www.singliesel.de](http://www.singliesel.de)

Bildnachweise:  
Blumen: Gizele/Shutterstock.com  
Cover-Foto: Ljupco Smokovski/Shutterstock.com

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

Natali Mallek – Annika Schneider

# KURZAKTIVIERUNGEN



# Inhalt

---

Einführung .....	7
------------------	---

## Frühling

Frühjahrsputz .....	8
Im April .....	10
Kräuter .....	12
Tag der Arbeit .....	14
Muttertag .....	16

## Sommer

Schwimmen .....	18
Flugzeug .....	20
Markttag .....	22
Urlaub .....	24
Garten .....	26
Eis .....	28
Sonne .....	30
Eine Seefahrt .....	32

## Herbst

Obst und Gemüse .....	34
Auto fahren .....	36
Erntedank .....	38
Herbstspaziergang .....	40
Wandertag .....	42
Drachen .....	44
Kastanien .....	46

## Winter

Neujahr .....	48
Frau Holle .....	50
Valentinstag .....	52
Gesundheit .....	54

## Kreuz & Quer

Sternzeichen .....	56
Bier her! .....	58
Im Wein liegt Wahrheit .....	60
Geburtstag .....	62
Hochzeit .....	64
Züge .....	66
Kaffeekränzchen .....	68
Volkslieder .....	70
Hobby .....	72
Konzertbesuch .....	74
Fußball .....	76
Kleidung .....	78

Kurz und regelmäßig – das sind die Grundregeln für den Einsatz der Kurzaktivierungen bei demenzkranken Menschen.

Während das Kurzzeitgedächtnis bei Menschen mit Demenz immer mehr nachlässt, sind Inhalte aus dem Langzeitgedächtnis oft noch zugänglich und können aus dem Dunkeln hervorgehoben werden. Deshalb sind biografieorientierte Themen und äußere Reize, die Erinnerungen wecken, sehr gut für diese Art der Aktivierung geeignet. Sie wecken Neugier, motivieren und vermitteln Sicherheit. Mögliche Themen, die bei fast jedem Teilnehmer Assoziationen wachrufen, sind: Garten, Urlaub, Hobby, Waschen, Kochen, Auto fahren, jahreszeitliche Themen und vieles mehr.

Es ist sinnvoll, „Aktivierungskisten“ einzuführen, in denen Sie das benötigte Material vorab zusammenstellen. Das vorgeschlagene Basis-Material können Sie individuell für jeden Bedarf erweitern.

Möglichst täglich können und sollten Kurzzeit-Aktivierungen angewendet werden – ob in der Einzelarbeit oder in der Gruppe. Scheuen Sie sich dabei nicht vor Wiederholungen: Sie haben einen positiven Effekt und geben den Teilnehmern Sicherheit.

Viel Freude mit den Kurzaktivierungen wünschen  
Natali Mallek und Annika Schneider

## Beispiele für kleine Bewegungsübungen/Wahrnehmungsübungen

- ▷ an der Sonnencreme riechen
- ▷ die Sonnencreme auf den Händen verteilen  
(Vorsicht bei Allergien oder Unverträglichkeiten!)
- ▷ die Muscheln nach Größe, Farbe oder Art sortieren
- ▷ die Urlaubskataloge durchblättern
- ▷ die Urlaubsfotos betrachten

## Beispiele für kleine Aufgaben zum Gedächtnistraining

- ▷ die (vorher betrachteten und besprochenen) Gegenstände abdecken und gemeinsam aus dem Gedächtnis aufzählen
- ▷ von A – Z Namen von Urlaubsorten sammeln
- ▷ berühmte Sehenswürdigkeiten den passenden Städten zuordnen
- ▷ Spiel: „Ich packe meinen Koffer“



# Kurzaktivierungen

Kurz und regelmäßig – das sind die Grundregeln für den Einsatz der Kurzaktivierungen bei Menschen mit Demenz.

Das Kurzzeitgedächtnis lässt bei Menschen mit Demenz zwar immer mehr nach – Inhalte aus dem Langzeitgedächtnis sind dafür umso präsenter.

Dafür sind diese Themen, die Erinnerungen wecken, besonders gut geeignet: Garten,

Urlaub, Hobby, Waschen, Kochen, Auto fahren, jahreszeitliche Themen und vieles mehr. Sie wecken die Neugier, rufen Assoziationen wach und motivieren zum Erzählen.

Kurzaktivierungen können – und sollten – täglich angewendet werden, ob in der Einzelarbeit oder in der Gruppe. Auch Wiederholungen haben einen positiven Effekt und geben den Teilnehmern Sicherheit.

---

Die „Mal-alt-werden-Edition“ ist eine Sammlung der schönsten Geschichten und Beschäftigungsideen der beiden Mal-alt-werden.de Autorinnen Natali Mallek und Annika Schneider. Ebenfalls in dieser Reihe erschienen sind die „Geschichten zum Bewegen“, „Geschichten zum Vorlesen und Mitsingen“, „Mitsprechgedichte“ und „Reimrätsel“.

