



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

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

URLAUB

Materialien für eine Aktivierungskiste

- ▷ Urlaubskataloge
- ▷ Bikini
- ▷ Badehose
- ▷ Badeanzug
- ▷ Muscheln
- ▷ Urlaubsfotos
- ▷ Spielzeugflugzeug
- ▷ Sonnencreme
- ▷ Sand

Sichtung des Materials

Die Materialien werden von den Teilnehmern in die Hände genommen und nach Möglichkeit benannt. Wie zu jedem anderen Zeitpunkt der Aktivierung sind Geschichten aus dem Leben der Teilnehmer willkommen.

Beispiele für biografieorientierte Fragen zum Thema

- ▷ Wann sind Sie zum ersten Mal in den Urlaub gefahren?
- ▷ Wo waren Sie überall im Urlaub?
- ▷ Sind Sie im Urlaub einmal mit einem Schiff gefahren?
 - ▷ Wenn ja, fahren Sie gern mit dem Schiff?
- ▷ Sind Sie schon einmal mit einem Flugzeug verreist?
 - ▷ Wenn ja, fliegen Sie gerne?

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“.

