

# Ganzheitliches Gedächtnistraining als Aktivierung für Zuhause

## Informationen für Angehörige von Menschen mit Demenz

Das so genannte *Ganzheitliche Gedächtnistraining* ist ein spielerisches Trainingsprogramm zur Steigerung der Gehirnleistung. Das Programm spricht eine breite Gruppe von Menschen an – junge, wie alte, gesunde, wie kranke. In abgewandelter Form eignet es sich auch hervorragend, um Menschen mit Demenz zu aktivieren.

In diesem kurzen Text möchten wir Ihnen vermitteln, wie Sie das *Ganzheitliche Gedächtnistraining* zuhause mit Ihrem betroffenen Angehörigen durchführen können und was dabei zu beachten ist. Überdies geben wir einige Beispiele für Übungen, die gut in den Alltag integriert werden können.

## Das Ganzheitliche Gedächtnistraining

Für Menschen mit Gedächtnisschwierigkeiten ist es sehr wichtig, dass die Therapie, besonders das Gedächtnistraining, ganzheitlich erfolgt. Das heißt, das Gedächtnistraining sollte sich nicht nur auf den *Geist* beschränken, sondern auch *Körper* und *Seele* einbeziehen.

Den *Körper* in die Therapie einzubeziehen ist vor und nach kognitiven Übungen wichtig, da durch die Bewegung die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn erhöht wird. Bei dementiell Erkrankten leidet zudem oft das Körpergefühl und sollte daher gefördert werden.

Gerade die *Seele* - das Empfinden, die Persönlichkeit und Individualität des Betroffenen - leidet unter der Erkrankung und der neuen Situation. Fröhlich verbrachte gemeinsame Zeit, Erfolgserlebnisse oder die Ablenkung von negativen Gedanken/Gefühlen kann die Seele wieder zum Entspannen bringen.

Die Förderung des *Geistes* (der Konzentration, Wortfindung oder Handlungsplanung) ist Kern Gedächtnistrainings. Bei Demenzkranken soll durch das kognitive Training der Krankheitsprozess verlangsamt und die vorhandenen Fähigkeiten so lange wie möglich erhalten werden.

## Das Training Zuhause

Wenn Sie zuhause mit Ihrem Partner, Freund oder Angehörigen ein Gedächtnistraining durchführen möchten, sollten Sie die folgenden Aspekte unbedingt berücksichtigen:

**1. Das Training soll Spaß machen!**

→ Die Freude am Training ist nicht nur in Bezug auf die *Seele* wichtig, sondern bringt zusätzliche Motivation und erhöht den Erfolg.

**2. Vermeiden Sie Leistungs- und Zeitdruck!**

→ Hoher Druck erzeugt Unsicherheit und Nervosität und sollte daher unbedingt vermieden werden.

→ Schaffen Sie einen spielerischen Rahmen für das Training.

→ Vermeiden Sie Vergleiche.

→ Nehmen Sie sich Zeit.

**3. Schaffen Sie Erfolgserlebnisse!**

→ Legen Sie den Fokus auf Inhalte, die gut klappen und Spaß machen.

→ Geben Sie konkrete Hilfestellungen, wenn etwas unklar ist oder nicht gewusst wird. Sätze wie „das weißt du doch“, oder „komm, denk nach“ helfen dagegen wenig, sie erhöhen den Druck und können frustrieren.

**4. Bleiben Sie in Ihren Zielen realistisch.**

→ Das Training soll zur Aktivierung des Betroffenen dienen. Bei fortschreitenden Erkrankungen, wie den meisten dementiellen Syndromen, geht es vorrangig darum den Krankheitsprozess zu verlangsamen und die vorhandenen Fähigkeiten so lange wie möglich zu erhalten.

**5. Bauen Sie so oft wie möglich Bewegung, Musik und persönliche Vorlieben des Betroffenen ein.**

# Übungsbeispiele

## 1. Sprichworte und Redewendungen

Da Sprichworte und Redewendungen in unserem Langzeitgedächtnis gespeichert sind, sind diese meist noch lange Zeit abrufbar. Übungen mit Sprichwörtern sind gut als Einstieg in ein Gedächtnistraining geeignet, da sie meist zum ersten Erfolgserlebnis führen.

Beispiele: (Das kursiv gedruckte erstmal nicht vorlesen!)

Der Frühe Vogel *fängt den Wurm*  
Eine Schwalbe macht noch *keinen Sommer*  
Der Apfel fällt nicht *weit vom Stamm*  
Wie der Vater *so der Sohn*  
Eigener Herd *ist Goldes Wert*  
Lügen haben *kurze Beine*  
Viele Köche *verderben den Brei*  
Wo gehobelt wird *da fallen Späne*  
Früh übt sich was *ein Meister werden will*  
Jeder ist seines *Glückes Schmied*  
Schuster, bleib bei *deinen Leisten*  
Morgenstund hat *Gold im Mund*  
Kindermund tut *Wahres kund*  
Die Katze lässt *das Mäusen nicht*  
Der schleicht ja *wie eine Katze*  
Nachtigall, ick *hör dir trapsen*  
Wie der Elefant im *Porzellanladen*  
Dem rutscht das Herz in *die Hose*  
Die Spatzen pfeifen es *vom Dach*  
Mit allen Wassern *gewaschen*  
Den Wind aus den *Segeln nehmen*  
Ins Fettnäpfchen *treten*  
Hans Dampf in allen *Gassen*  
Nach uns *die Sinflut*

Noch nicht trocken *hinter den Ohren*  
Durch die rosarote *Brille sehen*  
Sich etwas hinter die *Ohren schreiben*  
Fix und *fertig*  
Außer Rand *und Band*  
Auf Biegen und *Brechen*  
Mit Pauken und *Trompeten*  
Mit Glanz und *Gloria*  
Ohne wenn und *aber*  
Über Stock und *Stein*  
Mit Sack und *Pack*  
Drunter und *Drüber*  
Kurz und *bündig*  
mit Ecken und *Kanten*  
Schlau wie ein *Fuchs*  
Scheu wie ein *Reh*  
Fleißig wie eine *Biene*  
Emsig wie eine *Ameise*  
Treu wie ein *Hund*  
Flink wie ein *Wiesel*  
Stumm wie ein *Fisch*  
Diebisch wie eine *Elster*  
Weise wie eine *Eule*

Schön ist es auch diese Sprichworte und Redewendungen als Einstieg in ein Gespräch zu verwenden: „Was bedeutet es denn, etwas durch die rosarote Brille zu sehen?“ oder „Wann hast du das letzte mal durch eine rosarote Brille geschaut?“.

## 2. Gesellschaftsspiele in verschiedenen Abwandlungen

### ➤ **Domino zum Rechnen**

Die Rechenfähigkeit lässt bei Menschen mit einer Demenz nach. Domino, aber auch **Mikado** oder **Skatkarten** sind schöne Medien, um die Rechenfähigkeit zu beüben. denn, wenn Rechenaufgaben nur in einem Schulheft notiert und abfragt werden, geht schnell die Lust am Training verloren.

So geht`s:

- Einzelne Domino-Steine vor sich hinlegen
- Die Punkte auf beiden Seiten des Steins zählen
- Die Punkte auf beiden Seiten des Steins Kästchen zusammenzählen
- Die Rechenaufgaben können auch auf Papier aufgeschrieben werden und schriftlich gerechnet werden
- Das Erfolgserlebnis benennen – z.B. wenn eine Aufgabe gelöst wurde, den Domino-Stein aufstellen und darauf aufmerksam machen „alle Steine die dort stehen hast du schon gelöst“
- Domino kann natürlich auch mit seinen ursprünglichen Regeln gespielt werden und fördert so die Konzentration, die Fähigkeit zu Strukturieren, Zusammenhänge zu erkennen und logisch zu denken

### ➤ **Memory**

Beim Memory spielen haben viele Menschen im Alter Schwierigkeiten, da hier das unmittelbare Kurzzeitgedächtnis trainiert wird, welches im Alter abnimmt. Jedoch können Memorykarten trotzdem sinnvoll eingesetzt werden.

So geht`s:

- Als Vorbereitung die Bilder auf den Karten benennen lassen
- 3 – 5 Karten herausnehmen bei denen ihr Gegenüber positiv reagiert hat und diese nebeneinander auf den Tischlegen; die doppelten Kärtchen halten sie in der Hand
- Die auf dem Tisch liegenden Karten sollen sich nun gut eingepägt werden; anschließend werden sie umgedreht
- Nun zeigen sie ihrem Gegenüber eine Karte, die sie in der Hand halten und fragen wo die passende zweite Karte liegt; ihr Gegenüber soll die Karte nehmen und zu der entsprechenden Karte legen;
- Zu Schluss werden alle Karten aufgedeckt und es kann ggf. mit einer Karte mehr weitergespielt werden
- Falls diese Variante zu einfach ist, kann auch eine richtige Runde Memory mit nur ganz wenigen Karten gespielt werden; gut eigenen sich erstmal 8 Karten also 4 Paare, um ein Erfolgserlebnis zu sichern
- Falls diese Variante zu schwer ist, können einzelne Karten offen auf dem Tisch verteilt werden, um diese dann nach Paaren zu ordnen
- Achten sie darauf, dass sie große Memorykarten mit gut erkennbaren Gegenständen benutzen (am besten mit Alltagsgegenständen)

### 3. Alltagstätigkeiten

Wenn sie mit ihrem Angehörigen zusammen leben ist Ihnen wahrscheinlich schnell aufgefallen, dass die Krankheit gerade im Alltag zu bemerken ist. Um den Alltag in das Training (oder auch das Training in den Alltag) zu integrieren, können die folgenden Tipps helfen.

#### ➤ **Kleidung**

Gehen sie zum Kleiderschrank und schauen sie mit ihrem Angehörigen hinein. Wo ist die Sockenschublade, wo sind die Hemden, wo die Unterwäsche usw. Außerdem kann das Anziehen so begleitet werden, dass es einem Training entspricht, z.B.:

„Was soll als erstes angezogen werden?“

„Was kommt als nächstes?“

„Wo findest du das nächste Kleidungsstück?“

Wichtig bei einem solchen Training ist, dass kein Zeitdruck vorhanden ist und keine Suggestivfragen („meinst du das war richtig?“) gestellt werden.

Das Thema Kleidung kann auch theoretisch gut geübt werden, z.B.:

- Aufzählen von Kleidungsstücken
- Besondere Kleidungsstücke beschreiben, wie das Brautkleid, die Schürze, die Schulkleidung
- „Welche Kleidungsstücke gehören zu einer vollständigen Bekleidung?“
- Bilder mit verschiedenen Kleidungsstücken Wortkärtchen zuordnen lassen

#### ➤ **Essen und Trinken**

Auch hier ist es natürlich am besten für Ihren Angehörigen, wenn Sie ihn praktisch in die Alltagstätigkeiten mit einbeziehen. Lassen sie ihn den Tisch decken, das Geschirr nach dem Abwasch wegräumen, Einkäufe verstauen, Einkaufszettel schreiben etc.

Theoretisch können Sie das Thema Essen und Trinken wie folgt üben:

- Aufzählen von Nahrungsmitteln
  - „Was gibt es noch für Obst- und Gemüsesorten?“
  - „welche Art von Heißgetränken (Kaltgetränken etc.) gibt es?“
- Welche Gegenstände benötigen wir zum Essen und Trinken?“
- „Was gehört zum Besteck?“
- „Wofür benutzen wir einen flachen, wofür einen tiefen Teller?“
- „Was gibt es zum Frühstück?“
- Bilder mit verschiedenen Nahrungsmitteln Wortkärtchen zuordnen lassen