EIN TAGEBUCH AUS DER DEMENZBEGLEITUNG



Rendezvous *der Herzen*

Ein Jahr. 52 Begegnungen. Ein Mensch im Mittelpunkt.

ANDREA STIX, MSc

FELIX DEMENZ BEGLEITUNG

Inhalt

Einleitung 4

Vorwort 5

So lesen Sie dieses Tagebuch 6

Jänner 7

14. Jänner – Beziehung braucht keinen Namen – Vertrautheit und Freude tragen die Begegnung. 7
21. Jänner – Einfache, klare Anleitungen machen Aktivierung leicht. 9
28. Jänner – An schwachen Tagen zählt das Dasein mehr als das Programm. 11

Februar 13

3. Februar – Erklären, vorzeigen und wählen lassen gibt Sicherheit. 13
7. Februar – Aktivierung mit Alltagsnähe: Gehen, Ball und Plaudern. 15
18. Februar – Heute nicht schreiben können? Dann ist heute eben ein anderer Tag. 17
25. Februar – Auch ein Besuch ohne Programm ist Begleitung – und eine bewusste Entscheidung. 19

März 20

4. März – Nicht, was ich für gut halte, sondern was ihm guttut. 20
11. März – Stolz und Selbstwirksamkeit: Er zeigt mir seinen Garten. 22
19. März – Zeit ist das wichtigste Instrument. 23
25. März – Von sich erzählen schafft Gleichwertigkeit. 24

April 25

1. April – Geduld macht aus Alltagshandlungen Erfolgserlebnisse. 25
8. April – An guten Tagen fordern – und gemeinsam planen. 27
15. April – Ruhe und Geduld, wenn alles „nein“ ist. 29
22. April – Privatsphäre wahren, Abwechslung schaffen. 31
29. April – Aus dem Gespräch wird die Übung. 33

Mai 35

6. Mai – Dasein genügt – auch wenn die Trainerin selbst angeschlagen ist. 35
13. Mai – Gutes Umfeld, gute Tagesform: Raum für Erzählen. 36
20. Mai – Halt geben, dann kommt der Rest. 37
27. Mai – Lob von Herzen – und die Sinne beteiligen. 39
30. Mai – Interessen kennen: heute die Uhren. 40

Juni 42

3. Juni – Begleiten macht den Tag lebendig. 42
10. Juni – Hitze, Fußball und Rücksicht auf die Tagesform. 44
17. Juni – Gemeinsam am aktuellen Geschehen teilhaben. 46
24. Juni – Von sich erzählen öffnet – und Gefühle ernst nehmen. 48

Juli 50

1. Juli – Der Wille des Erkrankten zählt. 50
8. Juli – Selbst tun lassen – Alltagsfunktionen trainieren. 52
15. Juli – Berührung, Zeit und Worte, wenn Traurigkeit da ist. 53
22. Juli – Nähe darf auch einmal die Distanz überschreiten. 55
29. Juli – Du bist nicht vergessen. 56

August 57

12. August – Der Körper lügt nicht – die Freude steckt in der Begrüßung. 57
26. August – Auch Zeichen lesen: heute nur Großbuchstaben. 58

September 60

2. September – Geburtstag: feiern, malen, rechnen. 60

9. September – Erzählen lassen und wählen lassen. 61
16. September – Fordern, nicht überfordern. 62
23. September – Kreativ und kognitiv zugleich. 64
30. September – Der Inhalt ist nebensächlich – das Wohlbefinden zählt. 65

Oktober. 66
7. Oktober – Mit Verkühlung: langsam und stützend. 66
14. Oktober – Koordination fordert beide Gehirnhälften. 68
21. Oktober – Licht, Wärme, Orientierung. 69
27. Oktober – Ehrlich bleiben – auch beim Abschied. 70

November. 72
4. November – Was für uns zehn Minuten sind, ist für ihn ein Halbmarathon. 72
11. November – Aufmerksam beobachten, Ursachen suchen. 73
14. November – Wenn er spricht, bleiben die Übungen in der Tasche. 75
18. November – Auch Vergessen ist normal – Termine notieren wir beide. 76
23. November – Seine Ideen ins Programm aufnehmen. 77
25. November – Hinweise des Personals ernst nehmen – und selbst prüfen. 78

Dezember. 79
9. Dezember – Vertrauen nach der Pause wiederherstellen. 79
16. Dezember – Ein Brief als Geschenk. 80
23. Dezember – Schritt für Schritt – Würde im Tempo der Schnecke. 81
30. Dezember – Da sein, wenn nichts mehr zu tun ist. 83
31. Dezember – Ein Wunder durch Dasein: gemeinsames Essen. 84

Nachwort. 86

Das Jahr in Methoden. 87

Die FELiX-Methode ©. 88

Über Andrea Stix, MSc. 94

Einleitung

Es gibt viele Bücher über Demenz: Ratgeber, Nachschlagewerke und persönliche Erfahrungsberichte von Menschen, die einen an Demenz erkrankten Angehörigen begleitet haben. Viele schreiben, um die eigene seelische Belastung zu verarbeiten oder anderen Orientierung zu geben.

Es gibt viele Stolpersteine im Umgang mit dieser Krankheit. Die erste Konfrontation mit der Diagnose Demenz löst meist Panik und Überforderung aus. Viele Menschen greifen dann auf jene Hilfsmittel zurück, die uns von unseren Vorfahren vorgelebt wurden: so lange es geht, die Krankheit nach außen hin verschweigen und der Glaube, alles selbst meistern zu können. Als Unterstützung holt man sich ev. Pflegekräfte. Viele Angehörige sind davon überzeugt, damit alle Herausforderungen in den Griff zu bekommen. Sie übersehen dabei aber, dass damit nur die Säule „Körper“ versorgt ist, die beiden anderen Säulen „Geist“ und „Seele“ bleiben auf der Strecke.

Lassen Sie sich doch mal auf ein kleines Experiment ein: schließen Sie für einige Augenblicke die Augen und beobachten Sie, welches Bild vor Ihrem Auge erscheint, wenn Sie an die Krankheit Demenz denken.

Haben Sie einen Körper vor sich gesehen, der reglos zusammengekauert im Bett gelegen hat oder haben Sie in leere, fragende Augen geblickt oder ist Ihnen eine orientierungslose, verwirrte Person begegnet? Die Konfrontation mit dieser Erkrankung löst in den meisten Menschen Unsicherheit, Mitleid oder aber auch Ablehnung und Distanz aus. In unserer heutigen Leistungsgesellschaft ist der Verlust von kognitiven Fähigkeiten ein Makel mit oft schwerwiegenden Folgen.

Viele von uns träumen daher davon, in einer Welt zu leben, in der Gedächtnisverlust ein Fremdwort ist und der Abbau von Alltagsfähigkeiten zu stoppen wäre – dass für Betroffene aber auch Lebensqualität möglich ist und sie genauso Glück, Zufriedenheit, Freude und Liebe empfinden können, ist für viele kaum vorstellbar.

Die Demenzerkrankung ist eine Herausforderung für die Betroffenen selbst, aber auch für deren Angehörige. Aber wenn Sie einem Demenzkranken Achtung, Respekt, Wertschätzung und Herzensliebe entgegen bringen, dann werden Sie reich beschenkt mit schönen Momenten, einem strahlenden, dankbaren Lächeln und Sie werden fasziniert sein von der Fähigkeit, voneinander lernen zu dürfen.

„Das einzig Wichtige im Leben sind die Spuren von Liebe die wir hinterlassen, wenn wir weggehen“

– Albert Schweitzer

Ich lade Sie nun ein, mich ein Jahr lang Woche für Woche zu begleiten und sich selbst ein Bild zu machen vom Leben im Augenblick und vielen fröhlichen Herz zu Herz – Begegnungen.

Vorwort

„Individuelle Begleitung von Menschen mit Demenz und deren Angehörigen in der vertrauten Umgebung“ steht auf meinem Folder. Bevor Sie sich in meine berufliche Welt begeben, ist es mir ein Anliegen, Ihnen von meinem ganz persönlichen Weg zu dieser Berufung zu erzählen.

Während der Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin hatte ich einfach das Bedürfnis, etwas von den positiven Erfahrungen weiterzugeben an Menschen, welche es nicht so leicht hatten in ihrem Leben. Ein in Wien ansässiger Verein hat es sich zur Aufgabe gemacht, älteren Menschen Hilfe anzubieten in Form von Betreuung und Begleitung durch die jüngere Generation. Meine erste Klientin hatte keine Verwandten mehr und meine Aufgabe sollte sein, ihr ein wenig Ablenkung vom Alltag im Pflegeheim zu bieten. Damals konnte ich ihr nur bedingt helfen, denn die Dame war dement und ich hatte noch keine Erfahrung im Umgang mit der Krankheit. Diese Zeit war manchmal eine große Belastung für mich, ich möchte sie aber nicht missen, denn dadurch verstehe ich heute wie es Angehörigen gehen kann, die ihr Bestes geben und dennoch an so mancher Situation scheitern.

Von Kollegen im Verein bekam ich zwar so manche Hilfestellung, aber ich hatte sehr rasch das Bedürfnis, mich mit dieser Krankheit intensiver zu beschäftigen. Ich habe recherchiert und nach vielen Gesprächen war klar, dass ich in der Ausbildung zur M.A.S.-Trainerin Antwort auf alle meine Fragen finden würde. Ergänzt um Validationsseminare mit Naomi Feil hatte ich dann mein Ziel erreicht. Schon während der Ausbildung konnte ich nun mit Menschen mit Demenz arbeiten oder – wenn das aufgrund des Krankheitsverlaufes nicht mehr möglich war – wertschätzend begleiten.

Menschen mit Demenz denken nicht an die Zukunft, können immer weniger mit der Vergangenheit anfangen und leben im Augenblick. In diese Gegenwart einsteigen und dann entsprechend fördern und fordern ist eine unglaublich schöne Aufgabe und sehr bereichernd. Strahlende dankbare Augen sind ein großes Geschenk und meine Motivation, möglichst vielen Betroffenen zu Wohlgefühl und Daseinsfreunde zu verhelfen.

Die folgenden Aufzeichnungen begleiten einen Menschen mit Demenz über ein Jahr hinweg. Sie zeigen keine Anleitung mit festen Regeln, sondern viele Momentaufnahmen aus Begegnung, Geduld, Humor, Nähe und achtsamer Förderung. Jede Situation ist anders – und gerade darin liegt die wichtigste Botschaft: Der Mensch bleibt im Mittelpunkt.

So lesen Sie dieses Tagebuch

Jeder Eintrag folgt demselben Aufbau: Auf das Datum folgt in einer Zeile die Kernbotschaft des Tages, danach der Originaltext von Andrea Stix – inhaltlich unverändert aus dem Buch „Rendezvous der Herzen“ übernommen, offensichtliche Tippfehler wurden korrigiert.

Am Ende jedes Eintrags fasst eine grüne Box die wichtigsten Methoden des Tages zusammen. Die Boxen sind eine ergänzende Analyse des Textes und nicht Teil des Originals; sie zeigen, wie die Begleitung im Alltag konkret aussieht.

Der Methodenschlüssel

Berührung & Nähe	Hand halten, Hand auf die Schulter, Wange an Wange – Berührung gibt Sicherheit, wenn sie zur Person passt.
Wertschätzendes Verstehen	Gesagtes ins Gemeinte übersetzen, Gefühle ernst nehmen und nicht korrigieren – der Moment zählt.
Humor & Leichtigkeit	Gemeinsam lachen, Lücken und Fehler liebevoll überspielen, nie auf Kosten des Menschen.
Singen & Musik	Bekannte Melodien und Refrains öffnen emotionale Kanäle, die lange erhalten bleiben.
Bewegung & Aktivierung	Sitzgymnastik, Bewegungslieder, Bälle, Stäbe – spielerisch statt als Training erlebt.
Spaziergang & Frischluft	Gehen mit Ablenkung durch Gespräch und Umgebung, in Etappen und mit Pausen.
Gedächtnistraining	Themenarbeit mit Bildern, Rätseln und Gesprächen – ohne Prüfungssituation, auf Augenhöhe.
Biografiearbeit	Erinnerungen aus Beruf, Familie und Hobbys wecken – je weiter zurück, desto lebendiger.
Sanfte Orientierung	Datum, Wochentag, Weg und Kalender beiläufig einflechten, ohne Defizite zu spiegeln.
Sicherheit & Rituale	Tagesablauf erklären, Wiederkommen versprechen, verlässliche Begrüßung und Verabschiedung.
Wahlmöglichkeiten	Zwischen zwei Angeboten wählen lassen; ein „Nein“ wird respektiert.
Trinken & Vitalität	Regelmäßig trinken, Vitamine, Saft und Tee – oft gemeinsam und mit Vorbildwirkung.
Lesen & Schreiben	Lückentexte, Wortgitter, Briefe und Karten – mit Vorsagen und Geduld.
Sinnesanregung	Duft, Geschmack und Tastsinn: Erdbeeren, Kirschen, Noppenbälle.
Kreatives Gestalten	Basteln, Malen und Ausmalen schaffen sichtbare Erfolge und persönliche Geschenke.
Spiele & Rätsel	Memory, Würfeln, Karten, Suchbilder – Erfolgserlebnisse mit Spaß.
Wortfindung begleiten	Worte vorsagen, Sätze ergänzen, selbst mehr sprechen und einfache Fragen stellen.
Ehrlichkeit & Augenhöhe	Von sich erzählen, eigene Schwächen zeigen, nicht anlügen – gleichwertige Begegnung.
Flexibilität & Tagesform	Plan loslassen, Aufgabe anpassen oder abbrechen, wenn der Tag es verlangt.
Beobachten & Abstimmen	Befinden beobachten, mit Pflege, Arzt und Angehörigen im Austausch bleiben.
Umfeld gestalten	Zimmer, Licht, Kleidung und Dinge in Reichweite so richten, dass sich der Mensch wohlfühlt.
Selbständigkeit fördern	Anziehen, Aufzug, Weg finden – selbst tun lassen, nur unterstützen, wo es nötig ist.
Ressourcen & Wertschätzung	Stärken sehen, ehrlich loben, den Menschen zum Experten machen.
Vorlesen & Geschichten	Märchen, Gedichte und kurze Geschichten als ruhiger Einstieg oder Pause.
Soziale Einbindung	Mitbewohnerinnen und Mitbewohner einbeziehen, freundliche Worte an Tischnachbarn.
Kleine Gesten & Überraschungen	Mitbringsel und Geschenke zeigen: „Ich habe an dich gedacht.“
Ablenken & Umlenken	Schwierige Fragen nicht ausdiskutieren, sondern die Stimmung behutsam wechseln.
Präsenz & Stille	Da sein, Ruhe aushalten, ohne Anforderungen begleiten.

Jänner Winter · 3 Einträge

14. Jänner

Beziehung braucht keinen Namen – Vertrautheit und Freude tragen die Begegnung.

„Sagen Sie mal, wo waren Sie den so lange?“ – Eine Frage, die ich schon kenne, und die für jemanden Außenstehenden anklagend klingen mag. Für mich aber ist sie in der Zwischenzeit ein sehr lieber Willkommensgruß geworden, weil er mir zeigt, dass sich der Klient über meinen Besuch freut und offenbar wenn ich kaum weg bin, schon wieder den nächsten Termin herbeisehnt. Es ist auch schwierig eine Zeitspanne zu definieren, wenn man nicht mehr weiß, welcher Tag heute ist und das Gefühl für Zeit und Raum verloren hat – eine von vielen Einbußen in der Krankheit Demenz.

Es ist schön, dass der Klient mich erkennt, obwohl er meinen Namen nicht weiß. Für unsere Begegnung ist das nicht entscheidend. In diesen ein bis zwei Stunden, die ich wöchentlich bei ihm bin, begegnen wir einander als Freunde: Wir erzählen, schmieden kleine Pläne, entdecken Gemeinsamkeiten und lachen miteinander. Spiel und Freude stehen bei unseren Treffen im Vordergrund. Demenz, in diesem Fall Alzheimer, ist eine Krankheit – derzeit nicht heilbar, aber sie nimmt einem Menschen nicht automatisch seine Würde, seine Freude oder sein Bedürfnis nach Beziehung.

Nachdem mir der Klient die Hände ein wenig gewärmt hat – ein liebes Ritual, bei dem er das Gefühl hat „ich bin auch zu etwas gut“ gehen wir heute zur Musiktherapie. Alles was mit Emotionen zu tun hat, ist sehr lange möglich und öffnet Kanäle, die vielleicht bisher verschlossen waren. Auch mein Klient hat vor längerer Zeit behauptet, dass er kann nicht singen kann. Ich habe immer wieder probiert, in dem ich Lieder gesungen habe – Gelegenheit gibt es ja viele, man denke nur an Nikolaus, etc. – und er hat begonnen mit zu summen und irgendwann in einem bekannten Refrain einzustimmen. Ich habe ihn ermutigt, seine schöne Stimme öfters einzusetzen und seit dem singen wir ab und zu.

Wir sind gemeinsam zur Therapie gegangen, weil ich ihm durch meine Begleitung Sicherheit geben kann und ich schauen wollte, ob er daran Spaß hat. Die TeilnehmerInnen wurden mit einem Liedchen persönlich begrüßt und da ich den bekannten Refrain gleich mitgesungen habe, hat er auch eingestimmt. Die Therapeutin war sehr überrascht, dass mein Klient gleich so dabei war und hat ihn zusätzlich zu meiner Anerkennung auch Wertschätzung gegeben, indem sie ihm verschiedene Fragen gestellt hat. Der Klient hat schon sehr großes Vertrauen in mich und weiß, dass ich mich über seine Schwächen niemals lustig machen oder ich ihn bloß stellen würde und so wendet er sich gleich an mich, wenn er nicht antworten kann. Und ich überspiele mit Humor seine Gedächtnislücken und Wortfindungsstörungen. Er spürt, dass er sich auf mich verlassen kann.

Es ist schön zu beobachten, wie mein Klient von Minute zu Minute offener und beschwingter wird. Wir schunkeln mit und genießen die Musik. Bei dem Lied „rote Lippen soll man küssen“ schaut er mich an und meint plötzlich „du musst… deine Lippen sind nicht rot“. Ich antworte ihm „Sie haben recht, ich werde mir einen roten Lippenstift kaufen, wenn ich geküsst werden will“. Wir lachen uns an und singen weiter. Beim letzten Lied „muss i denn zum Städtele hinaus“ schaut er mich an und sagt „ich möchte nicht dass du gehst“. Ich versichere ihm, dass wir noch gemeinsam Zeit verbringen und nicht tun, was in dem Lied gesungen wird.

Unsere Vertrautheit führt immer wieder dazu, dass die Umgebung glaubt, ich sei die Tochter oder eine sonstige nahe Verwandte. Menschen, die Angst haben sich zu verlieren, brauchen umso mehr das Gefühl

der Sicherheit und Geborgenheit. Berührungen geben ihnen das Gefühl angenommen zu sein trotz aller Unzulänglichkeiten, sie können Halt finden und Beziehung aufbauen.

Wieder einmal ist die Zeit viel zu schnell vergangen und das Mittagessen steht auf dem Tisch: unser Zeichen für Abschied nehmen. Diesmal möchte er meine Telefonnummer, damit er die Zeit bis zum nächsten Besuch überbrücken kann. Ich versuche ihm zu erklären, dass ich im Büro bin, worauf er antwortet „na dann reden wir eben beruflich“.

Ich gehe nie, ohne ihm die Sicherheit zu geben, dass ich wieder komme und ihn auf seinen Besuch am Nachmittag vorbereite. Ja mit dem schließen der Aufzugstür verlasse ich seine Welt und kehre in meine Welt, die so ganz anders ist, zurück.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Wertschätzendes Verstehen	Den Satz „Wo waren Sie so lange?“ nicht als Vorwurf, sondern als liebevollen Willkommensgruß verstanden.
Berührung & Nähe	Händewärmen als Ritual – er erlebt: „Ich bin auch zu etwas gut.“
Singen & Musik	Lieder vorgesungen, Refrain mitgesungen; die gemeinsame Musiktherapie gibt Sicherheit.
Humor & Leichtigkeit	Wortfindungsstörungen und Lücken mit Humor überspielt (roter Lippenstift).
Sicherheit & Rituale	Versprechen wiederzukommen und Vorbereitung auf den Nachmittag beim Abschied.

21. Jänner

Einfache, klare Anleitungen machen Aktivierung leicht.

Mein Klient hat sich heute nach dem Frühstück offenbar noch mal hingelegt und gedöst. Er hat mich aber gleich bemerkt, als ich meine Tasche abgestellt und die Jacke ausgezogen habe. Zunächst habe ich mal versucht herauszufinden, ob er gesundheitlich angeschlagen ist – in diesem Fall hätte ich ihn zugedeckt und mich an sein Bett gesetzt – aber nachdem er keine Schmerzen hatte, konnte ich ihn zum aufstehen motivieren und ich habe, als er bequem in seinem Ohrensessel saß, mit Bewegungsübungen versucht, ihn zu aktivieren. Da der Klient sehr viele Sprachen gelernt hat, habe ich für heute ein englisches Lied vorbereitet, bei dem der ganze Körper durchbewegt wird. Es hat ihm sehr gefallen und er hat sofort mitgemacht und sogar einige Worte englisch gesprochen. Immer wenn er die Bewegungen ganz toll hinbekommen hat, wie z.B. die Arme in die Höhe strecken, habe ich ihn dafür gelobt, um ihn weiter zu motivieren. Er hat alle „Anweisungen“ verstanden und ich hatte den Eindruck, dass es ihm vor allem deshalb Spaß bereitet hat, weil er alles gut verstanden hat und nicht überlegen musst, was jetzt zu tun ist.

Anschließend habe ich diesmal das Märchen vom gestiefelten Kater vorbereitet. Dazu muss man wissen, dass er zu Weihnachten ein Memory mit bekannten Märchenfiguren von mir gekommen hat, und wir beide darauf gekommen sind, dass wir nicht viel über die einzelnen Märchenfiguren wissen. So ist die Idee entstanden, ein Märchen nach dem anderen durchzuarbeiten.

Ich habe ihm den Inhalt kurz und mit einfachen Sätzen erzählt und das entsprechende Bild vom Memory herausgelegt. Dazu hatte ich eine A4-Seite Lückentext vorbereitet. Der Klient hatte nun die Aufgabe, den Text zu lesen und die fehlenden Wörter zu schreiben. Bei der Suche nach den Wörtern war ich behilflich, weil das Kurzzeitgedächtnis bei an Demenz erkrankten Menschen meistens nicht mehr abrufbar ist. Auch mein Klient hätte es nicht geschafft, das zuvor gehörte Märchen zu wiederholen. Obwohl er sich im letzten Teil der Seite schon angestrengt hat, bin ich dran geblieben, längere Wörter habe ich ihm ein paar Mal vorgesagt, damit er Buchstabe für Buchstabe schreiben konnte. Nachdem er fertig war, hat er den Namen auf das Blatt geschrieben und noch einmal den gesamten Text gelesen.

Jetzt war eindeutig Erholung angesagt. Die geistige Pause habe ich dazu benutzt, dass er Tee trinkt und die bereits vorbereitete Mandarine isst. Dann habe ich ihm angeboten zu erzählen, was er in der letzten Zeit Schönes erlebt hat. Er hat wieder vom Singen erzählt – er ist seit kurzer Zeit in einer Gruppe, die sich einmal wöchentlich zum Singen trifft. Nachdem er den Wunsch geäußert hat, dass ich mit ihm singen soll, habe ich die Volkslieder-Texte, welche von seiner Tochter im Zimmer bereit gelegt wurden, geholt und wir haben manche Lieder gesungen und die Texte – wenn Dialekt war – durchbesprochen.

Bei „Muss ich denn zum Städtele hinaus“ habe ich ihm erklärt, dass sich ein junger Mann verabschiedet, weil er ein Jahr beruflich unterwegs ist und das hat dazu geführt, dass sich mein Klient wieder erkannt hat und er vom Fliegen zu sprechen begann. Er selbst war beruflich in der ganzen Welt unterwegs und konnte sich dabei noch gut an die vielen Stunden im Flugzeug erinnern – je weiter zurück man im Leben eines Menschen mit Demenz schaut, desto mehr kann er sich erinnern. Er kann Namen, Zeiten und Orte nenne und viele Situationen noch bis ins Detail erzählen. Mein Klient hatte offenbar nie Probleme lange Zeit im Flugzeug zu verbringen und konnte nicht verstehen, dass ich so gerne schon nach kurzer Zeit wieder ausstiegen will.

Wie so oft sind unsere gemeinsamen Stunden schnell vergangen und wir wurden zum Mittagessen gerufen. Ich begleite ihn zu seinem Platz, schaue, dass er trinkt und wenn schon vorbereitet, seine Medikamente nimmt. Dann gebe ich ihm noch Sicherheit, indem ich ein wenig erzähle, was am Nachmittag sein wird und was ihm sehr wichtig ist, mein Versprechen bald wieder zu kommen. Auf dem

Weg zur Tür habe ich noch die Worte einer Tischnachbarin vernommen: „die ist aber sehr nett und freundlich“.

Das ist die Anerkennung dafür, dass ich bei meinem Klienten angekommen bin, weil wir auf gleicher Augenhöhe kommunizieren und jeder so sein darf wie er ist – jeder Mensch hat Stärken und Schwächen, so ist es auch wichtig, Gegenüber dem Menschen mit Demenz die eigenen Schwächen nicht zu verheimlichen, sondern ehrliche, einfühlsame Begegnung schafft Vertrauen und ist die Basis für schöne Begegnungen.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Bewegung & Aktivierung	Englisches Bewegungslied im Sitzen; jede gelungene Bewegung wird gelobt.
Gedächtnistraining	Märchen vom gestiefelten Kater kurz erzählt, Bild aus dem Memory, Lückentext.
Wortfindung begleiten	Beim Suchen geholfen, längere Wörter vorgesagt, damit er Buchstabe für Buchstabe schreiben kann.
Biografiearbeit	Das Lied „Muss i denn zum Städtele hinaus“ weckt Erinnerungen an seine Flugreisen.
Ehrlichkeit & Augenhöhe	Eigene Schwächen nicht verheimlichen – ehrliche Begegnung schafft Vertrauen.

28. Jänner

> *An schwachen Tagen zählt das Dasein mehr als das Programm.*

Mein Klient baut ab - wird es mir gelingen, diesen Prozess noch aufzuhalten? Diese Frage beschäftigt mich nach meinem heutigen Besuch sehr. Als ich gekommen bin, hat er beim Frühstückstisch sitzend tief und fest geschlafen. Da er ohnehin immer Rückenschmerzen hat, und die Schieflage daher nicht günstig war, habe ich ihn mit seinem Namen angesprochen. Er hat die Augen geöffnet und verwirrt gesprochen. Das hat mich noch nicht irritiert, weil selbst ein gesunder Mensch eine Zeit braucht, in die reale Welt wieder einzusteigen. Ich hatte auch das Gefühl, dass er keine Ahnung hatte, wo er sich befindet und ich habe zugewartet und ihm dann vorgeschlagen, in sein Zimmer zu gehen, damit wir uns besser unterhalten können.

Nachdem er aufgestanden war, habe ich den Plan geändert und ihm vorgeschlagen, doch gleich ein wenig spazieren zu gehen. So sind wir bis zum anderen Ende des Gebäudes gegangen, wo sich ein großes Fenster befindet und ich habe ihm gezeigt, dass es geschneit hat. Diese Veränderung in der Natur hat ihn sehr gefreut. Aber der Weg dorthin war diesmal eine echte Anstrengung für ihn. Ich musste ihm, zum ersten Mal seit ich ihn kenne, den Rollator zur Seite schieben, wenn Personen oder Gegenstände im Weg waren. Er hatte nicht die Kraft und auch nicht die Wahrnehmung, aber ich weiß wie wichtig körperliche Bewegung für Menschen mit Demenz ist und habe ihn motiviert, sodass er auch den Rückweg geschafft hat. Er hat heute auch zum ersten Mal sein Zimmer nicht gefunden.

Müde ist er in seinen Ohrensessel gesunken und hat gleich die Augen zugemacht. Ich habe ihm ein paar Minuten gegönnt und erst dann wieder angesprochen, ihm sein „Vitaminstamperl“ gegeben und ihn angeregt zu trinken.

Da mir klar war, dass heute kein Gedächtnistraining möglich ist, habe ich ihn gefragt, ob er singen möchte oder lieber Foto anschauen. Er hat sich für zweites entschieden. Da er schon in Madeira war, habe ich diesmal meine Fotos mitgebracht und er hat die Bilder interessiert angesehen. Aber er hat sehr wenig gesprochen und wenn er etwas sagen wollte, hatte er heute deutliche Wortfindungsstörungen oder er hat falsche Wörter verwendet. Bisher hat er immer sehr gerne erzählt, oft sehr viel gesprochen und auch Fragen gestellt. Er war heute zum ersten Mal so anders. Natürlich habe ich ihn über diese für ihn peinlichen Momente geholfen, indem ich halt einfach mehr gesprochen und ihn nur einfache, kurze Fragen gestellt habe, damit es nicht ein reiner Monolog wird – natürlich ist mir bewusst, dass Menschen mit Demenz solche Verhaltensweisen zeigen können und dass es gute und schlechte Tage gibt, dennoch mache ich mir Gedanken, wie es ihm dabei wohl geht, was er fühlt in diesen Minuten, ob er vielleicht sogar Angst hat vor der Zukunft?

Zwischendurch habe ich ihm immer wieder Tee angeboten, weil ich auch weiß, dass Wassermangel im Körper Müdigkeit und Gedächtnisstörungen hervorrufen können. Nach dem dicken Album war er sehr müde und wollte wieder schlafen. Ich habe versucht, ihn bis zum Mittagessen wach zu halten, habe eine bekannte Melodie angestimmt und tatsächlich hat er mitgesungen. Dann habe ich ihn aufgefordert, mir etwas zu erzählen. Da hat er gemeint, ich hätte gestern Abend kommen sollen und er hat da auf mich gewartet und ich habe mein Versprechen nicht gehalten. Ich weiß nicht, ob er das gerne gehabt hätte oder ob er mich mit einer anderen Person verwechselt oder vielleicht einfach nur jemanden vermisst. Ich habe ihm erklärt, dass er da wahrscheinlich nur geträumt hat und wir beide doch abends sehr müde sind und es besser ist, wenn wir uns nach dem Frühstück treffen. Er hat dem zugestimmt und gemeint, dass wir dann auch machen können, was wir wollen. Dann habe ich ihm noch versichert, dass ich mein Versprechen immer halte und wenn er möchte, dann komme ich wieder. Das scheint ihm sehr wichtig zu sein, denn er hat gleich mit dem Kopf genickt. - Menschen mit Demenz sind oft sehr einsam. Sie fühlen sich so wenig wahrgenommen wie sie sind und klammern sich da an jene Menschen, die ihnen ein wenig Geborgenheit und Halt geben. Und er spürt, dass wir beide uns ehrlich auf Augenhöhe begegnen und

daher freut er sich auch, wenn ich Zeit mit ihm verbringen. Ich habe ihm dann wie gewohnt zum Mittagstisch begleitet, aber auch da wusste er nicht, wo sein Platz war und er hatte heute kein Problem mit meiner Verabschiedung.

Mir ist bewusst, dass diese Krankheit fortschreitet, aber ich wünsche ihm und seinem Umfeld so sehr, dass die heutige Tagesverfassung nur eine Ausnahme ist und sich nicht das nächste Stadium ankündigt.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Flexibilität & Tagesform	Gedächtnistraining gestrichen, weil es heute nicht möglich ist; Plan angepasst.
Wahlmöglichkeiten	Wahl zwischen Singen und Fotos anschauen angeboten.
Spaziergang & Frischluft	Kurzer Weg zum Fenster (Schnee), Rollator zur Seite geschoben, für den Rückweg motiviert.
Trinken & Vitalität	Immer wieder Tee angeboten – Wassermangel kann Müdigkeit und Gedächtnisstörungen verstärken.
Wertschätzendes Verstehen	Die Geschichte vom Warten „gestern Abend“ nicht widerlegt, sondern als Sehnsucht aufgefangen.

Februar Winter · 4 Einträge

3. Februar

Eintrag 4 von 52

Erklären, vorzeigen und wählen lassen gibt Sicherheit.

Heute war mein Klient guter Dinge. Er hat sich sehr über meinen Besuch gefreut, denn er meinte, dass ihn schon ewig niemand besucht hat. Da Menschen mit Demenz auch zeitliche Orientierungsschwierigkeiten haben, ist es für sein Gefühl wahrscheinlich schon sehr lange gewesen, was in Bezug auf meine Person sogar stimmig ist, da ich ihn nur einmal pro Woche besuche.

Er wollte in seinem bequemen Ohrensessel bleiben und damit er trotzdem Bewegung macht, haben wir im Sitzen geturnt. Seine kalten Hände habe ich dazu genutzt, ihn für Fingerübungen zu motivieren. Da wir das zum ersten Mal gemacht haben, bin ich sehr langsam vorgegangen, habe jeden Schritt erklärt und auch vorgezeigt. Er hat alles mitbewegt, die einfachen Übungen haben wir mehrmals gemacht, die Koordinationsübungen nur kurz, weil sie ihn zu sehr gefordert haben. Dafür haben wir noch einen Sitztanz gemacht, wo man sich zu einem bekannten Lied spielerisch bewegt und das hat ihm gefallen. Er durfte zwischen zwei Liedern wählen und hat sich für die englische Version entschieden.

Wir haben dann gleich in der englischen Sprache geplaudert übers Wetter und weshalb wir lieber hier wohnen als in England und wie er sich heute fühlt. Der Klient hat gemeint, dass sein Herz krank sei, es ihm aber sonst gut gehe. Für all jene, die ihn nicht kennen bzw. die Sprache von Menschen mit Demenz nicht verstehen, möchte ich hier kurz erklären, dass es sich nicht um körperliche Herzbeschwerden handelt, sondern er damit ausdrücken wollte, dass er gefühlsmäßig etwas Aufmunterung braucht. So habe ich ihm seinen Vitamintrunk zur Stärkung gebracht und ihn dann gefragt, was er denn heute machen möchte – ob ich ihm lieber etwas vorlesen soll oder er lieber ein Spiel machen möchte.

Auch in diesem Punkt bin ich grenzwertig unterwegs, denn Menschen mit Demenz können meist nicht mehr entscheiden, was sie lieber tun wollen, aber auf diese Weise bringe ich ihm meine Wertschätzung entgegen, dass er noch wichtig ist. In einem Pflegeheim passiert dies leider nicht oft, denn da ist alles vorgegeben und die Menschen müssen mit, ob sie wollen oder nicht.

Schließlich habe ich ihm angeboten, ob wir Fotos anschauen wollen und da habe ich gesehen wie erleichtert er war, dass ich eine Auswahl getroffen habe. Zu den Fotos lasse ich mir immer viel erzählen, alles was ihm dazu einfällt oder ihm wichtig ist und manchmal stelle ich auch Fragen. Dadurch soll bewirkt werden, dass sich mein Klient solange wie möglich verbal verständigen kann. Worte, die ihm nicht einfallen, sage ich ihm vor, wiederhole sie, sodass es dann sinnvolle Sätze gibt. Aber natürlich wirkt das ganz spielerisch und es ist Vertrauen da; damit meine ich, dass der Klient weiß, dass er auch mal etwas nicht ausdrücken kann und es trotzdem ok ist.

Nach dem Album gab es eine kleine Pause, wo er getrunken hat und ich ein wenig von mir erzählt habe. Dann haben wir nochmals ein Lied gesungen – singen macht ihm in der Zwischenzeit großen Spaß und den soll er schließlich haben für die kurze Zeit, die ich bei ihm bin.

Bei der Verabschiedung wollte mein Klient heute die Sicherheit, dass ich wiederkomme, was ich ihm mehrmals bestätigt habe. Erst als ich gespürt habe, dass es für ihn jetzt ok ist, bin ich gegangen.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Bewegung & Aktivierung	Sitzturnen, Fingerübungen, Sitztanz – jeder Schritt erklärt und vorgezeigt; Koordination nur kurz.
Wahlmöglichkeiten	Auswahl zwischen zwei Liedern; bei den Fotos erleichtert eine Vorauswahl.
Singen & Musik	Englisches Lied beim Sitztanz, zum Abschluss gemeinsames Singen.
Wortfindung begleiten	Zu Fotos erzählen lassen, fehlende Wörter vorsagen und zu Sätzen ergänzen.
Wertschätzendes Verstehen	„Mein Herz ist krank“ als Wunsch nach Aufmunterung verstanden, Vitamintrunk gebracht.

7. Februar

Aktivierung mit Alltagsnähe: Gehen, Ball und Plaudern.

Heute ist mein Klient noch beim Frühstück gesessen - alleine am Tisch - und hat sich gefreut mich zu sehen. Der Augenblick, in dem er mich wahrnimmt ist immer ein sehr schöner Moment für mich. Seine Augen beginnen zu strahlen und sein Mund zu lächeln und dann gebe ich ihm die Hand zur Begrüßung und er hält sie immer einige Minuten fest, so als wolle er sagen, jetzt bleibst aber bei mir. Wie so oft kommt dann der Satz „du warst schon lange nicht hier“. Ich habe ihm gesagt, dass heute Dienstag ist und ich jeden Dienstag komme.

Damit versuche ich auf leichte Art und Weise den Bezug zur Realität herzustellen, auch wenn Menschen mit Demenz dies gleich wieder vergessen. Aber durchs immer wieder so nebenbei erwähnen, wird der Erkrankte nicht direkt auf seine Defizite hingewiesen und hat durch diese kleine Orientierungshilfe zumindest das Gefühl sich auszukennen. Über den zeitlichen Begriff haben Betroffene - ähnlich wie Kinder - keine Einschätzung mehr und daher lautet auch seine Antwort „aber für mich war das so lange“

Ich habe ihn ruhig frühstücken lassen und ein wenig von mir erzählt. Dann habe ich gleich die im Hintergrund laufende Musik verwendet, um seine Hände zu nehmen und im Takt zu schunkeln. Dabei habe ich die Melodie mitgesummt. Da er heute einen sehr wachen und fröhlichen Eindruck auf mich gemacht hat, habe ich den Klienten eingeladen, ein wenig zu spazieren und er willigte ein. Wir sind locker den Gang entlang gegangen und ich habe mit ihm über die Faschingsdekoration gesprochen, die wir uns zwischendurch angesehen haben – ich mache das sehr bewusst, weil er sich dadurch nicht ausschließlich aufs Gehen konzentriert. Damit können wir eine größere Strecke zurücklegen, er braucht keine Pause dazwischen und er ist von seiner körperlichen Schwäche abgelenkt.

In seinem Zimmer angelangt, darf er in seinem großen Ohrensessel Platz nehmen, bekommt dann seine Vitamine und ich lasse den Klienten dann ein paar Minuten ruhen. Da er heute sehr fit scheint, kann ich die mitgebrachten Noppenbälle auspacken. Nachdem wir schon beim Frühstück die Finger aufgewärmt haben, in dem wir unsere Hände ineinander verschränkt haben und ich ihn dann gebeten habe, möglichst fest zu drücken, dann wieder zu lösen – diese Übung hat ihm sehr viel Spaß gemacht und ganz locker und leicht wurde dabei seine Beweglichkeit trainiert – hat er zunächst den Ball zusammen gepresst, dann den Ball abwechselnd den Arm rauf- und runtergerollt, dann haben wir die Fußreflexzonen massiert. Als „Belohnung“ durfte er dann die Beine hochlegen und wir haben die Geschicklichkeit geübt, in dem wir den Ball von einer Hand in die andere geschupft und anschließend uns noch den Ball gegenseitig zugeworfen haben.

Nach so viel sportlicher Anstrengung achte ich darauf, dass der Klient auch etwas trinkt und es gibt wieder eine kurze Verschnaufpause. Dann habe ich ihm das Bild seiner verstorbenen Frau gezeigt – dieses ist neu in seinem Fotoregal - und „unwissend“ gefragt, wer ihn denn da auf diesem Foto so lieb anlächelt. Er kannte die Frau, konnte mir aber nicht sagen wie sie heißt, er hat zwei Vornamen genannt und mich dabei hoffnungsvoll angesehen in der Erwartung, dass einer der Namen stimmt. Ich habe ihm aus seiner Verlegenheit geholfen, in dem ich die Situation überspielt habe: ist ja egal wie die Dame heißt, Hauptsache, sie lächelt sie an.

Gleichzeitig war ich aber auch froh, in diesem Moment alleine mit dem Klienten zu sein, denn für seine Tochter wäre es sehr schwer gewesen, wenn sie mitbekommen hätte, dass er in diesem Moment seine Frau nicht erkannte. Ja das ist vielleicht einer der schwersten Momente für Angehörige, wenn der Erkrankte Namen vergisst und dann auch nahestehende Familienmitglieder nicht mehr kennt.

Da wir noch Zeit zur Verfügung hatten, habe ich ihn gefragt, ob er vielleicht etwas spielen möchte. Nachdem er abgelehnt hat, habe ich ihm vorschlagen, dass ich ihm ein wenig etwas vorlese, womit er einverstanden war. Ich habe heute das Thema „wie überwintern Tiere“ mitgebracht, habe kurz über die

unterschiedlichen Tiere erzählt, ihm Fotos gezeigt und dann darüber einfache Fragen gestellt. So haben wir wieder auf spielerische Weise sein Gedächtnis trainiert.

Mir ist auch immer wichtig, dass er viel spricht, um möglichst lange viele Wörter zu trainieren und da wir nun schon beim Thema Winter waren, haben wir übers Schi fahren gesprochen. Besonders gefallen hat ihm, dass wir beide in Gastein waren und ich habe ihm versprochen, das nächste Mal Fotos mitzubringen.

Bevor wir zum Mittagessen gegangen sind, habe ich dem Klienten ein bisschen sein Nachmittagsprogramm aufgezählt, um ihm Sicherheit und Klarheit zu geben. Ich spüre, dass es ihm dann immer besser geht, wenn er den restlichen Tagesablauf zumindest gehört hat – ob und wie viel er sich davon merkt, ist zwar fraglich bis unwahrscheinlich – aber für den Moment ist es für ihn sehr wichtig und ich kann mich dann leichter und ruhiger verabschieden.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Sanfte Orientierung	„Heute ist Dienstag, ich komme jeden Dienstag“ – beiläufig und ohne Prüfung.
Spaziergang & Frischluft	Beim Spaziergang die Faschingsdekoration betrachtet, damit das Gehen in den Hintergrund rückt.
Bewegung & Aktivierung	Hände verschränken und drücken, Noppenbälle, Fußreflexzonen, Ball zuwerfen.
Gedächtnistraining	Thema „Wie überwintern Tiere?“ mit Fotos und einfachen Fragen.
Wertschätzendes Verstehen	Namen der verstorbenen Frau vergessen: Situation überspielt („Hauptsache, sie lächelt dich an“).

18. Februar

> *Heute nicht schreiben können? Dann ist heute eben ein anderer Tag.*

„Ich habe dich schon gestern erwartet“ wurde ich heute begrüßt - für mich ein liebevolles Zeichen, dass der Klient mich schon vermisst hat - von Menschen, die sich noch nicht mit der Krankheit Demenz auseinandergesetzt haben, könnten diese Worte als Vorwurf aufgefasst werden.

Da er heute kalte Hände hatte, habe ich ihm gleich vorgeschlagen, dass wir uns bewegen, damit der Kreislauf in Schwung kommt. Er war damit einverstanden und so sind wir wie so oft zum anderen Ende des Ganges spaziert. Dort ist ein großes Fenster, wo wir immer ein bisschen hinausschauen, bevor wir den Rückweg antreten. Damit ihm der Weg nicht so weit vorkommt, plaudern wir auch immer und da er heute sehr müde auf mich gewirkt hat, habe ich zusätzlich seinen Arm gestützt, was bei einer anderen Bewohnerin den Eindruck vermittelt hat, dass ich ihn näher kenne. „Schauen Sie wie lieb die Enkelin ist“ sagte sie zu einem vorbeigehenden Pfleger. Ich bin stolz auf ihn, dass er die Strecke ohne Unterbrechung geschafft hat und zeige ihm dafür die Sonne, welche heute seit langem endlich mal scheint. Er hat sich dann sogar selbst umgedreht, um den Rückweg zu starten. Nach einigen Schritten habe ich allerdings eine kleine Pause eingebaut, ihm ihn nicht zu überfordern. Im Sitzen haben wir dann Arm- und Fingerübungen gemacht, wie immer auf spielerische Weise, sodass der Humor im Vordergrund stand und mein Klient gar nicht gemerkt hat, wie gut wir seinen Körper durchbewegt haben.

Dann sind wir in sein Zimmer spaziert und ich habe ihm eine Trinkpause vergönnt. Er war inzwischen guter Dinge, sodass ich es mit Suchbildern probiert habe und er war mit Feuereifer dabei. Dann habe ich eine Schreibübung versucht, aber das ging heute gar nicht. Der Klient wusste einfach nicht, wie man einzelne Buchstaben schreibt und selbst sein eigener Name, der sonst kein Problem ist, war nicht möglich. Hier arbeite ich sehr vorsichtig, denn ich versuche ihn zu motivieren, ohne ihm aber das Gefühl zu geben, dass er alles verlernt hat. Ein Kennzeichen der Krankheit Demenz – und das erklärt vielleicht auch, weshalb der Umgang damit so schwierig scheint – ist das ständige Auf und Ab. Heute kann für den Betroffenen ein guter Tag sein, an dem sehr vieles möglich ist, morgen ist alles wie ausgelöscht und die einfachsten Dinge können nicht erledigt werden. Wenn mich wer fragt, wieso ich damit umgehen kann, dann gebe ich die Antwort: auch wir gesunde Menschen erledigen Arbeiten an einem Tag besser als ein an einem schlechten Tag. Heute war schreiben eben nicht möglich.

Mein Klient hat sich sehr angestrengt und dies hat ihn sehr viel Energie gekostet, sodass ich gespürt habe, das Gedächtnistraining für heute besser zu beenden. Jetzt war Entspannung angesagt, d.h. wir haben eine Weste ausgesucht und über seinen Pulli angezogen und ich habe ihm Tee gemacht. Er hat sich sehr wohl gefühlt und das steht bei meinen Besuchen schließlich im Vordergrund. Während er Kräfte sammelte, habe ich sein Bett so vorbereitet, dass er sich gemütlich hineinlegen kann, falls er dies am Nachmittag möchte, die Zeitungen vorbereitet und wir haben ein wenig geplaudert.

Unsere gemeinsame Zeit ist wieder mal schnell vergangen und wir haben unser Verabschiedungsritual – gemeinsamer Weg zum Mittagessen – begonnen. Diese Gelegenheit nutze ich auch immer, ein paar nette Worte an seine Tischnachbarn zu richten, denn viele Heimbewohner haben nicht viel Ansprache und freuen sich immer über meine Achtsamkeit und Wertschätzung. Die dampfende Suppe hat den Abschied heute leicht gemacht.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Spaziergang & Frischluft	Gang zum großen Fenster, Arm gestützt, Sonne gezeigt – plaudernd statt zählend.
Spiele & Rätsel	Suchbilder mit Feuereifer gelöst.
Lesen & Schreiben	Schreibübung musste abgebrochen werden – ohne ihm zu zeigen, dass er „alles verlernt“.
Flexibilität & Tagesform	Das ständige Auf und Ab der Krankheit akzeptiert; Entspannung statt Training (Weste, Tee).
Soziale Einbindung	Beim Mittagstisch freundliche Worte an die Tischnachbarn.

25. Februar

Auch ein Besuch ohne Programm ist Begleitung – und eine bewusste Entscheidung.

Ich freue mich, dass heute die Sonne scheint und denke, dass ich mit dem Klienten einen Spaziergang an der frischen Luft machen werde. Aber es kommt anders als man denkt. Er liegt im Bett und schläft. Während ich meine Tasche niederstelle, die Jacke ausziehe und den Vorhang zur Seite schiebe um zu prüfen, ob das Fenster offen ist, wird er munter, schaut mich an uns sagt: du warst im Urlaub, weil du so lange nicht gekommen bist, stimmt's? Offenbar ist ihm die Zeit seit meinem letzten Besuch noch langsamer vergangen als sonst. I Ich verneine und erkläre ihm, dass ich derzeit viel im Büro zu tun habe und deshalb erst heute wieder einen Besuch machen kann – auf diese Weise bin ich ehrlich gewesen und habe ihn auch nicht auf sein Defizit der mangelnden zeitlichen Orientierung hingewiesen.

Mir ist wichtig die vorhandenen Ressourcen zu betonen, denn was eine an Demenz erkrankte Person nicht mehr weiß oder kann, das erfährt sie ohnehin ständig selbst oder durch andere Menschen. Selten aber zeigt ihm jemand, du bist ok wie du bist und hast doch noch ganz tolle Fähigkeiten.

Ich wollte ihn dann beim Aufsetzen unterstützen, aber seine bleierne Müdigkeit hat ihn heute fest im Griff. Die Augen schließen sich wieder und er murmelt noch „gut, dass du jetzt da bist" und schläft wieder ein. Ein paar Minuten beobachte ich ihn, decke ihn zu und beschließe mal nachzufragen, ob er beim Frühstück war. Die Pflegerin war sehr nett und hat mir erzählt, dass erl sich gleich nach dem Essen wieder hingelegt hat.

Jetzt bin ich in einer Situation, wo ich überlege, ob ich bleiben soll – ich weiß nicht, ober er spürt, dass ich da bin oder ob ich den Dienst für heute beschließen soll, denn schließlich wird meine Anwesenheit ja bezahlt. Nachdem ich seine Tochter telefonisch nicht erreichen konnte, habe ich entschieden zu gehen, weil das für alle Beteiligten der optimale Weg ist.

Weshalb ich trotzdem diese kurze Sequenz notiere: weil ich damit bewusst machen möchte, dass jeder Tag und jede Situation eine Herausforderung für Pflegende und Angehörige bedeutet und auch ein geregelter Tagesablauf nichts daran ändert, flexibel und bestmöglich für den Erkrankten zu reagieren.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Flexibilität & Tagesform	Schlafenden nicht geweckt, zugedeckt und entschieden zu gehen.
Beobachten & Abstimmen	Bei der Pflegerin nachgefragt, Tochter zu erreichen versucht.
Ehrlichkeit & Augenhöhe	Ehrliche Antwort auf „Urlaub?" – ohne auf die Zeitorientierung hinzuweisen.
Ressourcen & Wertschätzung	Vorhandene Fähigkeiten betonen statt Defizite spiegeln.

März Frühling · 4 Einträge

4. März

Eintrag 8 von 52

> *Nicht, was ich für gut halte, sondern was ihm guttut.*

Ich mache mir Sorgen – vielleicht sind Sie jetzt verwundert, da es sich weder um meinen Vater, noch um einen Onkel oder sonstigen näheren Verwandten oder Bekannten handelt, sondern um einen „Fremden“. Ich sehe meine Besuche nicht als Auftrag, sondern als ein Miteinander mit einem lieben Menschen, eine Stunde für einen gemütlichen und fröhlichen Austausch.

Mein Klient ist müde, er schafft es kaum sein Frühstück einzunehmen, immer wieder nickt er zwischendurch ein und er, der so oft munter drauf losplaudert, hört zu, aber antwortet fest stereotyp immer nur mit „ja“. Meine ganze Konzentration ist heute darauf bedacht, herauszufinden wie es dem Klienten geht und vor allem, was ich tun kann, damit es ein schöner Vormittag für ihn wird. Die Gratwanderung ist dabei, es soll nicht so werden wie ich glaube, dass es gut und richtig ist, sondern so wie es für ihn möglichst eine schöne Zeit wird. Wenn jemand spricht, kann er ganz genau sagen, das mag ich oder das gefällt mir gar nicht, aber wenn jemand so still vor sich und in sich gekehrt ist, dann bedeutet dies schon manchmal eine Herausforderung.

Da Bewegung für jeden Menschen ein Grundbedürfnis ist und gerade bei älteren Menschen notwendig ist – solange sie sich selbst von einen auf den anderen Ort bewegen können, haben sie aufgrund der Selbständigkeit einen erhöhten Selbstwert und die körperliche Aktivität regt auch unser Gehirn an, tätig zu werden – schlage ich vor, nach dem Frühstück ein wenig zu gehen. Während des Gehens erzähle ich ein bisschen, mache ihn auf unsere Umgebung aufmerksam, damit das Gehen eine untergeordneten Stellenwert bekommt, was den Vorteil hat, dass der Klient eine größere Strecke bewältigen kann. Anschließend ist meine Aufgabe, ihn zum Trinken zu ermutigen, was er heute gerne annimmt. Normalerweise beginnt er dann von selbst etwas zu erzählen oder auch Fragen an mich zu stellen. Heute möchte er wieder einschlafen. Um dem entgegen zu wirken, machen wir noch zwei Bewegungstänze. Ich singe bewusst langsam, damit er einsteigen kann und ich zeige die Bewegungen sehr betont vor, so dass er richtig toll mit macht.

Jetzt versuche ich sein Langzeitgedächtnis anzusprechen, in dem ich ihm anbiete von früher zu erzählen, was ebenso abgelehnt wird wie Fotos anschauen. So erzähle ich ein wenig und schmiede Pläne für unsere nächsten Treffen. Das scheint ihm zu gefallen, denn jetzt sitzt der Klient gemütlich in seinem Sessel und lächelt zufrieden und ich spüre sein angenommen sein und angenommen werden. Eine win-win- Situation für uns beide, die den Abschied für heute erleichtert.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Beobachten & Abstimmen	Befinden aufmerksam erkundet; Gratwanderung zwischen eigenem Plan und seinem Bedürfnis.
Spaziergang & Frischluft	Spaziergang nach dem Frühstück, Umgebung erzählend einbezogen.
Bewegung & Aktivierung	Zwei Bewegungstänze: bewusst langsam gesungen, Bewegungen betont vorgezeigt.
Wahlmöglichkeiten	Ablehnung von Erzählen und Fotos respektiert – stattdessen Pläne geschmiedet.

11. März

Stolz und Selbstwirksamkeit: Er zeigt mir seinen Garten.

Heute war ich etwas früher dran und habe mich sehr gefreut, dass der Klient guter Dinge war. Er ist zwar nur so an der Bettkante halb im Bett gelegen, hat aber meinen Vorschlag, an diesem sonnigen Tag nach langer Zeit wieder den Garten zu besuchen, gleich angenommen. Ich habe ihm soweit wie nötig beim Anziehen geholfen, mich bei der Station abgemeldet und schon ging's los.

Es war sehr schön seine Freude zu sehen und zu spüren, ein wenig Abwechslung in seinem Alltag tut ihm gut. Und das Gedächtnis lässt sich auch bei einem Spaziergang gut nützen. Den Aufzug bedienen draußen und drinnen, den Weg zur Gartentür und eine kleine Runde, wo ich mir viel von der Umgebung erzählen hab lassen. Ein bisschen war der Klient auch stolz, dass er mir seinen Garten zeigen konnte und mehr wusste als ich. Dabei hat er auch ganz vergessen auf seine Müdigkeit, sodass ich auf die Gartenbank zu gesteuert bin, wo er sich dann gerne niedergelassen hat. Es war ein wahrer Genuss, so mit dem Gesicht der Sonne zugewandt einfach zu plaudern und auf die Geräusche der Umgebung zu hören, den kleinen Wasserfall, Vogelgezwitscher und den Kinderlärm der Nachbarschule, die übrigens auch sein Enkel besucht hat. Dann hören wir noch die Buben Fußball spielen und mein Klient hat von früher erzählt, wie er als Stürmer immer sehr viele Tore geschossen hat, sodass seine Mannschaft viele Siege davon getragen hat. Vom großen zum kleinen Ball – auch im Tennis hat er einige Siege errungen, sogar im Ausland, wo es nicht immer leicht war, Spielpartner zu finden, weil er dort zu Beginn niemanden gekannt hat.

Im Nu war die Zeit vorbei und wir machten uns langsam auf den Rückweg, wo ich ihn wieder gefragt habe, in welches Stockwerk wir müssen - habe ihm gezeigt, wie man im Aufzug sehen kann, in welchem Stockwerk man sich gerade befindet - und wie seine Zimmernummer lautet – er wird alles wieder vergessen und dennoch finde ich es wichtig, in solchen Momenten ein wenig Realitätsbewusstsein, aber vor allem auch Sicherheit zu verschaffen, so nach dem Motto: was tue ich, wenn ich mal alleine unterwegs bin.

Alles konnte er heute gut beantworten und das hat mich selbst sehr glücklich gemacht. Oben angekommen habe ich schon gesehen, dass jetzt eine Pause notwendig ist und ich bin mit ihm zu seinem Ohrensessel gegangen, wofür er dankbar war. Die Kleidung haben wir im Sitzen ausgezogen und dann war Trinken angesagt.

Schließlich habe ich ihn wieder zum Mittagstisch begleitet und mich leichten Herzens verabschiedet, weil ich weiß, dass er am Nachmittag ein Mittagsschläfchen zur Erholung einlegen wird.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Spaziergang & Frischluft	Gartenbesuch an der Sonne: Wasserfall, Vogelgezwitscher, Kinderlärm.
Ressourcen & Wertschätzung	Er ist der Experte und darf mir etwas zeigen, was er besser weiß.
Sanfte Orientierung	Stockwerk, Zimmernummer, Aufzug erfragt – für den Fall, dass er alleine unterwegs ist.
Biografiearbeit	Fußball und Tennis: Erinnerungen an Tore und Siege im Ausland.
Selbständigkeit fördern	Beim Anziehen nur so weit wie nötig geholfen; Aufzug selbst bedient.

19. März

> *Zeit ist das wichtigste Instrument.*

Heute ist ein richtiger Frühlingstag, gut gelaunt treffe ich bei meinem Klienten ein, der noch beim Frühstück sitzt. Zeit ist das wichtigste Instrument um mit Menschen mit Demenz zu arbeiten bzw. sie zu begleiten. Obwohl nur mehr wenig am Teller war, hat es noch etliche Minuten gedauert bis er dann fertig zum Abmarsch waren. Ich unterstütze nur dann, wenn Hilfe nötig ist, aber anziehen, den Weg zum Aufzug und in den Garten soll mein Klient solange wie möglich noch alleine bewältigen. Durch die körperliche Bewegung kommt nicht nur der Kreislauf in Schwung, sondern auch die grauen Zellen im Gehirn werden aktiviert. Diese Chance nutze ich und baue während des Gehens das Gedächtnistraining ein: frage was wir alles brauchen, lasse ihm den Aufzug holen, mir erklären was es im Garten zu sehen gibt. Heute sind Handwerker im Garten auch eine günstige Gelegenheit, um darüber zu sprechen was wir beobachten. Einer der Arbeiter sieht mich an und meint „das was Sie da machen ist kein Beruf, dazu muss man berufen sein“ – ja, es ist ein besonderer Moment so Seite an Seite mit einem Mensch mit Demenz auf einer Gartenbank in der Sonne zu sitzen und zu spüren, wir verstehen einander auf unsere Weise.

Nur wenige Menschen können wahrnehmen, dass Personen mit Demenz auch lustig sein können. Mein Klient und ich haben immer Spaß; heute zeigen wir es auch, indem wir ein Liedchen trällern und dazu die Arme schwingen, die Beine bewegen und in die Hände klatschen. Das ist Lebensfreude pur in einer so trostlosen Leistungsgesellschaft und das Strahlen seiner Augen ist der schönste Lohn.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Selbständigkeit fördern	Anziehen, Weg zum Aufzug und in den Garten möglichst selbst bewältigen.
Gedächtnistraining	Gedächtnistraining im Gehen: was brauchen wir, Aufzug holen, Garten beschreiben.
Singen & Musik	Liedchen mit Armschwingen, Klatschen und Beinbewegung – Lebensfreude pur.
Flexibilität & Tagesform	Geduld beim Abmarsch: auch das Fertigwerden braucht seine Zeit.

25. März

Von sich erzählen schafft Gleichwertigkeit.

Heute hat mein Klient sehr traurig geschaut als ich gekommen bin. Offenbar vermisst er seine Tochter, die für ein paar Tage nach Schweden gefahren ist, sehr. Er hat das angedeutet, indem er gemeint hat, seit drei Tagen wartet er schon.

Er war aber heute sehr redselig und hat viel erzählt. Während wir den Gang auf und ab spazieren – leider war es heute zu kalt für den Garten – haben wir über kleinere Wehwehchen gesprochen und offenbar hat es ihm gut getan, dass ich ihm erzählt habe, dass mein Arzt mit mir geschimpft hat, weil ich zu wenig trinke. Es ist mir wichtig, immer auch etwas von mir zu erzählen. Einerseits kann er auf diese Weise am Leben draußen teilhaben und andererseits findet eine „gleichwertige“ Kommunikation statt. Und es ist wichtig, dass er registriert, auch andere Menschen bekommen Anweisungen – in Heimen haben sich die alten Menschen schon daran gewöhnt, dass sie herumkommandiert werden; zu wenig Flüssigkeit ist auch so ein Problem, welches auf alte Menschen meistens zutrifft. So haben wir uns gegenseitig versprochen mehr darauf zu achten und unsere Trinkgewohnheiten ins Positive zu ändern.

Dann hat der Klient mir sehr viel von seinen Geschwistern erzählt, alle fünf namentlich aufgezählt und was sie beruflich gemacht haben.

Anschließend habe ich ihm eine kleine Pause vergönnt, damit er Zeit hat, seine Vitamine einzunehmen und etwas Tee zu trinken. Das ist auch meistens der Augenblick, wo wir auf das Äußere achten – ein Zeichen der Wertschätzung der Würde eines Menschen; auch wenn man alt und/oder dement ist, möchte man trotzdem sein äußeres Erscheinungsbild beibehalten so gut es geht. Wir suchen gemeinsam ein schickes Halstuch aus, an kühleren Tagen so wie heute ziehen wir noch eine Weste an, wir verwenden ein Parfum und richten die restliche Kleidung zu Recht.

Dann gehen wir meistens seinen Kalender durch. Wir schauen auf das Datum – auch ein kleiner Punkt, um Menschen mit Demenz an der Realität teilhaben zu lassen – und was in der Woche sonst noch so am Programm steht. Viel zu schnell ist der Vormittag vorbei und ein gut gelaunter Klient verabschiedet mich heute mit einem lachenden Gesicht

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Ehrlichkeit & Augenhöhe	Eigene Erlebnisse geteilt (Arzt hat wegen zu wenig Trinken geschimpft) – gemeinsam Trinkgewohnheiten verbessern.
Wertschätzendes Verstehen	Seine Traurigkeit gespürt: Die Tochter ist verreist, er wartet seit „drei Tagen“.
Biografiearbeit	Alle fünf Geschwister namentlich und mit Beruf aufgezählt.
Ressourcen & Wertschätzung	Halstuch, Weste, Parfum: Würde zeigt sich auch im äußeren Erscheinungsbild.
Sanfte Orientierung	Kalender durchgehen – Datum und Wochenprogramm.

April Frühling · 5 Einträge

1. April

Eintrag 12 von 52

Geduld macht aus Alltagshandlungen Erfolgserlebnisse.

Heute ist der Klient ein wenig verloren, mit seinem Gebiss in der Hand, beim Frühstückstisch gesessen. Als er mich wahrgenommen hat, ging ein Lächeln über sein Gesicht, ein Zeichen seiner Freude, dass ich mit ihm ein wenig Zeit verbringe. Mein Vorschlag den schönen Tag doch im Garten zu verbringen wurde gleich angenommen und so begannen wir mit dem Vorbereitungen. Zunächst mal die Zähne richtig einsetzen – ja auch das braucht Zeit und will gut erklärt sein, nur wenn ich die richtigen Worte und Zeichen finde, kann eine an Demenz erkrankte Person, eine für gesunde Menschen so normale und einfache Handlung, ausführen; Geduld und Einfühlungsvermögen sind hier notwendig, um ihm die Chance auf ein Erfolgserlebnis zu geben – trinken, die Schuhe anziehen – auch das ist für gesunde Menschen ganz selbstverständlich, für eine ältere Person manchmal nicht mehr so leicht zu bewältigen, für einen an Demenz erkrankten Menschen kann auch das eine Herausforderung sein – in die Jacke helfen und Kappe, Schal und Handschuhe mitnehmen.

Auf dem Weg beginnen wir gleich mal das Gedächtnis zu aktivieren, indem ich ihm nach dem Weg frage, wie wir den Aufzug bedienen müssen, um dort anzukommen, wo wir hinmöchten. Im Garten dann betrachten wir die Pflanzen, nehmen so nebenbei die Farben durch und hören auf das Vogelgezwitscher. Heute hat sich eine Ente in den Fischteich verirrt und bekommt natürlich unsere Aufmerksamkeit. Nach einem Rundgang gibt’s dann eine kleine Rast auf einer Bank. Diese Pause nütze ich meistens, um ihm ein wenig zum Plaudern zu animieren. Heute sprechen wir über Fußball. Er hat selbst einmal in seiner Jugend aktiv gespielt und verfolgt heute noch gerne die Spiele im Fernsehen. Gestern scheint ein Match mit vielen Toren gewesen zu sein, das ist gleich wieder eine Chance für uns, ein wenig zu rechnen.

Nach einer kurzen Rast geht es weiter – übers aufstehen denken wir gesunde Menschen gar nicht nach, das haben wir in unserem Gehirn automatisiert abgespeichert, aber ein Kleinkind oder eine verletzte Person müssen sich genauso darauf konzentrieren, wie ein älterer Mensch – ich habe da so ein Ritual mit meinem Klienten entwickelt: wir zählen gemeinsam bis drei und dann versucht er mit „ho ruck“ aufzustehen, manchmal braucht er meine Unterstützung, meistens – so wie heute – schafft er das aus eigener Kraft. Sobald er einen halbwegs guten Stand hat, bewegen wir uns vorwärts. Heute will er mir unbedingt zeigen, in welchem Saal gesungen wird. Dafür nimmt er sogar in Kauf, dass er ein längeres Stück marschieren muss, motiviert mir was zu zeigen, was ich noch nicht kenne.

Dort angelangt gibt’s noch mal eine kurze Sitzpause, wo wir der Singgruppe zuhören und ein wenig mitschunkeln. Anschließend machen wir uns auf den Rückweg, auch hier versuche ich, sein Gedächtnis wieder zu fordern, er beschreibt den Weg und weiß, in welchen Stock und in welches Zimmer wir müssen. Dort angekommen, gibt’s gleich mal was zu trinken und während ich die Kleidung wieder an den richtigen Platz gebe, kann er ein wenig rasten.

Dann gehen wir noch seinen Kalender durch, damit wird sein Bewusstsein ein wenig mit der Realität konfrontiert, welches Datum, welche Jahreszeit und was für morgen im Kalender eingetragen ist.

Nachdem er heute guter Dinge ist, lösen wir gemeinsam noch ein Bilderrätsel und singen noch ein englisches Lied. Dann begeben wir uns schon zum Mittagessen. Heute fällt ihm der Abschied etwas schwer, er möchte mich gerne da behalten und lädt mich zum Essen ein. Ich erkläre ihm, dass ich leider zum einem Termin muss, er sich ein wenig ausruhen soll und am Nachmittag bekommt er ohnehin noch Besuch von der Tochter. Damit ist er zufrieden und ich verabschiede mich, mit dem Versprechen, nächste Woche wieder zu kommen.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Selbständigkeit fördern	Gebiss einsetzen, Schuhe anziehen: mit den richtigen Worten und Zeichen zum Erfolg.
Sicherheit & Rituale	Aufsteh-Ritual: gemeinsam bis drei zählen, dann „Ho ruck“.
Gedächtnistraining	Weg und Aufzug beschreiben lassen; Fußballtore für kleine Rechenaufgaben genutzt.
Spaziergang & Frischluft	Garten mit Ente im Teich, Pausen auf Bänken, Singgruppe besucht.
Sanfte Orientierung	Kalender, Datum und Jahreszeit.

8. April

An guten Tagen fordern – und gemeinsam planen.

Heute war mein Klient nicht wieder zu erkennen, er strahlte übers ganze Gesicht und hatte fröhliche Augen und einen wachen Blick – er wirkte heute um einige Jahre jünger auf mich, offenbar hat auch im die Frühlingssonne der letzten Tage sehr gut getan.

Wie ich gleich herausgefunden habe, war seine Begrüßung deshalb so überschwänglich, weil er nicht mit mir gerechnet hat „ich habe gar nicht gewusst, dass sie mich noch besuchen“. Ich habe ihm gleich die Sicherheit meiner Besuche vermittelt, indem ich ihn an unsere Vereinbarung – was wir versprechen, das halten wir auch - erinnert habe.

Nach den Vorbereitungen (ausreichend Wasser trinken, ankleiden und besprechen der Vorgangsweise) haben wir uns gleich auf in die frische Luft gemacht, um noch das schöne Wetter zu nutzen. Nachdem er heute so fit war – auch aufstehen war heute kein Problem für ihn – haben wir gleich eine große Runde im Garten gedreht. Heute hat ihn alles interessiert, die blühenden Pflanzen, die Fische in der Aussichtsplattform, die Ente und die Vögel. Da heute zusätzlich Spengler im Garten gearbeitet haben, wurde das auch gleich für eine kurze Gedächtnisübung von mir genützt. Wir haben uns das Werkzeug angesehen, beobachtet, was und wie sie arbeiten und es gab auch gleich einen Bezug zu seiner Tätigkeit – so habe ich erfahren, dass er Pläne gezeichnet und Tätigkeit vorgegeben hat, für die Ausführung der Arbeit hatte er Leute unter sich.

Das zweite Thema, mit dem wir uns länger beschäftigt haben, war sein eigener Garten von früher. Da hat er mir erzählt, dass er zunächst auf einem Papier geplant hat und dann erst die Pflanzung vorgenommen wurde. Dass er unterschiedliche Plätze im Garten hatte und es auch die Möglichkeit gab, mit seinen Gästen im Garten gemütlich zu sitzen. Ein Teich war ihm zu unsicher, denn bei ergiebigem Regen, könne dieser auch übergehen und außerdem bedarf es zusätzlich besonderer Pflege. Beides konnte ich nur bestätigen.

Dann haben wir auch ein wenig geplant, was wir das nächste Mal machen werden und uns ein paar Ideen gemeinsam kreiert. Wetterunabhängig haben wir ein Spiel geplant, bei dem es dann einen Sieger geben wird – ja nach Wetterlage im Freien oder im Zimmer.

Viel zu schnell verging die Zeit und wir mussten uns wieder auf den Rückweg machen, auch hier wieder die gewohnten Übungen: den Wegverlauf, wie funktioniert der Aufzug, etc. – alles heute kein Problem – ich habe mich echt total über diese positive Tagesverfassung gefreut.

Nach einer kurzen Rast – wir haben beide getrunken und dann noch ein fröhliches Liedchen gesungen – ging’s ab zum Mittagstisch, denn nach der frischen Luft hatte mein Klient heute schon richtig Appetit auf eine gute Mahlzeit. Die Verabschiedung erfolgte wieder mit dem Versprechen, dass ich ganz sicher wiederkomme und nach ein paar Handgriffen in seinem Zimmer, die sein Wohlgefühl unterstützen sollen (Tageszeitungen und Getränke für den Nachmittag vorbereiten, etc), habe ich mich auf den Heimweg gemacht.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Sicherheit & Rituale	Erinnerung an die Vereinbarung „Was wir versprechen, halten wir“ vermittelt Sicherheit.
Gedächtnistraining	Spengler im Garten: Werkzeug und Arbeitsschritte beobachtet.
Biografiearbeit	Beruf (Pläne zeichnen, Leute anleiten) und sein früherer Garten.
Sanfte Orientierung	Wegverlauf und Aufzug – heute ganz ohne Probleme.
Wahlmöglichkeiten	Spiel für das nächste Mal gemeinsam geplant, je nach Wetter.

15. April

Ruhe und Geduld, wenn alles „nein“ ist.

Heute ist es bitterkalt und damit ist uns auch die Möglichkeit genommen, uns ein wenig in der frischen Luft zu bewegen. Der Klient grüßt mich zwar freundlich wie immer, aber ansonsten reagiert er mit einem strikten „nein“ auf alles was ich sage. Schon nach kurzer Zeit wird mir klar, dass heute – vielleicht aufgrund des schlechten Wetters oder aus sonst einem Vorfall, den ich nicht kenne – noch mehr Ruhe und Geduld erforderlich sind, da er heute starke Wortfindungsstörungen hat. Um ihn nicht zu verunsichern, erzähle ich zunächst mal von mir und kann ihn dann doch dazu ermuntern, ein paar Schritte zu gehen. Langsam gehen wir vorwärts und alle Menschen und Gegenstände, die uns auf dem Weg begegnen, wirken wie eine „Bedrohung“ für meinen Klienten. Da ich das spüre, kann ich sofort reagieren und spreche einfach drüber, z.B. dass die Damen uns nicht stören, weil sie nur eine Pause machen, bevor sie weiterarbeiten müssen oder dass wir eine „Schikane“ eingebaut haben, die wir gut umgehen werden.

Mehr als eine Ganglänge hin und zurück möchte ich ihm allerdings heute nicht zumuten und so gehen wir dann gleich in sein Zimmer zum bequemen Lehnsessel, wo er sich heute auch ziemlich erschöpft niederlässt. Ich mache ihm gleich einen warmen Tee, den er sehr gerne entgegen nimmt. Dann möchte ich ihm Gelegenheit geben, ein wenig über sich zu erzählen. Offenbar ist ihm irgendwie bewusst, dass heute die Worte fehlen und er schaut mich nur lachend an.

Heute lade ich ihn zum Basteln ein – es soll eine kleine Überraschung für seine Tochter werden, die sich so aufopfernd und liebevoll um ihm kümmert und so manchem Nörgler oder Jammerer ein großes Vorbild ist, betreffend Zeitmanagement, Herzlichkeit und Vorbildwirkung im Umgang mit alten/kranken Menschen. Ich habe schon ein wenig vorbereitet und mein Klient soll den Namen drauf schreiben, damit soll die persönliche Note hervorgehoben werden und ein wenig anmalen. Mir ist schon klar, dass auch dies eine enorme Herausforderung ist, aber ein wenig geistige Förderung muss sein. Ich unterstütze so gut ich kann und vor allem dort, wo es für ihn unangenehm wäre. Und dieses persönliche Bemühen ist ein echter Wert, da können selbst gekaufte Perlen nicht mithalten. Natürlich gibt es großes Lob und für die Anstrengung eine Trinkpause. Als Belohnung singe ich ihm ein einfaches Lied vom Osterhasen und er reagiert darauf, in dem er einsteigt. Dies nutze ich sein beliebtes Bewegungslied anzustimmen und auf diese Weise gelingt es, dass er Arme, Hände und Füße doch noch bewegt und es macht ihm richtig Spaß, er lacht dabei über das ganze Gesicht.

Jetzt gebe ich ihm noch die Sicherheit und erkläre ihm die Gestaltung des heutigen Nachmittags und verspreche ihm, dass wir beim nächsten Mal wieder in den Garten gehen (natürlich nur, wenn es das Wetter zulässt). Dann gibt es noch von mir ein paar Ostereier aus Schokolade und eine liebevolle Begleitung zum Mittagessen.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Flexibilität & Tagesform	Striktes „Nein“ und starke Wortfindungsstörungen: erst von sich erzählt, dann kleine Schritte.
Wertschätzendes Verstehen	Menschen und Gegenstände wirken bedrohlich – sofort darüber gesprochen („nur eine Pause“, „eine Schikane“).
Kreatives Gestalten	Basteln einer Überraschung für die Tochter: Name schreiben, anmalen, Lob und Trinkpause.
Singen & Musik	Osterlied zum Einstieg, dann sein beliebtes Bewegungslied.
Sicherheit & Rituale	Nachmittag erklärt, Garten fürs nächste Mal versprochen, Schokoladeneier.

22. April

Privatsphäre wahren, Abwechslung schaffen.

Heute habe ich meinen Klienten bereits in seinem Zimmer angetroffen, er war gerade mit Toilette beschäftigt. Um seine Intimsphäre zu wahren, habe ich mich nur durch lautes grüßen bemerkbar gemacht und ihm die Sicherheit gegeben, dass er mich jederzeit rufen kann, falls er Hilfe benötigt. Ich habe mich in der Zwischenzeit etwas nützlich gemacht, seinen Tisch ein wenig sortiert, seine Sitzpolster durchgeschüttelt, die aktuellen Tageszeitungen bereit gelegt, frische Getränke bereit gestellt.

Als der den Kopf aus dem Badezimmer gestreckt hat, bin ich ihm dann gleich zu Hilfe geheilt, um ihn zu bestärken, sich vorerst mal in seinem Sessel auszuruhen. Jede für einen normal gesunden Menschen getane Tätigkeit kann für eine ältere Person eine große Anstrengung sein und da ist dann ein wenig Ruhe und Erholung notwendig. Den angebotenen Tee mit seinen vorbereiteten Vitaminkapseln hat er sehr gerne genommen und jetzt habe ich ihn nochmals so richtig begrüßt. Das ist denke ich ein Zeichen der Wertschätzung – ich bin jetzt ganz für dich da und auf dich eingestellt und er hat dann gleich ein wenig von sich erzählt.

Um ihm ein wenig Abwechslung zu bieten, habe ich ihm vorgeschlagen, dass wir uns heute mal im Eingangsbereich umsehen – da es geregnet hat und dunkle Wolken am Himmel waren, wollte ich einen Freiluftspaziergang nicht wagen – und wenn wir Lust und Laune haben, uns mal in der Cafeteria niederzulassen. Er war gleich davon begeistert und so sind wir losmarschiert. Den Weg zum Aufzug ist für ihn in der Zwischenzeit ebenso Routine wie die Fahrt selbst. Unten angekommen, sind wir ein wenig gegangen, aber er wirkte dann so erschöpft und war dankbar, als ich ihn zur nächsten Sitzgelegenheit begleitet habe. Wir haben unsere Sessel so gestellt, dass wir einen tollen Blick in den Garten hatten und wir haben dabei gleich wieder einmal alle möglichen Farben ins Bewusstsein geholt. Dann haben wir die Enten beobachtet und anschließend gab es diesmal eine kleine Gedächtnisübung, die wir bisher noch nie ausprobiert hatten.

Das „Spiel“ geht so: man vereinbart ein Thema und dann sucht man dazu Begriffe von A – Z. Zunächst habe ich es mit Obstsorten versucht, aber das war wohl eine zu große Herausforderung, da kam mir die Idee mit den Ländern – mein Klient war beruflich auf der ganzen Welt unterwegs – und da kam dann sehr viel von ihm. Zwischendurch gab es dann immer auch kleine Auflockerungsübungen, um die Motivation aufrecht zu erhalten.

Zeitgerecht haben wir uns dann auf den Rückweg gemacht, wobei ich immer darauf achte, dass er „bestimmt“, d.h. er führt mich quasi zum Aufzug, erklärt in welchen Stock wir müssen, wie wir dann zurück zu seinem Zimmer kommen. Heute haben wir keinen Zwischenstopp in seinem Zimmer eingelegt, sondern sind gleich direkt zum Mittagstisch.

Dort bin ich dann mit ihm noch seinen restlichen Tagesablauf durchgegangen, um ihm Sicherheit zu geben. Sonst freut er sich immer, wenn am Nachmittag noch weiterer Besuch angekündigt ist, aber heute wollte er unbedingt, dass ich bleibe. Ich habe ihm erklärt, dass ich beruflich die nächsten Tage verreisen muss – was tatsächlich der Fall ist – aber an ihn denken und ihm eine kleine Überraschung mitbringen werde. Dann habe ich noch ein paar Mal versichert, dass ich bald wiederkomme und mich erst verabschiedet, als er ruhiger geworden ist.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Umfeld gestalten	Intimsphäre gewahrt; Zimmer vorbereitet (Tisch sortiert, Zeitungen, Getränke).
Ablenken & Umlenken	Frage „Wie lange muss ich hier bleiben?“ nicht beantwortet, sondern zum Besuch der Fische eingeladen.
Gedächtnistraining	A-bis-Z-Spiel mit Ländern, weil er beruflich die ganze Welt bereist hat.
Selbständigkeit fördern	Er „bestimmt“ den Rückweg und führt mich zum Aufzug.
Sicherheit & Rituale	Reise ehrlich angekündigt, Überraschung versprochen, bis er ruhiger war.

29. April

Aus dem Gespräch wird die Übung.

Heute war der Klient noch beim Frühstück und machte auf mich einen müden Eindruck, was bei dem trüben Wetter nicht verwunderlich war. Während er gemütlich seinen Kaffee getrunken und die letzten Brotschnitten verzehrt hat, habe ich ihm vorgeschlagen, dass wir uns anschließend ein bisschen bewegen. Zunächst wollte ich seinen Vorschlag, in den Garten zu gehen, aufgreifen, aber nach den ersten Schritten war mir klar, dass dieser „weite“ Weg aufgrund seiner aktuellen Konstitution nicht ratsam war. So sind wir bis zum anderen Ende des Ganges marschiert, haben ein wenig aus dem Fenster gesehen und dann zurück ins sein Zimmer, wo er erschöpft Platz genommen hat. Damit aber die Bewegung nicht zu kurz kommt, habe ich nach einer kleinen Trink- und Erzählpause (ich berichte immer auch ein wenig von eigenen Erlebnissen, damit der Klient einerseits an meiner Welt und andererseits auch am Geschehen außerhalb des Heimes ein wenig teilhaben kann) auf lustige und spielerische Weise mit ein paar Übungen den Körper durchaktiviert. Er hatte richtig Spaß daran, sodass ich die meisten Arm- und Beinbewegungen wiederholt habe und zusätzlich noch Fingerkoordination eingebaut habe.

Dann habe ich ihn mit seinen Vitaminen versorgt und ihn gefragt, wie ihm denn die Osterjause im Kreis seiner Familie gefallen hat. Bewegung sorgt nicht nur für eine gute Durchblutung, sondern auch für eine optimale Sauerstoffzufuhr im Gehirn und das bekam ich bestätigt, in dem der Klient zu erzählen begann, vom Raum, dem Tischschmuck und den Teilnehmern. Dabei sind wir auch auf die Sitzordnung gekommen, und ich habe ihm aufgezeichnet, wie jedes meiner Familienmitglieder seinen bestimmten Platz am gemeinsamen Mittagstisch hatte. Auch in seiner Ursprungsfamilie war das offenbar gang und gäbe, weil er auch versucht hat, sich an seine Sitzplatzordnung zu erinnern. Eigentlich hatte ich für heute andere Gedächtnisübungen geplant, aber da wir nun schon mal bei seiner Familie waren, habe ich mir wieder die Reihenfolge und Namen seiner Geschwister aufzählen lassen. Ob die Geschwister verheiratet waren und den Namen der Partner war dann doch zu schwierig, deshalb habe ich sofort nach den Berufen gefragt. Diese Aufgabe war eine Herausforderung, nicht bei allen Geschwistern konnte er sich erinnern – um ihm mehr Zeit zu geben und ihm seine Schwäche nicht zu spiegeln, habe ich einfach ein Ratespiel daraus gemacht, d.h. ich habe verschiedene Berufe aufgezählt und immer gefragt, ob der entsprechende Beruf dabei war. Nachdem mein Klient sich sehr bemüht hat, auf alle meine Fragen eine Antwort zu finden, war ihm die Anstrengung schon ins Gesicht geschrieben.

Daher habe ich entschieden, wieder ein wenig von mir zu erzählen und nachdem ich ihm bei meinem letzten Besuch versprochen hatte, von meinem Ausflug nach Bad Ischl ein kleines Präsent mitzubringen, habe ich ihm dieses nun überreicht. Er hat sich echt gefreut, dass er es mir wert war, ihm Zauner-Schokolade zu schenken. Die verbleibende Zeit meines Besuches haben wir dann noch gesungen, bewusst habe ich heute lustige und schwungvolle Lieder ausgesucht und wir haben dazu geschunkelt.

Zum Abschluss habe ich mit ihm noch den roten Faden für den Nachmittag besprochen und dass meine Besuche für ihn sehr wertvoll sind, wurde mir bestätigt „ich kann mit niemanden reden so wie mit dir“ war seine Antwort, als ich ihm berichtet habe, wer ihn am Nachmittag noch besuchen kommt. Und erst als ich ihm versichert habe, dass wir die nächste Woche wieder etwas spannendes gemeinsam machen werden, war es für ihn ok, dass ich mich verabschiede.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Flexibilität & Tagesform	Weg in den Garten zu weit – Gang und Fenster stattdessen.
Bewegung & Aktivierung	Spielerische Ganzkörperübungen, Fingerkoordination eingebaut.
Biografiearbeit	Familie, Sitzordnung und Geschwister: aus der Not ein Ratespiel gemacht, statt ihn zu prüfen.
Kleine Gesten & Überraschungen	Zauner-Schokolade als versprochenes Mitbringsel.
Singen & Musik	Lustige, schwungvolle Lieder zum Schunkeln.

Mai Frühling · 5 Einträge

6. Mai

Eintrag 17 von 52

Dasein genügt – auch wenn die Trainerin selbst angeschlagen ist.

Heute fühle ich mich nicht gut, habe leichte Temperatur und starken Schwindel. Da ich aber im Bewusstsein habe, dass der Klient auf mich wartet, mobilisiere ich noch die vorhandenen Kraftreserven und mache mich auf den Weg.

Er sitzt heute noch beim Frühstück, die Medikamente stehen noch auf dem Tisch und auf den Kaffee scheint er vergessen zu haben.

Er greift sofort nach meinen Händen und ich lasse es zu, denn mir ist klar, dass ältere Menschen sich oft nach Berührung sehnen und speziell bei Demenz kann es auch ein Symbol für Sicherheit sein. Deshalb gebe ich oft meine Hand zwischen seine Schulterblätter oder berühre seine Hände und manches Mal halten wir uns an den Händen für Bewegungsübungen. Während er in Ruhe fertig frühstückt, erzähle ich ihm, dass wir in den Garten gehen, worüber er sich sehr freut. Schuhe und Jacke anziehen ist heute überhaupt kein Problem und so marschieren wir los. Wir finden auch ein sonniges Plätzchen beim Teich und können von hier aus die Fische, Enten und Vögel beobachten. Ich bin so schlapp, dass es mir kaum gelingt, ihn zum Gespräch aufzufordern, aber ein paar Zählübungen und ein wenig Italienisch geht dann doch. Er genießt die Ruhe und die Stille und wenn er die Augen geschlossen hat, habe ich zuweilen den Eindruck, er fühlt sich in einem italienischen Café. Ich schließe auch ein wenig die Augen und würde am liebsten schlafen, ich kann heute zwar nicht ein optimaler Trainer sein, aber ich bin da und er kann sich anlehnen.

Da er am Donnerstag beim Ausflug nach Schönbrunn dabei ist, lenke ich das Gespräch auf Tiere, um ihn doch ein wenig zu fordern Abwechselnd nennen wir Tierarten, die in Schönbrunn leben und er ist ein wenig enttäuscht, dass ich zu diesem besonderen Ausflug nicht mitfahre. Als wir dann schön langsam zum Mittagstisch gehen, fällt die Verabschiedung nicht schwer, da die dampfende Suppe bereits auf den Tisch steht.

Methoden des Tages	Analyse der Begleitung
Berührung & Nähe	Er hält meine Hände; Hand zwischen die Schulterblätter als Symbol für Sicherheit.
Spaziergang & Frischluft	Sonniger Platz am Teich mit Fischen, Enten und Vögeln.
Gedächtnistraining	Zählübungen, ein wenig Italienisch, Tiere in Schönbrunn.
Präsenz & Stille	Ruhe und Stille gemeinsam genossen – „ich bin da, und er kann sich anlehnen“.

13. Mai

Gutes Umfeld, gute Tagesform: Raum für Erzählen.

Heute hat sich der Klient sehr gefreut, als er mich gesehen hat: wo waren sie denn so lange? Hat er mich beim Frühstückstisch empfangen. Ich freue mich, dass er guter Dinge ist, denn als nächstes will er gleich wissen, was wir denn heute unternehmen werden. Da das Wetter heute nicht so optimal ist (kühler Wind, Regenwolken am Himmel), schlage ich einen Spaziergang im Haus vor, doch zunächst ziehe ich mich ein wenig zurück, damit er in Ruhe frühstücken kann.

Ich nutze die Zeit, um ein wenig sein Zimmer liebevoll vorzubereiten (alte Zeitungen wegräumen, wichtige Dinge an einen guten Platz wie Brille, Fernbedienung, und die Leuchte an, damit genug Helligkeit vorhanden ist – scheint alles so nebensächlich, ist aber für einen dementen Menschen enorm wichtig, weil es ihm das Gefühl von Sicherheit gibt).

Wir gehen den Gang entlang und sprechen über seinen Ausflug im Tiergarten Schönbrunn. Mit Hilfe der Fotos an den Wänden, gelingt es mir ihn beim erzählen leicht zu unterstützen und er berichtet mir von allem was ihm noch in Erinnerung ist. Auf diese Weise wir sein Kurzzeitgedächtnis aktiviert und er erfährt Wertschätzung, weil ich mich – ehrlich – für seine Erlebnisse interessiere. Da mein Klient nach einer kurzen Runde sich dann doch schon gerne niedersetzen möchte, gibt es noch ein paar Bewegungsübungen. Ich zeige diese Übungen, z.B. Beine kreisen, ganz langsam vor, sage diese Übung dann auch an und damit es nicht so fad ist, singe ich eine bekannte Melodie dazu. Er macht heute ausgezeichnet mit, versucht exakt auch alle Bewegungen zu machen, so dass ich gleich einen weiteren Durchgang mache. Dann gibt es natürlich einen Tee zu trinken, seine Vitamine und heute auch noch eine ärmellose Weste, damit er auch nach den Bewegungen ein wohliges Gefühl hat.

Für heute habe ich ein paar Gedächtnisübungen zum Thema Italien mitgebracht und es ist wunderbar zu sehen wie sein Gehirn arbeitet. Er versucht alles zu lösen und selbst das Buchstabenrätsel, welches ich heute zum ersten Mal anbiete, weil es oft Schwierigkeiten bereitet, gibt mir Anlass zur Bewunderung, da er einige Wörter tatsächlich ohne meine Unterstützung finden kann. Zwischendurch zählen wir wieder italienisch bis zehn, d.h. er zählt und ich versuche zu wiederholen, also ich lerne italienisch – von dieser Übung profitieren wir beide, er versucht sich die italienischen Wörter ins Gedächtnis zu holen und ich kann ein paar Brocken einer Fremdsprache. Dann machen wir noch gemeinsam ein Zahlenrätsel. Er zeichnet und ich zeige mit dem Finger den Weg, wobei ich immer die Zahlen vorsage und ihn auch manchmal frage, welche Zahl die nächste ist. Auf diese Weise hat er nicht das Problem einer Prüfungssituation, sondern es gibt eine lockere Atmosphäre. Wie so oft schließen wir den Vormittag mit einem flotten Liedchen, bevor er ab zur dampfenden Suppe geht.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Umfeld gestalten	Zimmer vorbereitet: Zeitungen weg, Brille und Fernbedienung am Platz, Licht an.
Gedächtnistraining	Schönbrunn-Ausflug über Wandfotos, Thema Italien, Buchstaben- und Zahlenrätsel (ich zeige mit dem Finger den Weg).
Bewegung & Aktivierung	Beine kreisen: vorzeigen, ansagen, Melodie dazu.
Ressourcen & Wertschätzung	Italienisch zählen: er ist der Lehrer, ich lerne mit – ohne Prüfungsatmosphäre.

20. Mai

> *Halt geben, dann kommt der Rest.*

Heute ist mein Klient etwas verloren am Frühstückstisch gesessen. Es hat einige Sekunden gedauert, bis er wahrgenommen hat, dass ich da bin. In diesem Moment hat er mich gleich an der Hand genommen, so als wolle er sagen „du bis jetzt da, bei dir kann ich mich festhalten und es ist alles gut“. Ich habe ihm zusätzlich meine Hand auf die Schulter gelegt, um ihm diese – für ihn heute scheinbar notwendige – Sicherheit zu geben und er hat sich richtig dagegen gelehnt. Zunächst habe ich ihn animiert zu frühstücken und darauf geachtet, dass er auch die Medikamente einnimmt. Geduldig habe ich immer wieder versucht darauf einzugehen und dabei immer ein wenig meine Wortwahl geändert – für ihn war das schwierig, weil er mich nicht loslassen wollte. Ich habe ihm behutsam das Essen schmackhaft gemacht und ihm erzählt, was wir heute unternehmen werden, damit er mehr und mehr gewiss sein konnte, ich bin jetzt da und er kann darauf vertrauen, dass ich die nächste Zeit bei ihm bleibe.

Während er langsam etwas zu sich genommen hat, kam er Arzt vorbei und mein Klient konnte ganz gut auf seine Fragen antworten bzw. der Arzt – besonders liebevoll und behutsam im Umgang mit Menschen mit Demenz - ist gewohnt, das Gesagte in das Gemeinte umzuformulieren. Es ist ihm auch nicht entgangen, dass der Klient sich an meiner Seite wohl fühlt und er hat zu mir gesagt „wenn es mehr solcher Menschen wie Sie gebe, dann hätte ich weniger zu tun“.

Nachdem mein Klient genug getrunken hatte – da bin ich mit gutem Beispiel voran gegangen, indem ich ebenfalls Wasser zu mir genommen habe – sind wir dann ins Zimmer - das ist für mich auch immer gleich der Test, wie es dem Klienten heute körperlich geht und ob wir einen Spaziergang im Freien wagen können – haben wir uns ausgerüstet und sind los in Richtung Frischluft.

Heute sind wir ausgiebig gegangen und haben uns dann in der Sonne niedergesetzt, um eine wenig Vitamin D zu tanken. Diese körperliche Ruhephase nutze ich immer dazu, ein wenig Gedächtnistraining zu machen, was heute mehr Herausforderung war. Der Klient hat nichts von sich erzählt, also habe ich ihn eingeladen, mit mir die Enten und Tauben und Vögel zu beobachten und ihm dazu Fragen gestellt. Und er hat sich auch geöffnet und schön langsam mehr gesprochen. Als kleine Abwechslung habe ich dann ein paar Bewegungsübungen wie Kopfdrehen, Kopfnicken und Händeturm eingebaut und dann auf die Wahrnehmung „ich seh’, ich seh’, was du nicht siehst.“ geachtet.

Hier wird besonders deutlich, dass man im Umgang mit Menschen mit Demenz sehr flexibel sein sollte. Natürlich mache ich mir immer Gedanken, wie ich die Besuche gestalten kann, dass mein Klient den größten möglichen Nutzen für sich hat. Oft bereite ich Arbeitsblätter vor, nehme Materialien mit und kann dann doch nichts davon verwenden. Das Wichtigste ist, den Menschen im Augenblick wahrzunehmen und dann individuell auf seine Bedürfnisse einzugehen. Mir ist schon bewusst, dass dies für Pflegende und Angehörige eine große Herausforderung ist und oft Verzweiflung hervorrufen kann, aber nur auf diese Weise kann eine Verständigung gelingen.

Sehr schnell war unser gemeinsamer Vormittag wieder vorbei und der Klient hat sich fast erschöpft auf seinem Sessel beim Mittagstisch niedergelassen. Trotzdem die Suppe schon dampfend am Tisch gestanden ist, hat er nicht gegessen, bevor ich ihm nicht die Gewissheit vermitteln konnte, ihn bald wieder zu besuchen.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Berührung & Nähe	Er nimmt meine Hand, Hand auf die Schulter – er lehnt sich an.
Sicherheit & Rituale	Wortwahl geändert, Tagesplan erklärt, „ich bleibe“ vermittelt.
Beobachten & Abstimmen	Der Arzt übersetzt das Gesagte in das Gemeinte; im Zimmer prüfe ich die körperliche Verfassung.
Trinken & Vitalität	Ich trinke mit – Vorbild für das Trinken.
Flexibilität & Tagesform	Mitgebrachte Materialien blieben in der Tasche; „Ich seh, ich seh“ im Garten.

27. Mai

Lob von Herzen – und die Sinne beteiligen.

Heute war der Klient bereits guter Dinge, als ich ihn beim Frühstückstisch abgeholt habe. Mit meinem Vorschlag, ein wenig in die frische Luft zu gehen, war er gleich einverstanden. Mit allen nötigen Utensilien bepackt haben wir uns auf den Weg gemacht. Es war ein angenehmer Frühlingstag und mein Klient war heute körperlich flott unterwegs, so dass wir bald die Parkbank erreicht hatten.

Nachdem wir uns ein bisschen unterhalten haben – zu Beginn meines Besuches schaue ich immer, ob ihn etwas besonderes bewegt oder erlebt hat und ich erzähle auch immer ein wenig von mir; das dient einerseits der Wortfindung und damit Unterstützung der Sprechfähigkeit und andererseits lasse ich auch am Tagesgeschehen teilhaben und er verliert dadurch nicht den Anschluss an die Außenwelt - dabei sind wir so ganz nebenbei auch auf Jahreszeit, Datum und Uhrzeit zu sprechen gekommen. Dann haben wir ein wenig die Umgebung betrachtet und wir sind dann auf das Gedächtnistraining übergegangen. Für heute habe ich das Thema Körperpflege vorbereitet, es gab Bilder von Gegenständen und Produkten und die dazu passenden Wörter und ähnlich einem Puzzle hat er die beiden richtigen Teile zusammengestellt. Da ich sehr viele Teile genommen habe, war er richtig gefordert und wurde dann mit einer kleinen Pause belohnt.

Diesmal habe ich ein paar frische Erdbeeren mitgenommen. Zuerst haben wir den Duft mit der Nase wahrgenommen und anschließend gemeinsam verkostet – die haben ihm wahrlich geschmeckt. Anschließend haben wir noch ein paar Bewegungsübungen gemacht, dabei habe ich mich vis-a-vis gesetzt, sodass er mich als Vorbild hatte und gut nachmachen konnte und ich kann ihn dabei beobachten, wie es ihm dabei geht.

Für das Bemühen gab es natürlich die entsprechende Anerkennung von mir – Lob ist etwas ganz Wichtiges. Ältere Menschen erhalten kaum mehr Anerkennung für ihre Leistungen und noch viel weniger davon gibt es für an Demenz erkrankte Personen, denen meistens nur vor Augen geführt wird, was sie alles nicht mehr können. Ich finde es ehrlich schön, mit wie viel Freude er bei der Sache ist und deshalb kommt die Anerkennung auch von Herzen.

Nachdem wir heute alleine im Garten waren habe ich auch noch die Liedtexte ausgepackt – diesmal habe ich neue Melodien und Texte mitgenommen und er hat versucht schön mitzusingen. Es ist ein unglaublich tolles Gefühl zu sehen, mit wie viel Spaß und Herzlichkeit dieser Klient dabei ist – am liebsten würde ich ihn filmen und der Gesellschaft da draußen zeigen, welche Lebensfreude, welch Glück und Zufriedenheit trotz der Krankheit möglich sind. Reich beschenkt mit dieser Freude verabschieden wir uns und freuen uns schon ein baldiges Wiedersehen.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Sinnesanregung	Erdbeeren erst riechen, dann gemeinsam verkosten.
Gedächtnistraining	Thema Körperpflege: Bilder und Wörter zu Puzzleteilen zusammenfügen.
Bewegung & Aktivierung	Gegenüber gesessen als Vorbild – gleichzeitig beobachte ich, wie es ihm geht.
Ressourcen & Wertschätzung	Anerkennung kommt von Herzen: Er bekommt sonst kaum Lob.
Singen & Musik	Neue Melodien und Texte, er versucht mitzusingen.

30. Mai

Interessen kennen: heute die Uhren.

Heute hat mein Klient die Augen geschlossen gehabt und ich habe ihn vorsichtig angesprochen, um ihn nicht zu erschrecken. Er hat sich sehr gefreut und gleich meine Hand genommen und auf meine Frage, wie er sich heute fühlt, geantwortet „wenn Sie meine Hand halten, dann ist alles gut“. An seinem Gesichtsausdruck habe ich erkannt, dass er sich heute nicht so toll gefühlt. Das ist für jeden Besucher/Begleiter eine Herausforderung zu finden, wo das Problem liegt. Offenbar ist ihm seine kognitive Minderleistung heute bewusst gewesen, denn körperlich war er gut drauf. Wir konnten zwar aufgrund des kühlen und windigen Wetters nicht in den Garten, aber ein Spaziergang im Haus war heute gut möglich. Nachdem er nur einen dünnen Pulli anhatte, habe ich ihm noch eine Weste geholt und er war sehr dankbar dafür.

Anschließend hat er es sich in seinem Sessel bequem gemacht und ich habe die „Zauberstäbe“ ausgepackt, er durfte sich die Farbe aussuchen und dann ging es auch schon los mit der Durchbewegung der Hände und der Arme sowie des Oberkörpers. Es hat ihm richtig Spaß gemacht, sodass ich die Übungen ausgedehnt und sogar ein wenig schwieriger gestaltet habe. Er hat alles mit Eifer mitgemacht und dafür gab es natürlich entsprechende Anerkennung meinerseits.

Heute habe ich das Thema „Uhren“ vorbereitet, weil ich in der Zwischenzeit weiß, dass dies ein Thema ist, wo er sich auskennt und das ihn interessiert - das ist auch ganz wichtig, sich ein wenig in Kenntnis über Vorlieben und Hobbys des Betroffenen zu informieren, soweit dies natürlich noch möglich ist, weil dann macht das Training doch gleich mehr Spaß. Es gilt nicht nur mit dem Langzeitgedächtnis zu arbeiten, sondern auch ein wenig Neues in diesem Bereich dazuzulernen, auch wenn die Krankheit Demenz ihm das wieder vergessen lässt. Fotos besprechen, Bilder zuordnen und dann das Uhrenbuch durchgehen – mit vollem Interesse war er dabei und er fühlte sich wertvoll, weil er ja bei diesem Thema besser beschlagen ist als ich. Damit er viel sprechen kann, habe ich immer wieder Fragen gestellt und ihn auch dafür ehrlich bewundert, wie viel Wissen zu diesem Thema vorhanden ist. Es waren auch sehr verspielte und komplizierte Uhren abgebildet und die haben wir uns näher angesehen. Als ich bei einer Uhr auf zwei Engel aufmerksam machte, sagte der Klient zu mir „Sie sind mein Engel“, worauf ich geantwortet habe, das kann nicht sein, weil ich doch gar keine Flügel habe – wir haben beide sehr gelacht.

Anschließend habe ich ihm ein Arbeitsblatt gegeben, wo er die eingezeichneten Uhrzeiten ablesen sollte und auch da war ich überrascht, das konnte er bis auf wenige Ausnahmen sehr gut. Uhren und Uhrzeit ist u.a. ein Kennzeichen bei der Testung ob Demenz vorliegt und meiner Meinung nach, ist er für sein Erkrankungsstadium hier noch überdurchschnittlich. Das bestätigt wiederum, dass bei jedem Menschen der Krankheitsverkauf sehr individuell abläuft und es keine fixen Erkennungszeichen gibt, in welchem Stadium der Erkrankung man welche Fähigkeiten verliert.

Schließlich haben wir uns eine kleine Pause verdient, in der wir die mitgebrachten Mai- Kirschen verkostet haben. Auch das ist etwas Besonderes und wir haben und schweigend dem Genuss dieser köstlichen Frucht hingegeben. Die Zeit war wieder einmal viel zu schnell um, sodass wir gerade noch zwei Lieder anstimmen konnten, bevor es zum Mittagstisch ging. Heute war ich doch sehr herausfordernd beim Training und mein Klient wird den Nachmittag sicher sehr geruhsam verbringen.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Berührung & Nähe	„Wenn Sie meine Hand halten, dann ist alles gut.“
Bewegung & Aktivierung	Zauberstäbe: Er wählt die Farbe, dann Arme, Hände und Oberkörper.
Gedächtnistraining	Thema Uhren, sein Wissensgebiet: Fotos, Bilder, Uhrenbuch, Uhrzeiten ablesen.
Ressourcen & Wertschätzung	Ehrliche Bewunderung für sein Wissen – er ist „beschlagener als ich“.
Humor & Leichtigkeit	Zwei Engel auf der Uhr: „Sie sind mein Engel“ – wir lachen beide.

Juni Sommer · 4 Einträge

3. Juni

Begleiten macht den Tag lebendig.

Mein Klient ist doch immer wieder für Überraschungen gut. Heute war sein Platz am Frühstückstisch leer und ich habe ihn auf seinen Bett liegend vorgefunden. Offenbar hat er gehört oder gespürt, dass jemand im Raum ist und er hat sofort die Augen geöffnet und sich gleich entschuldigt „ich bin noch so müde“. Da er meine Frage, ob er schon gefrühstückt habe, verneinte, hab ich mich schlau gemacht – da bei an Demenz erkrankten Personen das Kurzzeitgedächtnis zuerst beeinträchtigt ist, wissen die Betroffenen meistens nicht, was in den letzten Stunden oder Tagen vorgefallen ist – und tatsächlich stand sein Brot noch unberührt am Tisch. Also habe ich ihn ermuntert, dass er sich bereit macht fürs Kaffee trinken. Da ich ihm zugesagt habe, ihn zu begleiten, hat er eingewilligt, dass wir ihn fertig angekleidet haben und dann losmarschiert sind.

Es war ihm wichtig, dass ich neben ihm Platz nehme und es war schön für mich zu beobachten, dass er nun lebendiger und strahlender wurde; seine Freude zu sehen und seinen Schalk in den blitzenden Augen – ja, auch demente Menschen sind noch begeisterungsfähig! Während er sein Frühstück genossen hat, habe ich versucht, ein wenig mit den anderen Bewohnerinnen in Kontakt zu kommen und zu stützen, wo Hilfe angesagt war. Dafür wurde ich dann sogar vom Klienten gelobt „Sie sind richtig eine brave Frau“ – damit ist bewiesen, dass auch an Demenz erkrankte Menschen noch ihre Umwelt wahrnehmen, denn viele Menschen sind ja der Meinung, dass mit der Sprache sich auch alle anderen Fähigkeiten verabschieden und behandeln diese Menschen dann respektlos. Auf diese Weise wird den Erkrankten oft tiefes Leid zugefügt, vieles davon aus Unwissen, manches aus Hilflosigkeit im Umgang mit der Krankheit.

Wir sind dann anschließend in den Garten, um ein wenig Frischluft zu tanken. Dort ergibt sich immer gleich automatisch auch Gesprächsstoff, über die Tier- und Pflanzenwelt. Heute haben wir uns ganz zum Teich gesetzt und so konnten wir das Entenpaar aus nächster Nähe begutachten. Um noch ein paar Bewegungsübungen einzubauen, haben wir eine „Autofahrt“ übernommen: mit den Füßen Gas geben und bremsen, mit den Händen ein Lenkrad umfassen und eine kurvenreiche Straße entlang fahren, bücken um durch ein schmales Tunnel zu fahren und die Arme in die Höhe vor Freude, dass es vorüber ist – eine kleine Geschichte, um mit Spaß den Körper zu aktivieren!

Dann haben wir ein wenig das Gedächtnis trainiert zum Thema Auto. Mein Klient hat dabei sehr viele Erinnerungen ausgegraben und viel erzählt. Und da wir beide gut gelaunt waren, haben wir als Abschluss noch ein Liedchen angestimmt. Wir hätten noch gerne in der Sonne gesessen, aber leider war schon wieder Mittag und so ging es zurück zur guten Suppe. Ich durfte erst gehen, nachdem er die Sicherheit hatte, wann wir uns wiedersehen.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Sicherheit & Rituale	Zusage, ihn zu begleiten, hilft ihm, sich bereit zu machen.
Soziale Einbindung	Mit anderen Bewohnerinnen Kontakt gehalten, gestützt, wo Hilfe nötig war – er lobt mich dafür.
Spaziergang & Frischluft	Garten, Teich, Entenpaar aus nächster Nähe.
Bewegung & Aktivierung	„Autofahrt“ als kleine Geschichte: Gas geben, lenken, bücken, Arme hoch.
Biografiearbeit	Thema Auto: viele Erinnerungen ausgegraben.

10. Juni

Hitze, Fußball und Rücksicht auf die Tagesform.

Heute hatte der Klient die Augen geschlossen - er war noch beim Frühstückstisch - als ich ankam. Nach dem langen Dauerregen mit eher kühlen Temperaturen hatten wir seit dem Wochenende Tropenklima und deshalb war es nur zu verständlich, als er sagte: heute bin ich nicht so fit.

Den meisten gesunden Menschen setzen diese Temperaturen zu, ältere Personen fühlen sich oft schlapp und die Kombination Krankheit und Alter ist natürlich doppelt schwer bei diesem Wetter. So habe ich das Klimagerät in seinem Zimmer eingeschaltet, damit es für ihn später angenehm ist. Dann haben uns in den schattigen Garten gesetzt – denn Frischluft war allemal besser als die abgestandene Luft in den Räumlichkeiten – und uns über Fußball unterhalten. Dieses Thema habe ich ausgesucht, weil aufgrund der kurz bevorstehenden Meisterschaft viel in den Zeitungen zu lesen ist und, weil es eines seiner Hobbys war und er noch heute gerne die Fußballspiele im TV verfolgt.

Natürlich habe ich dabei auf seinen aktuellen Zustand geachtet und wir sind ganz langsam in die Thematik eingestiegen mit einer kleinen Bewegungseinheit. Dann haben wir uns mit einem Fußball-Lied eingestimmt, zusammen eine Geschichte über den verlorenen Fußball gelesen und ein paar Gedächtnisübungen gemacht. Aufgrund unseres Gesprächs habe ich erfahren, dass es keinen Lieblingsverein gibt, er früher manchmal ein Live-Spiel am Fußballplatz verfolgten konnte und selbst früher die Position des Mittelfeldspielers hatte. Aus dieser Erinnerung heraus war es dann auch nicht schwer für ihn, den mitgebrachten Lückentext zu ergänzen.

Anschließend haben wir die vorbereiteten Erdbeeren zusammen genascht und ein wenig über die aktuellen Dinge geplaudert. Er hat mir u.a. erzählt, dass der Besuch der Tochter am Wochenende anlässlich ihres Geburtstages war und sie zusammen gefeiert haben, was ihm sehr gut gefallen hat. Ich nehme alle seine Gespräche ernst, auch wenn sie manchmal nicht stimmen. Im Augenblick ist es für ihn wichtig darüber zu sprechen und darum geht es – der Mensch steht im Mittelpunkt mit all seinen Gefühlen und wenn er sich gerade in der Freude über dieses Ereignis befindet dann wäre es entschieden ein großer Fehler, in aus seinem Wohlbefinden herauszuholen.

Ich habe dann gespürt, dass ihm die in der Zwischenzeit angestiegenen Temperaturen zu schaffen machen und er ist auch tatsächlich gleich auf meinen Vorschlag, sich in sein Zimmer zurückzuziehen, eingegangen. Dort ist er dann vor Erschöpfung im Sessel eingeschlafen, wo ich ihn für das Mittagessen sanft zurückgeholt habe. Und da war ich dann doch ein wenig überrascht, dass er – der sich sonst immer so auf die Mahlzeit freut und immer mit Appetit zulangt – gar nicht zum Mittagstisch wollte. Aber auf mein Bitten, doch zumindest ein wenig Suppe oder Getränk einzunehmen, hat er dann positiv reagiert. Er war auch sehr damit einverstanden, als ihm vorgeschlagen habe, dass er einen ruhigen Nachmittag verbringen soll und wie so oft durfte ich mich erst verabschieden, nachdem ich fest versprochen habe, bald wiederzukommen.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Flexibilität & Tagesform	Klimagerät eingeschaltet, schattiger Garten, kurze Einheit, Rückzug ins Zimmer.
Biografiearbeit	Thema Fußball (Hobby): Lied, Geschichte, Lückentext, seine Position als Mittelfeldspieler.
Wertschätzendes Verstehen	Geburtstagserzählung ernst genommen, auch wenn sie nicht stimmt – Freude nicht stören.
Sinnesanregung	Erdbeeren gemeinsam genascht.
Trinken & Vitalität	Zum Mittagessen gebeten, wenigstens Suppe oder Getränk zu nehmen.

17. Juni

Gemeinsam am aktuellen Geschehen teilhaben.

Heute habe ich den Klienten in seinem bequemen Lehnsessel angetroffen, die Augen geschlossen, der Fernseher war nicht zu überhören – ja die Fußball-WM hat auch in diesem Haus Einzug gehalten! Nachdem ich die Fernbedienung auf aus gestellt hatte, hat er die Augen aufgemacht und ein Lächeln ging über sein Gesicht. Danach folgte gleich die Begrüßung: ich habe schon so lange auf Sie gewartet! Worauf ich geantwortet habe, dass er ruhig mit mir schimpfen dürfe, weil ich heute aufgrund von technischen Problemen der U-Bahn ein paar Minuten später dran war – was ihm ein Lachen entlockte.

Heute war ihm wichtig, dass ich es sehr bequem habe und er hat mir sogar seinen Lieblingsplatz angeboten, was ich liebevoll abgelehnt habe, weil die Sonne ins Freie lockte. Er war auch gleich damit einverstanden und während ich die vorbereiteten Utensilien hervorholte, haben wir uns noch mit frisch gepresstem Orangensaft gestärkt. Mir ist wichtig, dass er genügend Flüssigkeit zu sich nimmt, wenn wir unterwegs sind und da gehe ich mit gutem Beispiel voran, indem ich selbst auch immer etwas trinke.

Mein Klient war heute nicht nur besonders gut gelaunt, sondern auch sehr fit, sodass wir rasch im Garten angekommen sind und uns ein Plätzchen zusammen ausgesucht haben, wo wir die Sonne genießen konnten, aber auch ein wenig Schatten durch die Sträucher hatten. Wie so oft habe ich ihm zu Beginn die Chance gegeben, etwas von sich und/oder seinen Erlebnissen zu erzählen und so habe ich erfahren, dass es eine neue Reinigungskraft gibt, die ungarisch spricht und, dass er auch diese Sprache versteht und zumindest einige Wörter sprechen kann. Ich war ehrlich überrascht über diese Erkenntnis, worauf er gemeint hat: na ich kann dir doch nicht gleich alles erzählen. Aus aktuellem Anlass haben wir natürlich auch ein wenig über Fußball gesprochen und er hat gemeint, dass er sich über die bisherigen Spiele sehr ärgert, weil zu wenig Tore fallen. Da ihm dieser Ballsport sehr gefällt, habe ich heute noch mal ein wenig Material zu diesem Thema mitgebracht. Zunächst haben wir eine Fußballvorlage ausgemalt, aus der ich ihm dann eine Fahne gebastelt habe. Diese habe ich dann später in seinem Lehnsessel gesteckt, sodass er sie bei den Fußballübertragungen verwenden kann. Dann haben wir das Fußball-Lied gesungen, er war wie schon letzte Woche mit Eifer dabei und wir haben ein paar Wortfindungsübungen zum Thema gemacht. Abschließend habe ich ihm noch eine A4-Karte mit einem Fußballfeld gegeben, worüber er sich sehr gefreut hat. Diese habe ich dann in seinem Zimmer auf seinen Tisch gelegt, so kann er sich auch ein wenig beschäftigen, wenn er alleine ist.

Viel zu schnell war wieder Mittag und so haben wir die wenig verbliebene Zeit noch genutzt, um uns die Fische im Teich anzusehen und eine wenig die blühenden Rosen zu bewundern, bevor wir wieder zurück auf die Station gegangen sind. Der Abschied fiel ihm heute nicht so schwer, weil die frische Luft macht hungrig und müde und ich denke, dass er den Nachmittag wieder ein wenig als Erholung nutzen wird. Ich freue mich sehr, wenn ich mit ihm Zeit verbringen darf und er sich über unsere Unternehmungen freut, was er heute auch einige Male ausgesprochen hat: wenn Sie da sind, dann geht es mir sehr gut und alles ist gut.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Humor & Leichtigkeit	Verspätung wegen der U-Bahn: „Sie dürfen mit mir schimpfen“ – er lacht.
Trinken & Vitalität	Frisch gepresster Orangensaft; ich trinke selbst mit.
Kreatives Gestalten	Fußballvorlage ausmalen und daraus eine Fahne basteln.
Biografiearbeit	Er überrascht mit Ungarisch-Kenntnissen („ich kann dir nicht gleich alles erzählen“).
Kleine Gesten & Überraschungen	Fahne im Lehnsessel und Spielfeldkarte als Beschäftigung, wenn er alleine ist.

24. Juni

Von sich erzählen öffnet – und Gefühle ernst nehmen.

Nach ein paar Tagen Sonnenschein ist heute leider wieder ein bewölkter Tag mit etwas gedämpften Temperaturen und das hat natürlich auch Auswirkungen auf meinen Klienten. Mit geschlossenen Augen sitzt er beim Frühstückstisch. Aber als er meine Stimme hört, kommt sofort ein Lächeln in sein Gesicht und er greift nach meiner Hand. Während er langsam sein Brot fertig isst – da hat er zu meinem Erstaunen eine neue Technik entwickelt; ich konnte die letzten Male beobachten, dass er sich mit der Brotrinde etwas schwer tut, heute hat er diese fein säuberlich am Teller platziert, für mich bestätigt sich da das Sprichwort „Not macht erfinderisch“, denn er hat so geschickt abgebissen, dass die Brotkrume übrig bleibt – fallen ihm immer wieder die Augen zu. Auf meine Frage, was er denn hinter den geschlossenen Augen sieht, kam die Antwort: ich überlege schon, wie ich mich rasieren werde. Als ich ihm bestätige, dass dies für heute schon erledigt ist, scheint er erleichtert. Ich habe mir angewöhnt, meistens erst einmal von mir ein wenig zu erzählen, weil ich gemerkt habe, dass er dann eher beginnt, auch von sich zu erzählen – er hat dann mehr Zeit nachzudenken, was ihm einfällt und auch nach den entsprechenden Worten zu suchen. Da es ihm immer auffällt, wenn ich ein bisschen sonnengebräunte Haut habe, erzähle ich ihm, dass ich viel Zeit in der Sonne verbracht habe. Und tatsächlich hakt er dort ein und berichtet mir, dass er auch im Garten gewesen ist. Nachdem was Wort „wir“ gefallen war, habe ich nachgehakt und er hat gemeint, dass seine Frau dabei war – dass sind immer Augenblicke, in denen wir getestet werden, weil tief im Unterbewusstsein weiß er Klient sehr wohl, dass seine Frau gestorben ist und er würde daher sofort merken, wenn ich jetzt unehrlich wäre und seine Antwort bestätigen würde – und ich habe „diplomatisch“ geantwortet, indem ich auf mein Herz gezeigt habe und ihm bestätigt habe, dass seine Frau ja immer dabei sei.

Wir sind dann nach dem Frühstück nicht gleich losmarschiert, sondern ich habe ihn zu seinem Ohrensessel begleitet, damit er sich ein wenig erholen kann. Diese Zeit nutze ich gleich, um ihm den Raum ein wenig gemütlich zu machen und um frisches Wasser bereit zu stellen. Dann bin ich aber ein bisschen strenger geworden und wir sind ein wenig am Gang spazieren gegangen. Um auch den restlichen Körper zu bewegen, habe ich eines der Bewegungslieder genommen und der gewünschte Erfolg ist eingetreten: er hat alle Bewegungen super mitgemacht.

Jetzt war der Moment in die Gedächtnisübungen einzusteigen. Heute haben wir uns ein wenig mit dem Kalender beschäftigt, er hat die Monate in deutsch und dann in englisch aufgezählt, die entsprechenden Tage und dann auch noch passende Bilder dazugelegt. Heute hat er sich wirklich angestrengt, aber er ist dran geblieben und daher gab’s auch ehrliche Anerkennung von meiner Seite. Anschließend haben wir ein neues Lied gesungen, bei den viele Textstellen gleich sind, sodass er bald mitgesungen hat. Wir haben uns wie immer liebevoll verabschiedet und er freut sich schon auf einen Gedankenaustausch über meinen Kurzurlaub in Verona, der ab morgen ansteht.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Ehrlichkeit & Augenhöhe	Zuerst von mir erzählen, damit er Zeit zum Nachdenken und Suchen der Worte hat.
Wertschätzendes Verstehen	Seine verstorbene Frau war „dabei“: diplomatisch geantwortet – Hand aufs Herz, sie sei immer dabei.
Beobachten & Abstimmen	Neue Technik beim Brotessen (Rinde am Rand) bemerkt: „Not macht erfinderisch“.
Bewegung & Aktivierung	Bewegungslied am Gang, alle Bewegungen mitgemacht.
Gedächtnistraining	Kalender, Monate auf Deutsch und Englisch, Bilder zuordnen.

Juli Sommer · 5 Einträge

1. Juli

Der Wille des Erkrankten zählt.

Mein Klient war tief in der Zeitung versunken und hat mich gar nicht wahrgenommen bis ich ihn angesprochen habe. „Wo sind sie denn so lange gewesen, ich war auf einem Ausflug und habe nach Ihnen gesucht!“ war seine Begrüßung. Ich nehme diesen Satz nicht als Vorwurf, sondern als Kompliment, denn offenbar hat er meinen Besuch schon herbeigesehnt. Auf meinen Vorschlag bei diesem schönen Wetter alles im Garten zu besprechen, hat er sehr positiv reagiert und so haben wir uns gut ausgerüstet einen schönen schattigen Platz gesucht. An dieser Stelle möchte ich bewusst machen, dass nicht wir „Gesunden“ zu entscheiden haben, was das Beste für den Menschen mit Demenz ist, sondern den Willen und das Bedürfnis des Erkrankten respektieren sollten. Je nach Krankheitsverlauf kann man dabei unterstützen wie zum Beispiel aus zwei Alternativen auswählen zu lassen.

Mein Klient war schon sehr oft in Italien und so hatten wir heute viel Gesprächsstoff, denn ich habe Fotos von meinem Besuch in Verona mitgebracht und es war schön zu beobachten wie er mit Begeisterung dabei war. Natürlich habe ich sein Selbstwertgefühl noch angehoben, als ich ihm erzählt habe, dass mir seine italienisch- Kenntnisse gefehlt haben. Ich bewundere ihn ehrlich dafür, dass er so viele Sprache gelernt hat, da hab ich nämlich selbst keine Begabung und hin und wieder baue ich auch eine kleine Sequenz ein – z.B. zählen oder singen - damit ihm zumindest ein paar Wörter in den anderen Sprachen nicht verloren gehen.

Sehr gefreut hat er sich über die mitgebrachten Himbeeren, die er sich wirklich mit Genuss in den Mund schob. Ich versuche mit diesen Gesten ihm meine Wertschätzung auszudrücken – ich habe an dich gedacht und dir was mitgebracht – und andererseits damit auch seine Vitamine auf natürliche Weise aufzufüllen.

Nach dieser Stärkung haben wir den Körper durchbewegt, da er heute sehr fit war, habe ich mehr Bewegungsübungen eingebaut. Anschließend sind wir noch durch den Garten gegangen und haben uns dann in seinem Zimmer eine wenig Ruhe gegönnt.

Jetzt war noch eine Gedächtnisübung angesagt und da muss ich unbedingt festhalten, wie er mich „überlistet“ hat. Es sollte Wörter mit dem Anfang „Sommer“ zu bilden und dann aufzuschreiben. Nachdem er sehr schnell das erste Wort gefunden und geschrieben hatte, begann er zu allen vorgedruckten „Sommer“ ein Wiederholungszeichen zu setzen. Ich musste so schallend lachen, denn auf diese Idee wären sicher nicht viele gesunde Menschen gekommen. Es hat mir dann fast Leid getan, dass ich ihm diesen Einfall nicht honorieren konnte, sondern er noch weitere Wörter suchen sollte. Er war sehr eifrig bei der Sache und ich war richtig stolz auf ihn, dass er zwei Seiten geschafft und dann noch mit Namen und Unterschrift das Werk vollendet hat. Ich war richtig stolz auf ihn, dass er heute nicht nur so viele Möglichkeiten gefunden hat, sondern auch alles korrekt geschrieben hatte.

Als ich mich heute verabschiedet habe, war er sehr enttäuscht, dass ich erst nächste Woche wieder komme. „Das ist viel zu lange“ – um ihm ein wenig die Wartezeit zu verkürzen, habe ich ihm versprochen, dass ich ihm das nächste Mal wieder eine kleine Überraschung mitbringe und er sich schon drauf freuen kann.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Wahlmöglichkeiten	Nicht die „Gesunden“ entscheiden, sondern der Wille wird respektiert; Auswahl aus zwei Alternativen.
Wertschätzendes Verstehen	„Wo waren Sie so lange?“ als Kompliment verstanden.
Kleine Gesten & Überraschungen	Himbeeren und Fotos aus Verona mitgebracht – „ich habe an dich gedacht“.
Ressourcen & Wertschätzung	Seine Italienisch-Kenntnisse hätten gefehlt – Selbstwert gestärkt, Wörter bleiben im Gebrauch.
Humor & Leichtigkeit	Er überlistet die Übung mit Wiederholungszeichen – ich muss laut lachen.

8. Juli

Selbst tun lassen – Alltagsfunktionen trainieren.

Heute habe ich den Klienten schlafend und halb angezogen vorgefunden. Ob ihm heiß war und er sich etwas ausziehen wollte oder ob er aufgrund der Anstrengung beim Ankleiden eingeschlafen war, konnte ich nicht feststellen. Ich habe ihn leicht berührt und mit seinem Namen angesprochen, um ihn nicht zu erschrecken.

Er war gleich guter Dinge und wollte wissen, was wir denn heute unternehmen. Trotz Hitze und Schwüle haben wir uns dann, nachdem alle Vorbereitungen getroffen waren - dabei unterstütze ich nur wie z.B. heute wechseln auf leichtere Kleidung, Schuhe anziehen, überlegen was wir mitnehmen wie Sonnenhut und Sonnenbrille und motiviere den Klienten möglichst viel selbst zu tun, dadurch werden Alltagsfunktionen trainiert und er kann für uns Gesunde ganz normale Tätigkeiten aufgrund des Trainings länger ausüben - und wir uns mit einem frischen Himbeersaft gestärkt hatten, in den Garten begeben und im Schatten Platz genommen. Natürlich war zunächst wieder Fußball Thema, wo es doch um ein wichtiges Spiel geht. Dann haben wir uns mit dem Thema Post beschäftigt und er hat mir erzählt, dass er viele Ansichtskarten an Familie und Freunde geschickt hat, aber auch wöchentliche Berichte für seinen Arbeitgeber verfassen musste. Danach haben wir zwei Dominos gelegt, wobei zu einem kurzen Text das passende Foto angelegt werden musste. Mit Interesse hat der die Bilder betrachtet und wir haben ein wenig den Vergleich gezogen von früher zur heutigen Verständigungsweise.

Damit er sich dann ein wenig ausruhen konnte, habe ich ihm ein lustiges Gedicht über den Arbeitsalltag eines Briefträgers vorgelesen, was ihn ziemlich erheitert hat. Heute haben wir so angeregt geplaudert, dass die Zeit wie im Flug vergangen ist und wir schnurstracks zum Mittagstisch gegangen sind. Auch diesmal hat er den Wunsch geäußert, dass es ihm zu lange dauert bis ich wiederkomme. So habe ich ihm versprochen, beim nächsten Mal wieder eine kleine Überraschung mitzubringen und da war er dann zufrieden und hat mich freigegeben.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Selbständigkeit fördern	Beim Umziehen auf leichtere Kleidung nur unterstützt; was er selbst kann, macht er selbst.
Gedächtnistraining	Thema Post: Postkarten und Berichte früher, Domino mit Text und Foto, Vergleich früher/heute.
Vorlesen & Geschichten	Lustiges Gedicht über den Briefträger zur Entspannung.
Sicherheit & Rituale	Kleine Überraschung für das nächste Mal versprochen.

15. Juli

Berührung, Zeit und Worte, wenn Traurigkeit da ist.

Der Klient saß beim Frühstückstisch mit geschlossenen Augen und nach vorne gebeugt – ein Zeichen für ein Nickerchen. Vorsichtig habe ich ihn berührt und mit seinem Namen angesprochen, er hat gleich die Augen aufgeschlagen und da er auf mich einen sehr traurigen Eindruck machte, habe ich meine Berührung verstärkt – Berührungen sind gerade für Menschen mit Demenz sehr wichtig, denn sie können nicht nur Wohlgefühl erzeugen, sondern auch eine Art Sicherheit vermitteln; allerdings ist zu beachten, dass es auch hier Unterschiede gibt und man einen Menschen schon ein bisschen näher kennen sollte und bescheid wissen muss, ob überhaupt und wenn ja, wie berührt werden soll und kann – und ihn mal langsam gefragt, was ihn denn heute so bedrückt.

Zu Beginn meines Besuches spricht er manchmal nur ein paar Worte, manchmal auch gar nichts – weil ihm einfach die Worte fehlen, damit er seine Gedanken und Gefühle ausdrücken kann – und er hat mich nur angesehen. So habe ich die Sicherheit verstärkt, in dem ich auch mit Worten ausgedrückt habe, dass ich nun da bin und alles sein darf. Da er körperlich ein wenig geschwächt war, habe ich meinen Plan geändert und wir sind nicht in den Garten, sondern mal in sein Zimmer gegangen, damit er sich noch ein wenig ausruhen kann. Während er die Augen geschlossen hat, habe ich mal die Vitamine und frisches Wasser vorbereitet und mich dann zu ihm gesetzt. Er liebt es meine Hand zu halten und ich weiß inzwischen, sobald er sich geborgen und sicher fühlt, dann kommt auch seine Sprache wieder.

Ich habe ihn gefragt, ob er denn schlecht geschlafen hat und da hat er erzählt: ich habe heute schlecht geträumt, denn ich bin hingefallen und konnte nicht wieder alleine aufstehen. Auf meine Frage, ob er den um Hilfe gerufen hat, kam ein striktes „nein“; da gab ich ihm zu verstehen, dass es völlig in Ordnung ist, wenn man in so einer Situation um Hilfe ruft und er gab dann zur Antwort: ich habe das dann gemacht und es ist wer gekommen. Da ihn das offenbar sehr zugesetzt hat, habe ich von meinem Sturz über die Treppen erzählt um ihm zu zeigen, dass es jedem passieren kann und um dadurch wiederum zu vermitteln, dass es völlig normal ist, wenn man mal ausrutscht.

Meinen Vorschlag, dass wir uns einen starken Kaffee holen, um die Müdigkeit zu vertreiben, hat er gleich angenommen und so haben wir uns nach den Vorbereitungen – diesmal hat er bereits aufgezählt, was wir alles brauchen, um startklar zu sein – ins Kaffeehaus gesetzt. Zunächst haben wir ein wenig geplaudert und die Dekoration am Tisch hat dann gleich auf mein Thema übergeleitet. Da wir in die frühere Zeit gegangen sind, hat er aus seinem Leben erzählt: Nicht er, sondern seine Frau hat Muscheln gesammelt, währenddessen er das Leben am Strand beobachtet hat und spazieren gegangen ist. Wir haben dann über Fußabdruck, Sonnenliege und Sonnenschirme erzählt, über salziges Meerwasser gesprochen und er hat mir erzählt, dass er seinen Enkel immer ins Wasser mitgenommen hat und er ihm am Klopeiner See das Schwimmen gelernt hat.

Da er jetzt offen genug war, habe ich das vorbereitete Schreibzug ausgepackt und ihn ermuntert, dass wir uns vorstellen, wir sitzen in einem Strandcafé und schreiben Urlaubskarten nach Hause. Ich habe diesmal den Text vorgesagt und auch mitgeschrieben. Zu Beginn hat er gleich mitgeschrieben. Je länger wir daran gearbeitet haben, desto mehr hat er auf mein Blatt geschaut, um die Worte nachzuschreiben. Da er sich wirklich sehr bemüht hat, habe ich dann wieder eine kleine Pause gemacht, in der wir unseren Kaffee getrunken haben. Jetzt war Zeit für ein paar Bewegungsübungen, ich habe vorgezeigt und er hat alles so gut er heute konnte, mitgemacht. Anschließend wollte ich noch etwas Leichtigkeit einbringen und habe einen neuen Liedtext vorgelegt und tatsächlich hat er gleich mitgesungen.

Auf dem Weg zurück haben wir uns noch die Bilder angesehen, die heute in der Halle ausgestellt waren und er war ganz beeindruckt von den vielen Farben, die es da zu bestaunen gab. Am Weg zum Aufzug hat ihn dann noch eine Dame begrüßt, die ihm gesagt hat, dass sie ihn nachmittags zur Plauderstunde abholt

und zu mir gemeint hat, dass er sehr wichtig ist, weil er Vereinsvorsitzender sei – ich habe diesen Wink verstanden und bin gleich auf den Zug aufgesprungen und habe meinem Klienten dadurch Wertschätzung gegeben, indem ich ihn für diese Funktion bewundert habe.

Bei der Verabschiedung musste ich heute ein paar Mal nachdrücklich bestätigen, dass ich bald wiederkomme und wir eine schöne Zeit verbringen werden – erst dann war die Suppe wichtiger als meine Anwesenheit.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Berührung & Nähe	Berührung verstärkt – mit dem Hinweis, dass man den Menschen kennen muss.
Wertschätzendes Verstehen	Traurigkeit angesprochen; „alles darf sein“; eigene Sturzgeschichte erzählt, um zu normalisieren.
Flexibilität & Tagesform	Zimmer statt Garten, damit er sich ausruhen kann.
Lesen & Schreiben	Urlaubskarten im „Strandcafé“ schreiben: Text vorgesagt, mitgeschrieben.
Biografiearbeit	Strand, Muscheln, Schwimmen lernen mit dem Enkel am Klopeiner See.

22. Juli

Nähe darf auch einmal die Distanz überschreiten.

„Das hat aber ewig gedauert, na dass Sie endlich da sind“ war die freudige Begrüßung meines Klienten. Er hat heute zum ersten Mal nicht gleich nach meiner Hand gegriffen, sondern wollte seine Wange an meine Wange legen – manche würden diesem Bedürfnis nach Nähe nicht nachkommen, für ihn bedeutet es aber zu spüren, ich bin tatsächlich da. Dieses Gefühl zu spüren, da ist jemand, der mich ehrlichen Herzens mag und dafür überschreite ich gerne das optimale Distanzverhältnis, denn es stärkt sein Vertrauen in meine Anwesenheit.

Auf seine Frage wie lange er hier noch bleiben muss, bin ich nicht eingegangen, sondern habe gleich gemeint, wir sollten den Tag nützen und den Fischen im Garten einen Besuch abstatten. - Ein Kommunikationstrainer hätte mich dafür wahrscheinlich getadelt, aber ich spüre sehr gut, was jetzt dran ist und da war jetzt einfach Abwechslung angesagt.

In den letzten Tagen war es den Menschen aufgrund der Sommerhitze nicht möglich sich viel außerhalb der eigenen vier Räume zu bewegen und das kennen wir doch alle, dass wir manchmal direkt rausdrängen. Er war auch sogleich mit Eifer dabei, die Vorbereitungen zu treffen und er war heute flott Richtung Aufzug unterwegs. Da es heute bewölkt war, konnten wir uns gut in der Nähe des kleinen Teiches setzen und haben zunächst unsere Augen auf die vielen bunten Blumen gerichtet, die herumfliegenden Vögel haben uns dann ein wenig über Flugzeuge plaudern lassen. Wie immer erzähle ich auch ein wenig von mir und diesmal war es der Wachau-Ausflug und ich hatte mich nicht getäuscht, er kannte die Gegend und so habe ich gleich ein wenig sein Gedächtnis gefordert.

Jetzt war es Zeit für ein paar Bewegungsübungen mit den Füßen, den Armen und Händen und dem Kopf. Nachdem mein Klient heute einen munteren Eindruck machte, bin ich dann auf mein mitgebrachtes Thema „Feuerwehr“ eingegangen und habe die mitgebrachten Fotos ausgepackt. So ergibt sich immer automatisch Gesprächsstoff und hier versuche ich immer, dass er möglichst viel von seinem Wissen und Erlebnissen erzählen kann. Dann gab es die Aufgabe, Wörter zu bestimmten Begriffen zuzuordnen, was super gelöst wurde. Auch die Lückenwörter zum Thema und das Labyrinth hat er gerne gemacht. Zur Auflockerung haben wir dann zusammen ein Lied über die Feuerwehr geträllert und zum Abschluss habe ich ihm noch die kurze Geschichte von Paulinchen aus dem Struwwelpeter vorgelesen.

Wie so oft wenn wir im tun sind vergessen wir, auf die Uhr zu schauen und schon war es wieder höchste Zeit uns auf den Rückweg zu machen, denn die dampfende Suppe steht pünktlich auf den Tisch.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Berührung & Nähe	Wange an Wange: „Ich bin tatsächlich da.“
Ablenken & Umlenken	Frage „Wie lange muss ich hier bleiben?“ nicht beantwortet, sondern Abwechslung vorgeschlagen.
Gedächtnistraining	Thema Feuerwehr: Fotos, Begriffe zuordnen, Lückenwörter, Labyrinth.
Vorlesen & Geschichten	Paulinchen aus dem Struwwelpeter vorgelesen.
Bewegung & Aktivierung	Bewegungsübungen mit Füßen, Armen, Händen und Kopf.

29. Juli

Du bist nicht vergessen.

„Wo sind denn meine Kinder“ war heute die brennende Frage, als er mich gesehen hat. Auf meine Antwort „die arbeiten fleißig“ hat er gemeint „da kann ich ja richtig stolz auf sie sein“ und hat dabei fröhlich gelacht. Um ihm die Sicherheit zu verstärken, dass er nicht vergessen ist, habe ich mit ihm den Kalender angeschaut und ihm gezeigt, wann der nächste Besuch seiner Tochter eingeschrieben ist. Er hat das sehr zufrieden und positiv aufgenommen – hier möchte ich einfach nur festhalten, dass zu den Symptomen der Krankheit auch der Orientierungsverlust gehört und im Falle meines Klienten er einfach das Gefühl hatte, dass ihn schon ewig niemand besucht hat, wobei „ewig“ für ihn auch sein kann, wenn gestern jemand da war. Deshalb ist es wichtig ihm zu vermitteln, dass er nicht alleine ist und sobald der oder die Angehörige Zeit hat, wieder vorbeikommt.

Da er ein paar Zeichnungen von seinem Tenniskollegen am Tisch hatte, haben wir unser Gespräch rund um diese Sportart gestaltet. Er hat mir von seinen Erfolgen erzählt, ein wenig die Spielregeln und konnte gar nicht so recht glauben, dass ich aufgrund eines schwachen Handgelenks diese Sportart nicht ausübe.

Der Himmel war zwar verhangen, dennoch wollte ich die Chance auf ein wenig Frischluft nicht verpassen und wir haben uns in gewohnter Weise wieder in den Garten begeben. Es war nicht viel los und wir konnten uns ganz beim Teich platzieren und ein wenig die Fische beobachten. Dann haben wir ein wenig unseren Körper bewegt, heute unterstützt durch Jonglierbälle. Anschließend haben wir uns einem Ratespiel „ich seh, ich seh was du nicht siehst“ gewidmet und als Abschluss ein wenig gesungen.

Wir waren so eifrig beschäftigt, dass wir etwas später zum Mittagstisch unterwegs waren. Ein Pfleger hat meinen Klienten heute schon gesucht, als sich die Aufzugstür oben geöffnet hat. Die Frischluft und Bewegung bewirkte heute auch, dass sich mein Klient umgehend auf die dampfende Suppe gestürzt hat und eine Verabschiedung daher leichten Herzens möglich war.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Sicherheit & Rituale	„Wo sind meine Kinder?“ – „Die arbeiten fleißig“ – beruhigende, stimmige Antwort.
Sanfte Orientierung	Im Kalender den nächsten Besuch der Tochter gezeigt.
Biografiearbeit	Tennis: Erfolge, Regeln, Zeichnungen des Tenniskollegen.
Bewegung & Aktivierung	Bewegung mit Jonglierbällen.
Spiele & Rätsel	Ratespiel „Ich seh, ich seh, was du nicht siehst“.

August Sommer · 2 Einträge

12. August

Der Körper lügt nicht – die Freude steckt in der Begrüßung.

„Sie waren ja schon lange nicht mehr da“ waren die ersten Worte meines Klienten und diesmal hatte er sogar Recht, weil ich vorige Woche anderweitig beruflich unterwegs war. Er strahlte dabei über das ganze Gesicht und seine Augen begannen zu leuchten – das sind dann immer die Momente, wo ich für mich weiß, dass ich keinen Job mache, sondern meine Berufung leben darf. Der Körper lügt nicht und an Demenz erkrankte Personen sind sehr ehrlich und dieses Wohlwollen in diesem kurzen Moment der Begrüßung enthält soviel an Freude und Wohlgefühl, dies kann man mit Geld niemals erreichen.

Nachdem heute kühles und nasses Wetter war und mein Klient keine Lust auf einen Kaffee hatte, sind wir in sein Zimmer und ich habe wie schon so oft mal Zeit gegeben, damit er mir alles erzählen kann, was ihn gerade bewegt. Dabei ist es notwendig ganz bei der Sache zu sein, um ihm über Anfangshürden wie Wortfindung und Erinnerung spielerisch leicht drüber zu helfen.

Da er guter Dinge war und auch körperlich fit aussah, habe ich dann gleich mit Bewegungsübungen begonnen. Dies dient einerseits der Beweglichkeit seines Körpers, aber auch andererseits dazu, um sein Gehirn mit mehr Sauerstoff zu versorgen, wodurch das anschließende Gedächtnistraining leichter wird.

Die Farbe rot wurde heute unser Thema, zunächst haben wir einfach wahllos aufgezählt, welche Gegenstände uns einfallen – uns schreibe ich deshalb, weil ich auch mitarbeite, damit nicht so eine schulische Prüfungssituation entsteht, die ihn dann unter Druck setzen würde. Anschließend habe ich einen Fragebogen vorbereitet, den er vorgelesen und die gesuchten Wörter dann auch notiert hat, sobald diese herausgefunden wurden. Dann habe ich es mit einem Suchbild probiert, aber da er hat er sich ein wenig schwer getan, die Unterschiede zu erkennen – aber so einfach gebe ich nicht auf und das Erfolgserlebnis war dann groß, als alle Fehler gefunden waren. Als Belohnung gab es dann ein „Vitaminstamperl“ und Wasser zum Trinken. Als leichten Abschluss habe ich heute schon öfters gesungene Lieder mitgebracht und tatsächlich hat er fleißig mitgesungen und geschunkelt. Heute konnte er gar nicht glauben, dass schon Mittag war, als ich ihn zum Tisch begleitet habe und es war ihm besonders wichtig dass ich bald wiederkomme. Ich hatte heute das Gefühl, dass der Abschied ihm besonders schwer gefallen ist. Deshalb ist es gut, dass wir uns am Donnerstag dieser Woche nochmal sehen, damit er dann die nächste Woche – ich bin auf Urlaub – gut klar kommt.

Methoden des Tages	Analyse der Begleitung
Wortfindung begleiten	Zeit zum Erzählen, bei Anfangshürden spielerisch über Wortfindung und Erinnerung hinweghelfen.
Bewegung & Aktivierung	Bewegung bringt Sauerstoff ins Gehirn – das erleichtert das Gedächtnistraining.
Gedächtnistraining	Thema Rot: Gegenstände gemeinsam aufzählen, Fragebogen, Suchbild bis alle Fehler gefunden sind.
Trinken & Vitalität	„Vitaminstamperl“ und Wasser als Belohnung.
Singen & Musik	Bekannte Lieder zum Abschluss, er schunkelt mit.

26. August

Auch Zeichen lesen: heute nur Großbuchstaben.

Nach einer Woche Urlaub war ich heute schon gespannt über die Begrüßung meines Klienten. Er ist heute schon in seinem Zimmer gewesen und auf den ersten Blick hat es so ausgesehen, als hätte er schon auf mich gewartet. Bei meinem Eintritt hat er kurz aufgeblickt und dann konnte man in seinem Gesicht die Freude lesen, nicht nur seine Augen haben gestrahlt, sondern er lachte richtig glücklich und es war eine sehr herzliche Begrüßung, so wie wenn sich zwei Freunde nach längerer Zeit wieder begegnen.

Ich habe ihm erklärt, dass ich in der Schweiz war und daher vorige Woche nicht kommen konnte, jetzt aber wieder zurück bin, weil es dort sehr teuer war. Da hat er gelacht und gemeint: gottseidank bist du nicht alleine gefahren, sondern war dein Mann mit, aber lieber wäre es mir gewesen, wenn du mit mir vereist – dieser Augenblick zeigt wie so viele schöne Momente, dass der Umgang mit an Demenz erkrankten Personen nicht nur Anstrengung und Frust bedeutet, sondern auch Lebendigkeit und Wertschätzung und solche Situationen können viel Kraft geben, wenn es gilt, Herausforderungen zu bewältigen. Oft werden aber solche berührenden Szenen von nahen Angehörigen gar nicht wahrgenommen, weil sie immer nur die verloren gegangenen Fähigkeiten vor Augen haben.

Wir haben die Regenpause genutzt und ein paar große Runden im Garten gedreht. In der kurzen Pause zwischendurch gab ich dem Klienten die Möglichkeit zu erzählen, was ihm aktuell wichtig war. Er konnte sich erinnern, dass es einen Heurigen- Nachmittag gab und er mit seiner Schwester daran teilgenommen hat und, dass er schon ganz lange auf mich gewartet hat.

Nach dem Spaziergang haben wir uns mit Orangensaft und Kuchen gestärkt, bevor ich mit den Gedächtnisübungen begonnen habe. Heute war wieder einmal lesen und schreiben angesagt. Beim ersten Arbeitsblatt waren die Buchstaben kreuz und quer und erst als ich drauf gekommen bin, dass er nur Großbuchstaben schreiben kann und die Kleinschreibung offenbar nicht mehr geläufig ist, konnte diese Aufgabe schnell gelöst werden. Anschließend gab es aus einem Wortgitter bestimmte Begriffe zu erkennen, was heute für meinen Klienten zwar eine Herausforderung war, aber durch Motivation und Geduld zu einem Erfolgserlebnis wurde.

Dann haben wir noch ein paar Bewegungslieder gesungen, wobei die Koordination im Gedächtnis im Vordergrund steht, denn zwei Dinge gleichzeitig tun bedeutet für manchen gesunden Menschen schon eine Herausforderung, umso mehr Lob gab es von meiner Seite, weil dies heute sehr gut funktionierte.

Abschließend habe ich ihm noch vom weiteren Tagesablauf und vom morgigen Plan erzählt - das ist für meinen Klienten sehr hilfreich, weil es ihm Sicherheit gibt. Heute hat er gemeint, er sei sich nicht so sicher, ob seine Tochter tatsächlich morgen kommen wird, denn er glaubt, dass sie „einen Haberer“ hat. Auf meine Frage, wie er auf diese Idee kommt, hat er gemeint, dass er dies in ihrem Gesicht erkennt. Jetzt habe ich ihm einerseits gesagt, dass er seine Tochter mal einfach drauf ansprechen soll um Klarheit zu bekommen, aber was für ihn noch viel wichtiger war, ich habe ihm mit Nachdruck erklärt, dass die Tochter - sie ist seine engste Bezugsperson – immer genügend Zeit für ihn haben wird und immer für ihn da ist, damit sich nicht die Angst einschleicht, dass ihre Besuche ausbleiben.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Ehrlichkeit & Augenhöhe	Ehrlich erklärt, dass sie in der Schweiz war; er antwortet mit Freundschaft und Humor.
Lesen & Schreiben	Entdeckt, dass er nur Großbuchstaben schreibt – Aufgabe angepasst, Wortgitter als Erfolgserlebnis.
Flexibilität & Tagesform	Regenpause für Gartenrunden genutzt, danach Orangensaft und Kuchen.
Bewegung & Aktivierung	Bewegungslieder: Koordination – zwei Dinge gleichzeitig – mit viel Lob.
Sicherheit & Rituale	Seine Angst vor ausbleibenden Besuchen der Tochter mit Nachdruck genommen.

September Herbst · 5 Einträge

2. September

Geburtstag: feiern, malen, rechnen.

Der Klient hat mich heute schon sehnsüchtig mit den Worten „also, wo bleiben Sie denn so lange“ erwartet, um mir gleich dann zu erzählen, dass auf seinem Tisch eine Rose steht. Auf meine Frage, wer ihm denn diese gebracht hat, schaut er mich an und sagt „ich glaube die Christine“ – Ja und schon waren wir mitten beim heutigen Hauptthema: sein Geburtstag, den er diese Woche feiert. Denn ich habe ihm erklärt, dass die Rose schon ein kleines Vorgeschenk zu seinem „runden“ Geburtstag ist, weil die Zahl seiner Jahre liebevoll daran gehängt war und auch eine liebe Glückwunschkarte daneben stand.

Dann habe ich ihm mein zusammengestelltes Geschenk überreicht. Darin enthalten waren Buntstifte und ein Block, ein klingendes Geburtstagsbillett und ein kleines Schokotörtchen, welches er gleich mit Genuss verzehrt hat. Währenddessen habe ich ihm ein Geburtstagslied gesungen, in welches er manchmal sogar einstimmte. Auch die Glückwunschkarte wurde ausgiebig studiert und gelesen. Anschließend haben wir gleich die Buntstifte getestet und zwar in Kombination mit einer Rechenaufgabe. Das Ergebnis der Addition war in einer entsprechenden Farbe anzumalen, sodass am Ende eine bunte Blume auf Papier gab. Damit er sich weiter mit den Farben beschäftigen kann, habe ich ihm dann noch ein Ausmalbild auf den Tisch gelegt.

Aufgrund des Regenwetters war heute Sitzbewegung angesagt. Damit es leichter und beschwingt wird, habe ich die einzelnen Körperbewegungen nicht nur vorgezeigt, sondern auch mit Lied unterstützt. Als Erholungspause gab es dann sein „Vitaminstamperl“ quasi als Ersatz für den Rotwein zum Geburtstag. Jetzt hat er mir ein wenig von dem Grillfest erzählt, welches letzte Woche für die Bewohner im Haus veranstaltet wurde. Auch hier mussten sie aufgrund der Wettersituation im Haus bleiben. Das Essen hat er sehr gelobt, aber ansonsten hat es ihm nicht gefallen „weil du ja nicht dabei warst“.

Nach ein paar Fragen zum Thema Herbst haben wir dann ein Blätter-Memory gespielt und zwar so, dass er die großen Blätter hatte und seine Aufgabe war, das jeweils richtige zu meiner kleinen Version dazu zu legen. Für so viel Konzentration gab es natürlich die entsprechende Anerkennung.

Zum Abschluss haben wir noch zwei neue Lieder probiert, die uns durch den Herbst begleiten werden.

Methoden des Tages	Analyse der Begleitung
Kleine Gesten & Überraschungen	Geschenkset: Buntstifte, Block, klingende Karte, Törtchen; Geburtstagslied.
Kreatives Gestalten	Rechenaufgaben farbig anmalen – am Ende entsteht eine bunte Blume; Ausmalbild zum Weitermachen.
Bewegung & Aktivierung	Sitzbewegung bei Regen, mit Lied leichter.
Trinken & Vitalität	„Vitaminstamperl“ als Ersatz für den Rotwein zum Geburtstag.
Spiele & Rätsel	Blätter-Memory: große Blätter zu meinen kleinen Blättern legen.

9. September

Erzählen lassen und wählen lassen.

„Gut, dass Sie da sind, jetzt hätte ich fast eingeschlafen“ begrüßte mich der Klient, den ich am Frühstückstisch abholte. Nach einer herzlichen Begrüßung haben wir uns dann gleich aufgemacht in den Garten, um das schöne Wetter ein wenig zu nutzen. Dort haben wir uns einen gemütlichen Platz im Halbschatten gesucht und jetzt gab ich ihm die Gelegenheit von seinem Geburtstagsfest von letzter Woche zu erzählen. Ich habe mich sehr gefreut, dass ihm so viel in Erinnerung geblieben ist. Er hat mir erzählt, dass es eine große Feier im Haus gab mit den Bewohnern und dass seine Tochter mit ihm einen Ausflug in ein Kaffeehaus in Praternähe gemacht hat, worüber er sich offenbar besonders gefreut hat. Natürlich konnte er mir keine Einzelheiten berichten wie z.B. wer dabei war, was gegessen und getrunken wurde, aber das ist auch bei an Demenz Erkrankten nur schwer oder gar nicht mehr möglich, weil das Kurzzeitgedächtnis schon zu Beginn der Erkrankung Lücken aufweist und dann verloren geht. Aber er wusste, dass in beiden Fällen große schöne Tische mit vielen Personen waren und er im Mittelpunkt gestanden ist.

Dann sind wir schön langsam zum Gedächtnistraining übergegangen. Das zentrale Thema war heute der Apfel. Zunächst haben wir gemeinsam die Reihenfolge für ein Apfelstrudelrezept geordnet. Dann hat er Wörter mit Apfel gesucht – hier habe ich ein wenig unterstützt – und geschrieben. Dann hat er drei Farbkarten bekommen und musste diese entsprechend der Erwähnung in der von mir vorgelesenen Geschichte hochheben, eine gute Koordinationsübung, die er mit Bravour gemeistert hat.

Daher haben wir uns auch eine kleine Pause vergönnt und uns mit Apfelsaft gestärkt. Da die Zeiger sich schon wieder in Richtung Mittagessen bewegten durfte er als Abschluss wählen zwischen singen und malen. Er hat sich entschieden, eine Apfelvorlage bunt zu gestalten. Bevor wir aufgestanden sind, haben wir noch kurz unsere Beine und Arme bewegt, um in Schwung zu kommen. Auf dem Rückweg habe ich mich führen lassen – auf diese Weise möchte ich bewusst üben, dass er notfalls auch alleine in sein Zimmer findet. Der Abschied fiel ihm heute besonders schwer, daher habe ich ihm nicht nur erklärt, wie er seinen Nachmittag verbringen kann, sondern auch versprochen, bald wiederzukommen.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Biografiearbeit	Geburtstagsfeier erzählen lassen – Einzelheiten sind nebensächlich; er wusste: Er stand im Mittelpunkt.
Gedächtnistraining	Thema Apfel: Strudelrezept ordnen, Wörter mit Apfel, Farbkarten zur Geschichte.
Wahlmöglichkeiten	Abschluss: singen oder malen – er wählt Malen.
Selbständigkeit fördern	Rückweg: ich lasse mich führen, damit er notfalls alleine in sein Zimmer findet.
Trinken & Vitalität	Pause mit Apfelsaft.

16. September

Fordern, nicht überfordern.

„Was muss ich machen, damit Sie öfters zu mir kommen“ war heute die erste Frage an mich, nachdem der Klient gemerkt hat, dass ich in sein Zimmer gekommen bin. Das sind natürlich Worte die mich freuen – ganz ehrlich, ich glaube über so eine Form der Wertschätzung freut sich jeder – aber mir auch bewusst machen, dass ihm meine Anwesenheit fehlt, weil ihm die Beschäftigung gut tut und er sicher sei kann, dass er bei mir sein darf, wie er ist. Um ehrlich zu bleiben, bin ich auf diese Frage nicht eingegangen, sondern habe quasi als Gegenvorschlag gemeint, dass ich heute ja ganz lange Zeit für ihn habe und wir bis zum Mittagessen beisammen sein können. Das war für meinen Klienten auch Motiv genug aufzustehen, obwohl er mir zuvor erklärt hat, dass er noch müde sei, weil das Fußballspiel gestern so lange gedauert hat.

Damit sich sein Kreislauf noch ein wenig stabilisieren kann, erzähle vorerst nur, was wir heute machen werden und ich bin sehr überrascht, dass er es gar nicht erwarten kann, in den Garten zu gehen, weil er sofort begeistert aufsteht. Wahrscheinlich auch eine Reaktion der Abwechslung, denn aufgrund des Dauerregens der letzten Tage war ein Spaziergang an der frischen Luft unmöglich. Gut ausgerüstet sind wir also losmarschiert und haben eine große Runde im Garten gedreht bis wir uns an einem Tisch niedergelassen haben.

Für heute habe ich alles rund um die Kastanien vorbereitet und zunächst haben wir uns gemeinsam den Jahreskreislauf einer Kastanie angesehen, wobei er die Texte gelesen hat und ich ihm ein paar Worte zu den Bildern erklärt habe. Anschließend habe ich einen Brotkorb mit Kastanien auf den Tisch gestellt und wir haben gewürfelt: die Anzahl der Augenpaare war die Anzahl der für sich zu entnehmenden Kastanien, allerdings bei der Zahl sechs musste man diese Anzahl wieder zurück in den Korb geben. Es hat ihm richtig Spaß gemacht zu rechnen und er hat zu meiner Überraschung so lange durchgehalten, bis alle Kastanien aufgebraucht waren. Jetzt sollte der Sieger ermittelt werden und er hat in Zweierschritten seinen Haufen gezählt, ich habe erst bei den höheren Zahlen übernommen. Dass er schließlich gewonnen hat, war ihm gar nicht so recht, er hätte lieber mich als Sieger gesehen. Also habe ich zu seiner Beruhigung eine Revanche für nächste Woche vorgeschlagen.

Da noch Zeit war habe ich wieder eine körperliche Bewegungseinheit eingebaut, die er ebenfalls sehr gerne macht. Ich singe Lieder und mache dazu unterschiedliche Bewegungen, die er fleißig nach- bzw. mitmacht. Auf diese Weise bewegen wir den ganzen Körper ein wenig durch, ohne dass es gestresst und anstrengend wird. Abschießend sind wir noch einmal eine ganze Runde im Garten gegangen und auf dem Rückweg habe ich ihm den weiteren Tagesverlauf erklärt und ihm auch gesagt wer ihn morgen besuchen kommt. „Ja die Massage ist gut, aber sie ist immer so schnell, die lässt mir nicht soviel Zeit wie du“ war sein Kommentar dazu – ich stelle mich immer individuell auf sein Tempo ein und zwar jedes Mal neu, je nachdem wie es dem Klienten geht. Damit bereite ich eine gute Basis, um dann mit ihm arbeiten zu können. Auch jede von mir geplante Einheit wird auf seine Bedürfnisse und Möglichkeiten abgestimmt, fordern aber nicht überfordern ist meine Devise. Weniger ist oft mehr klingt zwar so nach Bequemlichkeit, aber auf diese Weise ist ein optimales Trainingsergebnis möglich und der Klient fühlt sich noch immer wohl.

Heute war der Appetit auf eine warme Suppe größer als der Trennungsschmerz, sodass ich nach einer kurzen Verabschiedung „entlassen“ wurde.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Ehrlichkeit & Augenhöhe	„Was muss ich tun, damit Sie öfter kommen?“ – ehrlich bleiben und lange Zeit anbieten.
Spiele & Rätsel	Kastanien würfeln: Rechnen, in Zweierschritten zählen, Revanche für nächste Woche.
Bewegung & Aktivierung	Lieder mit Bewegungen, ohne Stress.
Flexibilität & Tagesform	Jedes Mal neu auf sein Tempo eingestellt: „Weniger ist oft mehr.“
Sicherheit & Rituale	Tagesverlauf erklärt, Besuch für morgen angekündigt.

23. September

Kreativ und kognitiv zugleich.

Obwohl das Wetter sich dem Kalender angepasst hat – stürmischer, kalter Wind fegt durch die Gassen – saß mein Klient nur mit einem T-Shirt bekleidet am Tisch. Zunächst haben wir ein wenig die Durchblutung gefördert, indem wir die Hände und Finger bewegt haben, dann sich wir ein wenig am Gang entlang hin- und her spaziert und schließlich in sein Zimmer, wo ich ihm ein langes Shirt herausgesucht habe, was er mit einem „ah, das ist angenehm“ quittierte, sobald er umgezogen war.

Während wir uns mit frischem Orangensaft stärkten, haben wir die Bilder angesehen, die auf seinem Tisch waren. Er hat mir erzählt, dass diese bei seiner Geburtstagsfeier im Kaffeehaus aufgenommen wurden und von jenen Personen, die er erkannt hat, nannte er mir die Namen. Anschließend haben wir gemeinsam Sätze formuliert, die er dann in sein neues Heft geschrieben hat, wobei heute zunächst nur Striche, im weiteren Verlauf dann doch Buchstaben bzw. Wörter erkennbar waren. Nach dieser Anstrengung hat er sich eine kleine Pause verdient und wir haben aus den mitgebrachten Kastanien ein paar Figuren gebastelt. Mit Feuereifer war er bei der Sache, für mich eine Anregung, öfters etwas in dieser Richtung vorzubereiten: er hat die Kastanien ausgewählt, in welche ich – um Verletzungen vorzubeugen – die Löcher bohrte und er dann die Zahnstocher gesteckt hat. Unsere Tiere habe ich dann gut sichtbar am Tisch aufgestellt, damit er sich über seine Werke noch länger freuen kann.

Dann hat er ein Mandala ausgemalt, wobei wir gleich über die Herbstfarben gesprochen haben und er die Anzahl der gleichen Abbildungen gezählt hat. Auf diese Weise verbinden wir Kreativität und Gedächtnistraining einfach miteinander. Als Abschluss haben wir ein lustiges Liedchen gesungen und dazu geschunkelt, was ihm heute sehr viel Spaß gemacht hat.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Bewegung & Aktivierung	Zuerst Hände und Finger bewegen, dann Gang.
Umfeld gestalten	Passende, wärmere Kleidung gesucht („ah, das ist angenehm“).
Lesen & Schreiben	Sätze zu den Geburtstagsfotos formulieren und ins neue Heft schreiben.
Kreatives Gestalten	Kastanientiere (Löcher vorgebohrt) und Mandala; Herbstfarben und Zählen.
Singen & Musik	Lustiges Lied mit Schunkeln als Abschluss.

30. September

Der Inhalt ist nebensächlich – das Wohlbefinden zählt.

Heute habe ich den Klienten schlafend beim Frühstückstisch vorgefunden. Um ihn nicht zu erschrecken habe ich ihn sanft am Arm berührt und leise seinen Namen gesprochen. Da er meine Stimme ja gut kennt, hat er auch gleich die Augen aufgeschlagen und entschuldigend gesagt „ich weiß nicht, was das ist, aber wenn ich so sitze, werde ich immer so müde“.

Mit meiner Antwort, dass dies ok sei und er bei diesem nebeligen Wetter die Augen ruhig schließen darf, war er mehr als zufrieden und wir haben uns in sein Zimmer zurückgezogen, wo er mir gleich erzählte, dass seine Nachbarn erst um Mitternacht vom Ausflug zurückgekommen sind. Er habe sich nicht gemeldet, nur gehört und konnte mir auch nicht erzählen, wo und wer denn da so spät unterwegs war. Meine Frage, ob er denn schlecht geschlafen habe, kam die Antwort nein und somit war ich wieder beruhigt – ob er tatsächlich Lärm wahrgenommen hat, ob er vielleicht geträumt hat oder in seiner Vergangenheit war – ist in diesem Fall unwichtig. Wesentlich ist, dass er sich gut fühlt. Da ich die Information hatte, dass er in den letzten Tagen mit Zahnschmerzen zu kämpfen hatte, habe ich dann auch nachgehakt, ob er irgendwo Schmerzen verspüre. „Nur die obere Zahnreihe, wenn ich was Hartes esse“, kam als Antwort. Während meines Besuches bei Ihm habe ich heute immer wieder sein Gesicht beobachtet, aber er war guter Dinge und selbst das Getränk hat ihm nichts ausgemacht, daraus schließe ich, dass seine Antwort korrekt war.

Heute haben wir uns mit dem Thema Kartoffeln beschäftigt. Zunächst haben wir uns gemeinsam ein Bild angesehen, um den Einstieg ins Thema zu finden. Dann habe ich ein Lied vorgesungen, in dem es um verschiedene Zubereitungsarten von Kartoffeln geht – er hat dazu die passenden Fotos aus dem von mir überreichten Stoß herausgesucht. Natürlich haben wir auch über die einzelnen Speisen gesprochen und so habe ich erfahren, dass sein Lieblingsessen Schnitzel mit Pommes frites ist, er aber auch sehr gerne Bratkartoffeln mag.

Anschließend hatte er einen Lückentext zu ergänzen - lesen und schreiben war doch recht anstrengend für ihn. Daher gab es dann eine kleine Erholungspause, in der ich das Märchen vom „Kartoffelkönig“ vorgelesen habe. Dann haben wir unser Kartoffel-Lied nochmal gemeinsam gesungen. Und jetzt ging es noch um die Bewegungseinheit. Zunächst haben wir die Finger und Hände bewegt, damit der Kreislauf in Schwung kommt, weiter sind wir zu den Beinen und Füßen und dann noch zu den Schultern. Abschließend sind wir noch ein Stück gegangen, bevor wir am Mittagstisch Abschied genommen haben.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Wertschätzendes Verstehen	Ob er Lärm gehört, geträumt oder in der Vergangenheit war, ist unwichtig – wesentlich ist, dass er sich gut fühlt.
Beobachten & Abstimmen	Zahnschmerzen-Information, Gesicht beim Trinken beobachtet.
Gedächtnistraining	Thema Kartoffeln: Bild, Lied mit Zubereitungsarten, Fotos zuordnen, Lückentext.
Vorlesen & Geschichten	Märchen vom „Kartoffelkönig“ als Erholungspause.
Bewegung & Aktivierung	Finger, Hände, Beine, Füße, Schultern; ein Stück gegangen.

Oktober Herbst · 4 Einträge

7. Oktober

Mit Verkühlung: langsam und stützend.

Da ich die Information hatte, dass mein Klient aufgrund einer Verkühlung etwas geschwächt ist, habe ich den geplanten Spaziergang an der frischen Luft gleich wieder ad acta gelegt. Etwas müde, aber gut gelaunt, habe ich ihn dann auch angetroffen. Wir sind dann ein wenig am Gang entlang spaziert, im Bewusstsein, dass dies für ihn heute eine besondere Herausforderung sein wird, aber wir sind ganz langsam und immer wieder mit Stehpausen doch ein wenig marschiert – wahrscheinlich ohnehin die einzige Bewegung am heutigen Tag. Dadurch ist sein Kreislauf doch ein wenig in Schwung gekommen und er wurde dann mit einem heißen Tee für die Strapazen entschädigt. Während wir gehen versuche ich immer auch ein wenig zu plaudern, damit er ein wenig abgelenkt ist und dadurch ist meistens ein längerer Spaziergang möglich. Heute wollte er wissen „wie hast du mich eigentlich gefunden“ und ich habe ihm geantwortet, dass wir bei meinem letzten Besuch den Treffpunkt vereinbart haben und es daher für mich absolut kein Problem war. Damit war er mehr als zufrieden.

Dann habe ich beim letzten Mal angeschlossen und wir haben Kartoffel-Stempel gebastelt und natürlich auch gleich ausprobiert. Es war ihm nicht aus seiner Kindheit bekannt und er war mit vollem Einsatz dabei und dann überrascht, was daraus geworden ist. Nachdem das Blatt vom Kartoffel-Lied abgestempelt war, habe ich es ihm noch einmal vorgesungen und er hat – trotz des leichten Hustens – beim Refrain voll miteingestimmt.

Anschließend habe ich dicke Flipchart-Stifte ausgepackt – sie dienten uns heute als Hilfsmaterial zur Sitzgymnastik. Wir haben die unterschiedlichsten Bewegungen durchgeführt, mal leichte und dann wieder anstrengende. Es hat ihm gefallen und so habe ich diese Sequenz verlängert. Unterbrochen wurden wir dabei vom Arzt, der abhören kam und von einer Schwester, die sein Fieber gemessen hat. Da alles in Ordnung war, haben wir noch ein wenig weiterbewegt.

Dann gab es heute ein Blatt zum Zahlen verbinden, was er mit meiner kleinen Unterstützung super gemacht hat. Dieses Herbstblatt habe ich ihm dann mit den Buntstiften am Tisch hingelegt, falls er es selbst weiter gestalten möchte.

Abschließend habe ich ihm noch ein neues Lied vorgesungen, auch da hat er ohne zusätzliche Animation gleich die Melodie aufgegriffen und versucht mitzusingen. Der Vormittag war aufgrund seiner gesundheitlichen Konstitution sehr anstrengend für ihn gewesen, sodass die heutige Verabschiedung sehr kurz war.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Flexibilität & Tagesform	Spaziergang im Garten gestrichen; Gang mit Stehpausen, heißer Tee.
Sicherheit & Rituale	„Wie hast du mich gefunden?“ – „Wir haben den Treffpunkt vereinbart.“
Kreatives Gestalten	Kartoffelstempel basteln und ausprobieren – ihm neu, er ist mit vollem Einsatz dabei.
Bewegung & Aktivierung	Dicke Flipchart-Stifte als Hilfsmaterial für Sitzgymnastik.
Beobachten & Abstimmen	Arzt und Schwester untersuchen, dann weiter bewegt.

14. Oktober

Koordination fordert beide Gehirnhälften.

Der Klient lag heute fertig angezogen und mit Frühstück im Bauch auf seinem Bett und hat sofort sein Lächeln aufgesetzt als er mich wahrgenommen hat. Obwohl er heute warm angezogen war, hatte er kalte Hände. So haben wir sofort mit den Aufwärmübungen der Hände, Arme und Beine begonnen. Er hatte Spaß daran, vor allem, weil ich heute ein paar zusätzliche Übungen, die für Menschen mit Demenz eine Herausforderung sind wie z.B. Arme überkreuzt aufs Knie legen - diese Koordinationsübungen sind deshalb schwieriger, weil nicht nur die Bewegung an sich, sondern auch bereits das Gehirn gefordert ist; es vernetzen sich dabei die beiden Gehirnhälften, was den Vorteil hat, dass damit Tür und Tor für ein optimales Gedächtnistraining geöffnet werden. Klingt einfach und ein Außenstehender würde vielleicht sagen, na dann ist es doch einfach wie man das Gedächtnis trainiert, aber nicht mit jedem Menschen und nicht jeden Tag können diese Bewegungen durchgeführt werden; heute ist es möglich, da mein Klient aufgeweckt und frisch wirkt – eingebaut habe.

Da es leider sehr windig war und mein Klient immer noch ein wenig gehustet hat, habe ich von einem Spaziergang im Garten abgesehen, dafür aber zur Abwechslung einen Kaffeehausbesuch vorgenommen. Einerseits hatte er damit ein warmes Getränk für seinen Hals, andererseits ein anderes Umfeld als sein Zimmer. Es gibt etwas zu sehen, worüber man sprechen kann und die Gedächtnisübungen sind auch dort möglich. Heute haben wir uns mit dem Erntedank beschäftigt. Als Einstieg gab es eine kleine Geschichte als Information, wo er zu bestimmten Worten Bildkarten heben sollte. Dann gab es ein Gedicht mit Lückenwörtern, das er wie immer sehr gut gemeistert hat. Im Gegensatz zu vielen anderen Menschen mit Demenz liebt er auch die Wortgitter – bestimmte Wörter sind aus einem mit Buchstaben gefüllten Gitter herauszusuchen – und findet sehr schnell die gesuchten Worte. Diese Kombinationsgabe zählt zu den schwierigen Gedächtnisaufgaben und wende ich nur an, wenn ich merke, dass beim normalen Training fleißig mitgetan wird und vieles zurückkommt auf meine Fragen.

Jetzt war ein wenig Entspannung angesagt und wir haben ein paar Herbstlieder gesungen. Solange er beschwingt mitsingt und je nach Lied mitschunkelt, legen wir immer noch nach. Manches Mal kommt es aber vor, dass er mir beim ersten Lied nur zuhört, dann hat er an diesem Tag keine Lust und wir machen etwas Anderes. Meistens macht es ihm aber Spaß, weil ich immer Lieder nehme, die eine bekannte Melodie und einen Refrain haben und dadurch ist mitmachen dann nicht zu schwierig.

Noch einmal sind wir ein Stück marschiert, bevor es zum Mittagstisch ging. Nach dem heutigen sehr intensiven Trainingsprogramm wird er froh sein, sich nachmittags ein wenig ausruhen zu können.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Bewegung & Aktivierung	Arme überkreuzt aufs Knie: Koordination verbindet beide Gehirnhälften, nur an wachen Tagen.
Flexibilität & Tagesform	Wegen Wind Kaffeehaus statt Garten – anderes Umfeld, Gesprächsstoff.
Gedächtnistraining	Erntedank: Geschichte mit Bildkarten, Gedicht mit Lückenwörtern, Wortgitter.
Singen & Musik	Lieder mit bekannter Melodie und Refrain; wenn er nur zuhört, wird etwas anderes gemacht.
Wahlmöglichkeiten	Ablehnung respektieren – keine Pflicht zum Mitmachen.

21. Oktober

Licht, Wärme, Orientierung.

Heute ist mein Klient im Bett gelegen und hat gedöst. Aber er hat sofort nachgeschaut, wer denn da sein Zimmer betritt und hat sich sehr gefreut mich zu sehen. Er hat sehr müde gewirkt, was ich aber, nachdem er mir bestätigt hat, dass er sich sehr wohl fühlt, auf den bevorstehenden Wetterumschwung zurückführe. Wir haben ein wenig geplaudert – u.a. hat er mir auf meine Nachfrage, ob sich denn seine Tochter vom Ausland gemeldet hat, erzählt, dass sie angerufen hat und es ihr besonders gut gefällt und dass sie noch einige Tage dort bleibt.

Da seine Hände nur lauwarm waren, habe ich ihm einen Tee zubereitet, über den er sich gefreut hat und somit kam er auch automatisch in Sitzposition. Auch mit meinem Vorschlag uns zunächst ein wenig zu bewegen, war er sofort einverstanden. Da es in der Früh geregnet hat und ich ihm mit einem „weiten“ Spaziergang nicht überfordern wollte, sind wir nur am Gang ein paar Mal auf- und abgegangen. Im Vordergrund steht ja die Bewegung und da es auch immer etwas zu sehen gibt worüber wir dann plaudern, fällt ihm gar nicht auf, wie viele Schritte wir eigentlich tun.

Zurück in seinem Zimmer wollte er sofort wieder die Augen schließen, also habe ich ihm zunächst mal eine kleine Geschichte vorgelesen – Drachensteigen hat uns dann in die Kindheit geführt und er begann von seinen Erinnerungen zu erzählen. Anschließend haben wir ein Bilderrätsel gemacht, welches ebenfalls mit diesem Thema zu tun hatte und schließlich gab es noch eine neue Variante von mir – Worte und passende Bilder zu verbinden. Hier hat er dann gelesen und wir haben wieder mal seinen Namen und sein Datum geübt, indem er diese Daten auf das Blatt geschrieben hat.

Mit einem englischen Lied haben wir dann unsere „Singminuten“ eingeleitet und es war schön zu sehen, dass er die im Text enthaltenen Bewegungsübungen verstanden und ausgeübt hat. Da ihm dies sichtlich gefallen hat, habe ich dann noch ein weiteres Bewegungslied angestimmt und obwohl viele Strophen, hat er bis zuletzt mitgearbeitet. Viel zu schnell verging wieder der Vormittag und wir mussten uns schon wieder auf dem Weg zum Mittagstisch begeben. Da ein wolkenbehangener Himmel den Raum nicht in optimales Licht getaucht hat, habe ich ihm gezeigt, wie er seine Stehlampe an- und ausknipsen kann – diese Tätigkeit werde ich jetzt immer wiederholen, damit er in der bevorstehenden trüben Jahreszeit, je nach Bedarf genügend Licht hat.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Spaziergang & Frischluft	Auf dem Gang auf- und abgehen, ohne zu überfordern.
Vorlesen & Geschichten	Geschichte vom Drachensteigen führt in die Kindheit.
Gedächtnistraining	Bilderrätsel, Wörter und Bilder verbinden, Namen und Datum schreiben.
Singen & Musik	Englisches Lied mit Bewegungen – er versteht und führt sie aus.
Selbständigkeit fördern	Stehlampe selbst an- und ausknipsen üben – wird jetzt immer wiederholt.

27. Oktober

Ehrlich bleiben – auch beim Abschied.

Der Klient hat heute den Kopf sofort in die Höhe gestreckt, als ich sein Zimmer betreten habe. Wie meistens habe ich mich auch heute nach seinem Befinden erkundigt, worauf er dann geantwortet hat „gut, wenn du da bist, ist alles in Ordnung“. Da im Haus derzeit sehr viel umgebaut wird, habe ich mir überlegt, dass ihn das vielleicht interessieren könnte und wollte mit ihm einen kleinen Rundgang machen.

Er hat meine Frage allerdings mit einem „später“ quittiert und so haben wir es uns ein wenig gemütlich gemacht. Ich habe ein wenig von meinem Wochenende erzählt und beim Wort „Wirtshaus“ ist ihm offenbar „Kaffeehaus“ eingefallen, denn er hat mir von seinem Besuch im neu renovierten Café im Haus erzählt. Dann hat er mir berichtet, dass er im Zimmer gestürzt sei und sich sehr geärgert hat, dass er nicht aufstehen konnte. Meine Sorge galt natürlich in erster Linie seiner Gesundheit. Obwohl er mir erzählt hat, dass er sich nicht verletzt hat und auch keine Schmerzen habe, war ich erst beruhigt, als er mir dann berichtet hat, dass eh ein Arzt bei ihm gewesen ist. Ich weiß zwar, dass aufgrund der Krankheit Demenz das Gesagte bald wieder vergessen wird, aber dennoch habe ich ihm heute mehrmals eindringlich eingeschärft, sich nicht ohne Rollator durchs Haus zu bewegen.

Zunächst habe ich mich gewundert, dass er mir diese Begebenheit erzählt hat, später bin ich dann drauf gekommen, dass er entweder an „meiner Sicherheit“ gezweifelt hat oder sich meinen Besuch herbei gesehnt hat, denn er hat mehrmals gefragt, weshalb ich denn trotz seiner Hilferufe nicht gekommen sei und wo ich denn gewesen bin. Ich hab ihm erklärt, dass ich nicht ständig im Haus sein kann, weil ich zwischendurch auch arbeiten muss, damit ich mir die Wohnung leisten kann. Und ich habe ihm die möglichen Hilfsmittel – laut schreien, Uhrknopf drücken und falls möglich zum Sessel robben, damit er sich dort aufstützen kann – erklärt. Mir ist schon klar, dass er sich aufgrund der Erkrankung diese Hinweise nicht merken kann, aber ein Sturz ist für ihn eine extra starke Herausforderung und vielleicht kann er dann doch auf irgend etwas zurück greifen, was ihm weiterhilft. So wie alle Menschen haben auch Menschen mit Demenz öfters sogenannte „Lichtblicke“ und in diesem Fall kann ja dann meine Information nützlich sein.

Nachdem er seine Vitamine genommen und getrunken hat, haben wir uns heute wieder mal mit seiner Familiengeschichte befasst. Heute war er sehr gesprächig und sein Gedächtnis heute topfit. So konnte er mir nicht nur die Namen seiner Geschwister nennen, sondern sogar die Reihenfolge und die dazugehörigen Berufe. Auf meine Frage, ob unter den Geschwistern wenig oder viel gestritten wurde, hat er mir dann geantwortet, dass sein Vater alles vorgegeben hat. Er fühlte sich verstanden, weil ich ihm bestätigt habe, dass auch mein Vater die Rolle des Familienoberhaupts eingenommen hat.

Jetzt war es Zeit ein wenig den Körper zu bewegen und wir haben unser Lieblingslied gesungen. Da er den Text in der Zwischenzeit schon gut kann, können wir die Aufmerksamkeit auf die dazugehörigen Bewegungen legen und die werden auch immer besser. Nach diesem Aufwärmtraining haben wir dann noch einen kleinen Spaziergang gemacht, bevor uns dann die heiße Suppe zum Mittagstisch gerufen hat.

Er war sehr enttäuscht, dass ich ihn erst nächste Woche wieder besuchen werde. Obwohl er schon zeitverwirrt ist, mag ich ihn nicht anlügen. Und so habe ich ihm wahrheitsgemäß erklärt, dass ich diese Woche noch verreise, aber an ihn denken und ihm eine Kleinigkeit mitbringen werde. Jetzt war er zufrieden und ich konnte beruhigt den Heimweg antreten.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Ehrlichkeit & Augenhöhe	Nicht gelogen: Verreise ehrlich angekündigt; Mitbringsel versprochen.
Beobachten & Abstimmen	Sturz ernst genommen: Arzt war da; Rollator eingeschärft; Hilfsmittel erklärt (rufen, Uhrknopf, zum Sessel robben).
Wertschätzendes Verstehen	Er hat „Hilferufe“ erlebt und mich gesucht – seine Sehnsucht verstanden.
Biografiearbeit	Familiengeschichte: Geschwister in der richtigen Reihenfolge, der Vater gibt alles vor.
Singen & Musik	Lieblingslied mit Bewegungen, Text sitzt inzwischen.

November Herbst · 6 Einträge

4. November

Was für uns zehn Minuten sind, ist für ihn ein Halbmarathon.

Den heutigen „Spätsommertag“ haben wir genützt, um noch einmal eine Runde im Garten zu drehen. Aufgrund des Umbaus im Haus müssen wir dazu schon eine längere Wegstrecke zurück legen, sodass eine kleine Pause notwendig war, bevor wir dann das Herbstlaub im Freien bewundern konnten – für einen gesunden Menschen ist das in zehn Minuten erledigt, aber für eine an Demenz erkrankte Person eine tolle Leistung, die ich hier ein wenig schildern möchte: zunächst muss sich der Klient anziehen und zwar Schuhe, Schal und Jacke und das ist eine enorme Anstrengung, denn muss er überlegen, was er noch mitnehmen sollte wie Kappe, Handschuhe und Brille, jetzt heißt es auch noch genügend zu trinken, um den Kreislauf stabil zu halten und dann zunächst mal bis zum Aufgang; ich war ja noch nie in so einer Situation, stelle mir aber vor, das gleicht einem Halbmarathon für einen gesunden Menschen; als Lohn winkt dann nicht nur der bunte Garten, sondern auch die Frischluft – für uns eine Selbstverständlichkeit – welches ein seltener Genuss ist.

Während wir gehen, baue ich immer auch gleich ein Gedächtnistraining ein, dadurch bekommt er einerseits die Möglichkeit aus seinen Erinnerungen zu erzählen und andererseits erfährt er eine Ablenkung und merkt nicht so schnell, dass er eigentlich schon viel marschiert ist. Nach dem Gartenrundgang haben wir es uns gemütlich gemacht und jetzt ist zunächst der Zeitpunkt, wo er mir erzählt, was er in der letzten Zeit erlebt hat oder was ihn besonders bewegt. Das war heute die Löwenjagd seiner Familie – offenbar haben sie ihm von der bevorstehenden Reise erzählt und da es etwas Außergewöhnliches ist, hat er es in seinem Gedächtnis behalten.

Nachdem wir uns mit dem ersten Lebkuchen ein wenig gestärkt hatten, habe ich ein besonderes Kartenspiel ausgepackt, mit dem wir verschiedene Varianten gespielt haben. Dadurch wird die Aufmerksamkeit geschult und so nebenbei haben wir da auch gleich Rechenübungen eingebaut. Er war so begeistert, dass er gar nicht aufhören wollte, aber ich musste ja den Rückweg zum Mittagstisch einkalkulieren und so sind wir wieder in Etappen unterwegs noch einmal verbunden mit Gedächtnisübungen. Erschöpft aber mit einem Lächeln im Gesicht haben wir uns heute verabschiedet.

Methoden des Tages	Analyse der Begleitung
Selbständigkeit fördern	Schuhe, Schal, Jacke, Mitnehmen, Weg zum Aufgang – jede Handlung ist eine eigene Leistung.
Spaziergang & Frischluft	Garten mit Herbstlaub; wegen Umbau in Etappen mit Pausen.
Gedächtnistraining	Gedächtnistraining beim Gehen zur Ablenkung.
Biografiearbeit	Löwenjagd der Familie: bevorstehende Reise erzählt.
Spiele & Rätsel	Besonderes Kartenspiel, Varianten und Rechenübungen.

11. November

Aufmerksam beobachten, Ursachen suchen.

Heute war ich vorinformiert, dass aufgrund einer Medikamentenumstellung die Müdigkeit meines Klienten überdurchschnittlich hoch sei. Er wurde auf eine höhere Dosis eingestellt, da er in der Nacht keine Ruhe findet und man ihm zu einem gesunden Schlaf verhelfen wolle – es ist eine der Verhaltensauffälligkeiten, die im Krankheitsverlauf vorkommen können: Menschen verlieren die zeitliche Orientierung und es kommt zur Tag/Nachtumkehr und die Unruhe kann bedeuten, dass diese Personen entweder Stress abbauen wollen oder auf der Suche sind nach den verloren gegangenen Fähigkeiten. Es ist einfach ihre Art mit dieser Belastung umzugehen, da die meisten in diesem Stadium sich nicht mehr so verbal ausdrücken können und daher Gespräche nicht mehr möglich sind; und ganz ehrlich wer von uns gibt denn schon gerne zu, was er nicht kann bzw. etwas nicht mehr kann, dass bisher kein Problem war. Der Arzt, der ja nicht ständig um den Patienten ist und sich auch nur auf die Beobachtungen des Personals stützen kann, wird jetzt die Dosis mal halbieren, um ihn wieder mehr zu aktivieren. Eine bessere Tagesverfassung unterstützt auch mein Training, denn wenn mehr Aufmerksamkeit möglich ist, dann kann auch das Gedächtnis mehr gefordert werden sowie generell mehr Aktivität eingeplant werden.

Da heute ein schöner Herbsttag war, wollte ich noch einmal eine kleine Gartenrunde drehen. Als mein Klient aber beim Schuhe anziehen herzerbarmend aufgeschrien hat, war es mir wichtig, dass sich der Arzt seinen Fuß gleich ansieht. Herausgestellt hat sich dann, dass es sich um eine offene Wunde am Knöchel handelt, die selbst bei sanfter Berührung Schmerzen verursacht. Diese Verletzung kommt daher, dass er immer die gleiche Haltung im Bett einnimmt und dadurch diese Stelle einer zu hohen Belastung ausgesetzt ist. Das Pflegepersonal wurde sofort angeleitet, ab sofort eine Art Wundauflage am Abend zu geben und der Arzt selbst wird noch prüfen, was zur Heilung beitragen kann.

Mein Klient war mit all diesen - für ihn außergewöhnlichen Erlebnissen – gefordert, sodass er dann nicht mehr in den Garten wollte. Also haben wir ein wenig Bewegungen im Sitzen durchgeführt und mehr geplaudert. Als Auflockerung haben wir dann noch ein paar Lieder gesungen. Was ich nicht herausfinden konnte war die Ursache für seine Herausnahme der Zähne. Auch hier habe ich sofort Erkundigungen eingezogen und erfahren, dass er dies seit ein paar Tagen mache und die Zähne dann auch nicht auffindbar sind und er sich dann manchmal auch weigert, wenn sie ihm jemand hineingeben möchte. Da er zu mir sehr offen ist, habe ich ihn während meines Besuchs mehrmals darauf angesprochen, in der Hoffnung, dass er mir erzählt, was ihn zu dieser Handlung bewegt. Dies ist mir leider heute nicht gelungen, es kann sein, dass es einfach nur unangenehm für ihn ist, er Schmerzen hat oder vielleicht selbst gar nicht weiß, weshalb er dies macht – wir gesunden Menschen setzen doch auch oft Handlungen, die wir, wenn wir darauf angesprochen werden, nicht begründen können. So dürfen wir solche Tätigkeiten auch erkrankten Personen zugestehen.

Was für mich die Verabschiedung heute ein wenig schwerer gemacht hat als üblich ist die mehrmalige Aussage seinerseits, dass ich so wenig Zeit für ihn habe und er immer so lange warten muss, bis ich wiederkomme. Vielleicht braucht er gerade in dieser Phase mehr Geborgenheit und Sicherheit, vielleicht fühlt er sich in dieser Jahreszeit einsamer als sonst. Was immer auch der Grund ist, ich betone noch mehr als sonst, dass ich wiederkommen werde, um ein wenig seinem Bedürfnis gerecht zu werden.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Beobachten & Abstimmen	Medikamentenumstellung, aufgeschrienes Schuhe anziehen: sofort Arzt, Wunde am Knöchel entdeckt, Pflege angeleitet.
Wertschätzendes Verstehen	Das Herausnehmen der Zähne bleibt ungeklärt – Handlungen ohne Begründung auch erkrankten Menschen zugestehen.
Flexibilität & Tagesform	Garten abgesagt; Sitzbewegung, Plaudern, Lieder.
Sicherheit & Rituale	Mehr Geborgenheit: „Ich komme wieder“ noch stärker betont.

14. November

Wenn er spricht, bleiben die Übungen in der Tasche.

Ich bin sehr froh, dass sich mein Klient von den Strapazen am Dienstag so gut erholt hat. Bei meinem Eintritt ins Zimmer haben seine Augen sofort zu leuchten begonnen und das gewohnte Lächeln war in seinem Gesicht. Er hat sich sofort aufgesetzt und war heute sehr gesprächig. Wenn dies der Fall ist, dann versuche ich den Redefluss noch mehr zu aktivieren und die vorbereiteten Übungen bleiben in der Tasche. Es gab heute keine Wortfindungsstörungen und interessanterweise konnte er mir sogar berichten, dass am frühen Morgen bereits vom Arzt untersucht worden war und dass ihm heute das Frühstück besonders gut geschmeckt hat.

Wir haben heute in Kindheitserinnerungen gekramt, ich habe ein wenig von mir erzählt und dann zwischendurch immer wieder gefragt, wie das denn in seiner Kindheit gewesen ist. Es war eine wunderschöne Plauderei – wären wir in einem Kaffeehaus gesessen, dann hätten andere Gäste wahrscheinlich vermutet, dass sich Opa und Enkeltochter unterhalten und kein Mensch hätte etwas von der Krankheit Demenz gemerkt. Das sind die Tage, wo Angehörige aufatmen und leider wieder auch Hoffnung schöpfen, aber die Änderung ist nur von kurzer Dauer, denn schon ein paar Stunden später kann es sein, dass die an Demenz erkrankte Person nicht mehr von „damals“ erzählen kann, weil die Worte fehlen.

Interessant für mich war auch die Wahrnehmung, dass er Bewegungsübungen heute abgelehnt hat, in dem er den großen Stift, welchen ich statt Stäbe für die Aktivierung öfters einsetze, immer wieder geöffnet hat trotz meiner Hinweise, dass die Farbe seine Kleidung und seine Hände einfärben werden. Das war seine Art mir mitzuteilen, heute mag ich nicht. Also habe ich aus meiner Tasche Bewegungslieder herausgezogen und das hat ihm gefallen, da hat er dann doch mitgemacht. Da wir auch seit längerer Zeit wieder einmal unser englisches Lied gesungen haben, bin ich in dieser Sprache geblieben und habe ihm die Aufgabe der englischen Bezeichnung für die Zahlen von 1-10 gegeben, was absolut kein Problem darstellte. Beim Rückwärtsrechnen gab es dann eine kleine Unterstützung meinerseits.

Als Abschluss meines heutigen Besuches haben wir noch eine Runde am Gang gedreht, um auch die Füße und Beine ein wenig durchzubewegen. Hungrig hat er sich heute gleich an die Suppe gemacht

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Biografiearbeit	Redefluss aktiviert; Kindheitserinnerungen; keine Wortfindungsstörungen.
Wertschätzendes Verstehen	Er öffnet den Stift immer wieder – Botschaft „Heute mag ich nicht“ verstanden, Bewegungslied stattdessen.
Gedächtnistraining	Englische Zahlen 1–10, Rückwärtsrechnen mit kleiner Hilfe.
Ehrlichkeit & Augenhöhe	Zwischendurch von mir erzählt – Gespräch auf Augenhöhe.
Bewegung & Aktivierung	Runde am Gang für Füße und Beine.

18. November

Auch Vergessen ist normal – Termine notieren wir beide.

Heute bin ich aufgrund eines anderen Termins erst nach dem Mittagessen beim Klienten eingetroffen. Er war für mich überraschend gar nicht müde, sondern hat mich mit seinen Augen und seinem Mund angestrahlt, dass ich ihn besuche. Damit er noch genussvoll seinen Kaffee genießen konnte, haben wir ein wenig geplaudert über Allgemeines wie unser Empfinden, das Wetter und was wir heute schon erlebt haben. In seinem Zimmer hat er sich so richtig in seinen Lehnsessel hineingekuschelt und zum Einstieg sollte er raten, was ich alles in meiner Tasche mitgenommen habe. Besonders fasziniert war er von meinem Terminkalender, es war für ihn die Bestätigung, dass ich mir ebenso alles notiere, was ich nicht vergessen will, wie er. Damit konnte ich ihm ein wenig die Sicherheit vermitteln, dass es völlig normal ist, wenn man Dinge vergisst – natürlich weiß die an Demenz erkrankte Person sehr genau, dass sie immer mehr Dinge und Namen vergisst; aber dadurch, dass ich ihm auch von meiner Vergesslichkeit erzähle (muss natürlich ehrlich sein, denn der Klient spürt, wenn ich nur irgendetwas vortäusche), kann er sein Defizit leichter annehmen.

Dann habe ich Karten ausgepackt, auf denen Familienbeziehungen wie Tochter, Onkel, etc. notiert sind. Er hat die Begriffe gelesen und mir dann erzählt, wer in seiner Familie diese Funktion hat. Damit er sich nicht so schulmäßig geprüft vorkommt, habe ich natürlich auch meine Familienmitglieder aufgezählt. Dies ist eine ganz tolle Übung, bei der die erkrankte Person die Namen und falls vorhanden anhand von Fotos auch die Gesichter durchgeht und damit seine Verwandten solange wie möglich in seinem Gedächtnis behält.

Anschließend haben wir ein paar Bewegungsübungen für die Arme und Hände gemacht, um die Durchblutung anzukurbeln. Dann wurden wir zur Jause gerufen. Es war eine Freude für mich, ihn mit großem Appetit essen zu sehen. Ja und schon war unsere gemeinsame Zeit wieder vorüber.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Ehrlichkeit & Augenhöhe	Eigene Vergesslichkeit ehrlich teilen: Mein Terminkalender zeigt, dass jeder Dinge notiert.
Spiele & Rätsel	Raten, was in meiner Tasche steckt.
Biografiearbeit	Karten mit Familienbeziehungen: Namen und Gesichter solange wie möglich im Gedächtnis halten.
Bewegung & Aktivierung	Arm- und Handübungen zur Durchblutung.

23. November

Seine Ideen ins Programm aufnehmen.

Der Klient war über seinem Frühstück eingeschlafen. Während er – nach meiner liebevollen Begrüßung - gemütlich den Marmeladestriezel gegessen und seinen Kaffee ausgetrunken hat, haben wir Pläne geschmiedet, was wir denn heute unternehmen werden. Zunächst sind wir zum großen Fenster, um nach den Nebeltagen der vergangenen Woche den blauen Himmel und das letzte Laub auf den Bäumen zu sehen. Dann haben wir es uns in seinem Zimmer gemütlich gemacht und ich wollte mir seinen wunden Knöchel ansehen um zu prüfen, welche Gymnastik ich zusätzlich einbauen kann. Die Wunde war jedoch fürsorglich verbunden, so habe ich vorsichtig mit Drehbewegungen begonnen, die ich dann noch ausweiten konnte, da offenbar keine Schmerzen vorhanden waren. Seine Beine und die Fußsohlen waren sehr warm. Dann haben wir uns den Armen und Beinen gewidmet und um die Übungen leicht und beschwingt zu gestalten, haben wir heute mit einem Ball gearbeitet. Zwischendurch kam sogar von ihm eine Übung, die ich natürlich sofort ins Programm mit aufgenommen habe – dadurch wird natürlich einerseits Wertschätzung gezeigt und andererseits hat er mehr Lust auf Bewegung – und jede Bewegungsform ist gut, weil ältere Menschen meistens den ganzen Tag nur in einem Sessel sitzen und selbst wenn man sie animieren möchte, oft nicht darauf einsteigen. Als Abschluss vom Balltraining galt es, zunächst ein Tier und dann einen Vornamen beim Ballerhalt zu sagen und erst dann den Ball an den anderen weiterzugeben.

Dann habe ich eine kleine Schreibübung eingebaut – von bekannten Paaren war ein Name vorgegeben, der zweite sollte gefunden und geschrieben werden. Diese Übung war heute ohne Unterstützung meinerseits möglich, sodass ich ein schwierigeres Arbeitsblatt genommen habe. Auf diesem werden Buben und Mädchen abgebildet und es sollten die Zwillinge unter ihnen herausgefunden werden. Auch hier hat er einige Paare entdeckt.

Ein Blick auf die Uhr sagte mir, dass es Zeit war in unsere Abschlussrunde zu gehen, ein gemeinsames Lied zu singen und dabei zu schunkeln, wobei ich auch hier neue Lieder angestimmt habe. An solchen Tagen wie heute, wo das Gedächtnis sehr gut angesprochen wird, kann er sich Melodien leichter einprägen und den Refrain meistens gut mitsingen – an Tagen, wo weniger Gedächtnisleistung möglich ist, wähle ich immer bekannte Lieder aus, da kennt er die Melodie und teilweise den Text auswendig. Auf diese Weise haben wir immer einen schönen Abschluss unserer gemeinsamen Zeit.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Bewegung & Aktivierung	Fußdrehungen, Balltraining; Ball erhalten, Tier und Vorname nennen.
Ressourcen & Wertschätzung	Seine eigene Übung sofort ins Programm genommen – Wertschätzung und mehr Lust.
Lesen & Schreiben	Namenspaare ergänzen, Zwillinge finden – diesmal ohne Hilfe.
Beobachten & Abstimmen	Knöchel angesehen, vorsichtig Drehbewegungen aufgebaut.
Singen & Musik	Neue Lieder an guten Tagen, bekannte an schwachen.

25. November

Hinweise des Personals ernst nehmen – und selbst prüfen.

Heute hat der Klient trotz des nebeligen Nieselwetters einen wachen Eindruck auf mich gemacht, als ich ihn vom Frühstückstisch abgeholt habe. Obwohl die Schwester gemeint hat, dass er heute nicht so gut beisammen ist, sind wir heute gleich eine Runde gegangen – ich habe den Hinweis des Pflegepersonals dankbar angenommen, mache mir aber immer selbst ein Bild. Und es ist mir wieder einmal gelungen meinen Klienten so zu motivieren, sodass er am Ende unseres kleines Spaziergangs gemeint hat: heute waren wir aber schnell zurück. Mit dem Noppenball haben wir dann anschließend einige Fußübungen durchgeführt, bevor wir die Beine massiert und die Finger damit beweglich gemacht haben.

Angesprochen auf die durchgeführte Untersuchung im Krankenhaus hat er mir erzählt, dass sehr viele Leute vor Ort waren, sodass er erst mittags zurück gekommen ist und die Untersuchung des Arztes unangenehm war. Im Verlaufe unseres Gesprächs hat er dann noch erwähnt, dass er sich gestern dann gar nicht so wohl gefühlt hat, worauf ich natürlich auf die Aufregung eingegangen bin. Die Wunde war wieder verbunden und er hatte keine Schmerzen beim Bewegen und das ist für mich schon ein schönes Zeichen.

Da er mir erzählt hat, dass er sowohl Geige als auch Klavier gelernt hat, habe ich ihm versprochen, dass ich ihm bei einem der nächsten Besuche die Fotos von den Musikinstrumenten mitbringen werde, was ihn sichtlich gefreut hat. Dann habe ich ihn vorsichtig vorbereitet, dass ich nächste Woche auf Urlaub bin und ihm zur Überbrückung der Wartezeit den Adventkalender gegeben und ihm mehrmals darauf gezeigt, wann ich wieder zurück bin. Natürlich ist mir bewusst, dass sich mein Klient die Details nicht merken wird, aber mir war wichtig ihm die Sicherheit zu geben, dass ich wiederkomme und vielleicht hilft ihm ja der Anblick des Kalenders sich an mein Versprechen von heute zu erinnern.

So sind wir beim nahenden Advent gelandet und haben ein wenig darüber gesprochen, aber wie so oft ist uns die Zeit zu kurz geworden und zum Abschluss haben wir noch ein wenig gesungen und geschunkelt.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Beobachten & Abstimmen	Hinweis der Schwester „nicht so gut beisammen“ dankbar angenommen, aber selbst ein Bild gemacht.
Spaziergang & Frischluft	Kurzer Spaziergang – „heute waren wir aber schnell zurück“.
Bewegung & Aktivierung	Noppenball: Fußübungen, Beinmassage, Finger.
Biografiearbeit	Geige und Klavier gelernt – Fotos der Instrumente versprochen.
Sicherheit & Rituale	Urlaub vorbereitet: Adventkalender zur Überbrückung der Wartezeit.

Dezember Winter · 5 Einträge

9. Dezember

Vertrauen nach der Pause wiederherstellen.

Nach einer Woche Urlaub hat mein Klient erst einige Minuten gebraucht um zu realisieren, dass ich wieder da bin. In diesem Moment habe ich gespürt, dass er sich sehr einsam fühlt. Er bekommt genügend Besuch und hat jede Menge Abwechslung, aber er mag mich sehr gerne und ich bin mir nicht sicher, ob er durch meine längere Abwesenheit ev. die Befürchtung hatte, dass ich mich endgültig verabschiedet habe. Doch als sein Mund zu lächeln begann und die Augen funkelten, da wusste ich, dass die alte Vertrauensbasis wieder herstellt war. Zunächst sind wir ein wenig spazieren gegangen, damit ich mir ein Bild von seinem verletzten Fuß machen konnte. Er war flott unterwegs und da wir ich beruhigt. Anschließend haben wir mit den Stäben gearbeitet, was ihm wieder sehr viel Spaß bereitet hat und er ganz leicht und locker dadurch seinen ganzen Körper bewegt hat.

In der Trinkpause - heute habe ich zur Abwechslung frisch gepressten Saft mitgebracht – hat er mir von seinen Erlebnissen der letzten Zeit berichtet, u.a. vom Besuch des Nikolaus und von einem wunderschönen Konzert, welches er mit seiner Schwester besucht hat.

Für das Gedächtnistraining habe ich heute zum Thema Advent eine kleine Schreibarbeit vorbreitet – die Gegenstände auf den Bildern sollten genannt und dann geschrieben werden - die mein Klient gut erledigt hat, ebenso wie die Rechenbeispiele, wobei die Aufgabe und das Ergebnis dann noch mit der gleichen Farbe anzumalen war. Die letzten Aufgaben waren schon sehr anstrengend, deshalb gab es für's Durchhalten auch eine ehrliche große Anerkennung meinerseits.

So wie im Vorjahr möchte ich auch heuer wieder ein Lied mit ihm proben, damit er es dann zu Weihnachten seiner Familie vorsingen kann. Das haben wir dann gerade noch geschafft, denn die heiße Suppe stand schon auf dem Tisch.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Wertschätzendes Verstehen	Einsamkeit gespürt; vielleicht die Befürchtung, ich hätte mich endgültig verabschiedet.
Beobachten & Abstimmen	Spaziergang, um den verletzten Fuß zu prüfen.
Bewegung & Aktivierung	Mit den Stäben den ganzen Körper bewegt.
Gedächtnistraining	Advent: Bilder benennen und schreiben, Rechenbeispiele farbig anmalen.
Singen & Musik	Weihnachtslied einstudieren, um es der Familie vorzusingen.

16. Dezember

Ein Brief als Geschenk.

Mein Blick ging zum leeren Frühstückstisch, mein Klient war heute noch im Zimmer und bald sollte ich auch den Grund erfahren. Zum ersten Mal konnte er heute nicht selbst zum Frühstückstisch gehe, sondern musste im Rollstuhl gefahren werden. Nachdem der rechte Fuß seit einiger Zeit Schmerzen verursacht, war nun auch auf dem linken Fuß kein Auftreten möglich. Nach seiner Beschreibung war der Knöchel betroffen, obwohl der Arzt keine Schwellung oder sonstige äußerliche Anzeichen feststellen konnte. Während er sein Frühstück einnahm, habe ich nach einer möglichen Ursache wie z.B. Sturz gesucht, aber es kam diesmal keine Antwort von seiner Seite. Für mich als Trainerin und Begleiterin steht aber immer im Vordergrund: was im Moment ist anzunehmen und daraus dann eine schöne gemeinsame Zeit zu gestalten.

Da Weihnachten ja immer näher rückt, waren wir heute mit den Vorbereitungen für das frohe Fest beschäftigt. Ich habe ein für ihn bereits weihnachtlich gestaltetes Briefpapier mitgebracht, wo er seine Gedanken niederschreiben konnte – ein ganz persönlicher Brief an seine Tochter, die sich während des Jahres so unglaublich um sein Wohlbefinden kümmert – er schenkt mir seine Gedanken, die ich dann in einen Satz formuliere und ihm dann langsam immer wieder vorsage, sodass er genügend Zeit hat, die Wörter auch zu schreiben. Es ist heuer ein sehr berührender Brief geworden und ich habe mir im stillen gedacht, über solche Worte hätte sich sicher auch mein Vater gefreut und ein wenig bedauert, dass ich ihm nie einen Brief geschrieben habe. Nachdem auch das Kuvert noch beschriftet war, habe ich das wertvolle Geschenk wieder eingepackt, damit es als Überraschung dann an Weihnachten für seine Tochter bereit gelegt werden kann.

Anschließend haben wir uns ein wenig bewegt, Hände, Arme, Beine und Füße. Dann habe ich die Instrumentalversion von Weihnachtsliedern angespielt und mein Klient hat einige Melodien erkannt und manchmal sogar den Text mitgesungen. Aus der großen Auswahl der Lieder hat er sich dann entschieden, dass er „O Tannenbaum“ für den Weihnachtsabend üben möchte.

Abschließend haben wir dann noch eine Bild-Wort-Kombination rund um den Advent gespielt. Die Worte wurden am Tisch verteilt und die entsprechenden Bilder sollten zugeordnet werden. Das war dann doch ein wenig anstrengend für ihn, aber er hat bis zur letzten Karte mitgemacht. Leider ist auch dieser Vormittag so schnell vorbei gewesen und er war ein wenig enttäuscht, als ich ihm gesagt habe, dass ich ihn erst nächste Woche wieder besuchen kann.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Flexibilität & Tagesform	Zum ersten Mal im Rollstuhl: Ursache gesucht, dann „was im Moment ist anzunehmen“ und eine schöne Zeit gestalten.
Lesen & Schreiben	Brief an die Tochter: seine Gedanken, ich formuliere einen Satz und sage ihn langsam vor.
Bewegung & Aktivierung	Hände, Arme, Beine und Füße.
Singen & Musik	Instrumentale Weihnachtslieder: er erkennt Melodien und wählt „O Tannenbaum“.
Spiele & Rätsel	Bild-Wort-Kombination zum Advent.

23. Dezember

Schritt für Schritt – Würde im Tempo der Schnecke.

Es ist nicht selbstverständlich und bringt doch viele Vorteile, wenn man immer die aktuellen Informationen von Seiten der Angehörigen erhält, weil man gezielter auf die Bedürfnisse des Klienten eingehen kann. Ich bin heute mit dem neuen Status, dass die schlechte Durchblutung ein selbständiges Gehen dem Klienten fast nicht möglich ist und daher der Rollstuhl jetzt zu seinem Alltag gehört, hingefahren und habe mich sehr gefreut, dass er in einem „normalen“ Sessel am Frühstückstisch gesessen ist.

Noch bevor ich ihn begrüßen konnte, hat er mir mit erhobenem Zeigefinger mitgeteilt, dass er sich jetzt eine gute Begründung erwarte, weil ich erst nach so langer Zeit wieder bei ihm vorbei schaue. Dabei hat er über das ganze Gesicht gestrahlt, so dass er durch diese besondere Geste die Lacher der anwesenden Pfleger auf seiner Seite hatte.

Auf dem Hinweg hatte ich mir gedacht, dass ich ihn warm einpacken und ein wenig in den Garten zwecks Frischluft schieben werde. Aber natürlich war ich froh, dass er offenbar heute ohne den Rollstuhl auskommt und so habe ich meinen geplanten „Stundenplan“ wieder geändert und bin froh, dass es mir immer wieder gut gelingt mich auf die aktuelle Situation sofort umzustellen. Ich habe die Gelegenheit genutzt, um mit ihm die paar Schritte in sein Zimmer zu gehen. Langsam und bedächtig für mich, für den Klienten aber eine enorme Kraftanstrengung und Herausforderung trotz der Schwäche und der Schmerzen Schritt für Schritt langsam wie eine Schnecke voran zu kommen. Meine Aufgabe für diesen minutenlangen Weg war ihn abwechselnd zu motivieren und zu loben und ihn vor dem Gedanken „ich muss mich beeilen“ zu bewahren. Insgeheim habe ich ihn für diesen Kraftakt bewundert, obwohl ich weiß, dass es gleichzeitig eine Stärkung seines Selbstwertgefühls bedeutet, ohne fremde Hilfe vom Ort A zum Ort B zu gelangen.

Der Schwerpunkt des heutigen Tages waren die letzten Vorbereitungen für das Fest am nächsten Tag. Ich habe Holzsterne mitgebracht, welche er mit der jeweils ausgesuchten Farbe nach seinen Gedanken verzieren sollte – zusammen mit seinem in der letzten Woche geschriebenen Brief habe ich diese dann auf dem Tisch gestellt, um damit seine Tochter und seine Schwester zu überraschen. Auch wenn derzeit keine Anzeichen dafür zu erkennen sind, so ist es doch vielleicht das letzte Mal, dass er ein persönliches Geschenk an seine Lieben machen kann und ich denke, dass diese sehr berührt sein werden ob seiner Worte und seiner Mühe.

Zwischendurch wurden wir vom Arzt „gestört“, welcher sich seine Füße angesehen hat. Zumindest ist keine Verschlechterung eingetreten und das ist ja schon eine gute Nachricht. Ich habe die Gelegenheit gleich für ein wenig Fußgymnastik genutzt, bevor die Pfleger gekommen sind, um ihn neu zu verbinden und wieder die Socken anzuziehen.

Dann habe ich ihm meine Weihnachtsgeschenke überreicht. Ein Fußabroller, damit wir seine Durchblutung im nächsten Jahr ein wenig anregen können (sein Hausarzt hat mir bestätigt, dass dies eine gute Idee sei und oft zählt ja der Wille für’s Werk), für seine meist kalten Hände einen Handwärmer und eine kleine Spieluhr, welche das Lied „Jingle bells“ trällert, wenn sie aufgezogen wird.

Anschließend haben wir noch die Weihnachtslieder gesungen und uns für „O Tannenbaum“ entschieden, da er bei diesem Lied sowohl Melodie als auch Text ganz gut hinbekommt. Ich habe ihm den Text dort gelassen, vielleicht ergibt sich ja eine Gelegenheit, dass er morgen mit seinen Lieben singt.

Ich weiß nicht, wer an der Uhr gedreht hat, aber unsere gemeinsame Zeit war schon wieder um und wir haben uns auf den Weg gemacht zum Mittagstisch.

Methoden des Tages	Analyse der Begleitung
Flexibilität & Tagesform	Statt Rollstuhl-Spaziergang: ein paar Schritte ins Zimmer, Stundenplan wieder geändert.
Selbständigkeit fördern	Minutenlanger Weg: abwechselnd motivieren und loben, „ich muss mich beeilen“ vermeiden.
Kreatives Gestalten	Holzsterne verzieren, Brief – Überraschung für Tochter und Schwester.
Kleine Gesten & Überraschungen	Fußabroller, Handwärmer und Spieluhr „Jingle Bells“.
Singen & Musik	„O Tannenbaum“ gesungen; Text bleibt für den Heiligen Abend im Zimmer.

30. Dezember

Da sein, wenn nichts mehr zu tun ist.

Heute ist so ein Tag, wo ich das Gefühl habe, dass ich nichts tun kann, vor eine Situation gestellt und nicht helfen können – ja, auch das gehört zu meinem Beruf, es gibt viele Dinge, die man lernen kann, aber die Erfahrung in der Praxis ist dann noch mal eine spezielle Herausforderung, da nützen alle Fachbücher und das erworbene Wissen nichts, sondern das Herz sagt uns, wie wir vorgehen sollen.

Mein Klient, mit dem ich vorige Woche noch Weihnachtslieder gesungen und mit dem ich noch herzlich gelacht habe, hat sich zurückgezogen. Ganz klein versunken sitzt er in seinem Rollbett, er hört meine Stimme und blickt auf – ob er mich visuell wahrnimmt, kann ich in diesem Augenblick nicht bestätigen – aber keine Reaktion. Ich berühre ihn sanft und spüre sein zittern und seine Unruhe. Leise und beruhigend rede ich mit ihm und streiche dabei sanft über seine Arme und halte mit der anderen Hand seine Schulter. Die Wirkung zeigt sich bald, denn mein Klient schläft ein. So habe ich ein wenig Zeit, um mich mit der neuen Situation ein wenig vertraut zu machen und versuche herauszufinden, was denn passiert ist, so nach dem Motto, wenn man die Ursache kennt, dann kann man an einer Lösung arbeiten.

Eine Pflegekraft erzählt mir, dass er die Weihnachtsfeier im Haus noch miterlebt hat und dann dieser rapide Wechsel stattgefunden hat. Mich bewegt in meinem Herzen, was denn wohl dazu geführt hat, dass er sich ganz in sein Innerstes zurückgezogen hat. War es eine Begebenheit oder eine Erinnerung aus seinem Leben, sieht er trotz der täglichen Besuche keinen Sinn mehr in seinem Leben? Nur er alleine kennt die Antwort und vielleicht gelingt es mir, ihn noch einmal aus seiner Stummheit herauszuholen.

Heute aber finde ich keinen Zugang. Und er verweigert das Essen. Vielleicht hat er ja nur keinen Appetit, vielleicht aber möchte er sich verabschieden. Auf diese Frage finde ich keine Antwort, aber ich spüre, dass meine Anwesenheit für ihn doch wichtig ist. Wie immer mache ich unser Verabschiedungsritual und frage ihn, ob ich bald wiederkommen soll, da nickt er ganz deutlich mit dem Kopf. Ja, ich werde für ihn da sein und ihm zeigen, dass ich seinen Willen akzeptiere und ihn begleite, so wie ich es ihm (und seiner Tochter) versprochen habe.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Präsenz & Stille	Leise und beruhigend sprechen, Arme streicheln, Schulter halten – er schläft ein.
Berührung & Nähe	Sanfte Berührung, um sein Zittern und seine Unruhe aufzufangen.
Beobachten & Abstimmen	Pflegekraft gefragt, Ursache gesucht – Antwort kennt nur er.
Sicherheit & Rituale	Verabschiedungsritual: Er nickt deutlich auf „Soll ich bald wiederkommen?“

31. Dezember

> *Ein Wunder durch Dasein: gemeinsames Essen.*

Das Jahresende endet mit Freudentränen. Nachdem ich gestern Abend noch einmal meinen Besuch reflektiert hatte, habe ich gespürt, dass es gut ist, auch heute den Klienten zu besuchen, ich wollte mein Versprechen – für ihn da sein zu – einlösen. Und es war der richtige Weg, eine Entscheidung, die nicht vom Verstand, sondern wieder einmal vom Herzen getroffen wurde. Der Klient war im Bett, hat aber mein Betreten seines Zimmers wahrgenommen und die Augen geöffnet. Ich habe ihn wie gewohnt begrüßt und da haben mir seine strahlenden Augen entgegen geblickt, da wusste ich, dass er mich erkennt.

Er wollte gleich meine Hand spüren, aber aufgrund der eisigen Temperaturen war sie kalt und ich wollte sie zunächst anwärmen, um ihn nicht zu erschrecken. Sobald es möglich war, hat er meine Hand genommen und dann so fest zugedrückt, dass es fast weh getan hat – egal ob er damit ausdrücken wollte, dass er sich über meinen Besuch freut oder dass es ihm gut tut, dass er nicht mehr alleine ist oder auch Hilfe gesucht hat – es war der Ausdruck einer starken Botschaft in dieser Geste.

Nach unserer Begrüßung wurden wir kurz unterbrochen, weil das Pflegepersonal hereinkam. Erst als ich mir sicher war, dass er wusste, dass ich vor der Tür auf ihn warte, habe ich den Raum verlassen. Während ihm die Körperpflege zuteil wurde, habe ich mich um die anwesenden Menschen im Aufenthaltsraum gekümmert. Jeder Einzelne von ihnen ist froh, wenn auch er mal ein nettes Wort, eine liebevolle Umarmung oder mal ein offenes Ohr bekommt, Fernseher einschalten oder Jacke anziehen, es gibt viele Kleinigkeiten, um diesen Menschen mit ihren besonderen Bedürfnissen eine Freude zu bereiten.

Sobald mein Klient in seinem Rollbett in den Aufenthaltsraum gebracht wurde, galt meine ganze Aufmerksamkeit wieder seiner Person. Er war heute wach und interessiert, was um ihn herum vorging. Zunächst habe ich gefragt, ob es möglich wäre, dass er etwas Flüssigkeit zu sich nehmen darf. Im Gegensatz zu gestern gab es heute einen Trinkbecher und ich habe den ganzen Vormittag darauf geachtet, dass er immer wieder ein paar Schlucke zu sich nimmt. Dann habe ich einfach von mir erzählt, alles was ich so in den letzten Tagen erlebt habe – dadurch hat der Klient die Möglichkeit an der Welt draußen teil zu haben und er hat den Vorteil, sich selbst nicht aktiv einbringen zu müssen, denn das hätte ihn heute noch zu sehr angestrengt.

Zwischendurch habe ich ihm bewusst immer wieder einige Augenblicke der Ruhe gegönnt, um sich umzusehen, innezuhalten und auch kurz die Augen zur Erholung zu schließen.

Für mich war klar, dass wir heute auch gemeinsam essen. Wir haben in der Zwischenzeit so eine gute Vertrauensbasis aufgebaut, dass ich mir ganz sicher war, wenn er bereit ist zur Nahrungsaufnahme, dann wird es gelingen. Um ihm dabei sein Selbstwertgefühl und seine Selbständigkeit zu erhalten, habe ich nur die Schüssel gehalten und erst dann den Löffel genommen, wie er zu erschöpft war. Der Vorteil meiner Begleitung ist, dass ich über Geduld und Zeit verfüge – was dem geschulten Personal meistens nicht möglich ist, weil die ja viele Personen zu versorgen haben. Daher wird denen das Essen meistens verabreicht, weil es einfach schnell gehen muss – es bleibt keine Zeit für ein Gespräch, eine Erholungsphase zwischendurch, ein Genießen und schon gar nicht zum selbst erarbeiten, ja es ist für einen gesunden Menschen nicht vorstellbar, dass selbst die Nahrungsaufnahme für manche Menschen Schwerarbeit bedeutet. Ich war sehr glücklich, dass mein Klient mit Appetit gegessen hat und sich dann zufrieden in seinen Polster gelehnt hat.

Ich werde manchmal gefragt, woher man die Kraft und Energie aufbringen kann für diese Arbeit. An Tagen wie heute werde ich so reich beschenkt und wenn dann solche „Wunder“ möglich sind und es mir gelingt, einen Menschen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern, dann weiß ich, dass es sich für diese wunderbaren Begegnungen lohnt, alles zu geben.

Methoden des Tages Analyse der Begleitung	
Berührung & Nähe	Hand erst angewärmt; er drückt fest zu – eine starke Botschaft.
Präsenz & Stille	Von mir erzählen, damit er sich nicht einbringen muss; Ruhepausen, kurz die Augen schließen.
Selbständigkeit fördern	Essen: Schüssel halten, Löffel erst bei Erschöpfung – Selbstwert erhalten.
Soziale Einbindung	Menschen im Aufenthaltsraum: ein nettes Wort, eine Umarmung, ein offenes Ohr.
Trinken & Vitalität	Trinkbecher, über den Vormittag immer wieder Schlucke.

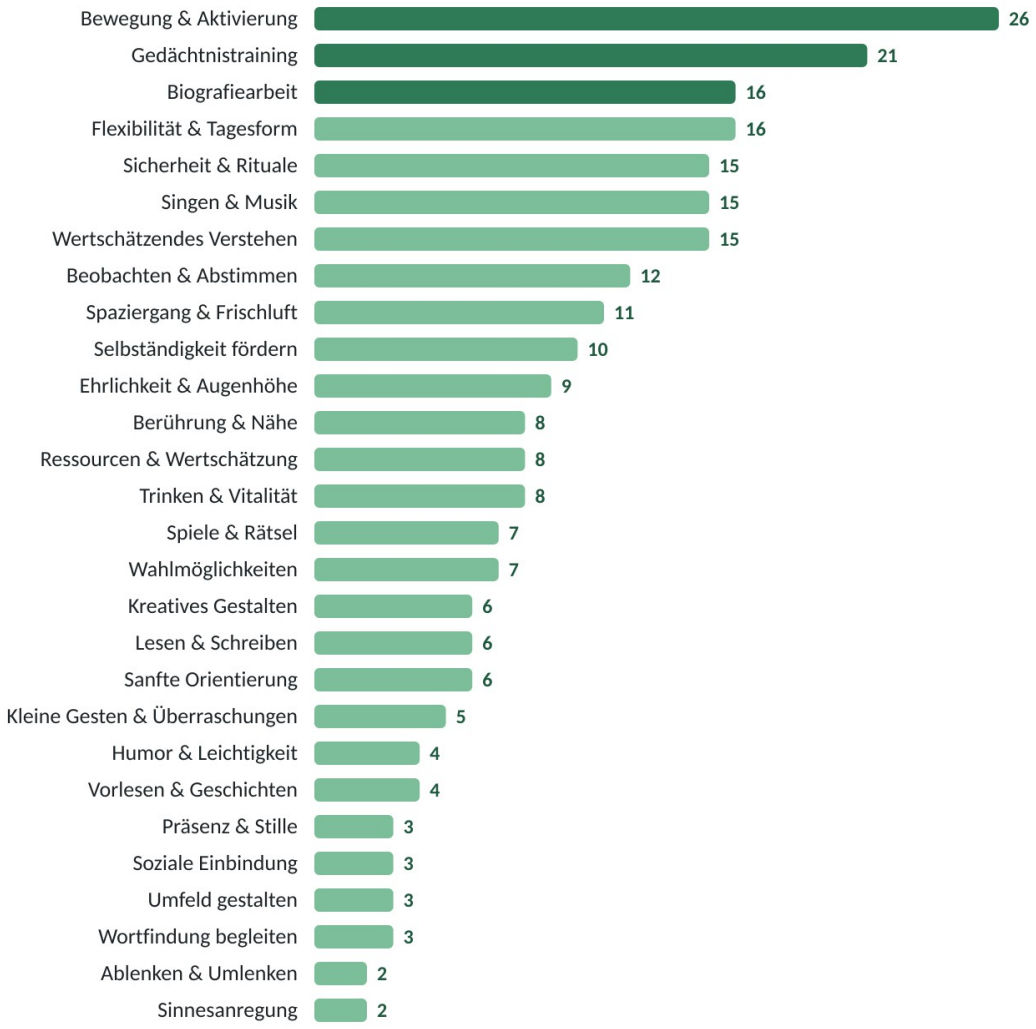
Nachwort

Ein Jahr mit vielen schönen Begegnungen und unglaublich aufregenden Momenten ist vorüber. Die Alzheimer-Demenz hat meinem Klienten diese Erlebnisse zwar aus seinem Gedächtnis gelöscht, aber sein Herz hat nicht vergessen, sondern für ihn die kostbaren Augenblicke aufbewahrt. Mein persönlicher Dank gilt der Tochter, die einer Veröffentlichung der Protokolle zugestimmt hat.



Das Jahr in Methoden

Häufigkeit der Methoden: In wie vielen der 52 Einträge kommt welche Methode als zentral vor? Die Auswertung stammt aus der ergänzenden Analyse dieses Tagebuchs.



Am häufigsten tragen drei Methoden die Begegnungen: Bewegung & Aktivierung (26×), Gedächtnistraining (21×) und Biografiearbeit (16×). Dahinter stehen Biografiearbeit, Flexibilität, Sicherheit, Musik und das wertschätzende Verstehen – Methoden, die weniger mit Training als mit Beziehung zu tun haben.

Die FELiX-Methode ©

Die FELiX-Methode © ist ein von Andrea Stix, MSc, akademischer Demenzexpertin, entwickeltes Konzept zur individuellen Begleitung von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen. Sie verbindet mehr als 15 Jahre praktische Erfahrung in der Demenzbegleitung mit den Grundsätzen der personenzentrierten Begleitung, ressourcenorientierter und alltagsbezogener Aktivierung, angepasster Kommunikation sowie Elementen aus Mental-, Bewusstseins- und Intuitionstraining.

Die Einträge dieses Tagebuchs zeigen, wie sich diese Haltung in einer konkreten Begleitung anfühlt. Dieses Kapitel ordnet sie ein.

> **Das Wichtigste in Kürze**
>
> **Was ist das?** Ein persönliches Begleitkonzept für Menschen mit Demenz und Angehörige – keine medizinische Therapie.
>
> **Was steht im Mittelpunkt?** Nicht die Diagnose, sondern der Mensch: seine noch vorhandenen Fähigkeiten, seine Lebensgeschichte, Bedürfnisse und Beziehungen.
>
> **Was bringt das?** Kommunikation, alltagsbezogene Aktivierung und Mentaltraining sollen Lebensqualität, Sicherheit und Selbstbestimmung fördern – und auch Angehörige entlasten.

Was ist die FELiX-Methode ©?

Demenz kann Gedächtnis, Orientierung, Sprache, Verhalten und die Fähigkeit zur selbstständigen Bewältigung des Alltags verändern. Wie sich eine Demenzerkrankung auswirkt, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Persönlichkeit, Emotionen, Beziehungen, Bedürfnisse und individuelle Ressourcen bleiben auch bei fortschreitenden Veränderungen von großer Bedeutung.

Genau hier setzt die FELiX-Methode © an: Statt ausschließlich auf Einschränkungen zu schauen, werden vorhandene Fähigkeiten und persönliche Ressourcen bewusst in die Begleitung einbezogen. Gemeinsam mit Betroffenen und Angehörigen werden Möglichkeiten gesucht, den Alltag verständlicher und sicherer zu gestalten, Selbstbestimmung so weit wie möglich zu erhalten, Belastungen zu reduzieren und vorhandene Handlungsspielräume zu nutzen. Die Begleitung richtet sich nach der Lebenssituation, den Fähigkeiten, den Bedürfnissen und – soweit bekannt – nach Form und Stadium der Demenz.

Der Mensch steht im Mittelpunkt

Ein zentraler Grundgedanke ist die personenzentrierte Demenzbegleitung. Internationale Leitlinien betonen die Individualität des Menschen, seine persönliche Perspektive, seine Lebensgeschichte und die Bedeutung von Beziehungen und sozialer Interaktion. Deshalb lautet die zentrale Frage nicht nur:

„Was kann dieser Mensch nicht mehr?“

Sondern vor allem:

„Was kann dieser Mensch noch, was ist ihm wichtig und was gibt ihm Sicherheit, Orientierung und Lebensqualität?“

Die sechs Bausteine

Die FELiX-Methode © verbindet mehrere Ansätze, die je nach individueller Situation unterschiedlich eingesetzt und miteinander kombiniert werden.



1 Personenzentrierte Demenzbegleitung

Jeder Mensch erlebt Demenz anders. Persönlichkeit, Biografie, familiäre Situation, Gewohnheiten, Werte, Interessen und vorhandene Fähigkeiten werden deshalb in die Begleitung einbezogen. Ziel ist es, nicht nur die Diagnose zu sehen, sondern den Menschen dahinter wahrzunehmen und seine Selbstbestimmung und Würde so weit wie möglich zu unterstützen.

2 Ressourcenorientierte und alltagsbezogene Aktivierung

Bei Demenz rücken häufig die verlorenen Fähigkeiten in den Mittelpunkt. Die FELiX-Methode verändert diese Perspektive bewusst und fragt:

- **Welche Fähigkeiten sind noch vorhanden?**
- **Welche Tätigkeiten bereiten Freude?**
- **Was vermittelt Sicherheit und Vertrautheit?**
- **Was kann der Mensch weiterhin selbst entscheiden oder durchführen?**

Vertraute Tätigkeiten, Interessen und Erinnerungen können in die Begleitung einfließen. Es geht nicht darum, Defizite durch Leistungstraining auszugleichen, sondern vorhandene Ressourcen wahrzunehmen und sinnvoll in den Alltag einzubeziehen.

3 Kognitive Stimulation und individuelle Aktivierung

Je nach Situation können Gespräche, Erinnerungsarbeit, Orientierungshilfen, kreative Tätigkeiten oder andere geistig und sozial anregende Aktivitäten eingesetzt werden. Aktivitäten werden individuell ausgewählt und sollen vorhandene Fähigkeiten, soziale Interaktion und Teilhabe unterstützen.

> **Wichtige wissenschaftliche Unterscheidung**
>
> Kognitive Stimulation, kognitive Rehabilitation und allgemeines kognitives Training sind nicht dasselbe. Die NICE-Leitlinie empfiehlt bei leichter bis mittelschwerer Demenz gruppenbasierte kognitive Stimulation; kognitive Rehabilitation oder Ergotherapie können zur Unterstützung funktioneller Fähigkeiten erwogen werden. Ein allgemeines kognitives Training wird von NICE bei leichter bis mittelschwerer Alzheimer-Krankheit nicht empfohlen.
>
> Die FELiX-Methode verspricht daher kein „Training gegen Demenz“. Kognitive Rehabilitation ist ein eigenständiges, zielorientiertes Verfahren und wird nicht mit der alltagsbezogenen Aktivierung gleichgesetzt.

4 Kommunikation und Beziehung

Demenz verändert oft auch, wie Menschen Informationen aufnehmen, Situationen deuten und kommunizieren. Deshalb spielt die Gestaltung der Beziehung eine zentrale Rolle: Sprache, Gesprächsführung und Erwartungen werden an die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse angepasst. Dazu gehören:

- verständliche und wertschätzende Kommunikation
- ausreichend Zeit für Antworten
- Wahrnehmen von Emotionen und nonverbalen Signalen
- Vermeidung unnötiger Konfrontationen
- Berücksichtigung persönlicher Gewohnheiten und Bedürfnisse

Eine gute Beziehung entsteht nicht nur durch Worte. Haltung, Aufmerksamkeit, Respekt und das Gefühl, ernst genommen zu werden, sind ebenso wichtig.

5 Mentaltraining und Stressregulation

Eine Demenzdiagnose kann für Betroffene und Angehörige mit erheblicher Belastung, Unsicherheit und Zukunftsängsten verbunden sein. Je nach Situation können Atem- und Entspannungsübungen, ressourcenorientierte Gespräche, Reflexion oder individuell geeignete mentale Übungen eingesetzt werden. Im Mittelpunkt stehen:

- persönliche Ressourcen wahrnehmen
- belastende Situationen bewusster reflektieren
- Stress reduzieren
- eigene Handlungsmöglichkeiten erkennen
- Selbstwirksamkeit und Zuversicht unterstützen

Diese Methoden dienen der psychosozialen Begleitung und Stressregulation. Sie stellen keine Behandlung der zugrunde liegenden Demenzerkrankung dar.

6 Bewusstseins- und Intuitionstraining

Ein eigener Bestandteil der Methode ist das von Andrea Stix eingesetzte Bewusstseins- und Intuitionstraining. Bewusstseinstraining meint die bewusste Wahrnehmung eigener Gefühle, Bedürfnisse, Belastungen und vorhandener Ressourcen. Intuitionstraining beschreibt hier die Förderung der bewussten Wahrnehmung eigener Empfindungen und persönlicher Handlungsmöglichkeiten.

Menschen sollen dabei unterstützt werden, eigene Bedürfnisse und Grenzen wahrzunehmen und – soweit es ihre Fähigkeiten erlauben – in Entscheidungen des Alltags einzubeziehen. Bei Angehörigen kann der Ansatz helfen, eigene Belastungsgrenzen bewusster wahrzunehmen, Reaktionsmuster zu reflektieren und den Umgang mit schwierigen Situationen zu verändern.

> **Wissenschaftliche Einordnung**
>
> Bewusstseins- und Intuitionstraining sind Bestandteile des individuellen FELiX-Begleitkonzeptes. Sie stellen keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung einer Demenzerkrankung dar. Für eine spezifische therapeutische Wirksamkeit von „Intuitionstraining“ bei Demenz liegt kein etablierter wissenschaftlicher Wirksamkeitsnachweis vor.

Angehörige als wichtiger Teil der Begleitung

Eine Demenzerkrankung betrifft selten nur einen Menschen. Partnerinnen, Partner, Kinder und andere Bezugspersonen müssen oft gleichzeitig emotionale, organisatorische und pflegerische Herausforderungen bewältigen. Die Unterstützung von Angehörigen ist deshalb ein wesentlicher Bestandteil der Methode. Dazu können gehören:

- Wissen über Demenz und mögliche Veränderungen
- Verständnis für herausfordernde Alltagssituationen
- angepasste Kommunikation
- Entwicklung individueller Strategien
- Wahrnehmung eigener Belastungsgrenzen
- Umgang mit Stress und Überforderung
- Planung zukünftiger Veränderungen

Angehörige sollen nicht nur lernen, einen Menschen mit Demenz besser zu unterstützen. Ebenso wichtig ist es, die eigene körperliche und psychische Gesundheit im Blick zu behalten.

Was möchte die FELiX-Methode © erreichen?

Die Methode verfolgt nicht das Ziel, eine Demenzerkrankung zu heilen oder ihren medizinischen Verlauf zu verändern. Im Mittelpunkt stehen:

- Lebensqualität
- Selbstbestimmung
- vorhandene Fähigkeiten
- Orientierung und Sicherheit
- soziale Teilhabe
- Kommunikation und Beziehung
- persönliche Ressourcen
- Entlastung und Unterstützung von Angehörigen

Ein Beispiel aus der Praxis

Ein beruflich erfolgreicher Mann zog sich nach seiner Demenzdiagnose zunehmend zurück. In seinem Umfeld entwickelte sich die Tendenz, ihm Entscheidungen abzunehmen und seine Fähigkeiten zu unterschätzen – er verlor Vertrauen in die eigenen Handlungsmöglichkeiten. In der Begleitung wurde daran gearbeitet, vorhandene Ressourcen wieder stärker wahrzunehmen und mehr Selbstbestimmung im Alltag zu schaffen: Einfache Atem- und Entspannungsübungen dienten der Stressregulation, ressourcenorientierte Gespräche halfen ihm, eigene Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen und auszudrücken, und passende Aktivitäten wurden in den Alltag integriert. Im Mittelpunkt stand nicht, welche Fähigkeiten verloren gegangen waren, sondern welche Entscheidungen und Tätigkeiten weiterhin selbstständig möglich waren.

Dieses Beispiel beschreibt einen individuellen Verlauf. Daraus lässt sich kein allgemeiner medizinischer oder therapeutischer Wirksamkeitsnachweis ableiten.

Wissenschaftliche Grundlage und Einordnung

Die FELiX-Methode © ist ein von Andrea Stix, MSc, entwickeltes Begleitkonzept und keine eigenständige medizinische Therapie oder wissenschaftlich validierte Behandlungsmethode für Demenz. Einzelne Grundprinzipien orientieren sich an anerkannten Empfehlungen der modernen Demenzversorgung:

- personenzentrierte Begleitung
- Berücksichtigung von Persönlichkeit und Biografie
- individuell angepasste und bedeutungsvolle Aktivitäten
- Förderung vorhandener Fähigkeiten und Alltagskompetenzen
- angepasste Kommunikation
- Einbeziehung von Angehörigen
- Psychoedukation und Entwicklung individueller Bewältigungsstrategien
- kognitive Stimulation und alltagsbezogene Aktivierung – etablierte Verfahren wie kognitive Rehabilitation werden davon unterschieden

Die NICE-Leitlinie stellt die personenzentrierte Versorgung als grundlegendes Prinzip guter Demenzversorgung heraus und empfiehlt individuell an den Präferenzen der Person ausgerichtete Aktivitäten. Für Angehörige empfiehlt NICE unter anderem Psychoedukation, personalisierte Strategien, Kommunikationsschulung und Unterstützung beim Umgang mit Verhaltensänderungen. Auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) betont personenzentrierte Einschätzung, personalisierte Versorgungsplanung und die Unterstützung betreuender Angehöriger; sie empfiehlt psychosoziale Interventionen für Angehörige, bewertet die Sicherheit der zugrunde liegenden Evidenz aber als niedrig.

> **Wichtig zu wissen**
>
> Diese Empfehlungen belegen nicht die FELiX-Methode als Gesamtkonzept. Sie bilden die wissenschaftliche Grundlage für einzelne Prinzipien und Elemente, die auch innerhalb der Methode Anwendung finden.

Quellen

National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Dementia: assessment, management and support for people living with dementia and their carers. NICE Guideline NG97. https://www.nice.org.uk/guidance/ng97/chapter/recommendations

National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Person-centred care – Dementia: assessment, management and support. https://www.nice.org.uk/guidance/ng97/chapter/Person-centred-care

World Health Organization (WHO). Integrated care for older people (ICOPE): guidance for person-centred assessment and pathways in primary care. Second edition. 2025. https://www.who.int/publications/i/item/9789240103726

World Health Organization (WHO). Psychosocial interventions for carers of people with dementia. Updated 2023. https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/treatment-care/mental-health-gap-action-programme/evidence-centre/dementia/interventions-for-carers-of-people-with-dementia

Medizinischer Hinweis

Die Informationen dienen der allgemeinen Gesundheitsinformation und ersetzen keine ärztliche Untersuchung, Diagnose oder individuelle medizinische beziehungsweise psychotherapeutische Beratung. Die FELiX-Methode © ist ein psychosoziales Begleitkonzept und keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung einer Demenzerkrankung. Bei neu auftretenden oder zunehmenden kognitiven Beschwerden sollte eine ärztliche Abklärung erfolgen.

Ein Mensch ist mehr als seine Diagnose.

Persönlichkeit, Beziehungen, Emotionen, Erfahrungen, Bedürfnisse und vorhandene Fähigkeiten bleiben wichtige Bestandteile seiner Identität.

Quelle: felix-demenzbegleitung.at/demenz-lexikon/felix-methode (Stand Oktober 2026)

Über Andrea Stix, MSc



Andrea Stix, MSc

Akademische Demenzexpertin · M.A.S.-Trainerin
Gründerin von FELiX Demenzbegleitung

Demenz verstehen. Menschen sehen. Wissen in die Praxis bringen.

Mein Leben ist bunt – ich arbeite mit Menschen mit Demenz. Jeder Mensch ist anders, jede Lebensgeschichte einzigartig und jede Begegnung verlangt Aufmerksamkeit, Wissen und Einfühlungsvermögen. Genau das macht meine Arbeit für mich so wertvoll.

Seit vielen Jahren begleite ich Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Was zunächst während meiner Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin mit der praktischen Begleitung von Menschen mit Demenz begann, wurde zu meinem beruflichen Schwerpunkt und schließlich zu meiner Berufung.

Hunderte Stunden unmittelbarer Begleitung haben mir früh gezeigt, dass eine Demenzerkrankung weit mehr betrifft als Gedächtnis und Orientierung. Sie verändert den Alltag, Beziehungen, Kommunikation, Selbstständigkeit und häufig das gesamte familiäre Umfeld.

Diese Erfahrungen prägen meine Arbeit bis heute.

Fachwissen, das aus der Praxis kommt

Eine gute Demenzbegleitung braucht für mich beides: fundiertes Fachwissen und ein tiefes Verständnis für den einzelnen Menschen.

Deshalb habe ich meine praktische Erfahrung konsequent durch Aus- und Weiterbildungen vertieft. Heute arbeite ich als Andrea Stix, MSc, akademische Demenzexpertin, M.A.S.-Trainerin sowie Lebens- und Sozialberaterin und verbinde wissenschaftlich fundiertes Wissen mit langjähriger Erfahrung aus der unmittelbaren Arbeit mit Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen.

Dabei geht es mir nicht darum, theoretisches Wissen einfach weiterzugeben. Entscheidend ist, daraus konkrete Handlungsmöglichkeiten für den Alltag zu entwickeln.

> *Was hilft diesem Menschen jetzt?*
> *Wie können vorhandene Fähigkeiten möglichst lange unterstützt werden?*
> *Wie gelingt Kommunikation, wenn Worte und Zusammenhänge schwieriger werden?*
> *Wie können Angehörige oder professionelle Betreuungspersonen reagieren, ohne den Menschen mit Demenz zu überfordern?*
> *Und wie kann trotz der Erkrankung Lebensqualität erhalten bleiben?*

Diese Fragen stehen im Mittelpunkt meiner Arbeit.

Die FELiX-Methode – den Menschen ganzheitlich betrachten

Aus meiner langjährigen praktischen Arbeit ist die FELiX-Methode entstanden. Sie bildet heute einen wesentlichen Bestandteil meiner Beratungs-, Trainings- und Schulungskonzepte.

Die FELiX-Methode betrachtet einen Menschen mit Demenz nicht ausschließlich unter dem Blickwinkel seiner kognitiven Einschränkungen. Im Mittelpunkt steht der Mensch als Ganzes – mit seiner Biografie, seinen Fähigkeiten, Emotionen, körperlichen Möglichkeiten, sozialen Beziehungen und individuellen Bedürfnissen.

Auch Training verstehe ich deshalb ganzheitlich. Es geht nicht um isolierte Gedächtnisübungen oder darum, Defizite sichtbar zu machen. Sinnvolle Aktivierung verbindet unterschiedliche Bereiche und orientiert sich daran, was ein Mensch noch kann, was ihm Freude bereitet und was für ihn persönlich Bedeutung hat.

Diese Haltung bestimmt auch die von mir entwickelten Trainingskonzepte und Trainingsmaterialien für Menschen mit Demenz.

Wissen weitergeben, das im Alltag funktioniert

Neben der persönlichen Demenzbegleitung und Beratung ist die Wissensvermittlung zu einem zentralen Teil meiner Arbeit geworden.

Ich konzipiere und halte Vorträge, Keynotes, Workshops und Trainings für Institutionen, Organisationen und Fachveranstaltungen. Die Inhalte werden dabei auf die jeweilige Zielgruppe und den konkreten Bedarf abgestimmt.

Mein Anspruch ist, komplexe Zusammenhänge rund um Demenz verständlich zu erklären und gleichzeitig den Bezug zur Praxis herzustellen. Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen nicht nur mehr über Demenz wissen, sondern nach einem Vortrag oder Training auch besser verstehen, wie sie dieses Wissen in konkreten Situationen anwenden können.

Dabei profitiere ich besonders von der Verbindung aus langjähriger persönlicher Begleitung, fachlicher Spezialisierung und den vielen Fragen, Situationen und Herausforderungen, denen ich in meiner Arbeit begegnet bin.

Angehörige brauchen ebenfalls Unterstützung

Eine Demenzerkrankung betrifft niemals nur einen Menschen.

Angehörige übernehmen häufig über viele Jahre Verantwortung und müssen gleichzeitig mit Veränderungen umgehen, auf die sie niemand vorbereitet hat. Unsicherheit, Konflikte, Erschöpfung und die Frage „Mache ich das eigentlich richtig?“ gehören für viele Familien zum Alltag.

Deshalb ist es mir wichtig, auch Angehörigen Orientierung zu geben. Oft können bereits ein besseres Verständnis der Erkrankung, eine veränderte Kommunikation und konkrete Strategien für schwierige Situationen den Alltag spürbar erleichtern.

Dabei geht es nicht um Patentrezepte. Es geht darum, gemeinsam herauszufinden, welcher Weg für diesen Menschen und diese Familie funktionieren kann.

Dafür steht FELiX Demenzbegleitung

Mit FELiX Demenzbegleitung möchte ich Wissen über Demenz zugänglich machen, Berührungsängste abbauen und dazu beitragen, dass Menschen mit Demenz mit Respekt, Würde und Verständnis begegnet wird.

Meine langjährige Erfahrung hat mir vor allem eines gezeigt:

Demenz verändert einen Menschen – aber sie nimmt ihm nicht seine Persönlichkeit, seine Gefühle und sein Bedürfnis nach Beziehung und Wertschätzung.

Diesen Menschen hinter der Erkrankung zu sehen, ist für mich die Grundlage guter Demenzbegleitung.

Für Fragen, Rückmeldungen oder ein persönliches Gespräch bin ich gerne erreichbar:

E-Mail: as@felix-demenzbegleitung.at
Telefon: +43 699 16620320
Web: https://felix-demenzbegleitung.at