

Zusammenfassung zum Video „Training Demenz - Teil 2 Gedächtnis“

Bei der Ausbildung zum Demenz-Trainer wurden auch spezielle Trainings gezeigt. Es nennt sich „stadienspezifisches retrogenetisches Training“ (oder auch: Ressourcen-Training)

Was dies bedeutet haben wir im **Download** zum Video „Training Demenz Teil 1 Körper“ beschrieben.

Dazu auch noch wichtige Hinweise zum Training, unter anderem auch, dass man **niemals zu schwierige Übungen** vorgeben soll. Immer etwas „zu einfach“ **beginnen** und **dann** sehen, ob man die Schwierigkeit erhöhen soll, damit es für Betroffene interessanter wird.

Da gerade **ältere Menschen** dazu neigen, sich **wertlos** zu fühlen oder sehen, dass Vieles **nicht mehr so leicht** geht, wie früher, haben sie auch oft Angst vor Misserfolgen. Bei einem **Gedächtnistraining kann das** offen **sichtbar** werden, dass sie sich Dinge **nicht** mehr gut **merken** können, dass das **Rechnen schwieriger** wird, usw. Daher niemals als „Lehrer“ auftreten. Die Trainings wenn möglich gemeinsam mit Angehörigen, Nachbarn oder Freunden machen: soziales Erleben, Unterhaltung und Spaß sind wichtig! Andere, die fast immer alles wissen, kann man auch bitten, sich zurückzuhalten. Zeit lassen. **Lob** und **Anerkennung** für das **Mitmachen** und für gute oder auch **originelle / kreative Antworten**.

Übungen lassen sich immer auch einfacher oder schwieriger machen - Anpassung an Stadium bzw. den tatsächlichen Möglichkeiten. Rätselhefte sind oft zu schwierig, daher Aufgaben auch selbst vorbereiten.

In diesem Clip zeigen wir ein Spiel für das Kurzzeitgedächtnis

Situation Clip “Kaffeehaus“:

Frau Gerti (86) lebt zu Hause. Frau Hannelore ist Personenbetreuerin und macht mit Frau Gerti immer wieder verschiedene Trainings. Heute ist wieder ihre Freundin, Frau Sissy (77) dabei. Manchmal tut sich Frau Gerti schwer, sich etwas zu merken, manchmal funktioniert das aber wieder sehr gut.

Clip Inhalt “Kaffeehaus“:

Frau Hannelore erklärt das Spiel: Eine Person ist Kellnerin im Kaffeehaus, die andere Gast. Die Kellnerin soll sich die Bestellung merken und so tun, als würde sie die Dinge dann servieren. Nun gibt Frau Sissy die Bestellung auf und bringt die Sachen. Sie hat sich alles gemerkt und wiederholt auch alles, was bestellt wurde. Frau Hannelore erklärt, dass das Zahlen heute anders läuft. Mit 2 großen Schaumgummiwürfeln würfeln sie um die Preise. Dabei müssen also für jede bestellte Sache die Augen beider Würfel zusammengerechnet werden. Danach werden die so ermittelten Preise zusammengezählt. Frau Gerti macht das sehr gut, Frau Hannelore hilft ein wenig dabei.

Analyse “Kaffeehaus“:

Das Kaffeehaus-Spiel ist also ein **Rollenspiel**. Die „Kellnerin“ könnte auch einen **Zettel** nehmen und sich die Bestellung **aufschreiben** (Training für das Schreiben). Man könnte auch sagen, **Getränke** werden auf einen **Extra-Zettel** geschrieben (für die Bar) und **Speisen** direkt in der Küche bestellt (Speisen soll man sich **merken**). Hannelore hätte auch eine kleine **Speisekarte selbst** vorher **schreiben** können - mit Preisen. Die „Kellnerin“ könnte auch eine **Rechnung** schreiben und addieren (Preise von Speisekarte auf Rechnung übertragen, üben **Addition**), usw. in diesem Spiel sind also viele Varianten möglich - je nach Art der gewünschten Schwierigkeit.

Die Damen rechnen gemeinsam zusammen, Frau Hannelore hilft ein wenig auf eine angenehme Art.

Sie hätten auch noch **echtes Geld** verwenden können und den Zahlvorgang bzw. Herausgeben des Geldes üben zu können. Dann vielleicht Rollen tauschen...

Nun folgt ein Clip für die visuelle Vorstellung

Situation Clip “Tangram“:

Situation wie oben

Clip Inhalt “Tangram“:

Frau Hannelore stellt „Tangram“ vor. Sie zeigt den beiden Damen eine leichte Figur, die mit den 7 vorgegebenen Steinen nachgebaut werden soll. Abwechselnd legen sie jeweils einen Stein an den anderen und schaffen das auch.

Analyse “Tangram“:

Ein Spiel, bei dem man 7 Stücke mit bestimmten Formen hat (z.B. Dreiecke in verschiedener Größe) und diese zu vorgegebenen Figuren zusammensetzen muss, es müssen alle 7 Stücke dabei verwendet werden. Ein beiliegendes Buch gibt diese zu legenden **Figuren** mit **unterschiedlicher Schwierigkeit** vor. Bei dieser leichten Aufgabe kann sie schon feststellen, ob es den Damen leicht oder schwer fällt. Danach kann sie die nächste Aufgabe schon besser beurteilen. Eventuell je eine Figur nur von Frau Gerti und eine von Frau Sissy legen lassen oder: die nächste Figur gemeinsam... Am einfachsten sind jene Figuren, bei denen man auch viele Einzelstücke erkennen kann. Schwieriger sind kompakte, einfach aussehende Figuren.

Learnings:

Einverständnis für Übung einholen. Immer leicht beginnen. Mitmachen anerkennen, nicht zu lange für die Übung; Tagesrhythmus berücksichtigen (nicht nach dem Mittagessen, eher am Morgen, wenn Betroffene fit sind)

Nicht korrigieren: „falsch“, sondern Zeit lassen; ev. fragen: „Geht das auch anders?“ usw... Ev. bei Fragen auch Antworten vorschlagen; z.B. bei Quiz-Fragen: Was ist die Hauptstadt von Spanien? Ist das Wien oder Madrid?

Man muss auch nicht alles selbst wissen, ev. gemeinsam in Google nachsehen... Auch probieren, dass Betroffene die „Quiz-Master“ sind und die Personenbetreuung die Antwort geben soll...

Literaturempfehlung:

Internet-Recherchen zu „Gedächtnistraining Senioren“ und ähnliche Suchen.

Zahlreiche Bücher dazu, Rätselhefte, usw.

Siehe auch unser Video „Gedächtnissysteme“

Siehe auch unser Video „Training Körper“

Siehe auch unser Video „Training Wahrnehmung“

Siehe auch unser Video „Training Alltag“

Siehe auch unser Video „Training Kreatives“