

Zusammenfassung zum Video „Training Demenz Teil 5 Kreatives“

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.

Es sollen also nicht nur die verschiedenen Trainings spielerisch durchgeführt werden, sondern auch Spiele (z.B. Rummikub) und kreative Beschäftigungen gehören zum Training.

Welchen Nutzen haben Spiele?

Es ist Konzentration nötig, man muss Regeln abrufen (z.B. „Schnapsen“: Was ist Trumpf, womit kann ich 20 ansagen, usw.), Spieltaktik und soziale Auseinandersetzung...

Je nach Stadium einer Demenz: Leichtere Spiele wählen, Regelverstöße zulassen...

In diesem Clip wird gezeigt, wie beim Spiel Regelverstöße passieren...

Situation Clip “Rummikub“:

Frau Gerti (86) lebt zu Hause. Frau Hannelore ist Personenbetreuerin und macht mit Frau Gerti immer wieder verschiedene Trainings und Spiele. Heute ist wieder ihre Freundin, Frau Sissy (77) da und es wird Rummikub gespielt. Frau Gerti ist öfters verwirrt.

Clip Inhalt “Rummikub“:

Frau Gerti, Frau Sissy und Frau Hannelore spielen Rummikub. Als Frau Gerti dran ist, holt sie sich den Joker. Sie hat 2 Steine mit je einer roten „6“ und sagt, dass sie das auflegen kann und damit fertig ist. Frau Hannelore und Frau Sissy murren: „...schon wieder sie...“

Analyse “Rummikub“:

So, wie Frau Gerti das Spiel beendet, ist es **nicht regelkonform**, denn die 3 „6-er“ müssten unterschiedliche Farben haben. Einer davon ist der Joker, aber 2 x rot ist nicht erlaubt. Frau Sissy hat es vielleicht gar nicht bemerkt... Frau **Hannelore** dürfte es schon **bemerkt** haben, **sagt aber nichts**. Ihr geht es **nicht** um das **Gewinnen**, **sondern** darum, dass **Frau Gerti Freude** daran hat. Beim Spiel wird das „**murren**“ der beiden Damen für Frau Gerti wahrscheinlich als **angenehm** empfunden, denn man will ja gewinnen und das bedeutet auch, dass die Anderen verlieren müssen. Wichtig ist es in der Betreuung, dass wir es schaffen, dass unsere Klient:innen immer wieder Anlässe für ein Lächeln finden.

Und noch ein Clip: Geschicklichkeit mit Tennisbällen:

Situation Clip “Tennisbälle werfen“:

Wie oben.

Clip Inhalt “Tennisbälle werfen“:

Frau Hannelore fragt, ob die Damen noch Lust auf ein Spiel haben. Sie breitet ein Handtuch in einen Kübel und stellt diesen auf den Boden. Sie hat in einer Entfernung von ca 1,5 m eine Linie mit einem Malerabdeckband gemacht. Jeder soll versuchen, 4 Tennisbälle in den Kübel zu werfen. Frau Gerti trifft mit dem 2. Ball, der 3. geht wieder daneben und verärgert wirft sie den 4. Ball in Richtung Kübel und trifft wieder nicht.

Analyse “Tennisbälle werfen“:

Man muss dazu wissen, dass Frau Gerti früher eine begnadete Handballerin war; sie hatte wohl angenommen, mit allen Bällen in den Kübel zu treffen. Daher ihr Zorn. Aber Frau Hannelore hat beim Spiel **2 Fehler** gemacht!

Der **Kübel** war zu **klein** (Haushalts-Kübel sind meist größer!)

Der **Abstand** zwischen Linie und Kübel war zu **groß**. Sie hätte ganz **leicht beginnen** müssen und **dann erst** den Abstand etwas **größer** wählen. Wahrscheinlich hätte Frau Gerti dann mit allen Bällen getroffen und gemeint: „Das war aber leicht!“ Das hätte nichts gemacht, man kann es ja noch ein bisschen schwieriger machen (Abstand)...

Frau **Hannelore** sollte auch darauf achten, dass sie **selbst** als **letzte** wirft und damit den einen oder anderen Ball **daneben wirft**, damit **Frau Gerti nicht** die „**Letzte**“ wird...

Und zuletzt noch ein Clip: Sitztanz

Situation Clip “Sitztanz“:

Wie oben.

Clip Inhalt “Sitztanz“:

Frau Gerti und Frau Sissy singen. Frau Hannelore schlägt einen Sitztanz vor: „Ein Lied zu dem man bestimmte Bewegungen machen muss...“. Sie startet das Handplattler Lied und alle machen mit. Es macht ihnen Spaß.

Analyse “Sitztanz“:

Frau Hannelore hat für Frau Gerti das **Handplattler-Lied** (Ralf Glück) heruntergeladen und spielt es ab. Es wird sehr **langsam gesungen**, daher können alle **gut verstehen**, **WAS** sie gerade **machen** sollen. Solche Senioren-Sitztänze sind sehr gute Möglichkeiten, etwas **Bewegung** zu machen, dabei **Freude** empfinden und das **Gehirn** zu **trainieren** (Aufmerksamkeit - Zuhören, Takt beachten, Bewegungen dazu...)

Auch das „**Flieger-Lied**“ (Tom Toupet) passt sehr gut, da man die **Choreografie** dazu zeigen kann und alle machen gerne mit.

Man kann auch beliebige Musik im Sitzen tanzen: Z.B. **gegenübersitzen**, einander die Hände reichen und sich im **Takt** der Musik **bewegen**.

Manche studieren aber zu einer Polka z.B. eine **bestimmte Schrittfolge** ein und tanzen dies mit ihren Klient:innen, indem sie nur diese Schritte (x Schritte nach rechts, nach vor, zurück, nach links usw.) dazu machen.

Manche **erfinden gemeinsam** in der Gruppe eine **Choreografie** zu einem alten **Schlager** (z.B. Honolulu Strandbikini - Caterina Valente, Silvio Francesco)

Das gemeinsame Musizieren (singen oder mit Musikinstrument oder nur den Takt dazu schlagen, usw.), Malen, Basteln gehört natürlich auch zu diesem Kapitel! Siehe auch unser Video „Psychosoziale Interventionen“.

Man bereitet Äpfel, Kohlrabi-Stücke und Karotten vor. Man schreibt eine kleine Geschichte (20-30 Zeilen). Darin kommen unter anderem die Wörter „**ROT**“, „**GUT**“ und „**HASE**“ öfters vor. Bei „rot“ wird in einen Apfel gebissen, bei „gut“ isst man ein Stück von einem Kohlrabi und bei Hase ein Stück Karotte. Wer einen Fehler macht steht auf, beim nächsten Fehler wieder hinsetzen, usw.

Learnings:

Im Internet gibt es viele Anregungen für Spiele, selbst kreativ sein, die Biografie beachten und die Angehörigen nach Tipps fragen...

Für viele ist es ein angenehmer Zeitvertreib, Unterhaltung, soziale Kontakte, viele vergessen ihre Schmerzen oder Sorgen.

Akzeptieren, wenn jemand nicht mag, aber die Einladung dazu offen halten; manche möchten lieber Aufgaben oder Arbeiten erledigen - Lob und Anerkennung geben! Vielleicht hilft aber eine Erklärung, dass Spiele auch sinnvoll sind (siehe oben: Nutzen).

Lassen Sie sich auch Spiele von ihren Klient:innen erklären und versuchen SIE, dies zu spielen - vielleicht gelingt es?

Regeln nicht zu genau nehmen - auch wenn sie während des Spieles geändert werden, ruhig bleiben, auch selbst mal verlieren!

Literaturempfehlung:

Download Handplattler Lied:

<https://www.gluecksmedien.de/downloads/bunte-mischung-audio-und-video-download/>

Internet-Recherchen zu Sitztanz, Musik, usw.

Siehe auch unser Video „Training Körper“

Siehe auch unser Video „Training Gedächtnis“

Siehe auch unser Video „Training Wahrnehmung“

Siehe auch unser Video „Training Alltag“

Siehe auch unser Video „Psychosoziale Interventionen“