

Der „Demenzkoffer“

Das Projekt "Demenzkoffer" soll eine mobile Beschäftigungslösung für Menschen mit Demenz bieten, die viele Vorteile bringen:

- Förderung der Motorik: Fein- und Grobmotorik werden trainiert, was Beweglichkeit und Geschicklichkeit unterstützt.
- Stärkung des Gedächtnisses: Vertraute Materialien und Spiele (z.B. Memory) können Erinnerungen wecken und das Langzeitgedächtnis anregen.
- Reduktion von Unruhe: Bastelarbeiten, Spiele oder Fühlkissen können beruhigend wirken, Ängste abbauen und eine entspannte Wirkung haben.
- Förderung der Konzentration: Durch das Fokussieren auf einfache Aufgaben wird die Aufmerksamkeitsspanne trainiert.
- Stärkung des Selbstwertgefühls: Der Abschluss einer Aufgabe oder ein Spiel gemeistert oder gewonnen zu haben, steigert das Glücksgefühl und das Selbstbewusstsein.
- Soziale Interaktion: Spiele in der Gruppe oder mit Angehörigen fördern die Kommunikation und das Gemeinschaftsgefühl.
- Förderung der Sinneswahrnehmung: Verschiedene Materialien und Eindrücke regen den Tastsinn, die visuellen Eindrücke und manchmal sogar den Geruchssinn an.
- Erhalt kognitiver Fähigkeiten: Kreativität und Spiele fördern das logische Denken und erhält geistige Fähigkeiten.

Wir haben uns bewusst für ein analoges und kreatives Projekt entschieden, da gerade analoge Varianten viele Vorteile für Menschen mit Demenz bringen. Ältere Menschen sind mit Spielen (vor allem die sie schon von früher kennen) viel vertrauter als mit Tablets und Apps. Digitale Spiele können verwirrend sein, vor allem bei fortgeschrittener Demenz. Auch sind haptische Erfahrungen für diese Menschen sehr angenehm und fördern zusätzlich noch die Feinmotorik und Sinneswahrnehmung.

Wir wünschen allen viel Spaß mit dem „Demenzkoffer“

Inhaltsverzeichnis „Demenzkoffer“:

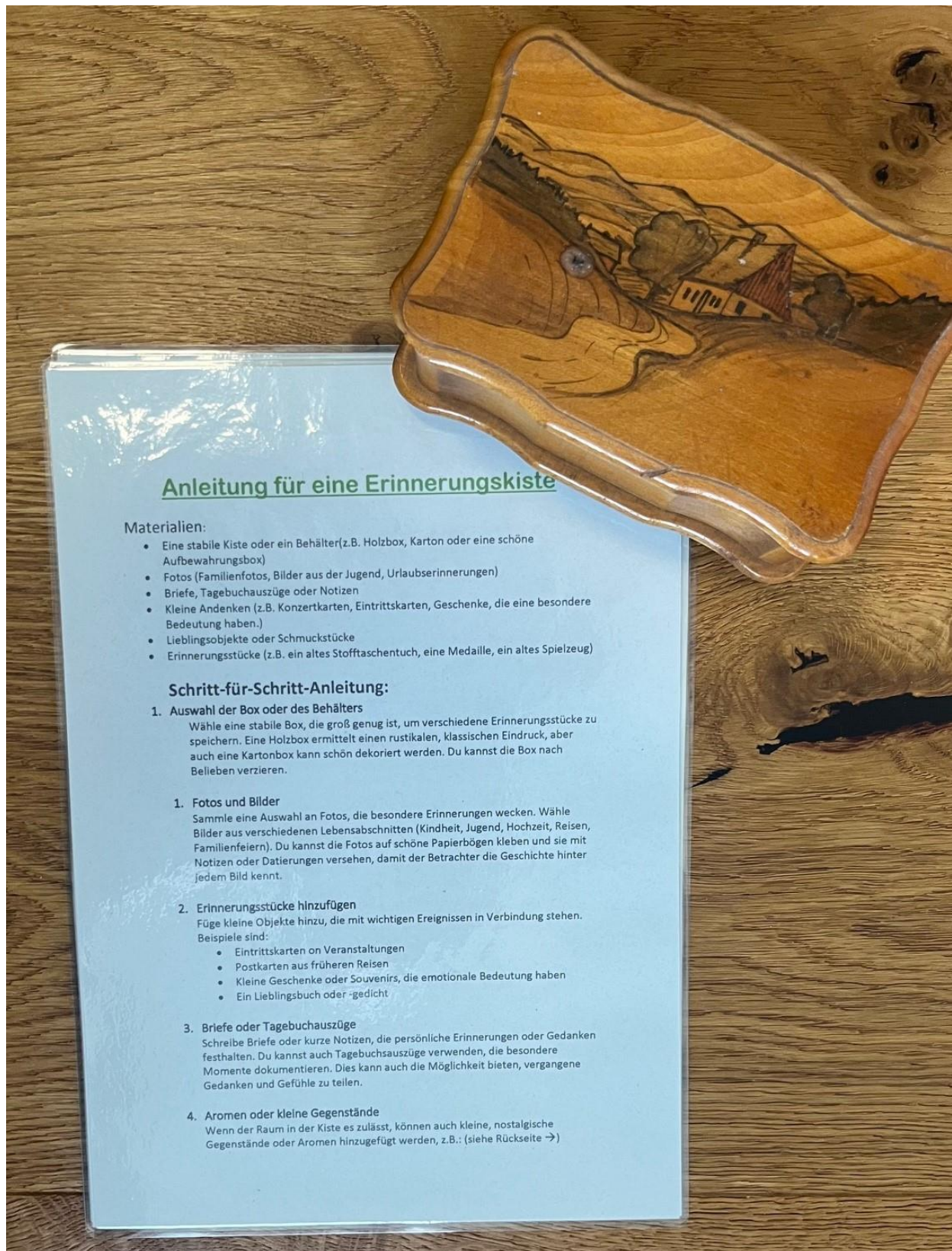
1. Erinnerungskiste	Seite	3
2. Fühlkissen	Seite	6
3. Fühlsäckchen	Seite	7
4. ABC – Spiel	Seite	9
5. Sprichwort – Jäger	Seite	12
6. Märchen – Box	Seite	15
7. Domino	Seite	22
8. Stein auf Stein	Seite	24
9. Memory	Seite	27

1. Erinnerungskiste

Eine persönliche Erinnerungskiste ist ein wunderbares Hilfsmittel für Menschen mit Demenz, um Erinnerungen wachzurufen und positive Emotionen zu fördern. Sie enthält Gegenstände, Fotos und persönliche Erinnerungsstücke, die mit wichtigen Lebensereignissen oder Hobbys verbunden sind. Eine Erinnerungskiste ist daher ein wertvolles Werkzeug in der Betreuung von Menschen mit Demenz, das nicht nur die Lebensqualität steigert, sondern auch das Miteinander erleichtert. Auch die Verbundenheit und Kommunikation zu Angehörigen kann dadurch gestärkt, vereinfacht und schön gestaltet werden.



Hier sind Tipps zur Gestaltung:



Anleitung für eine Erinnerungskiste

Materialien:

- Eine stabile Kiste oder ein Behälter (z.B. Holzbox, Karton oder eine schöne Aufbewahrungsbox)
- Fotos (Familienfotos, Bilder aus der Jugend, Urlaubserinnerungen)
- Briefe, Tagebuchauszüge oder Notizen
- Kleine Andenken (z.B. Konzertkarten, Eintrittskarten, Geschenke, die eine besondere Bedeutung haben.)
- Lieblingsobjekte oder Schmuckstücke
- Erinnerungstücke (z.B. ein altes Stofftaschentuch, eine Medaille, ein altes Spielzeug)

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Auswahl der Box oder des Behälters

Wähle eine stabile Box, die groß genug ist, um verschiedene Erinnerungsstücke zu speichern. Eine Holzbox vermittelt einen rustikalen, klassischen Eindruck, aber auch eine Kartonbox kann schön dekoriert werden. Du kannst die Box nach Belieben verzieren.

1. Fotos und Bilder

Sammle eine Auswahl an Fotos, die besondere Erinnerungen wecken. Wähle Bilder aus verschiedenen Lebensabschnitten (Kindheit, Jugend, Hochzeit, Reisen, Familienfeiern). Du kannst die Fotos auf schöne Papierbögen kleben und sie mit Notizen oder Datierungen versehen, damit der Betrachter die Geschichte hinter jedem Bild kennt.

2. Erinnerungsstücke hinzufügen

Füge kleine Objekte hinzu, die mit wichtigen Ereignissen in Verbindung stehen. Beispiele sind:

- Eintrittskarten von Veranstaltungen
- Postkarten aus früheren Reisen
- Kleine Geschenke oder Souvenirs, die emotionale Bedeutung haben
- Ein Lieblingsbuch oder -gedicht

3. Briefe oder Tagebuchauszüge

Schreibe Briefe oder kurze Notizen, die persönliche Erinnerungen oder Gedanken festhalten. Du kannst auch Tagebuchauszüge verwenden, die besondere Momente dokumentieren. Dies kann auch die Möglichkeit bieten, vergangene Gedanken und Gefühle zu teilen.

4. Aromen oder kleine Gegenstände

Wenn der Raum in der Kiste es zulässt, können auch kleine, nostalgische Gegenstände oder Aromen hinzugefügt werden, z.B.: (siehe Rückseite →)

- Ein kleines Tuch mit einem vertrauten Duft
- Eine Lieblingsblume aus dem Garten
- Ein kleines handgemachtes Objekt

5. Dekorieren der Box

Verschönere die Box mit persönlichen Details. Du kannst Bänder, Aufkleber oder Sticker verwenden, um die Kiste individuell zu gestalten. Vielleicht gibt es auch bestimmte Farben oder Symbole, die eine besondere Bedeutung für die Person haben.

6. Erstellung einer Liste oder eines Inhaltsverzeichnisses

Schreibe eine Liste der enthaltenen Erinnerungstücke und Fotos, damit die Person später leicht nachvollziehen kann, was sich in der Kiste befindet. Es könnte auch hilfreich sein, einige Fragen zu stellen, die zum Nachdenken anregen, z.B., „Welche Erinnerung verbindest du mit diesem Foto“ oder „Was war dein schönster Urlaub?“

8. Besondere Momente der Vergangenheit festhalten

Du kannst eine Seite oder ein kleines Heft einfügen, indem du bestimmte Lebensabschnitte oder besondere Ereignisse (z.B. Hochzeit, Geburt von Kindern, Ausflüge) in wenigen Sätzen beschreibst. Achte darauf, dass du die Details nicht zu allgemein hältst, sondern so persönlich und einzigartig wie möglich.

9. Das Hinzufügen von persönlichen Gedanken

Es ist auch schön, wenn du als Ersteller der Erinnerungskiste etwas von dir selbst beisteuerst- sei es eine persönliche Nachricht, ein Zitat, das eine besondere Bedeutung für die Person hatte.

Warum eine Erinnerungskiste für ältere Menschen so wertvoll ist:

- Sie fördert die Reflektion und das Erinnern an schöne Zeiten.
- Sie gibt älteren Menschen das Gefühl, dass ihre Geschichte und ihre Erfahrungen wertgeschätzt werden.

Die Erstellung einer Erinnerungskiste ist eine emotionale und kreative Art, Erinnerungen zu bewahren und zu ehren. Es ist ein Geschenk, das nicht nur für den Moment, sondern auch für die Zukunft etwas bedeutet.

2. Fühlkissen

Fühlkissen sind eine wertvolle therapeutische Maßnahme für Demenzkranke. Sie fördern die sensorische Stimulation, indem sie verschiedene Materialien und Texturen bieten, die zum Tasten und Fühlen anregen. Dies hilft, das taktile Wahrnehmung zu fördern und kann beruhigend wirken. Hier sind einige Vorteile:

Förderung der Entspannung: Sanfte Berührungen und verschiedene Texturen können beruhigen und Stress abbauen. Stimulation der Sinne: Durch das Tasten werden das Gedächtnis und die kognitiven Fähigkeiten aktiviert. Selbstständigkeit und Freude: Das Erkunden der Materialien bietet eine sinnliche Erfahrung, die Spaß macht und das Wohlbefinden steigert. Fühlkissen bieten eine einfache Möglichkeit, Demenzkranke aktiv zu beschäftigen und ihre emotionale Stabilität zu fördern.



3. Fühlsäckchen

Fühlsäckchen für Demenzkranke bieten viele Vorteile. Sie fördern die sensorische Stimulation durch verschiedene Texturen und Materialien, was das taktile Wahrnehmungsvermögen stärkt. Das Erkunden der Gegenstände kann das Gedächtnis anregen und hilft, die Kognition zu erhalten. Zudem wirken die Säckchen beruhigend und verringern Unruhe. Das Greifen und Unterscheiden von Objekten fördern die Feinmotorik und Hand-Augen-Koordination. Fühlsäckchen bieten eine wertvolle Möglichkeit, die soziale Interaktion zu steigern und emotionale Bereicherung zu schaffen.



Bild 1: Fühlsäckchen

Anleitung:

SPIELPLAN- Fühlsäckchen

für 1-2 Spieler

Inhalt:

9 Säckchen:

- 1x Steine (klein)
- 1x Gummibänder
- 1x Teelicht
- 2x Watte
- 2x Nudeln
- 2x Lego Steine

Spieloptionen:

- 1. Man nimmt seine Hand und greift in das Säckchen, währenddessen soll man versuchen den Gegenstand zu erraten. Diese Spieloption ist für eine Person gut geeignet.
- 2. Jeder greift in sein Säckchen. Man spielt zu zweit und gegeneinander, derjenige wo zuerst errät hat sozusagen gewonnen.
- 3. Es wird Zeit gestoppt, es wäre gut, wenn es unter 15 Sekunden erraten wurde. Man spielt es allein aber sucht sich am besten einen Zweiten, um die Zeit zu stoppen.

4. Das ABC - Spiel

Das ABC – Spiel haben wir uns selbst ausgedacht. Demenzkranken sehen ein Bild und müssen das dazugehörige Wort aus Buchstaben zusammensetzen. Ein solches Spiel ist eine sinnvolle Aktivität, die geistige, emotionale und soziale Fähigkeiten stärkt. Es verbindet Lernen und Erinnerungstraining mit Spaß und fördert gleich das Selbstbewusstsein und die Lebensqualität von Menschen mit Demenz.



Bild 1: Spielmaterial

Anleitung ABC- Spiel

1. Schau dir das Bild an
2. Lege das auf dem Bild zusehende Motiv mit den Buchstaben aus Holz zusammen

Bild 2: Anleitung

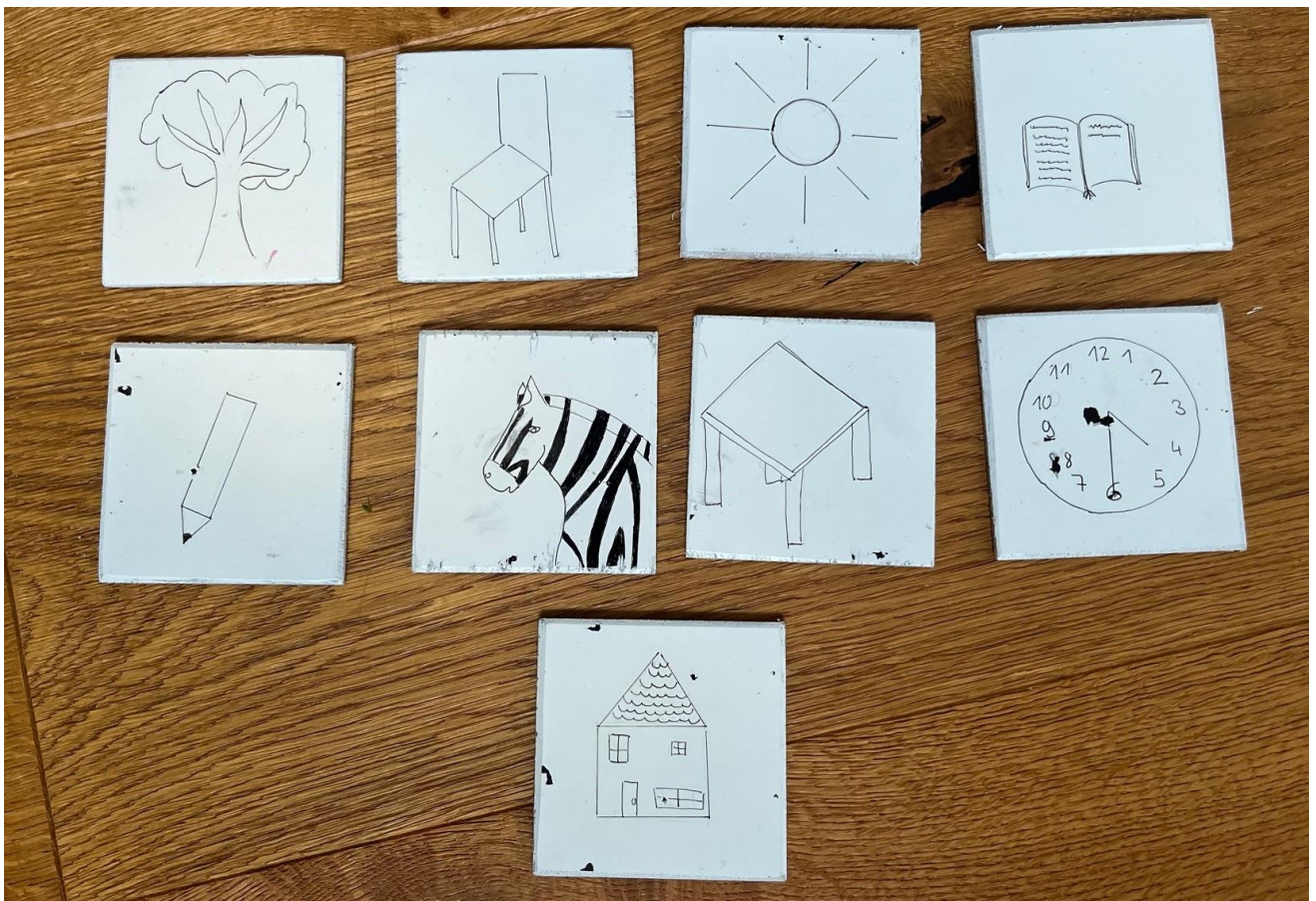


Bild 3: Bildmaterial



Bild 4: Buchstaben

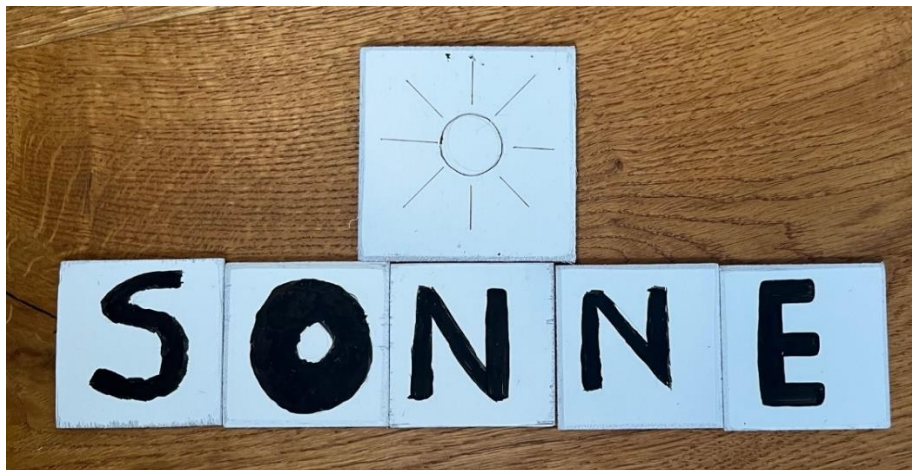


Bild 5: Beispiel 1 – Sonne

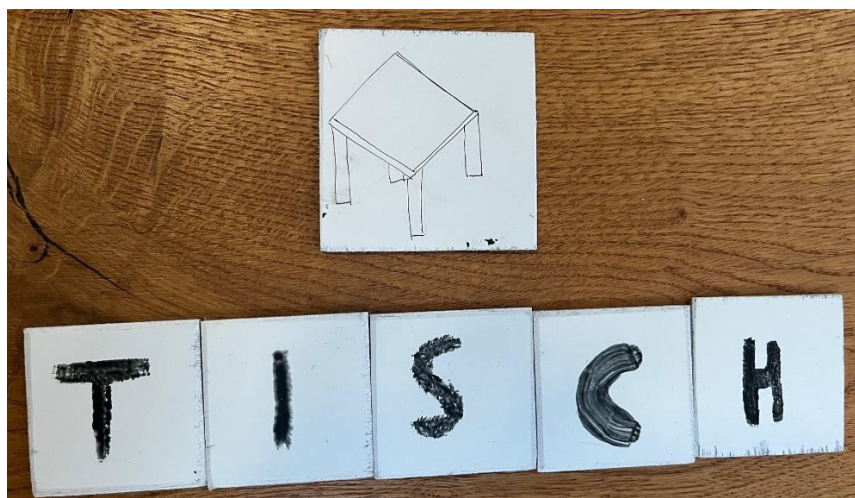


Bild 6: Beispiel 2 - Tisch

5. Sprichwort-Jäger

Wir haben ein Sprichwort-Spiel gestaltet. Sprichwort-Puzzles sollen Gedächtnis, Konzentration und Sprachfähigkeit von Demenzkranken fördern. Sie stärken so auch noch ihr Selbstbewusstsein und ihre soziale Interaktion. Das Ziel ist es, an vertraute Begriffe, Sprichwörter und Erinnerungen anzuknüpfen. Es hilft auch eine freundliche und humorvolle Atmosphäre zu schaffen, um Freunde und Unterhaltung zu fördern.



Bild 1: Spiele-Box

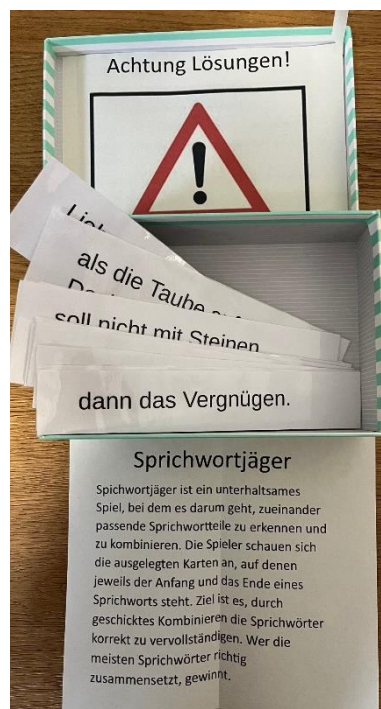


Bild 2: Übersicht – Inhalt

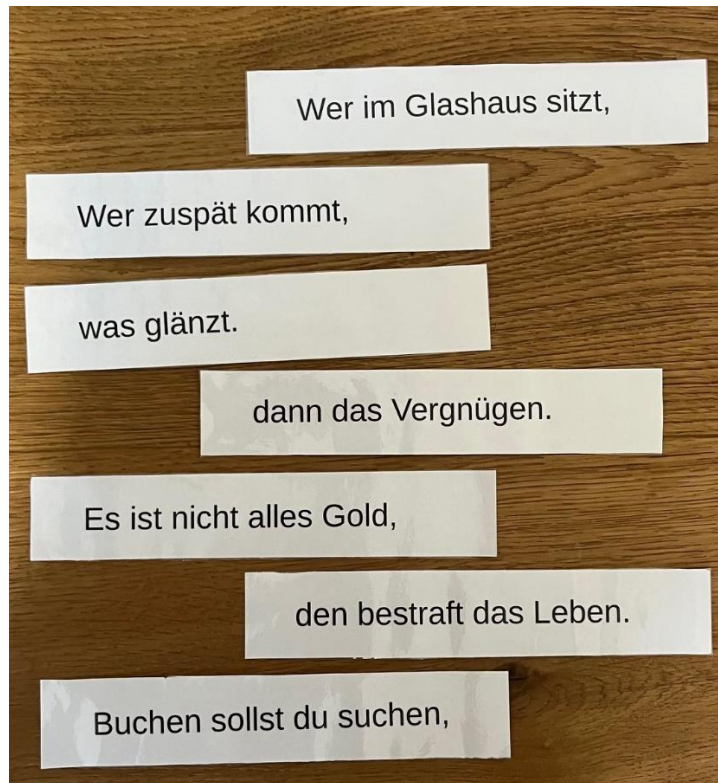


Bild 3: Satzteile

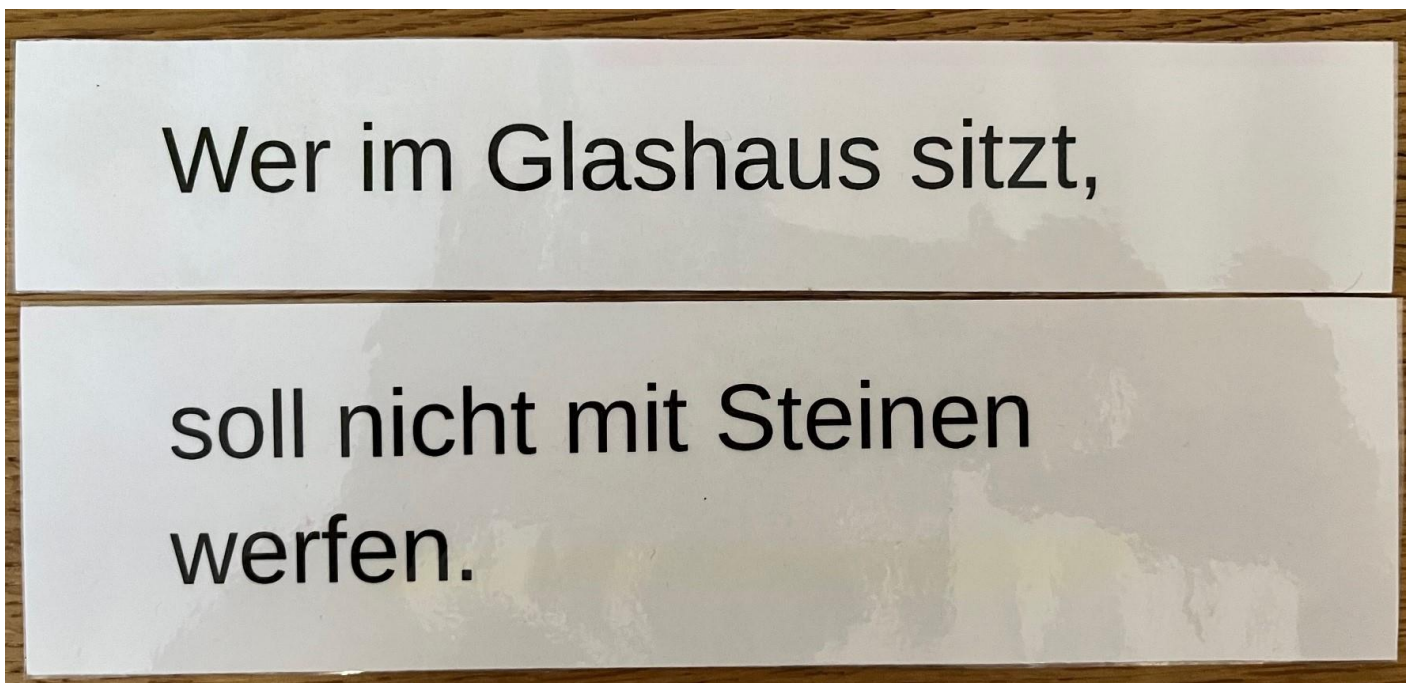


Bild 4: Sprichwort Lösung

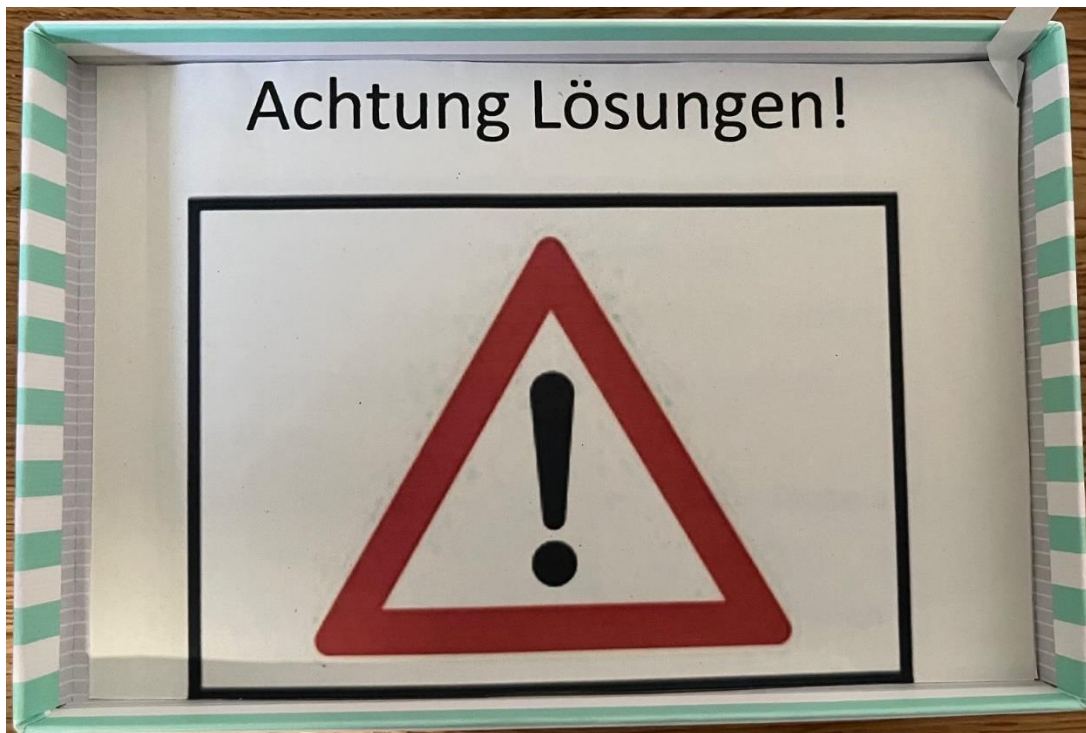


Bild 5: Achtung Lösungen

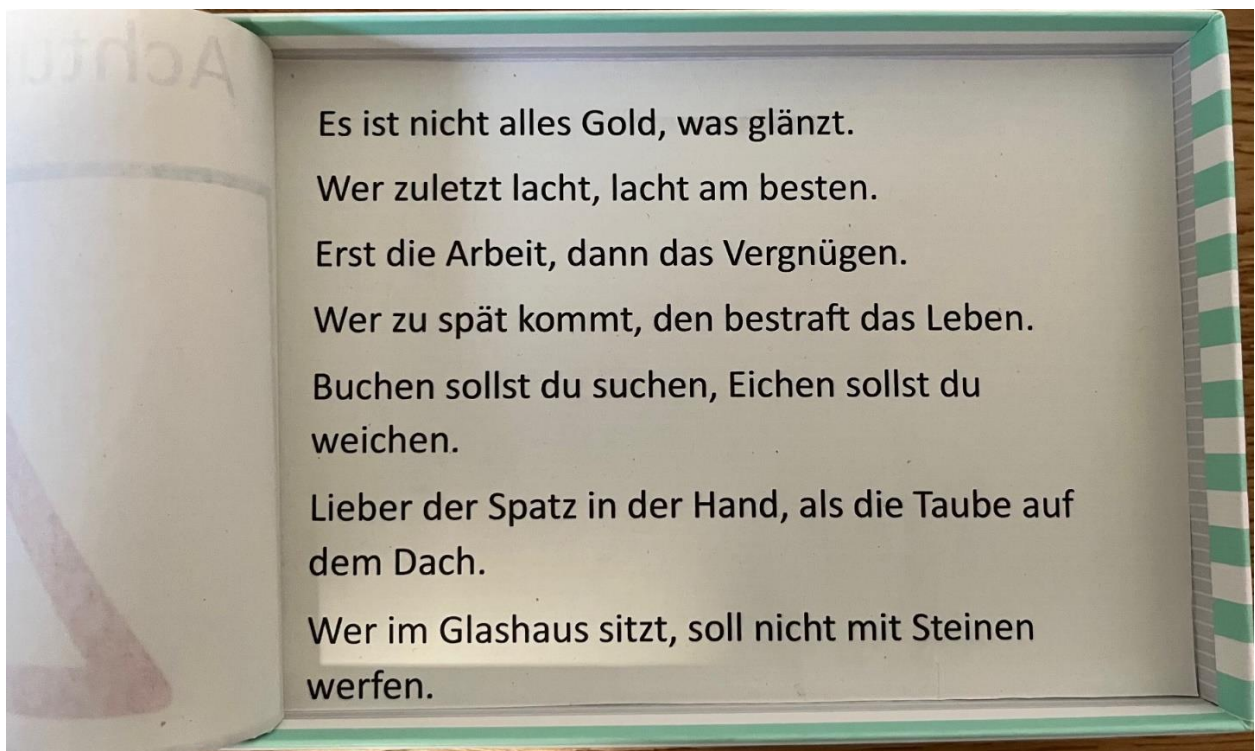


Bild 6: Lösungen

6. Die Märchenbox

Wir haben ein eigenes Märchen geschrieben und dazu passende kreative Aktionen kreiert. Diese Kombination etwas vorzulesen oder lesen zu lassen und anschließende Fragen und Aktionen, bietet zahlreiche Vorteile. Diese Art von Aktivität spricht sowohl kognitive, emotionale als auch kreative Fähigkeiten an und schafft ganzheitliche und erfüllende Erfahrungen. Gedächtnistraining durch die Fragen und Beruhigung und Entspannung von Mandala-Malen lässt eine ganzheitliche Wirkung dieser Beschäftigung zu. Solche Übungen verbessern die Lebensqualität und schaffen wertvolle Momente des Glücks und der Verbindung.



Bild 1: Materialien im Überblick

Die drei verzauberten Steine

Ein Märchen von Annina Somieski

Es waren einmal ein König und eine Königin. Diese lebten mit ihren drei Töchtern in einem Schloss und dort waren sie sehr glücklich. Eines Tages kam ein Zauberer in das Schloss und bot dem König seine Dienste an. Der König aber lehnte das Angebot ab und schickte den Zauberer aus dem Schloss. Der Zauberer wurde wütend und drohte dem König: „Du wagst es, mich, den großen Zauberer aus dem Schloss zu jagen! Das wirst du mir büßen“. Mit großer Wut rannte der Zauberer aus dem Schloss. Als er durch den Wald lief, sah er die drei Töchter des Königs beim Beerensammeln. Er sprach zu ihnen: „Euer Vater hat mich, den großen Zauberer, aus dem Schloss verbannt, zur Strafe werde ich ihm das Allerliebste nehmen, was er hat. Ihr werdet zu Steinen und nur die wahre Liebe kann euch wieder erlösen“. Der Zauberer holte seinen Zauberstab hervor und sagte dreimal nacheinander: „Da ihr drei so schön und reine, werdet gleich nun bunte Steine! Da ihr drei so schön und reine, werdet gleich nun bunte Steine! Da ihr drei so schön und reine, werdet gleich nun bunte Steine!“ Plötzlich waren auf dem Boden ein roter, ein gelber und ein grüner funkelnder Stein zu sehen. Der Zauberer lachte und machte sich auf den Weg in ein neues Königreich und verschwand hinter den Bergen.

Der König und die Königin aber waren in großer Sorge um ihre drei Töchter. Sie schickten Tag für Tag Ritter in die Welt hinaus, um die Töchter zu suchen. Es vergingen Monate, aber von den drei Prinzessinnen fehlte jede Spur. Das Königreich war in tiefer Trauer um die drei verschwundenen Prinzessinnen.

An einem schönen Sommermorgen ritt ein Prinz durch den Wald. Plötzlich blieb sein Pferd vor einem funkelnden roten Stein stehen. Er stieg vom Pferd und sah den Stein verwundert an. Der Prinz war von dem leuchtenden Rot so überwältigt, dass er den funkelnden roten Stein mit in seinen Schlossgarten nahm. Jeden Tag ging der Prinz in seinen Garten und erzählte dem Stein seine Sorgen. Eines Tages lief der Prinz voller Kummer wieder zu seinem geliebten Stein und weinte. Träne für Träne rollte über den roten Stein und er sagte: „Ach, mein lieber Stein, könntest du doch nur sprechen.“

Bild 2: Märchentext Teil1

Auf einmal durchfuhr ein großer Lichtstrahl den roten Stein und dieser verwandelte sich in eine wunderschöne Prinzessin mit rot glitzerndem Kleid. Der Prinz war überwältigt von der Schönheit der Prinzessin. Diese erzählte dem Prinzen vom bösen Zauberer und was mit ihr und ihren Schwestern geschehen war. Beide machten sich auf dem Weg in das Schloss der Prinzessin, um ihren Eltern von dem Zauber zu berichten.

Der König und die Königin konnten ihr Glück kaum fassen und freuten sich, dass sie eine ihrer Töchter wieder in die Arme nehmen konnten. Die Prinzessin erzählte den Eltern von dem Zauber und wie dieser gelöst werden konnte. Da die beiden Schwestern der Prinzessin schon Prinzen aus einem anderen Königreich versprochen waren, ließ der König Boten zu ihnen schicken, um von dem Zauber zu berichten. Die Prinzen machten sich sofort auf den Weg in das Schloss. Zwei Tage und Nächte suchten die Prinzen das Königreich nach verzauberten Steinen ab. Erst am dritten Tag fanden diese im Wald, zuerst einen grün funkelnden und später einen gelb funkelnden Stein. Die Prinzen überlegten, hinter welchem Stein sich wohl ihre Geliebte verbarg.

Da erinnerte sich die Prinzessin im roten Kleid, dass die Schwestern ihrem bereits versprochenen Prinzen einen Ring geschenkt hatten, mit Diamanten ihrer Lieblingsfarbe. Der Prinz mit dem grünen Diamantring beugte sich nach vorne und vor Freude kullerte ihm eine Träne über den grünen Stein. Plötzlich verwandelte sich dieser in die Prinzessin, die ein glitzerndes grünes Kleid trug. Der Prinz mit dem gelben Diamantstein war so glücklich, dass auch ihm eine Träne entrann und auf den gelben Stein tropfte. Ein gelber Lichtstrahl durchfuhr den Stein und die Prinzessin im glänzenden gelben Kleid erschien.

Voller Freude gingen alle zurück in das Schloss der Prinzessinnen. Der König und die Königin waren überglücklich, dass sie ihre geliebten Töchter wiederhatten. Schon bald wurde die Hochzeit der drei Prinzessinnen gefeiert und so lebten sie alle glücklich und zufrieden in ihren Königreichen und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute.

ENDE

Bild 3: Märchentext Teil 2

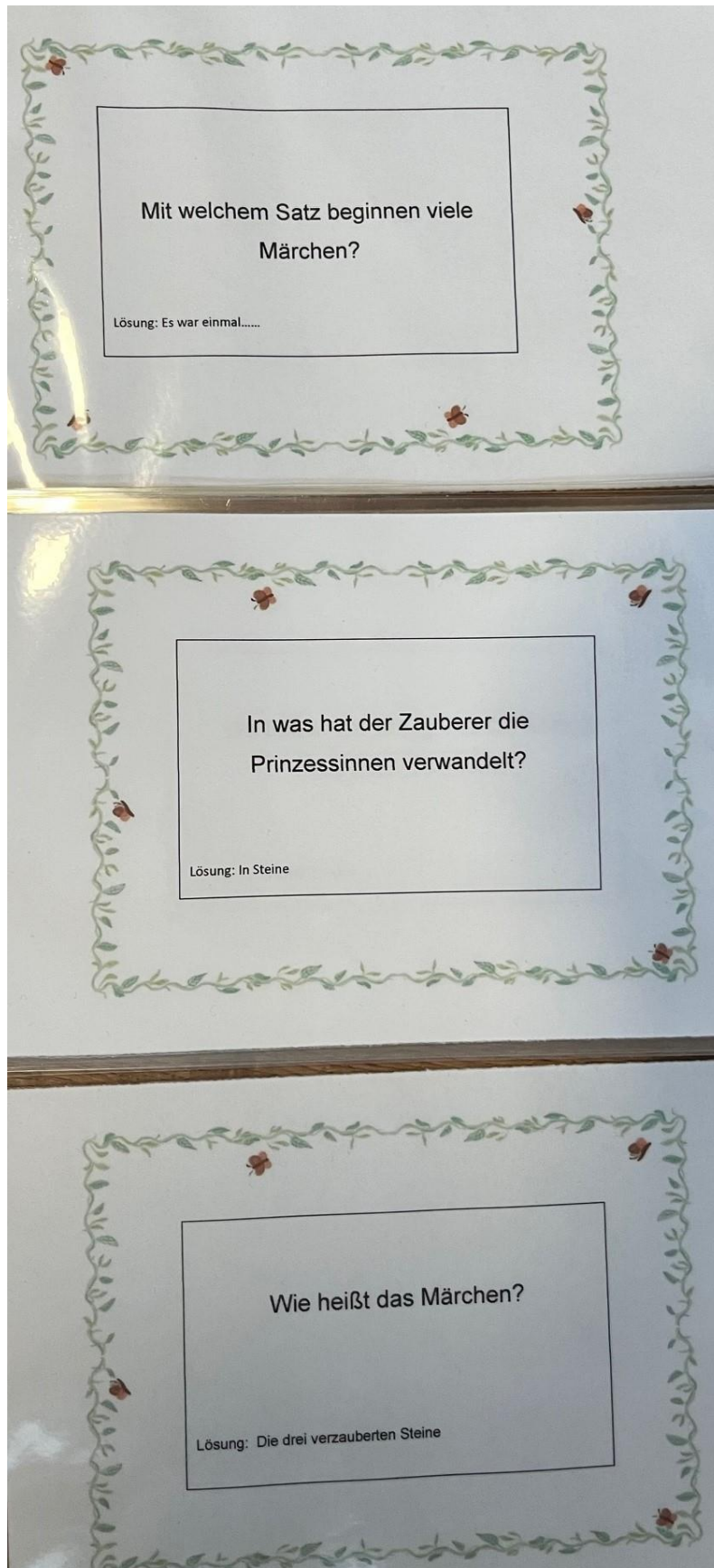


Bild 4: Fragen zum Märchen

Interaktionskarten



Bild 5: Zauberer, Prinz und Prinzessin



Bild 6: Königin und König



Bild 7: Steine

Kopiervorlage

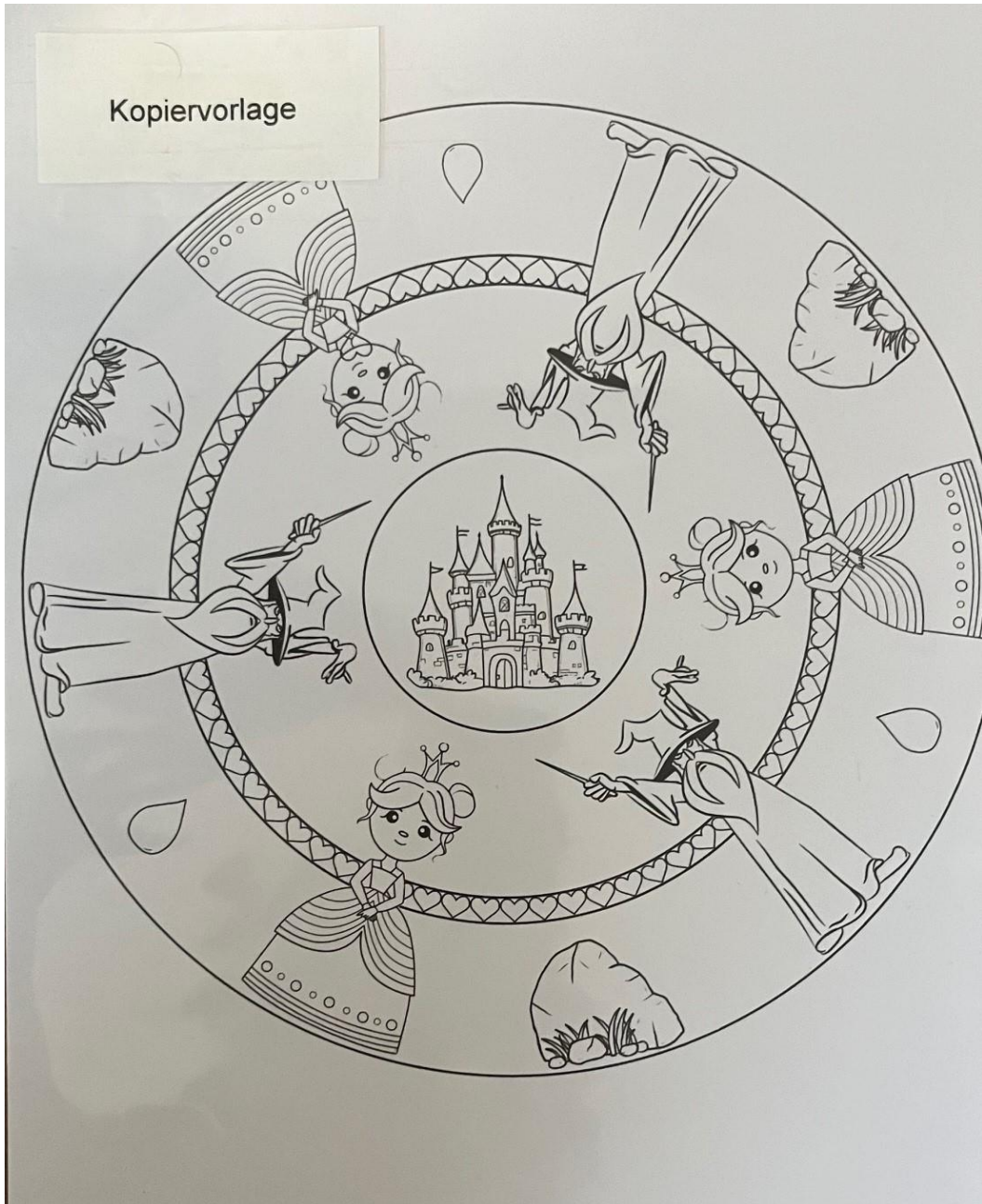


Bild 8: Mandala



7. Domino

Wir haben das Domino selbst gesägt und gestaltet. Die Holzdominos sind extra größer gestaltet und haben eine angenehme Oberfläche mit abgerundeten Ecken. Durch eine tiefe Einkerbung in der Mitte des Spielsteines und aufgeklebter erhabener Punkte, können diese Spiel auch Menschen mit Sehschwächen oder Erblindung spielen. Wir haben auch eine Spielanleitung hinzugefügt, wobei das Spiel bereits bekannt sein müsste und viele ältere Menschen es noch von früher kennen könnten.



Bild 1: Spiel mit Spielanleitung

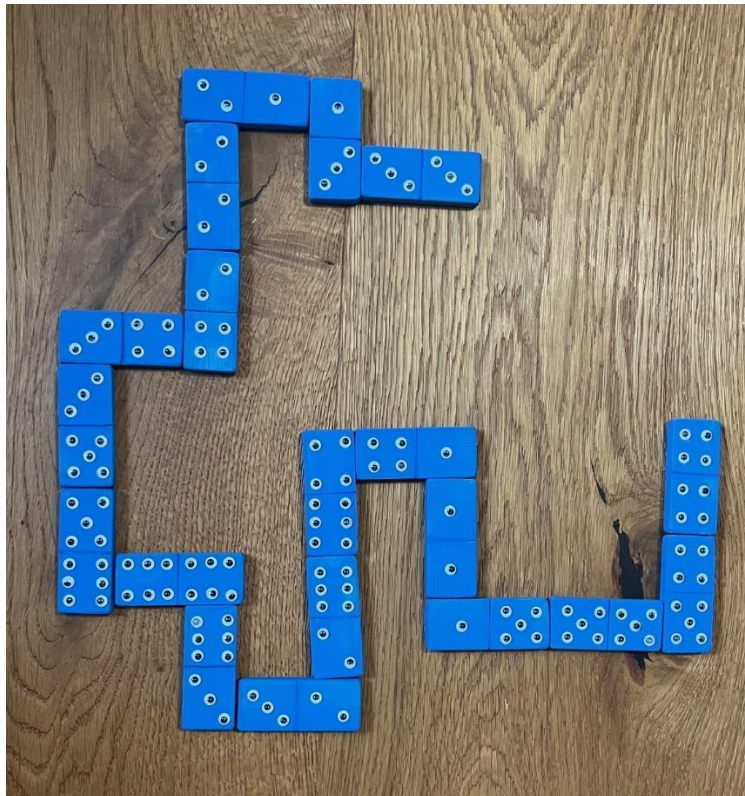


Bild2: Domino aufgebaut

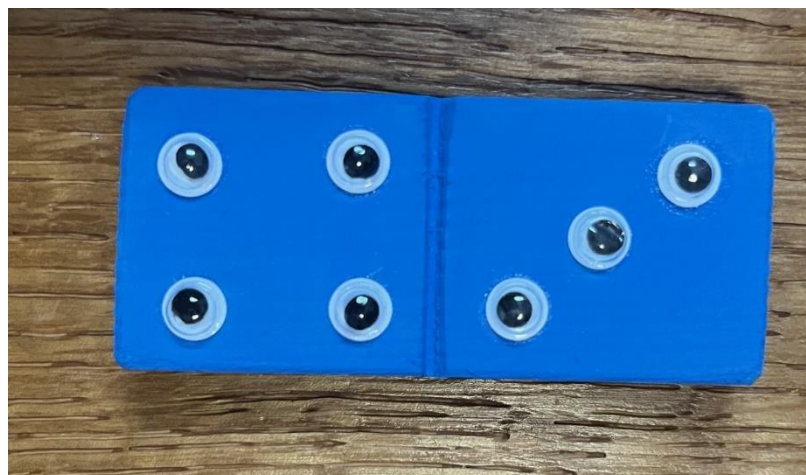


Bild 3: Dominostein mit „Fühlpunkte“ und „Fühlkerbe“

8. Stein auf Stein

Stein auf Stein fördert bei Demenzkranken kognitive Fähigkeiten wie visuell-räumliches Denken und Gedächtnis, stärkt die Feinmotorik und verbessert Konzentration und Ausdauer. Erfolgserlebnisse steigern das Selbstwertgefühl, und das gemeinsame Spielen unterstützt soziale Interaktion und Kommunikation.

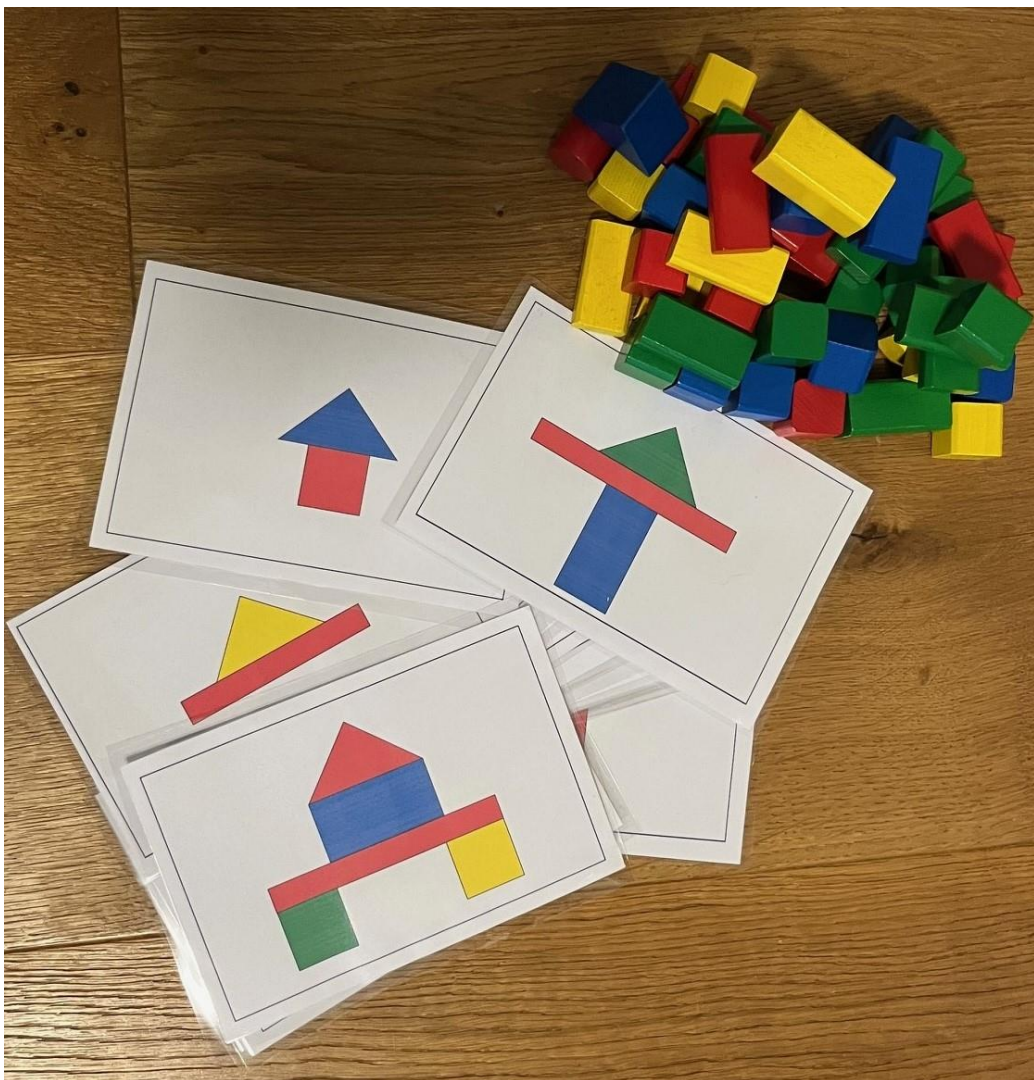


Bild 1: Inhalt Stein auf Stein



Bild 2: Bausteine

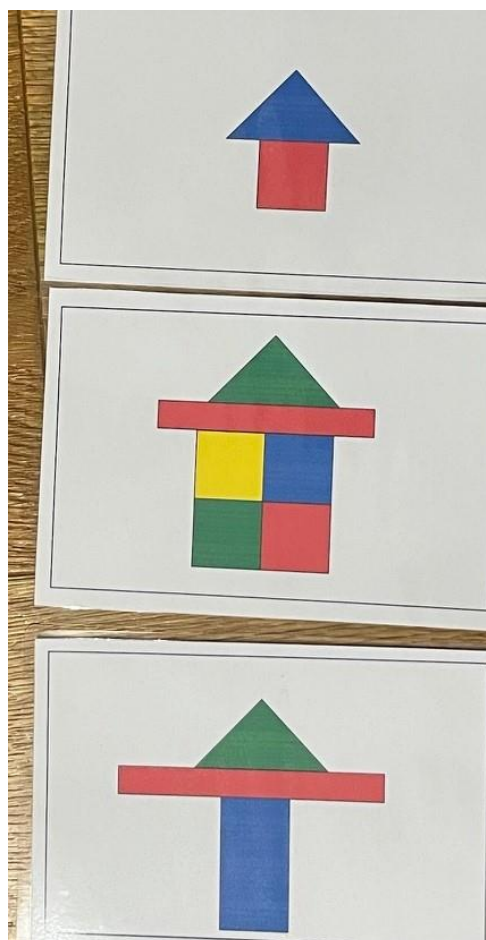


Bild 3: verschiedene Schwierigkeitsstufen

Beispiele:

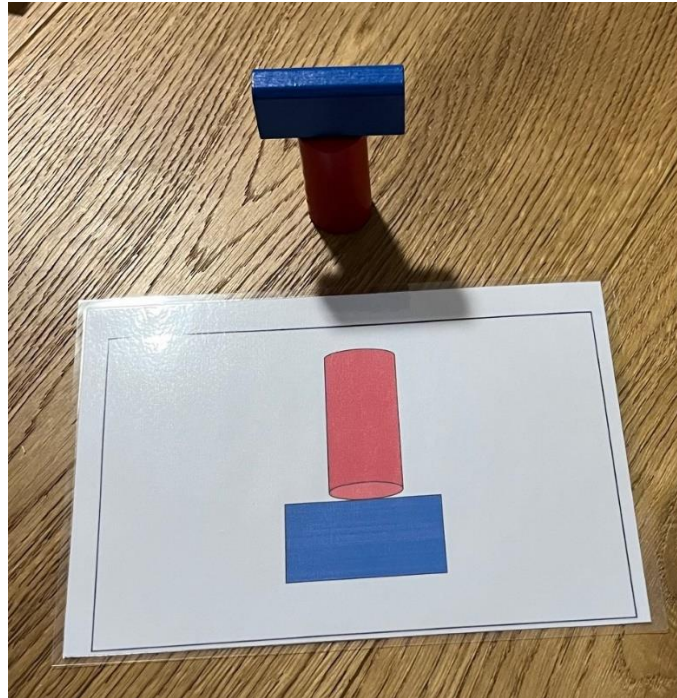


Bild 4: Beispiel 1

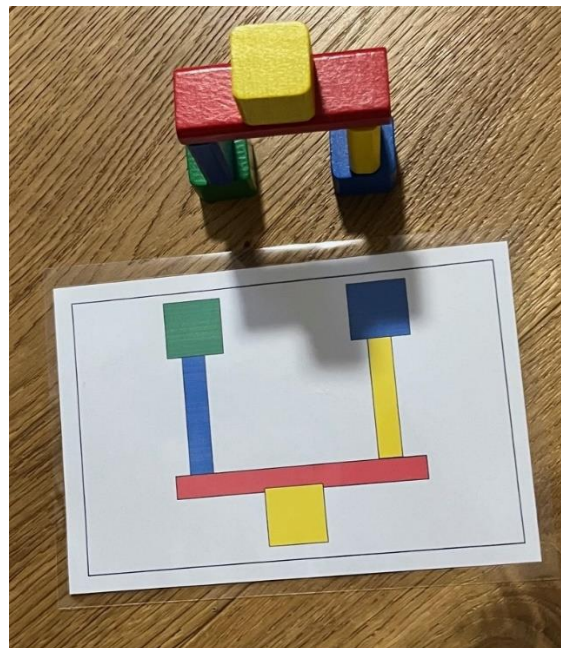


Bild 5: Beispiel 2

Spielvarianten:

- auf Zeit bauen
- gegeneinander bauen – wer als erstes fertig ist

9. Memory

Wir haben ein Memory extra für Menschen mit Demenz gestaltet. Die Spielplättchen sind aus Holz, dadurch stabil und etwas größer gestaltet. Wir haben die Plättchen mit Alltagsgegenständen und leichten Formen bemalt. So fällt es leichter sich die Gegenstände zu merken. So kann durch eine einfache und aus der Vergangenheit bekannte Methode, die älteren Menschen geistig aktivieren und ihnen eine Freude bereiten. Auch Besucher oder kleinere Kinder können mit ihnen leichter in Kontakt treten und interagieren. Besonders hilfreich sind hier angepasste Varianten mit einfachen Bildern und reduzierter Kartenzahl. Das kann natürlich jeder selbst variieren.