

Erinnerungspflege

Die 10-Minuten-Aktivierung



Ein Koffer voller Aktivierungen...

Die Erinnerungspflege soll die Erfahrungen und Gefühle aus dem Langzeit-Gedächtnis des demenziell Erkrankten ansprechen bzw. aktivieren. Dinge die der Erkrankte noch kann stehen im Vordergrund, und Ressourcen sollen damit gefördert werden.

Die Erinnerungspflege trägt zur Lebens- und Pflegequalität bei, Hauptziele sind die Unterstützung des Wohlbefindens, die Verbesserung des Selbstwertes und die Stärkung der Identität.

In einer konfliktfreien Atmosphäre werden mit Hilfe von bestimmten Aktivitäten positive Erinnerungen angestoßen, belebt und ausgetauscht. Hierdurch werden auch die soziale Integration und die kommunikativen Fähigkeiten der erkrankten Person gefördert.

Das Langzeitgedächtnis wird durch Gegenstände, Bilder, Gerüche, Geräusche oder Geschmack aktiviert. Diese werden auch Trigger genannt. Je mehr Sinne angesprochen werden, desto besser können Erinnerungen ausgelöst werden.

Bei einem an Demenz erkrankten Menschen gehen die Gefühle niemals verloren! Auch wenn er sich verbal nicht mehr äußern kann, können die Angehörigen bzw. die Pflegenden die Gefühle durch seine Mimik und Gestik erkennen.

Demenzerkrankte versinken immer mehr in ihrer Krankheit, wenn sie nicht aktiviert werden. Sie werden träge, unruhig, wortkarg, abwehrend und depressiv.

Daher ist die Aktivierung eine hervorragende und wichtige Möglichkeit in der Erinnerungspflege.

Man kann in der Gruppe aktivieren, aber auch Einzelaktivierung machen.

Vorteil der Einzelaktivierung ist, dass man individuell auf Themen eingehen bzw. Gegenstände und vor allem Fotos des Erkrankten zur Hilfe nehmen kann. Des Weiteren kennt man schmerzliche Erinnerungen und kann diese vermeiden.

Bei der Gruppenaktivierung können Wissen bzw. Erinnerungen zur Zeit-, Sozial- und Alltagsgeschichte einer Generation angesprochen werden. Mögliche Gesprächsauslöser (Trigger) können z.B. sein:

- Kindheit (Spiele, Spielzeug, ...)
- Kleidung (Materialien oder Gebräuche, Sonntags-, Alltagskleidung, ...)
- Sonntag: (Kirche, Sonntagsessen, ...)
- Schule
- Musik
- Familie (eigene Kinder, ...)
- Filme (erste Kino-Erlebnisse, ...)
- Arbeit (Berufe, Arbeitsorte, ...)

Der Betreuende sollte hierbei Handlungssicherheit bei Konflikten, Zeit, Gelassenheit, Begeisterungsfähigkeit, Flexibilität sowie Sensibilität haben.

Da Demenzerkrankte häufig nur eine sehr geringe Aufmerksamkeitsspanne haben, ist die

10-Minuten-Aktivierung

von Ute Schmidt-Hackenberg

eine sehr gute Methode und kann in dem Pflegealltag gut praktiziert werden – auch im Hinblick auf die Zeitknappheit von Pflegeheim-Mitarbeitern.

Mit der 10-Minuten-Aktivierung werden Körper, Geist und Seele des Erkrankten angesprochen. Sie ist nicht ergebnisorientiert, somit kann es auch kein richtig oder falsch geben, und der Betroffene hat kein Gefühl des Versagens.

Die 10-Minuten-Aktivierung sollte sinnlich ansprechend und kognitiv anregend sein. Sie darf jedoch nie überfordern. Sie sollte wenn möglich jeden Tag durchgeführt werden. Es muss auch darauf geachtet werden, dass diese:

- einfach
- erfolgversprechend
- vertraut
- jahreszeitlich orientiert
- praktisch anwendbar

ist.

Die Biographie des Demenzerkrankten sollte auch berücksichtigt werden, d.h. es sollten Themen gewählt werden, die in dem (früheren) Leben des Betroffenen eine (wichtige) Rolle gespielt haben. So kann durch Schlüsselreize das Langzeitgedächtnis angeregt und viele Erinnerungen aus den früheren Lebensphasen geweckt werden. Man kann sich hierbei z.B. an dem früheren Beruf orientieren (dementsprechend altes Werkzeug) sowie an Vorlieben, Gebräuche oder Rituale von Früher.



In Pflegeheimen sollte es selbstverständlich sein, dass Aktivierung keine Sonderleistung, sondern eine Selbstverständlichkeit, ein wichtiger Teil der Sozialpflege ja sogar eine Betreuungspflicht ist.

Diese Haltung kommt nicht nur den Erkrankten zugute, sie verändert auch den Pflegenden/Betreuenden selbst, stärkt sein Selbstbewusstsein.

Heimleitung, PDL oder Wohngruppenleiter sollten wissen, dass die Aktivierung nicht als eine „wenn-wir-Zeit-haben-dann-Tätigkeit“ betrachtet werden darf. Jeder Erkrankte hat einen Anspruch auf die Pflege der gesamten Person. Ihr seelisches Wohlbefinden wird sich nicht einstellen, wenn nur für das „sauber-satt-und-trocken“ gesorgt wird.