

Leben mit Demenz

Wie du die Aufgabe als Angehöriger meisterst



***33 leicht umsetzbare Ideen
für erfüllende gemeinsame Stunden***

Jolanta Klawon - Michael Piplack



„Erst wenn du dir bewusst machst, dass du der wichtigste Mensch in deinem Leben bist, kannst du die großartige Stütze für den Erkrankten sein, die du gerne sein möchtest!“

Jolanta Klawon



Inhalt

<u>Vorwort</u>	3
<u>Warum jede Begegnung so wichtig ist</u>	6
<u>11 Ideen für spannendes Gedächtnistraining</u>	9
<u>11 Ideen für freudestiftende Beschäftigung</u>	21
<u>11 Ideen für den Erhalt der Beweglichkeit</u>	29
<u>Denke daran: Genieße jeden Augenblick!</u>	37

Vorwort

Lieber Leser,

du bist Angehöriger eines an Demenz erkrankten Menschen, dem du sehr nahe stehst. Vielleicht ist es deine Mutter oder dein Vater, vielleicht sind auch die Schwiegereltern betroffen oder eine andere, dir sehr wichtige Person.

Du hast dich entschlossen, eine starke Stütze für diesen Menschen zu sein, eine Person, die Halt gibt und dafür sorgt, dass es ihm gut geht.

Du willst für ihn da sein, wann immer es geht, willst ihm ein würdevolles Leben ermöglichen, möchtest ihm nahe sein und eine lebendige gemeinsame Zeit verbringen.

Das sind große Ziele und somit eine gigantische Aufgabe, die dir alles abverlangt, was du geben kannst.

In aller Regel bist du ja kein gelernter Betreuer und hast eine derartige Aufgabe noch nie bewältigen müssen. Ganz im Gegenteil, du hast „dein eigenes Leben“, Familie, Freunde, Beruf, das auch nicht zu kurz kommen darf.

Tatsächlich ist es dieser Zwiespalt, der viele Angehörige, die in einer ähnlichen Situation stehen wie du, an der Aufgabe verzweifeln lässt. Sie machen sich kaputt und vergessen sich schlussendlich selbst.

Mit oftmals dramatischen Konsequenzen, denn nicht jede Familie oder jeder Freundeskreis macht das – bei allem Verständnis – lange mit. Es besteht tatsächlich die Gefahr, diese Kontakte zu vernachlässigen und damit die Bindung zu verlieren.

Soweit darf es nicht kommen und soweit muss es nicht kommen!

Je mehr du dich auf die Aufgabe einlässt, je mehr du dich mit der Gedankenwelt des Erkrankten und mit den Möglichkeiten, darauf einzugehen, beschäftigst, desto

besser kannst du damit umgehen und eine für alle Beteiligten akzeptable Situation schaffen.

Grundsätzlich gibt es sehr viele Möglichkeiten, mit dem Erkrankten eine schöne, friedliche und für beide Seiten genussvolle Zeit zu verbringen. Und je besser es läuft, je weniger Streit und Verzweiflung es gibt, desto mehr kannst du auch dein eigenes Leben so gestalten, wie du es möchtest. Ganz ohne schlechtes Gewissen!

Doch wie diese Zeit verbringen? Was macht Sinn, welche Themen kannst und darfst du ansprechen? Oftmals hapert es genau daran, dass man in dieser Situation keine passende Idee hat. Mit der Folge, dass man schweigt oder unaufmerksam ist. Dann ergibt ein Wort das nächste und schnell entsteht eine angespannte Atmosphäre.

Doch das kannst du verhindern! Auf der Webseite www.demenz-und-du.de findest du schon viele Ideen für eine fürsorgliche Betreuung des Erkrankten.

Genauso wichtig ist der Bereich der Webseite, der dich daran erinnert, dass du der wichtigste Mensch in deinem Leben bist. Denn, ähnlich wie in einem Flugzeug bei Druckabfall, solltest du dich immer erst um dich selbst kümmern, damit du genug Kraft und psychische Stärke hast, um auch eine starke Stütze für jemand anderes zu sein! Denke immer daran!

Was liegt also näher, als sich mit dieser Situation schon im Vorfeld zu beschäftigen um sich entsprechend vorbereiten zu können? Denn eine mit Freude und Spaß verbrachte gemeinsame Zeit hilft allen Beteiligten und gibt dir, als betreuender Angehöriger, das gute Gefühl, genug Kraft zu haben, um für alle deine Liebsten da sein zu können!

Diese kleine Broschüre soll dir genau dabei eine Hilfe sein.

Sie gliedert sich drei Abschnitte, welche die Kernelemente der professionellen sozialen Betreuung darstellen: Beschäftigung, Bewegung und Gedächtnistraining.



Alle vorgestellten Ideen sind aus der täglichen Praxis und sehr leicht umzusetzen. Du brauchst natürlich nicht alles wortwörtlich zu nehmen. Sehe diese Ideen einfach als Grundlage für deine eigenen, ganz individuell auf den Erkrankten zugeschnittenen Vorgehensweisen.

Wir sind sicher, dass du mit diesem „Handwerkszeug“ eine gute Basis für ein erfüllendes Miteinander hast. Du wirst sehr schnell merken, wie schön und entspannend es sich anfühlt, wenn man eine gemeinsame Ebene gefunden hat. Für den erkrankten Angehörigen und für dich!

Viel Spaß und Kraft und... genieße die Zeit!

Jolanta und Michael



Warum jede Begegnung so wichtig ist

Egal, an welchem Ort du mit dem Erkrankten zusammen bist, ob zuhause, im Krankenhaus oder im Heim: es gibt immer Möglichkeiten, gemeinsam Dinge zu tun, die Spaß machen, die anregend sind und auch dazu beitragen, die Kommunikation zu fördern. Denn es fühlt sich nicht gut an, nichts zu tun, nichts zu sagen und einfach nur dazusitzen.

Es gibt sicherlich hunderte Dinge, die man tun könnte! Nur meistens fallen sie einem gerade nicht ein. Oder du bist blockiert, weil die Gesamtsituation so bedrückend ist. Oder es gab mal wieder eine Meinungsverschiedenheit und die Stimmung ist schlecht.

Wie dem auch sei: Mit gutem Willen und ein bisschen Vorbereitung wirst du eine angenehme Atmosphäre schaffen, die euch beiden gut tut! Und dann ist die gemeinsame Beschäftigung eine wunderbare Möglichkeit gemeinsamer schöner Erlebnisse!

In der professionellen sozialen Betreuung ist es das Ziel, den Bewohnern möglichst viele schöne Momente zu bescheren, die gerne auch einen Lerneffekt haben können. Denn es hat sich längst herausgestellt, dass auch an Demenz erkrankte Menschen durchaus sehr lernfähig sind.

Gleichzeitig haben sie auch ein langes Leben mit vielen täglichen Aufgaben hinter sich, an die sie sich gerne erinnern.

Das bedeutet, dass die gemeinsame Zeit viel mehr sein kann als „nettes Beisammensein“ oder gar „Zeit totschiagen“. Gerade du als Angehöriger, der du ja sehr mit der Biographie des Erkrankten vertraut bist, hast durch durchdachte Vorschläge tatsächlich die Möglichkeit, einen wertvollen Beitrag für viele Glücksmomente bei der betroffenen Person zu sorgen! Nutze diese Chance!

Vorweg der kurze Hinweis, dass du ein paar Dinge nicht außer Acht lassen solltest:

1. Sei immer positiv! Es geht nicht um einen Wettbewerb, wenn etwas nicht gelingt, bleibe gelassen. Ein gereiztes „Nun pass‘ doch mal auf“ weil wieder etwas runtergefallen ist, kann alles kaputt machen und ist sehr verletzend für den Erkrankten
2. Achte auf das persönliche Leistungsniveau des Betroffenen. Ab einem bestimmten Stadium der Demenz sind viele Tätigkeiten einfach nicht mehr möglich. Deshalb: Kein Zwang! Das heißt übrigens nicht, dass es keine Schwankungen gibt. Was heute toll funktioniert, kann morgen ein Desaster sein. Und übermorgen wieder das normalste von der Welt!
3. Männer und Frauen haben völlig unterschiedliche Vorlieben. Mit der gemeinsamen Zubereitung eines Essens, kannst du deiner Mutter bestimmt eine Freude machen, dein Vater wird dafür kein Verständnis haben. War er vielleicht immer ein begeisterter Heimwerker? Dann könntet ihr vielleicht gemeinsam ein Vogelhäuschen bauen!
4. Die Kraft und Konzentration beim Erkrankten lässt häufig sehr plötzlich nach. Achte darauf, dass du deinen Liebsten nicht überforderst! Wenn Schluss ist, ist Schluss. Kein Tadel. Morgen ist auch noch ein Tag!
5. Idealerweise gibt die gemeinsame Beschäftigung dem Betroffenen auch einen Sinn und lässt ihn spüren, noch gebraucht zu werden. Das ist viel mehr wert als „nur“ ein Zeitvertreib. Jeder Mensch liebt es, gebraucht zu werden! Ein echtes Erfolgserlebnis ist ein richtiger „Glücklichmacher“!



„Lasse nie zu, dass du jemandem begegnest, der nicht nach der Begegnung mit dir glücklicher ist.“

Mutter Teresa

11 Ideen für spannendes Gedächtnistraining

Gedächtnistraining ist ein wesentlicher Bestandteil der sozialen Betreuung in Pflegeheimen und Pflegediensten. Denn im Allgemeinen lässt die Gedächtnisleistung mit zunehmendem Alter nach.

Was liegt da näher, als das Gehirn so zu trainieren, dass es möglichst lange die grundlegenden Funktionen für ein zufriedenes Leben erfüllt?

Auch wenn man es nicht glauben will: Das Gehirn ist durchaus trainierbar!

Bei demenzkranken Menschen gehen jedoch bestimmte Fähigkeiten verloren, die sich auch nicht wieder herstellen lassen. Dennoch kann durch gezieltes Training die Konzentrations- und Urteilsfähigkeit soweit verbessert werden, dass gewisse logische Zusammenhänge besser erfasst und verarbeitet werden können.

Gedächtnistraining ist keine Zauberei und du brauchst dafür kein wissenschaftliches Studium. Mit ein bisschen Vorbereitung findest du passende Übungen, die dann bei geeigneter Gelegenheit auch richtig Spaß machen können!

Im privaten Umfeld sollten die Übungen auch eher im Rahmen einer Unterhaltung oder eines netten Beisammenseins stattfinden. Die Ankündigung „Wir trainieren jetzt mal dein Gehirn“ könnte zur Ablehnung oder gar Wut führen.

Hier sind unsere 11 Ideen, die in täglicher Praxis angewendet werden. Du kannst sie eins zu eins übernehmen oder entsprechend deiner Erfahrungen oder deines Themas, das du gerade bei deinem Besuch besprichst, anpassen. So macht es z.B. Sinn, die Zutatenliste eines Kuchenrezepts durchzugehen, wenn gerade ein Kuchen im Ofen ist und es herrlich duftet.

Wichtig, auch hier gilt: Der Geschmack des Erkrankten ist entscheidend! Das Ganze soll eine fröhliche Unterhaltung sein und kein Leistungskurs!

Und noch ein Tipp: Wir unterscheiden bei dieser Aktivierung ganz stark zwischen dem „Privaten Bereich“ zu Hause oder auch in der Residenz, wo du als Angehöriger die Zeit mit dem Erkrankten verbringst und dem „Professionellen Bereich“, wo einer Gruppe von Bewohnern einer Residenz die Angebote der Sozialen Betreuung annimmt.

Der Unterschied besteht darin, dass die Gruppe in einer Residenz auch gern etwas spielerisch sein darf. Das gemeinsame Singen oder Raten fühlt sich dort eher wie die Freizeitgestaltung in einem Verein oder Hobbygruppe an.

Wenn du als Sohn oder Tochter anfängst, mit deinen Eltern zu spielen, kann das auch nach hinten losgehen. Manch einer fühlt sich gekränkt oder veralbert. Verwundertes „Ich bin doch kein Kind mehr“ und anschließendes Beleidigt sein könnte die Folge sein. Also vorsichtig herantasten, lieber Methoden wählen, die dem Erkrankten das Gefühl von Souveränität und Selbstbestimmung erhalten.

1. Liedertitel vervollständigen oder korrigieren

Dieses Spiel macht sehr viel Spaß, denn es kombiniert eine gemeinsame Beschäftigung mit dem gewünschten Gedächtnistraining. Natürlich nur dann, wenn ihr schon früher zusammen gesungen habt bzw. der Erkrankte auch wirklich Spaß am Singen hat und entsprechend viele Lieder kennt.

Es geht hier aber nur um das grundsätzliche Prinzip. Wer nicht selbst singt, ist vielleicht trotzdem interessiert an Musik und kennt die Titel von entsprechenden Interpreten. Schau doch mal durch die Plattensammlung und suche ein paar prägnante und passende Titel heraus.

Oder war dein Vater eine Leseratte? Dann frage doch einfach nach dem genauen Buchtitel eines der Bücher im Bücherregal.

Und so kannst du diese Methode sehr vielfältig in vielen Bereichen anwenden.

Entscheidend ist, sich auf die Hobbys und Neigungen des Erkrankten einzulassen und spielerisch in einem Gespräch das Wissen „abzufragen“. Du wirst sehen, wie stolz es den so oft verunsicherten Erkrankten macht, wenn er dir „auf die Sprünge“ helfen kann!

2. Mengen und Zeiten schätzen und bestimmen

Hier geht es darum, die Konzentration ein wenig anzuregen und das Gefühl für Zahlen und Mengen zu stärken. Solltet ihr noch gemeinsam im Haus sein, kann diese Idee sehr gut bei alltäglichen Arbeiten, z.B. in der Küche, angewandt werden.

Antworten auf ganz nebenbei gestellte Fragen geben dir ein Gefühl, ob die Demenz weiter fortgeschritten ist, wie groß die Schwankungen sind und inwieweit der Erkrankte verunsichert ist.

Diese Fragen und Einwürfe von dir können sich zum Beispiel auf Zeiten („Wann kommt eigentlich die Post?“), auf Mengen („Wie viele Eier müssen in den Kuchen?“) oder Fristen („Wie viele Tage noch bis zum Arzttermin?“) beziehen.

Du kannst also tatsächlich bei jedem Zusammensein ein wenig testen und aktivieren, ohne, dass die Unterhaltung wie eine Abfrage oder eine Prüfung aussieht.

Bei einem Besuch in der Residenz solltest du entsprechend deine „Materialien“ mitbringen oder dir Objekte vor Ort suchen und dich mit Ihnen vertraut machen.



Bei einem Blick in das Blumenbeet könntest du nach der Anzahl der Tulpen fragen. Oder nach der Anzahl der Bewohner auf dem Gang, der Anzahl der Tage seit deinem letzten Besuch oder der Monate bis Weihnachten.

Alles natürlich ohne jeden Druck, Zahlen sind tatsächlich nicht jedermanns Sache. Ein gutes Gefühl für Zahlen und Zeiten reduziert jedoch die Unsicherheit und hebt die Lebensqualität!

3. Sprichworte ergänzen

Spruchworte kennt jeder! Und meistens verbindet man sogar irgendetwas mit einem Sprichwort („Wie hat Onkel Erwin früher immer gesagt: Wer anderen...“). Schon hat man wieder die Möglichkeit, das Gespräch auszuweiten!

Diese Aktivierung hat also mehrere Funktionen. Einerseits kann sie dazu dienen, früher häufig benutzte Worte wiederzufinden. Häufig genügt ein kleiner Hinweis und der Erkrankte findet die Lösung!

Ebenso regt es auch die Wortfindung an, denn nicht immer ist klar, wie das Sprichwort zu Ende geht. Durch Überlegen, reimen oder probieren kommt man dann drauf.

Aber auch als Anknüpfungspunkt zum Starten tiefergehender Gespräche zu vergangenen Erfahrungen sind Sprichworte häufig eine große Hilfe, denn oftmals verbindet man mit bestimmten Aussagen Erlebnisse und Erfahrungen.

Ein echter Vorteil ist auch, dass du dieses Training ganz nebenbei im Gespräch starten kannst. Niemand wird sich „übrumpelt“ fühlen!

Und es macht auch noch Spaß!

Da wir wissen, dass einem genau dann, wenn man es braucht, keine geeigneten Sprichworte einfallen, haben wir ein paar „Klassiker“ im Anhang angefügt.



4. Eigenschaften von Obst oder Gemüse bestimmen

Wie auch einige der anderen Vorschläge, kann man diese Idee ganz wunderbar mit anderen Methoden koppeln.

Zum Beispiel bietet es sich ja förmlich an, beim Kochen über die Zutaten zu sprechen. Auch hier kannst du den Erkrankten richtig „mitnehmen“, ihm das Selbstbewusstsein stärken, wenn du Dinge zur Verwendung bestimmter Gemüse fragst, die er dir stolz beantworten kann.

Oder du fragst einfach, welches Obst du deinem Kind mit in die Schule geben solltest. Deine Mutter wird bestimmt ein paar Tipps parat haben, die sie dann natürlich auch begründen muss.

Bei Männern könnten die Antworten naturgemäß spärlicher ausfallen. Das Prinzip bleibt aber das gleiche: Suche dir Themenfelder, in denen sich dein Vater gut auskennt und frage nach Eigenschaften von Werkzeugen, Holzarten oder vielleicht auch Fischen (wenn dein Vater gern geangelt hat).

Du wirst sehen, wie plötzlich verloren geglaubte Erinnerungen zurückkommen – und genau das willst du ja erreichen!

5. Zutatenliste beim Kuchen backen durchgehen

Wieder eher etwas für die Mütter, denn backen war wahrscheinlich immer ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens. Einmal wieder den Lieblingskuchen deiner Kindheit gemeinsam mit deiner Mutter backen – das wäre doch was!

Wenn das nicht mehr geht, sind auch die alten Rezepte ein schönes Thema, um sich nett zu unterhalten und dabei das Gehirn anzuregen. „Was war da noch drin,



worauf muss ich achten, wie lange muss er in den Ofen?“ sind gute Fragen, um ein Gespräch in Gang zu bringen.

Beim gemeinsamen Backen kommt noch der herrliche Duft hinzu, der auf wundersame Weise weitere Geschichten hervorbringen kann.

Dein Vater wird dir vielleicht noch den Aufbau eines Vogelhäuschens erklären können oder wie man die Obstbäume schneidet. Auch dies sind schließlich Rezepte, um zu einem Ergebnis zu kommen.

Solche Rezepte haben sich meistens irgendwo so eingeprägt, dass man sie mit geschickten Fragen wieder abrufen kann.

Das wird nicht immer klappen, aber immer wieder! Deshalb: nicht aufgeben!

6. Orte geographisch einordnen

Bei diesem „Training“ sind meistens die Väter im Vorteil. Sie kennen sich in der Regel gut aus in Deutschland oder Europa. Als Autofahrer kennen sie sogar häufig die passenden Autobahnen und Fahrzeiten.

Frage deshalb doch mal, wie man am besten zu einem bestimmten Ort kommt, wie weit das weg ist oder wie lange man braucht. Das kannst du gut verbinden mit der Frage nach weiterer Verwandtschaft in anderen Regionen oder Fahrten zu früheren Urlaubszielen.

Wenn die Unterhaltung sich dann in ganz andere Themen wandelt, man plötzlich bei der Kindheit oder bei der Oma „landet“, macht das auch nichts. Es geht darum, das Gehirn anzuregen, ins Gespräch zu kommen und zu bleiben!



7. Namen suchen

Ein sehr beliebtes „Spiel“, um die das Gehirn anzuregen. Irgendwo sind doch die Namen der Person, über die man gerade sprechen will, verborgen! Gemeinsames Nachdenken verbindet!

Die Frage „Wie hieß der nochmal...“? oder vielleicht noch der Zusatz „Irgendwas mit „M“, oder?“ regt zum grübeln an und lässt euch auf Augenhöhe.

Denn Vorsicht: Wenn dem Erkrankten bewusst wird, dass er etwas vergessen hat, was er eigentlich wissen müsste, kann dies auch zu Frust und Peinlichkeit führen. Also immer behutsam vorgehen, nicht drängen oder gar tadeln! Denn dann macht der getadelte ganz schnell „zu“.

8. Geschenkideen entwickeln

Es gibt immer einen Grund, jemandem etwas zu schenken! Vielleicht ist bald Weihnachten oder Ostern? Hat jemand aus eurem Bekannten- oder Verwandtenkreis bald Geburtstag? Findet sich in einem eurer Gespräche vielleicht eine Person, der man Dankbarkeit ausdrücken möchte?

Was liegt näher, als gemeinsam über ein tolles passendes Geschenk nachzudenken! Dabei entwickeln sich oft sehr schöne Gespräche über frühere gemeinsame Feste und Veranstaltungen.

Ihr könnt über die Hobbys des zu Beschenkenden nachdenken, was passt zu ihm oder was habt ihr in der Vergangenheit geschenkt. Die Möglichkeiten sind vielfältig und oft gerät das Gespräch in eine ganz andere Richtung.

Grundsätzlich ist es immer positiv, über Feiern und Geschenke nachzudenken!

9. Paare aus Märchen und Geschichten vervollständigen

Wie beim vervollständigen der Liedertitel, besteht auch hier die Gefahr, dass du zu sehr ins Spielerische abrutschst und dann den Zugang zum Erkrankten verlierst. Zumindest in dieser Minute.

Andererseits ist dieses Spiel in Residenzen sehr beliebt und wird von den meisten Bewohnern dankend angenommen. Immerhin kann der Erkrankte hier richtig „punkten“ und zeigen, was er alles weiß. Auch im Seniorenalter

kann der Wettbewerbsgedanke und der Stolz auf sich selbst noch sehr ausgeprägt sein.

Du als Angehöriger kannst diese Tatsache aber sehr wohl auch nutzen! Vielleicht hast du selbst Kinder und würdest gern von deiner Mutter wissen, wie noch schnell das Märchen hieß, das sie dir früher immer vorgelesen hat

Vielleicht weiß dein politisch interessierter Vater ja auch noch, gegen wen Helmut Schmidt die Bundestagswahl gewonnen hat oder wer die Flanken auf den Mittelstürmer seines Lieblingsvereins geschlagen hat!

Es sind oft die Namenspaare, die man lange im Gedächtnis behält und die, wenn sie wieder erweckt werden, viele Erinnerungen aufkommen lassen.

Ruhig ein bisschen probieren und zu passender Stunde an die richtigen Themenfelder herantasten.

Auch hier gilt, wie eigentlich bei allen Aktivierungsmethoden, nicht wundern (und nicht traurig sein!), wenn beim nächsten Besuch die Suche wieder von vorn losgeht.



10. Einkaufszettel zusammenstellen

Dies ist wirklich eine tolle Methode, um dem Erkrankten ganz nebenbei im Gespräch die persönliche Wertschätzung zu zeigen. Natürlich fühlt es sich für den Erkrankten toll an, der eigenen Tochter oder dem Sohn zu helfen und zu zeigen, dass man es noch „drauf hat“.

Schön dabei ist auch, dass man dieses Gespräch ganz nebenbei einfließen lassen kann. Du brauchst nicht einmal eine richtige Vorbereitung.

Schon der kleine Hinweis „Ich müsste gleich noch ein paar Dinge für das Abendessen besorgen“ kann schon zu einem schönen Gespräch werden.

Vielleicht kommen Erinnerungen an besondere Rezepte, das Lieblingsessen der jeweiligen Familienmitglieder oder außergewöhnliche Restaurantbesuche hoch.

Kleine Nachfragen („Bräuchte ich dann nicht auch noch...“) können das Gespräch immer wieder verlängern und es für euch beide zu einem schönen Erlebnis werden lassen.

11. Gehirnjogging

Das Wort „Gehirnjogging“ hat sich eingebürgert für die vielen Möglichkeiten des Gehirntrainings mit Rätseln, Spielen und Logik-Aufgaben, von denen viele in Zeitungen, Zeitschriften oder im Internet verfügbar sind.

Seien es Sudokus, Kreuzworträtsel oder Varianten mit Formen, Farben und Zahlen – sie alle dienen letztendlich dazu, die Gehirnzellen zu aktivieren.

Vorteil: Der Erkrankte kann sich auch damit beschäftigen, wenn er allein ist.

Nachteil: Wenn ihr zusammen seid, solltet ihr euch auch miteinander beschäftigen!



Macht mehr Spaß und ist letztendlich noch aktivierender, weil ihr natürlich aufeinander reagieren und damit den Spaß aufrecht erhalten könnt.

Gehirnjogging ist also eine gute Möglichkeit, dem Erkrankten möglicherweise ein neues Hobby beizubringen und dafür zu sorgen, dass das Training auch ohne dich weitergeht.

Wenn ihr aber zu zweit seid, genieße die Zeit und suche besser eine gemeinsame Beschäftigung!



„Es gibt nur zwei Tage im Jahr, an denen man nichts tun kann. Der eine ist Gestern, der andere Morgen. Dies bedeutet, dass heute der richtige Tag zum Lieben, Glauben und in erster Linie zum Leben ist.“

Dalai Lama

11 Ideen für freudestiftende Beschäftigung

Das Thema „Beschäftigungen“ ist ein weites Feld und es fallen ganz unterschiedliche Tätigkeiten darunter.

Grundsätzlich wollen Menschen gebraucht und beschäftigt werden. Gerade die älteren Mitbürger sind so aufgewachsen und fühlen sich oftmals sogar verpflichtet, bestimmten Beschäftigungen nachzugehen.

Beispielsweise ist für Mütter das Bekochen der Kinder eine Herzensangelegenheit und wird nicht als Arbeit wahrgenommen – aber als sinnvolle und wichtige Beschäftigung.

Themen gibt es genug in den Bereichen „Haushalt“ und „Hobby“. Natürlich sind die Grenzen fließend, es geht hier aber nur um ein paar Ideen. Letztendlich sind deiner Phantasie keine Grenzen gesetzt.

1. Kochen und backen

Der wichtigste Lebensinhalt der meisten Frauen, die in der Phase nach dem zweiten Weltkrieg eine Familie gründeten und nach der Zeit großer Entbehrungen endlich wieder die Möglichkeit hatten, ein „richtiges“ Essen zu kochen und auch den „Luxus“ eines selbst gebackenen Kuchens zu genießen, war in aller Regel die Versorgung der Familie. Den Mann und die Kinder versorgen und beglücken.

Diese Tätigkeit ist häufig so in „Fleisch und Blut“ übergegangen, dass sie nicht mehr als Arbeit wahrgenommen wurde sondern einen wichtigen Teil des Lebens darstellte. Obwohl dies so ist, sind viele Details verloren gegangen bzw. nicht mehr in den Gedanken präsent

Kennst du vielleicht noch die Lieblingsgerichte deiner Eltern? Was habt ihr immer am Sonntag gegessen? Gab es etwas Spezielles im Urlaub an der Ostsee? Gab es auch an jedem Sonntag um 16.00 Kaffee und Kuchen?

Was liegt näher, als solche Traditionen wieder aufleben zu lassen! Toll, wenn du das Ganze noch mit original Rezepten und ein paar Anekdoten verzieren kannst!

Aber auch Vorsicht ist geboten: Achte darauf, dass man sich mit bestimmten Küchenwerkzeugen leicht verletzen kann! Denke daran, dass gewisse Tätigkeiten älteren Menschen schwerfallen!

2. Wäsche zusammenlegen

Auch das ist eine Tätigkeit, die in aller Regel von den Müttern erledigt wurde. Warum nicht den Wäscheschrank beim nächsten Besuch gemeinsam einräumen?

Dauert bestimmt länger, als wenn du dies alleine machen würdest, aber du krierst wieder ein gemeinsames Erlebnis, das etwas Konzentration erfordert. Vielleicht führt es sogar zu Gesprächen zu Themen, die einem während der gemeinsamen Arbeit in den Kopf kommen!?

Das Thema „falten“ ist sehr verbreitet. Häufig sehen wir Bewohner der Residenz, die gedankenverloren die Servietten auf dem Tisch immer wieder neu falten.

Manchmal genügt also schon ein Taschentuch um den Erkrankten zu aktivieren und die Fingerfertigkeit zu trainieren. Es ist verblüffend, wie oft dabei eine innere Ruhe entsteht, die dann wieder die Basis für weitere Gespräche sein kann.

3. Sortieren von Knöpfen oder Bestecken

Ähnlich wie beim Thema „falten“ ist es auffällig, wie gerne sich demente Menschen mit dem Sortieren von allerlei Dingen beschäftigen.

Sollte also die Besteckschublade „zufällig“ ein wenig durcheinander gekommen sein, kannst du deine Mutter gerne bitten, beim Sortieren ein wenig zu helfen. So wird sie dir wahrscheinlich mit sehr viel Engagement zur Hand gehen. Zusätzlicher Effekt: Sie fühlt sich gebraucht und tut Dinge, die sie ihr Leben lang gemacht hat.

4. Blumen pflanzen

Seit jeher lieben Menschen Blumen! Sei es aufgrund der Farbenpracht, des Duftes oder Erinnerungen, die an einen schönen Blumenstrauß geknüpft sind. Eine Beschäftigung mit Blumen kann wunderschöne Reaktionen auslösen!

Kennst du die Lieblingsblumen des Erkrankten? Welche Blumen hattet ihr in eurem Garten? Weißt du, welche Blumen bei besonderen Ereignissen auf dem Tisch standen? Welche wurden verschenkt?

Manchmal genügt ein Stichwort oder auch nur der Duft von bestimmten Blumen und der erkrankte kommt auf völlig neue Gedanken!

Das gemeinsame Bewirtschaften des Gartens macht richtig Freude, wenn du vorher die richtigen Blumen besorgst und ihr zusammen Beete erstellt.

Denke auch hier daran: nicht dein persönlicher Geschmack steht im Mittelpunkt, vielmehr geht es darum, dem Erkrankten an sein Hobby zu erinnern und ihm eine sinnvolle Tätigkeit zukommen zu lassen.

Informiere dich über die „blumige Vergangenheit“ und probiere es aus!

5. Hantieren mit dem Nestelkissen

Oft verhalten sich Menschen mit Demenz sehr unruhig, laufen herum, rutschen auf dem Stuhl hin und her, fummeln an Gegenständen oder ihrer Kleidung herum.

Das kann natürlich ganz unterschiedliche Ursachen haben. Vielleicht ist ihnen gerade unwohl, ihnen ist langweilig oder sie sind gerade unsicher. Du wirst es durch fragen aber kaum herausfinden, vielleicht provozierst du sogar ungewollt und steigerst die Verunsicherung nur noch weiter.

6. Flechten mit dem Sisalseil

Und noch ein Hobby, das häufig zu beobachten ist und neben einer schönen Beschäftigung auch die Fingerfertigkeiten des Erkrankten trainiert.

Das Flechten von Zöpfen entstammt oft frühesten Kindheitserinnerungen. Diese Zeit haben die meisten Menschen in positiver Erinnerung. Die Tätigkeiten, die damals mit viel Spaß und Freude ausgeführt wurden, kommen wieder ganz unbewusst in den Kopf. Flechten beruhigt und macht zufrieden.

Natürlich solltest du auch niemanden zwingen, vielleicht verbindet ja die demente Person gerade nichts Positives mit flechten. Vielleicht mochte sie gar keine Handarbeiten? Oder doch?

Finde heraus, mit welchen Dingen sich der Erkrankte früher gern beschäftigt hat und biete dies als gemeinsame Tätigkeit zu passender Zeit an. Du wirst sehen, wie viel Ruhe und Gelassenheit ein gemeinsames schönes Hobby bringt – für alle Beteiligten!



7. Perlen auffädeln

Das Gleiche gilt auch für das „Perlen auffädeln“. Hier ist auch Geschicklichkeit, ein gutes Auge und eine ruhige Hand gefragt.

Es sollten natürlich nicht unbedingt die filigranen Perlen sein, mit denen auch wir in unserer Kindheit gespielt haben. Im einschlägigen Fachhandel gibt es geeignetes Material, das von Größe und Beschaffenheit besser geeignet ist!

8. Fotos ansehen

Eine wunderbare Beschäftigung! Fotos sind eine Reise in die Vergangenheit und das gemeinsame Ansehen kann viele schöne Erinnerungen hervorrufen.

Es gibt bestimmt viele Fotos aus dem Leben des Erkrankten, teilweise in Alben im Bücherregal oder auch in Schuhkartons auf dem Dachboden. Es lohnt sich, sich damit zu beschäftigen, denn einen großen Teil der Zeit hat man ja gemeinsam verbracht.

Wie schön ist es, wenn man über gemeinsame Erlebnisse, Urlaube oder andere besondere Ereignissen erzählen und lachen kann.

Auch hier gilt: Der Erkrankte darf nicht überfordert werden!

Für manchen Angehörigen ist es verblüffend oder gar verletzend, wenn die eigene Mutter oder der eigene Vater zu bestimmten Dingen nichts mehr weiß, z.B. der eigenen Einschulung oder eines bestimmten Urlaubs, den man selber so genossen hat.

Macht nichts, auf keinen Fall bewerten oder persönlich nehmen!

Niemand meint das böse und manchmal ändert sich das Erinnerungsvermögen und beim nächsten Besuch sprudelt alles aus dem Erkrankten heraus.

Deshalb: immer das Positive mitnehmen und nicht verzagen und auf keinen Fall darauf drängen, dass man das Foto doch eigentlich kennen müsste! Das wirkt verletzend und führt dazu, dass der Betroffenen „dicht“ macht.

9. Bingo oder Memory spielen

Man kann über dieses Spiel denken was man will, ältere Menschen lieben es! Bingo ist fast jedem bekannt, es fördert die Konzentration und Aufmerksamkeit. Letztendlich ist es auch spannende und spaßige Unterhaltung.

Es gibt diese Spiele auch in speziellen Varianten für Senioren mit Seh- oder motorischen Einschränkungen.

10. Musik hören und singen

Ähnlich wie Fotos, ist Musik eine wunderbare Brücke in die Vergangenheit. Schon in der Mitte seines Lebens fängt ein jeder an, sich über die Musik in an besondere Momente seiner Jugend zu erinnern. Stimmt's?!

Diesen Effekt solltest du beim Zusammensein mit der erkrankten Person nutzen. Über Musik kann man wunderbare Erinnerungen hervorrufen und anschließend auch über diese Zeiten oder besonderen Erlebnisse tiefe Gespräche führen

Kennst du die passende Musik? Weißt du, mit welchen Musikstücken sich die demente Person in der Vergangenheit vergnügt hat? Gibt es einen Evergreen, ein spezielles Geburtstagslied, eine besondere Langspielplatte?

Dieses Wissen ist die Basis für eine schöne gemeinsame musikalische Zeit. Finde es heraus! Dazu kannst du auch Familienmitglieder, Nachbarn oder Freunde fragen. Oder mal wieder auf dem Dachboden stöbern!

Jede Art von Musik ist heute über Streamingdienste leicht erhältlich. Selbst die Texte zum gemeinsamen Singen kannst du dir runterladen.

Mache deine Treffen zu einem echten Highlight mit Spaß und Freude!

11. Malen und Basteln

Die meisten Menschen denken, um ein Bild malen zu können, braucht man spezielle Talente. Das stimmt so nicht, jeder kann mit Farbe und Pinsel ein Bild auf das Papier bringen. Die Techniken, die nötig sind, kann man lernen. Es liegt letztendlich an jedem selbst.

Viele ältere Menschen, besonders die Frauen, haben dieses wunderbare Hobby bereits in ihrer aktiven Phase des Lebens entdeckt. Für sie ist es eine wahre Wonne, wenn sie wieder das Material zum Ausleben ihrer Leidenschaft zur Verfügung gestellt bekommen.

Erstaunlich viele entdecken dieses Hobby erst sehr spät, erst dann, wenn man selbst gar nicht mehr damit rechnet, dass die eigene Mutter oder der eigene Vater nochmal etwas Neues anfangen will.

Es lohnt sich daher, immer wieder neue Angebote zu machen. Vielleicht triffst du mit einer Malvorlage genau ins Schwarze?! Es gibt viel seniorenrechtliches Material im Fachhandel zu kaufen. Aber zuerst reichen bestimmt ein paar Buntstifte und motivierende Worte!

„Jedes Leben hat sein Maß an Leid. Manchmal bewirkt eben dieses unser Erwachen.“

Budda

11 Ideen für den Erhalt der Beweglichkeit

Das Leben ist Bewegung, sie gehört zum menschlichen Dasein genauso dazu wie das Sehen, Essen, Kommunizieren. Alle diese lebenswichtigen Funktionen lassen im Alter naturgemäß, oder auch beschleunigt durch eine Krankheit, Stück für Stück nach.

Das weiß jeder, der schon einmal für ein paar Tage ans Bett gefesselt war. Man fühlt sich schlapp und kann sich nur schwer dazu durchringen, wieder aktiv zu werden.

Ein Teufelskreis beginnt: Durch die fehlende Bewegung bauen die Muskeln immer mehr ab, sodass auch einfache Alltagsbewegungen zu einer großen Anstrengung werden, die es wiederum möglichst zu vermeiden gilt. So wird aus dem einst aktiven Menschen schnell ein untätiger.

Damit einhergehend leidet auch die Fähigkeit zur Kommunikation und zur Teilhabe am „normalen“ Leben. Schließlich schwindet auch die Lebensfreude.

Mit dem Erhalt der Beweglichkeit bleibt der Betroffene also in den meisten Fällen länger ein lebensbejahender Mensch. Dein Ziel als betreuender Angehöriger sollte es also sein, die Beweglichkeit des Erkrankten zu fördern bzw. zu erhalten.

Inaktivität ist deshalb Gift für jeden erkrankten Menschen. Dabei gibt es im Alltag so viele Gelegenheiten die Beweglichkeit zu unterstützen, ohne als „mahrender Trainer“ dazu stehen.

Dabei geht es nicht um die Vollbringung von Höchstleistung, sondern darum, sich durch ein gesundes Maß an körperlichen und geistigen Aktivitäten so fit zu halten, dass der Alltag möglichst lange eigenständig bzw. mit so wenig Hilfe als möglich bewältigt werden kann.

Sei dir aber bewusst, dass die Beweglichkeit Grenzen hat und beachte deshalb dringend folgendes:

Folgende Bewegungen solltest du vermeiden:

- alle unfunktionellen Übungen (z. B. Kopfkreisen)
- alle Übungen, die über die Schmerzgrenze hinausgehen
- alle Übungen, die Gefahren (z. B. Stürze) provozieren
- schnelle Lageveränderungen (Schwindelgefahr)

Mit den folgenden Ideen kannst du eigentlich nichts falsch machen, sie ergeben sich fast ganz natürlich aus dem täglichen Leben. Der Unterschied ist, dass du dir den Effekt bewusst machst und deshalb zu Tätigkeiten anregst, die du vielleicht sonst anders oder gar nicht angegangen wärst. Oder nimmst du immer die Treppe, wenn auch ein Fahrstuhl vorhanden ist? Gehst du spazieren, obwohl ein Regenschauer droht?

1. Ein Spaziergang als gemeinsames Erlebnis

Man muss nicht immer zuhause rumhocken und Kaffee trinken. Mal raus an die Luft tut allen gut!

Klar, manchmal gehört ein bisschen Motivation dazu. Vielleicht kann man den Spaziergang mit einem Besuch beim Nachbarn, des Cafés an der Ecke oder beim Enkel auf dem Spielplatz verbinden. Oftmals sind es Kleinigkeiten, die aus einem „Ach nö...“ ein begeistertes “Tolle Idee!“ zaubern!

Probiere einfach mal verschiedene Möglichkeiten aus und lasse dich nicht entmutigen!

2. Treppen steigen

Ja, ist manchmal anstrengend... Ertappen wir uns nicht oft selbst dabei, immer den bequemen Fahrstuhl zu nehmen, obwohl wir wissen, dass ein paar Schritte uns sehr gut tun würden?!

Aber jetzt erst Recht: ein paar Stufen haben noch niemanden geschadet, man kann zur Not immer eine kurze Pause machen.

Aber wichtig: nicht übertreiben!

3. Geburtstag feiern

Man soll die Feste feiern wie sie fallen! Leider raffen sich viele Menschen mit Einschränkungen nicht mehr auf. Ist alles zu anstrengend und zu viel Arbeit.

Ist es ja auch, aber gleichzeitig auch sehr schön! Das wird ganz oft vergessen! Alte Bekannte wiederzusehen, fröhlich beisammen zu sein, mal an etwas anderes denken – für viele scheint das ganz weit weg.

Du als Angehöriger kannst hier der Motivator und die helfende Hand sein und ein schönes Fest bereiten. Je nach Situation ist man auf jeden Fall ganz schön auf den Beinen, sei es beim Tisch decken, Hände schütteln oder Kaffee nachgießen.

Bewegungstraining ganz nebenbei!

4. Mal wieder tanzen

Nicht jeder mag tanzen aber viele lieben es! Musik hatte schon immer eine stimulierende Wirkung. Wer erinnert sich nicht gern an die Lieder seiner Jugend.

In der Betreuung von Demenzkranken wird Musik sehr häufig eingesetzt (siehe auch beim Thema „Gedächtnistraining“). Häufig kann man den Erkrankten mit Musik sehr intensiv erreichen und viele schöne Erinnerungen zum Vorschein kommen lassen.

Mit der Aufforderung zum Tanzen kannst du diese Effekte sehr gut verbinden. Bei schöner Musik tanzend in alten Erinnerungen schwelgen – ein schönes Erlebnis für alle beteiligten!

5. Bewegungsübungen

In der Betreuung von Demenzkranken und auch in der Pflege werden sehr häufig klassische Bewegungsübungen angewandt. Je nach Status der Krankheit und je nach Möglichkeiten der Beweglichkeit des Erkrankten, kannst du verschiedene Übungen mit den Armen, Fingern, Füßen durchführen.

Es gibt Übungen ohne Hilfsmittel, solche mit Bällen, mit Bändern, im sitzen, im liegen oder auch im stehen.

Alle diese Übungen sind sehr hilfreich um die Beweglichkeit der Erkrankten aufrecht zu erhalten. Meistens werden sie in den Residenzen in verschiedenen Gruppen angeboten und dort von vielen Bewohnern dankend angenommen.

Grundsätzlich eine tolle Sache. Erfahrungsgemäß fällt diese Art des „Trainings“ jedoch den meisten Angehörigen, die sich zuhause um die Betreuung kümmern, sehr schwer. Zudem lassen sich die Eltern, um die es ja häufig geht, oft ungern von ihren Kindern solche gymnastischen Übungen „aufzwingen“.

Wenn du Lust darauf hast, solche Übungen anzubieten und du das Gefühl hast, offene Türen einzurennen, dann nutze diese Möglichkeit unbedingt! In einer separaten Liste haben wir einige Übungen zusammengestellt, die wir dir gerne zukommen lassen.

6. Mit dem Enkel spielen

Während die angebotenen „Gymnastischen Übungen“ häufig nicht so gut ankommen, ist das spielen mit den Enkeln für die meisten Großeltern eine wahre Wonne!

Obwohl die Übungen sich sehr ähneln, z.B. das hin und her rollen eines Balles oder das zusammenstecken eines Lego-Modells für die Verbesserung der Fingerfertigkeit, kommt das Training hier spielerisch daher und wird gern wahrgenommen.

Du kannst also sehr gut dafür sorgen, dass das gemeinsame spielen ein wunderbares Training für den Erkrankten beinhaltet!



7. Einen Ausflug machen

Einen Ausflug machen kann viel bedeuten. Der Aufwand ist in der Regel größer als bei einem Spaziergang, denn den kann man ja meist kurzfristig in der nachbarschaftlichen Umgebung durchführen.

Der Ausflug braucht etwas Planung, deshalb solltest du die Art des Ausflugs davon abhängig machen, was du dem Erkrankten noch zumuten kannst und willst.

Ein Wochenende mit Übernachtung in einer Ferienregion kann für den einen ein wunderbares Ereignis sein, während ein anderer nur Stress empfindet.

Idealerweise tastest du dich etwas heran. Zum Start vielleicht ein Museums- oder Kunstausstellungsbesuch, der einerseits eine gewisse Anstrengung bedeutet (das wollen wir ja auch!), andererseits auch viele neue Eindrücke und alte Erinnerungen mit sich bringen kann.

Allein die Anfahrt, das umhergehen, die Beschäftigung mit Ausstellungsstücken und Kunstwerken, kann sehr anregend und aktivierend sein.

Besonders, wenn du vorher nie so etwas gemacht hast, solltest du anfangs immer die Möglichkeit haben, schnell das „Experiment“ abubrechen.

Spürst du, dass du gerade Freude vermittelst und nach mehr verlangt wird, suche dir das nächste Highlight oder mache diesen einen Ort zu einer Routine.

8. Bei Seniorengruppe anmelden

Es gibt viele tolle Möglichkeiten der Freizeitgestaltung für Senioren, sowohl mit als auch ohne Demenz. Es lohnt sich, mal die Nachbarschaftstreffpunkte z.B. des DRK aufzusuchen.



Ganz regelmäßig wird hier gemeinsam musiziert, gesungen, gespielt oder einfach nur Kaffee getrunken. Man trifft Gleichgesinnte und kann sich austauschen.

Auch diese Art der Beschäftigung kann man als „Bewegung“ ansehen, denn für viele gehört Mut dazu, sich einer solchen Gruppe anzuschließen.

Allein das Aufraffen, sich fertig machen und zum Treffpunkt zu gehen bedeutet schon, aus dem gewohnten Trott auszubrechen und sich zu bewegen.

9. Blumen pflanzen

Wer einen Garten hat, ist im Vorteil, aber das muss nicht sein. Auch der Balkon oder die Fensterbank sollte begrünt werden.

Diese Art der Bewegung ist sehr vielfältig, denn das Aussuchen der Pflanzen, das Umtopfen und die tägliche Pflege übt die Fingerfertigkeit und trainiert alle Sinne.

Das gilt natürlich auch für viele andere Hobbys. Denke mal darüber nach, welche Tätigkeiten deinen Eltern immer Freude gemacht haben. Achte dann darauf, dass die Umsetzung nicht zu schwer ist, denn sonst kann schnell die Lust verloren gehen.

10. Geschenke einwickeln

Irgendwer hat immer Geburtstag! Die meisten Menschen haben Freude daran, anderen etwas zu schenken. Allein das Einwickeln ist schon ein großer Spaß.

Mit gezielter Anleitung kannst du dabei für bewegliche Finger sorgen, aber auch die Konzentrationsfähigkeit und ein geschultes Auge werden gefördert.

Aber denke daran, scharfe Gegenstände immer sicher aufzubewahren bzw. bei der Benutzung hilfreich zur Seite stehen zu können.

Und wenn niemand Geburtstag hat, dann müssen eben die Knöpfe sortiert oder die Farben im Malkasten geordnet werden. Es gibt unendliche Möglichkeiten, im täglichen Leben kleine Übungen durchzuführen.

Manchmal braucht es etwas Geduld und man selbst wäre natürlich schneller fertig. Aber hier geht es darum, die Zeit mit deinem Vater oder deiner Mutter sinnvoll und freudestiftend zu verbringen. Mach dir das immer wieder bewusst, wenn du merkst, dass du ungeduldig wirst!

11. Am Sportgerät trainieren

Es gibt viele unterschiedliche Trainingsgeräte, die die unterschiedlichsten Bewegungen trainieren und unterstützen.

Ob klassisches Trimmrad, Rudergerät, Hantel oder Knautschball: Für jeden Bedarf ist etwas dabei. Spezielle Geräte für Senioren gibt es im Fachhandel. Teilweise werden die Anschaffungskosten sogar von der Krankenkasse mit finanziert.

Beste Motivation erreichst du, wenn du ein altes Hobby wieder aufleben lässt. So kannst du sogar eventuell den Ehrgeiz ganz neu erwecken.

Sollte dies nicht möglich sein, suche einen anderen Weg der Motivation. Nur zu sagen, dass der Arzt das so möchte, ist häufig nicht genug.

Wenn es zuhause keine Möglichkeit gibt, ist manchmal der Weg zum Physiotherapeuten der beste Weg, um dem Erkrankten ein regelmäßiges Training zu ermöglichen.

Denke daran: Genieße jeden Augenblick!

Das Zusammenleben, die Betreuung oder auch nur das zeitlich begrenzte Zusammensein mit einer an Demenz erkrankten Person stellt dich vor große Herausforderungen. Das ist auch überhaupt nicht verwerflich, denn du bist es nicht gewohnt und hast es nicht gelernt, eine solche Aufgabe zu übernehmen.

Dass du das dennoch machst, verdient höchsten Respekt!

Das darfst du dir auch immer wieder sagen: Höchster Respekt!

Denke bei dieser großen Aufgabe aber immer auch an dich, du darfst dich selbst niemals dabei vergessen! Das wäre für dich und für die zu pflegende Person sehr schlimm. Pass‘ also immer auf dich auf!

Mit dieser Broschüre geben wir dir ein paar Ideen an die Hand, mit denen du die Zeit mit der erkrankten, dir so nahe stehenden Person, möglichst friedlich und erfüllt verbringen kannst.

Dir werden mit der Zeit immer mehr Möglichkeiten einfallen, die euch zusätzliche schöne, gemeinsame Momente erleben lassen werden.

Nutze dein enges Verhältnis zu der erkrankten Person und baue dir dein eigenes, individualisiertes „Beisammensein-Programm“, denn damit erreichst du den Erkrankten am besten.

Nicht immer wird alles so klappen, wie du geplant hast. Versuche das niemals persönlich zu nehmen.

Sehe immer das Gute und genieße die Zeit.



*„Genieße deine Zeit, denn du lebst nur jetzt und heute.
Morgen kannst du gestern nicht mehr nachholen und
später kommt früher als du denkst“*

Albert Einstein (angeblich)

Impressum:

© / Copyright: 2021

Jolanta Klawon und Michael Piplack

Stockflethweg 107, 22417 Hamburg

www.demenz-und-du.de

Foto: Shutterstock

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.