

Im Blickpunkt

10-Minuten-Aktivierung. Mit kleinen Schritten zu mehr Lebensqualität

Die 10-Minuten-Aktivierung sorgt nicht nur für einen besseren Dialog mit Demenzkranken, sondern kann sogar verlorene Fähigkeiten Betroffener zurückholen. Den Schlüssel zum Erfolg offenbart die Geschichte.

Das Leben ist voller Geheimnisse und nicht vorhersehbar. Es prägt jeden einzelnen Menschen auf seine Art. Erfahrungen, Erlebnisse und Beziehungen bestimmen seinen Lebensweg. Die 10-Minuten-Therapie setzt genau dort an und versucht mit Hilfe von Erinnerungen, die Sinneswahrnehmungen Demenzkranker zu fördern. Bei geplanter Vorgehensweise kann der Dialog dadurch erheblich verbessert werden. Ein Grund, weshalb die Therapie auch im Haus Herbschtzytlos angewendet wird.

Wenn Erinnerungen wieder lebendig werden

Das Prinzip der 10-Minuten-Aktivierung ist unkompliziert. Mithilfe von ausgewählten Gegenständen versucht der Therapeut oder die Pflegeperson, Demenzkranke an bestimmte Ereignisse in der Vergangenheit zu erinnern. Ein Ball kann zum Beispiel an ein Fussballspiel in der Kindheit erinnern. Ein Pokal an einen gewonnenen Wettkampf und ein Bild an vertraute Personen. Obwohl Betroffene die Erinnerungen nicht klar fassen können sind sie in der Lage, bestimmte Ereignisse der Vergangenheit mit Emotionen und Äusserungen zu verbinden. Entscheidend dabei ist, dass diese Reaktionen aufgefangen und festgehalten werden. Sie sind die Basis für eine längerfristige Therapie, in der immer wieder gleiche Gegenstände besprochen und die Eindrücke verdeutlicht werden. Je gezielter die Aktivierungs-Therapie



durchgeführt wird, desto lebendiger werden die Erinnerungen und desto mehr Fortschritte können erzielt werden.

Erstaunliche Fortschritte möglich

Die Resultate der 10-Minuten-Aktivierung sind von Person zu Person unterschiedlich. Bei manchen spürt man schon früh Veränderungen, bei anderen dauert es länger und die Erfolge sind bescheiden. Was aber zählt ist, dass die Therapie über längere Zeit, täglich angewendet wird. Die Fortschritte kommen in der Regel langsam und Schritt für Schritt. Als erster wird oft ein verbessertes Körpergefühl erzeugt. Die Sensoren der Demenzkranken werden durch die Therapie geschärft, was sich positiv auf die Bewegungsfähigkeit auswirkt. In besonderen Fällen können sogar schlummernde Antriebe wie Disziplin, Ordnungssinn oder Fürsorglichkeit wiedererweckt

werden. Im Zentrum der Arbeit steht jedoch die Verbesserung des Dialogs zwischen Angehörigen, Pflegepersonen und den Demenzkranken. Wird dieses Ziel erreicht, kann sich die Lebensqualität Betroffener und ihren Angehörigen massiv verbessern.

Anwendung im Haus Herbschtzytlos

Im Haus Herbschtzytlos wird die 10-Minuten-Aktivierung von Aktivierungstherapeut Hansueli Loosli durchgeführt (siehe «Persönlich»). Er geht dabei ausführlich auf die Biografie Demenzkranker ein, um möglichst gute Resultate zu erzielen. «Der individuelle Biografiebogen wird laufend mit gewonnenen Informationen ergänzt und angepasst», führt Loosli aus, und fügt hinzu: «Die Lebensqualität des Gastes und seine Wertschätzung wird damit erhalten und gefördert.»

Nicht vergessen

Entlastungswochenende Für Angehörige mit ihren demenzkranken Partner-/innen

Erstmals findet bei uns im Haus «Herbschtzytlos» in Mauensee ein Wochenende statt für Angehörige mit ihren an Demenz erkrankten Partner-/innen.

Unser Ziel

Die pflegenden Angehörigen sind für einige Stunden entlastet.

- Mit anderen Betroffenen pflegenden Partner/-innen können sie sich in einer entspannten und begleiteten Gruppe austauschen.
- Die Partner/-innen mit Demenz werden betreut, aktiviert.
- Am runden Tisch werden mit Fachleuten die Anliegen besprochen. Oder sie hören einfach nur zu.
- Und vieles mehr...

Haben wir auch Ihr Interesse geweckt? Dann rufen Sie uns an unter der **Telefon-Nr. 041 920 20 80**. Für weitere Auskünfte stehen wir Ihnen selbstverständlich sehr gerne zur Verfügung.

Wo?

Haus «Herbschtzytlos», 6216 Mauensee

Wann?

Freitag 19. Februar bis Sonntag 21. Februar 2010

- › dieses Wochenende ist bereits ausgebucht
- › Bei genügend Interessenten wird das Wochenende wiederholt! Bitte rufen Sie uns an...

Fitness für den Kopf

Sudoku leicht

9		2	3			7	1	5
8		6		9	5			
1		5	7	2		6		9
3	2	1			9	4		8
	6		8	3	2	9	5	
		9			1			7
6		5			7			4
	9		4		8	1		6
	1	8	9	6			7	2

Spielziel

In jeder Zeile, jeder Spalte und jedem 3x3 Block kommt jede der Zahlen 1–9 genau einmal vor. Ihre Aufgabe ist es, die leeren Felder entsprechend auszufüllen.

Die Lösungen finden Sie unter www.aktion-demenz.ch

Sudoku schwer

				1		7	2	
8				4				
	6	1			3		5	
	3	9						
			9		1	5		6
	7	5		2			3	
		7			6			3
	2			5			1	7
9			8					

Spielhilfen

Die Punkte zeigen Ihnen an, welche Zahlen für das Feld in Frage kommen. Die Punkte haben die Anordnung:

1 2 3
4 5 6
7 8 9

Nr. 1 | Februar 2010



vergessen & erinnern



aktiondemenz.ch

vergessen & erinnern

Pinnwand



Liebe Leserinnen, liebe Leser

Das Haus Herbstzytlos ist das Ergebnis einer Vision – der Vision, «verirrten» Menschen einen Begegnungsraum zu schaffen, in dem sie, akzeptiert in ihrer Verwirrtheit, wertgeschätzt als Individuen, aufgehoben und eingehüllt in eine flexible Umgebung, ihre verwirrte Lebensphase durchleben und in Frieden leben können. Und es ist erst der Anfang von einem langen Weg. Erst das Gespräch, der Austausch der Erfahrungen und Gefühle wird unser Wissen und Können wachsen lassen. Wenn die Blumenbeete oder die freie Natur bereits an den Winterschlaf denken, überrascht uns die «Herbstzeitlose» auch mit frischen und leuchtenden Blüten. So überrascht uns auch immer wieder der Alltag im Haus Herbstzytlos, das Wort «zyt-los» in seiner doppelten Bedeutung genommen. «Zyt-los» sind viele Momente in unserem Haus. Davon möchten wir diesmal erzählen und zugleich einige Hintergründe unserer Arbeit beschreiben.

Unser Alltag im Haus Herbstzytlos heisst Leben:

Lachen, küssen, umarmen, trösten, zuhören und lächeln, kochen, backen, spazieren gehen, fühlen und tasten, dekorieren, hacken, pflanzen, malen, mit dem Hund spielen, Tiere füttern, putzen, Staub wischen, lesen, Bilder schauen, einkaufen, ernste Gespräche führen, in der Sonne sitzen, reparieren und zerlegen, hämmern und schrauben, Wein probieren, fernsehen, in Erinnerungen schwelgen, picknicken, zum Arzt gehen, sich Mut zu-sprechen, lachen und wütend sein, Kinder treffen, essen

und geniessen, Rasen mähen und Blumen giessen, massieren lassen, Musik hören und machen, sich entspannen und baden, beobachten, streiten und schimpfen, Wäsche waschen und bügeln, Holz machen und sägen, schwitzen und verschnauften, sich vertragen und verlieben, spielen, Witze erzählen, aufräumen, Kaffee trinken, Essen gehen, Zoo besuchen, aufräumen, Halt geben und Trauer zulassen...

und sich selber vergessen und aufgehen in ihnen, in den zeit-losen Momenten eben.

Wir erleben es immer wieder, mit welchen Problemen sowohl die Besucher als auch die Angehörigen täglich konfrontiert sind. Daher setzen wir uns dafür ein, den durch Vergessen geprägten Alltag wieder lebenswert zu machen und neue Lebensfreude zu vermitteln. So wird unser «Mann im Haus», Hansueli Loosli, Ihnen im Inneren dieser Ausgabe erklären, wie er anhand der 10-Minuten-Aktivierungs-Therapie versucht, den Menschen mit Demenz etwas, von all dem Alltäglichen, aus den Erinnerungen zu entlocken. Ein Foto, ein Schraubenzieher, ein Stethoskop, ein Melkstuhl, eine Giesskanne oder eben irgendwas aus der Vergangenheit kann Erinnerungen wecken, aber was noch viel wichtiger ist, Glück und Zufriedenheit in den meist tristen Alltag bringen. Es ist sehr befriedigend zu sehen, wie sich Sorge in Stolz, Verzweiflung in Glück oder eben Traurigkeit in Freude verwandeln. So ist es natürlich nicht nur für die Betroffenen ein Glücksgefühl, sondern auch für die Betreuer ein Stück Befriedigung, in den verwirrten Menschen etwas aus ihrer Erinnerung wieder aufleben zu sehen. Solche Momente sind es, die unserer Arbeit einen tiefen Sinn geben und uns bestärken, unseren eingeschlagenen Weg hartnäckig weiter zu verfolgen.

Dank der Unterstützung von vielen Spendern und Symbhatisanten, möchten wir mit möglichst vielen, zeitlosen Momenten, den schwer geprüften Demenzkranken etwas von ihrem Selbstwertgefühl zurückgeben oder ein wenig aufleben lassen.

Herzlich Carol Sarbach
Vereinspräsidentin

Persönlich

Der «Hausvater» vom Herbstzytlos

Dass Hansueli Loosli ursprünglich Drucker lernte, darauf würden heute wohl nur wenige tippen. Der 52-jährige Vater von zwei Kindern ist ausgebildeter Aktivierungstherapeut und arbeitet in dieser Funktion seit August 2009 im Haus Herbstzytlos.

«Ich habe einen der vielseitigsten, kreativsten und anspruchsvollsten Berufe, die es gibt», erzählt Hansueli Loosli begeistert, wenn man ihn auf seine Tätigkeit im Haus Herbstzytlos anspricht. Als Aktivierungstherapeut ist er dafür zuständig, den Dialog mit demenzkranken Menschen zu verbessern und ihre Wahrnehmung zu fördern. «Doch», meint Loosli, «da alles noch im Aufbau ist, helfe ich mit, wo immer ich kann. Die Mitarbeit im Haushalt ist für mich kein Problem und kann gemeinsam mit Demenzkranken sogar eine therapeutische Funktion haben.»

Hausvater Herbstzytlos?

Der leidenschaftliche Maler und Naturfreund kennt sich in vielen Bereichen aus, die für den Betrieb in Mauensee wichtig sind. Berührungsängste gegenüber administrativen oder hauswirtschaftlichen Arbeiten hat er als Aktivierungstherapeut nicht. Im Gegenteil: Mit seinem Hintergrund als gelernter Drucker sorgt er sich auch noch um den technischen Bereich. Hansueli Loosli sitzt im Wohnzimmer des Herbstzytlos. Nach einem kurzen Augenblick des Schweigens blickt er auf, lächelt und fragt: «Vielleicht bin ich ja einfach nur der Hausvater Herbstzytlos?»

Die Sinne zählen

Ob Hausvater oder nicht, die Haupttätigkeit von Loosli ist

die Therapie von demenzkranken Gästen. «Ein spezieller Beruf, der sehr viel Feingefühl erfordert», sagt Loosli und beginnt, detaillierter über seine Aufgaben zu sprechen.

«Als Aktivierungstherapeut ist für mich die Biografiearbeit von zentraler Bedeutung. Diese braucht Recherchen vom ganzen Team. Ein puzzelartiges Zusammensuchen von persönlichen und gesellschaftsbiografischen Teilen ermöglichen es mir, ein dem Gast angepasstes und sinnorientiertes Arbeiten.» Aktivierungs-Therapien werden im Haus Herbstzytlos vorwiegend mit malerischen, gesanglichen, musikalischen oder handwerklichen Übungen durchgeführt.

«Das Ziel ist», erzählt Loosli, «die Erhaltung und Förderung der Sinneswahrnehmungen. Damit leisten wir einen wichtigen Beitrag an die Lebensqualität unserer demenzkranken Gäste.»

Verschnaudpausen für Angehörige

Hansueli Loosli kennt sich im Umgang mit Menschen mit Demenz bestens aus. Er weiss, wie schwer es Angehörige haben, die ihre Liebsten selber pflegen. «Entscheidend ist ein gutes soziales Netz, um selber wieder Batterien aufladen zu können.» meint Loosli. «Oft treiben Ängste und Schamgefühle die Angehörigen in eine ungewollte Isolation. Familie, Freunde oder Institutionen wie das Herbstzytlos können wichtige Verschnaudpausen bieten», führt er auf die Frage aus, wie pflegende Angehörige mit dem grossen Druck umgehen können.

Nun steht Hansueli Loosli vom Tisch auf und läuft eilig zu einem grossen Schrank. Vom unteren Stock hört man



Hansueli Loosli

Geboren	07.02.1958
Verheiratet	mit Dagmar seit 1994
Kinder	Benjamin 13 J. und Anuschka 12J
Beruf	Dipl. Aktivierungstherapeut ursprünglich erlernter Beruf Drucker
Hobbys	Malen, Basteln, Natur, Familie, Gelegenheitssportler im Skifahren, Schwimmen, Wandern
Stärken	Kreativität, Geduld, Empathie, Glaube
Lebensmotto	«Lebe den Moment»

Rufe. «Gerade hat es im Keller eine Glühbirne putzt» sagt Loosli, holt vom Schrank eine Neue und macht sich auf den Weg. «Hier hilft eben jeder jedem», ruft er noch lachend hoch, als er schon um die Ecke verschwunden war.



Kontakt

Verein Aktion Demenz
Striegelgasse 8
6214 Schenkon
Telefon 041 921 92 19

E-Mail info@aktiondemenz.ch
Web www.aktiondemenz.ch

Haus Herbstzytlos
Schlosshalde 11c-d
6216 Mauensee
Telefon 041 920 20 80

Der Verein wird ausschliesslich von
Privatspenden getragen.

Impressum

Herausgeber Verein Aktion Demenz
Striegelgasse 8
6214 Schenkon

Postkonto 60-577956-2

Kontakt Carol Sarbach
Präsidentin

Erscheint 4x jährlich
Auflage 20 000 Exemplare
Abonnement für Gönnerinnen und Gönner
im Spendenbetrag ab Fr. 5.–
enthalten

Geht an alle Mitglieder und Gönner des
Vereins Aktion Demenz

vergessen & erinnern