

Old

but
Gold

Ein Handbuch zur kreativen Begleitung im Alter

Old but Gold

Ein Handbuch zur kreativen Begleitung im Alter

geschrieben und gestaltet von Linda Ellermann

„Nicht schön, aber selten“

-Gerda, 89

Inhalt

- 9** Vorwort
- 10** Das Altern
- 11** Die Demenz
 - 13** Die Demenz verstehen
 - 14** Die Demenz begleiten
- 16** Die Kunsttherapie
- 20** Die Übungen
- 32** Fragen
- 34** Notizen
- 36** Vorlagen

Vorwort

Das Älterwerden ist nicht immer ein einfacher Prozess. Mit der Zeit können kognitive und motorische Fähigkeiten verloren gehen. Sowohl für die Alternden als auch die Angehörigen, bringt es viele Veränderungen mit sich.

Mein Name ist Linda Ellermann. Ich bin Studentin im Fachbereich Medienproduktion. Im Rahmen meiner Bachelorarbeit habe ich gemeinsam mit den Bewohnern des Pflegezentrums St. Agnes in Hunteburg dieses Handbuch erarbeitet. Das Buch ist für Angehörige, für Pflegende und für alle, die ältere Menschen mit oder ohne Demenz in ihrem Umfeld haben. Ich stelle verschiedene Aufgaben vor, die Anreize schaffen, kreativ zu werden und die Sinneswahrnehmungen zu fördern, das Selbstbewusstsein zu stärken und Erinnerungen anzuregen. Der Fokus liegt nicht auf dem künstlerischen Können, sondern auf dem Prozess. Es zeigt sich, was im Alter noch alles möglich ist. Nebenbei entstehen handgemachte individuelle Werke, Gespräche und Erinnerungen von Ihren Großeltern, Eltern, Geschwistern oder Freunden, die Ihnen erhalten bleiben.

Mit diesem Buch möchte ich Sie einladen, sich auf dieses Experiment einzulassen und Sie und Ihre Angehörigen dabei begleiten, ihren inneren Künstler zu finden.



Altern

Viele Funktionen nehmen im Laufe des Alters ab. Die Nervenzellen sind kontinuierlich einem intensiven Schädigungsprozess ausgesetzt. Abhängig von vielen Faktoren variiert die Intensität der Schäden. Dazu zählen unter anderem die Gene, der Lebensstil wie die Ernährung, Bewegung, Rauchen, Alkohol oder andere Drogen, aber auch biografische Erfahrungen wie Stress oder erlebte Traumata. Somit kommt es im Alter zu individuellen Schäden in verschiedenen Hirnregionen.

Durch die Verringerung der kognitiven Geschwindigkeit werden die Aufmerksamkeit, Verarbeitungsgeschwindigkeit, Problemlösungsfähigkeit, Sinneswahrnehmungen, Erinnerungen und das Gedächtnis beeinträchtigt. Aber auch die motorischen Funktionen wie die Reaktionszeit, die Bewegungsgeschwindigkeit, und die Hand- und Fußkoordination werden langsamer.

Das Gedächtnis kann im Alter besonders getroffen werden. Es lässt sich in verschiedene Funktionsbereiche unterteilen. Übergeordnet trennt sich das Gedächtnis in das Leibgedächtnis und das Gedächtnis des Denkens. Das Leibgedächtnis umfasst dabei alle Funktionen, die unbewusst ablaufen, die der Körper und die Sinne über die Zeit erlernt haben. Aktive Funktionen wie das Verarbeiten von Informationen, die Sprache und das Kurzzeitgedächtnis werden vom Gedächtnis des Denkens übernommen. Wenn dieses nicht mehr ausreichend

funktioniert, kann es sich auf die Selbstverständlichkeit des Leibgedächtnisses verlassen und darauf zurückgreifen. Über das Leibgedächtnis können Anstöße an das Gedächtnis des Denkens gegeben werden, um Neues und Altes zu verbinden und so Erinnerungen wieder aufleben zu lassen.

Demenz

Der Gedächtnisverlust wird schnell mit der Diagnose Demenz oder Alzheimer in Verbindung gebracht. Obwohl diese Wörter oft als Synonym verwendet werden, bedeuten sie nicht das gleiche. Die Alzheimer-Krankheit ist eine Form der Demenz, die am häufigsten verbreitete Form. Sie zählt zu den neurodegenerativen Demenzen, die durch den Verlust von Nervenzellen verursacht werden. Daneben gibt es die vaskulären Demenzen, die durch gefäßbedingte Durchblutungsstörungen im Gehirn entstehen. In beiden Fällen kommt es zu irreversiblen Schäden im Gehirn. Je nachdem welche Areale im Gehirn betroffen sind, führen die Schäden zu entsprechenden kognitiven und motorischen Einschränkungen.

Unabhängig von den Ursachen der Demenz, ist der Verlauf der Krankheit oft ähnlich. Einzelne Phasen lassen sich allerdings nicht

konkret festmachen, da der Verlauf und der Umgang mit der Diagnose bei jedem Patienten ein individueller und fließender Prozess ist. Zu Beginn bleiben die Symptome meist unentdeckt und erste Anzeichen werden als kleine Vergesslichkeiten abgetan. Werden sich die Betroffenen der Veränderungen bewusst, ist die Angst und das Schamgefühl häufig groß. Notlügen und Rückzug scheinen oft die einzige Lösung zu sein. Defizite im Lernen, bei der Gedächtnisleistung, der Sprache und bei der Feinmotorik, können erste Anzeichen sein. Als Angehöriger ist es wichtig beim Erkennen einer möglichen Demenz oder bei einer offiziellen Diagnose offen mit den Emotionen des Betroffenen, aber auch mit den eigenen umzugehen. Sicherheit und Geborgenheit sind essenziell.

Mit der Zeit wird die Krankheit in der Regel angenommen. Sie wird nicht mehr als Belastung oder Bedrohung wahrgenommen. Das kann daran liegen, dass die Diagnose hingenommen wurde oder die Betroffenen das Bewusstsein über die Diagnose verloren haben. Das Verlernen von grundlegenden Fähigkeiten, benötigte Unterstützung bei vielen Funktionen, Sprachprobleme und die Abnahme von Muskulatur und Motorik bis hin zur Bettlägerigkeit sind weitere Symptome, die auftreten und sich verschlechtern können.

21 Verstehen

Um Herz und Hirn eines Menschen mit Demenz und die damit einhergehenden Gedächtnisprobleme besser zu verstehen, hilft es, das Lernen zu betrachten. Etwas Lernen bedeutet, Neues mit Altem zu verknüpfen. Dazu sind mit Menschen mit Demenz nur noch bedingt in der Lage. Gefühle entscheiden, wie etwas wahrgenommen und verarbeitet wird. Auch die Sinneswahrnehmung wird von den Gefühlen begleitet. Bewertet werden solche Prozesse im limbischen System.

Das limbische System ist ein Netzwerk aus Nerven und steuert wesentliche Funktionen wie Emotionen und das Verhalten. Wenn der Zugang zum dem System gestört ist, können neue Erfahrungen nicht mehr bewertet und verarbeitet werden. Das Kurzzeitgedächtnis erhält keinen neuen Informationen und kann nichts ins Arbeits- oder Langzeitgedächtnis weiterleiten. Dadurch entstehen Lücken im Gedächtnis, die von Betroffenen oft nicht wahrgenommen oder mit Fantasien gefüllt werden. Wichtig ist es, die Betroffenen nicht zu korrigieren, sondern verständnisvoll zu begleiten.

Der Mandelkern, fachsprachlich die Amygdala, ist Teil des limbischen Systems und bewertet Erfahrungen als wichtig, unwichtig oder bedrohlich. Bedrohliche Erfahrungen aus der Vergangenheit werden oft verdrängt und können mit dem Alter zunehmend wieder hervor-

kommen. Die Auslöser können dabei verschiedenster Natur sein. Ein Gewitter kann zum Beispiel als Beschuss wahrgenommen werden. Fehlinterpretationen führen zu Panik, Stress oder Unruhe. Der Mandelkern kann aber auch positive Erinnerungen hervorrufen, die zur Bewältigung einer Bedrohung stattgefunden haben wie Trost, Unterstützung oder Solidarität.

Begleiten

Für den richtigen Umgang mit Menschen ist es wichtig, Gefühle zu verstehen und ernst zu nehmen. Situationen im Alltag können beängstigend sein, wenn man zum Beispiel nicht mehr weiß, wo man gerade hergekommen ist oder wer vor einem steht. In solchen Fällen ist es hilfreich, nicht auf den konkreten Umstand aufmerksam zu machen. Das kann mehr Unsicherheit hervorrufen, da der Betroffene das Geschehen zeitlich oder örtlich nicht mehr unbedingt einordnen kann. Stattdessen sollte die Angst angesprochen werden. Das kann die Angst nehmen und Sicherheit geben. Sicherheit, Halt, Geborgenheit und Vertrauen sind in solchen Momenten besonders wichtig. Geborgenheit ist ebenso relevant für die psychosoziale Stabilität. Die Trauer ist ebenfalls ein begleitendes Gefühl in der Demenz und kann sehr einnehmend sein. Gibt man der Trauer Raum, fällt es leicht-

ter mit dem Schmerz umzugehen und leichter loszulassen. In der Betreuung sollte vermittelt werden, dass die Trauer legitim ist und gesehen wird.

Das Gedächtnis und damit verbundene Erinnerungen werden durch Sinneserfahrungen aktiviert. Im Alltag sollten Situationen geschaffen werden, die möglichst viele Sinne erfahrbar machen. So kann an Erinnerungen und Emotionen angeknüpft werden. Durch das aktive Erleben können verloren geglaubte Kenntnisse und Fähigkeiten im Inneren hervorgeholt werden.

Die Arbeit an sich selbst im Zusammenspiel mit den Betreuenden, schafft Vertrauen zueinander und Vertrauen in sich. Sie schafft Zugang zum Herzen demenzkranker Menschen. Als betreuende Person ist es aber auch ebenso wichtig, sich seiner eigenen Gefühle bewusst zu sein und diese zu kommunizieren. Bei Überforderung neigt man dazu, sich zu verschließen und die Gefühle nur einseitig zuzulassen. Zeigt sich die Überforderung nach außen, kann das zu Überforderung beim Patienten führen. Genau so trifft Rückzug auf Rückzug, aggressive Abwehr auf Abwehr, Hilflosigkeit auf Hilflosigkeit. Erst wenn man eigene Gefühle wahrnimmt und ausdrückt, kann man die Gefühle des Gegenübers überzeugend anerkennen und würdigen.

Kunsttherapie

Die Kunsttherapie versucht unvereinbare Dinge miteinander zu vereinen. Sie versucht, Menschen mit psychischen oder physischen Defiziten zu integrieren und Geborgenheit in der Gesellschaft zu vermitteln. Kunst und Therapie verbinden sich dabei im Gespräch und in der Intensivierung der Wahrnehmung. Welche Form der Kunst man betrachtet, spielt keine Rolle. Musik, Tanz, Poesie oder Malerei können das Sprachrohr zu Menschen sein, die man durch Worte nicht versteht. Kunsttherapie stützt sich nicht auf die kognitive Ebene und Fähigkeiten, sondern auf die emotionale und bietet die Möglichkeit, Gefühle direkt im Bild auszulassen und auszuleben.

Es gibt kein Richtig oder Falsch. Menschen mit Demenz sind im bildnerischen Ausdruck authentisch, da ihnen die Fähigkeit, die Wirkung ihres Schaffens auf die Umwelt zu reflektieren, verloren geht. Sie haben weniger Hemmungen, ungewöhnliche Ausdruckswege, sind frei von Konventionen und erschließen den künstlerischen Raum in experimenteller Form.

Die Werke, die bei der Kunsttherapie entstehen, ergeben Schritt für Schritt eine Momentaufnahme der Stimmung und Gedanken geprägt von den aktuellen Fähigkeiten. Ein offener Umgang ermöglicht eine Arbeit auf seelischer Ebene, auch wenn die Reflexion an dem eigenen Werk auf kognitiver Ebene nicht mehr möglich ist. Ein ver-

trautes Miteinander auf Augenhöhe schafft Zugang zur persönlichen Geschichte und das Erzählte kann neben den aktuellen Eindrücken im Bild verarbeitet werden. Fähigkeiten, die mit den erzählten Erinnerungen verbunden sind, können so wieder aufleben.

Der Mensch und seine individuelle Geschichte steht im Vordergrund und nicht das Werk. Sinneswahrnehmungen, Erinnerungen, Persönlichkeit und Selbstvertrauen werden gestärkt und die vorhandenen kognitiven und motorischen Fähigkeiten gefördert. Die Herangehensweise diese Ziele zu erreichen, ist vielseitig. Einige Möglichkeiten möchte ich Ihnen mit den folgenden Übungen zeigen. Dabei gilt die Theorie nicht nur für Demenzerkrankte. Ältere Menschen ohne größere kognitive Einschränkungen werden durch die Kunsttherapie ebenso gefordert und gefördert.





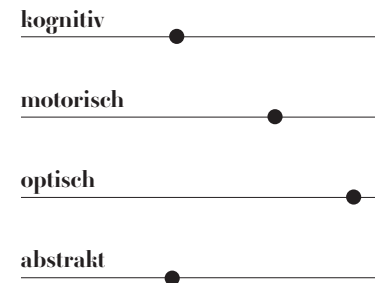
Die Übungen

Allgemeines

Im Folgenden werden die im Altenheim erarbeiteten Übungen vorgestellt. Es gibt Voraussetzungen, die für alle gleichermaßen gelten. Das Wichtigste ist, dass Sie und Ihr Gegenüber mit Spaß und ohne Erwartungsdruck an sich selbst an die Arbeit herangehen. Alle Aufgaben können in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit durchgeführt werden. Die Gruppen sollten nicht zu groß sein, um sich auf jeden einzelnen konzentrieren zu können. Maximal drei bis vier Teilnehmer pro zu betreuende Person sind ideal. Theoretisch können die Gruppen entsprechend der Fähigkeiten der Patienten unterteilt werden, um sich auf diese zu fokussieren. Gemischte Gruppen können sich gegenseitig ergänzen und helfen.

Die Aufgaben sind bezüglich des Schwierigkeitsgrads variabel. Ist die Motorik eingeschränkt, kann anstelle eines Pinsel ein Schwamm verwendet werden. Geben Sie genügend Zeit, um sich auf ungewohnte Materialien einzulassen. Zur Orientierung sollten Sie Fotos oder Vorlagen bereitstellen. Vorlagen können mehr oder weniger detailreich sein. Sie sollten jedoch einem Thema zugeordnet werden. Menschen mit Demenz brauchen einen persönlichen Bezug und Sinn in der Übung. Das Motiv kann biografisch, saisonal oder regional geprägt sein. Beispiele finden Sie am Ende des Heftes. Der Sinn kann das Erstellen einer Postkarte, eines Kalenders oder Dekoration sein. Beiden Fällen sind keine Grenzen gesetzt.

Um die Aufgaben besser einordnen zu können, findet sich bei jeder Übung eine Skala bezüglich des kognitiven, motorischen, optischen und abstrakten Anspruchs. Die Skala verdeutlicht in welchem Bereich eine Überforderung eintreten könnte.



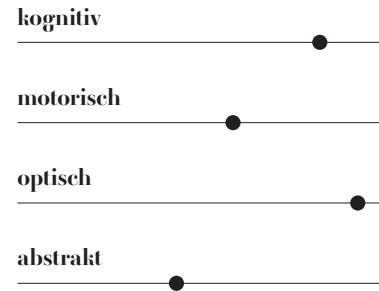
Beispielskala

Lassen Sie der Kreativität der Teilnehmenden und auch der Ihren freien Lauf. Greifen Sie erst ein, wenn Unterstützung wirklich nötig ist. Wenn über den Rand gemalt wird oder etwas nicht direkt gelingt, ist das kein Problem. Motivieren Sie weiterzumachen. Zögern Sie nicht, Neues und Abstraktes auszuprobieren. Am Ende steht ein einzigartiges Werk, das von Ihren Angehörigen alleine oder zusammen mit Ihnen geschaffen wurde.

Übung 1



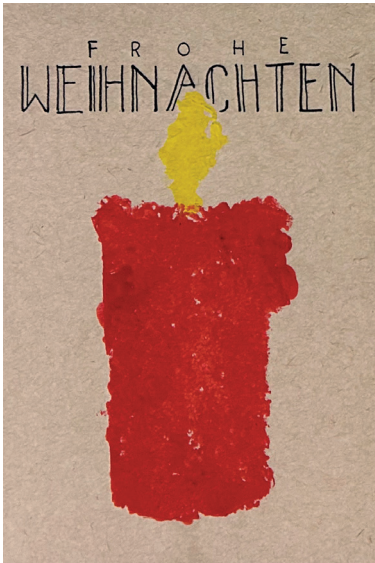
Ausmalen



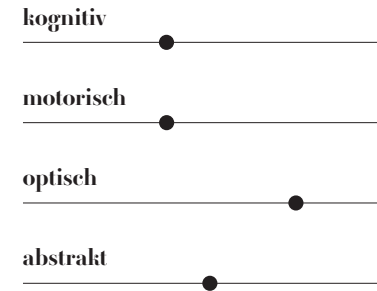
Simple, aber effektiv. Um die Teilnehmer an das Künstlerische heranzuführen, eignen sich einfache Ausmalbilder oder -formen. Geschult wird die Hand-Augen-Koordination. Gestartet werden sollte mit möglichst einfachen Formen. Die Aufgabenstellung ist eindeutig und das Produkt eignet sich gut zur Weiterverwendung. Da diese Übung zur Adventszeit durchgeführt wurde, sind verschiedene Weihnachtsmotive- und -karten entstanden. Neben verschiedenen großen Pinseln wurden Wattestäbchen genutzt, um Schneeflocken zu malen, eigene Muster zu schaffen oder den Pinsel zu ersetzen.

Durch das Hinzufügen von Schrift oder anderen Gestaltungselementen bekommt das Bild einen neuen Look und der Verwendungszweck wird deutlich. Die Erkenntnis kann einen Aha-Moment auslösen, der häufig mit Stolz verbunden ist.

Übung 2



Stempeln



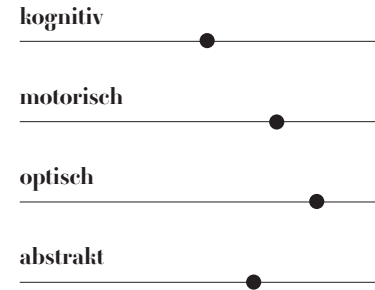
Diese Übung ist eine vereinfachte Variante von Übung 1. Mithilfe von Schablonen werden Motive auf das Papier gebracht. Durch die Schablonen kann die Farbe großflächiger aufgetragen werden und es bedarf keiner ausgeprägten Feinmotorik. Die Kontur bleibt scharf. Damit die Schablone sich nicht verschiebt und die Farbe nicht verschmiert, sollte diese mit einem Klebestreifen befestigt werden. Als Werkzeug eignen sich am besten großflächigere Objekte mit Struktur wie zum Beispiel ein Schwamm. Das Malen mit anderen Gegenständen als Stift oder Pinsel ist zunächst ungewohnt, in der Handhabung sind die aber schnell verständlich. Durch Tupfen überträgt sich die Struktur auf das Papier.

Die großen Flächen eignen sich gut, um im Anschluss Text oder andere Elemente entsprechend der gewünschten Weiterverwendung zu ergänzen.

Übung 3



Linien & Punkte



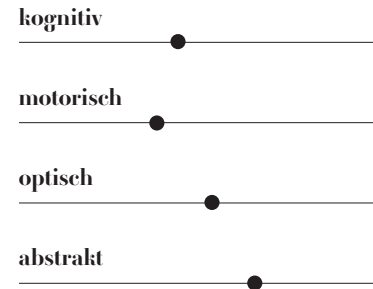
Diese Übung wurde als Gruppenprojekt angeboten, damit jeder Teilnehmer Teil eines großen Gesamtkunstwerks werden konnte. Sie können die Übung aber auch gut in Einzel- oder Partnerarbeit umsetzen. Das Motiv wird in mehrere kleinere Flächen unterteilt, die mit Linien, Punkten, Wellen, Kreisen oder anderen Mustern ausgefüllt werden. Dabei wird keinerlei künstlerischer Anspruch erhoben. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Am besten eignen sich farbige oder schwarze Filzstifte. Vorteil dieser Übung ist die entspannende und beruhigende Wirkung. Darüber hinaus wird die Fantasie und Kreativität gefördert. Die Übung kann jederzeit pausiert und später ohne Verluste fortgesetzt werden.

Die Bilder, die angefertigt wurden, wurden zur Weihnachtszeit im Gemeinschaftsraum aufgehängt.

Übung 4

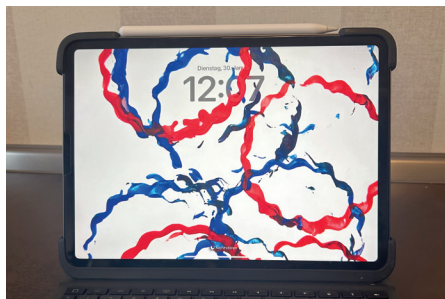
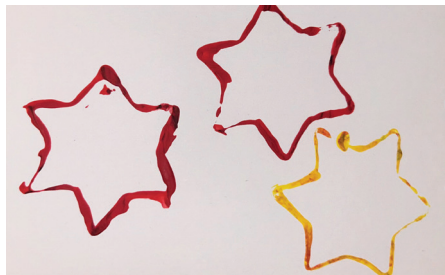


Kleberkunst

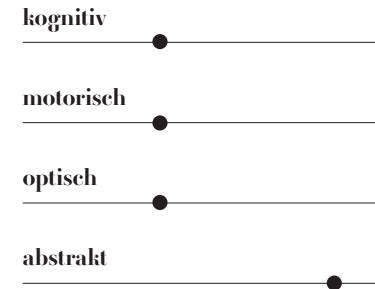


Bei dieser Übung ist etwas Vor- und Nachbereitungszeit notwendig. Das Motiv wird erst nach der eigentlichen Bearbeitung sichtbar. Vorab wird das ausgewählte Motiv möglichst dünn oder mit Bleistift auf ein leeres Blatt übertragen. Mit einer Klebepaste oder einem gut lösbaren Alleskleber wird die Kontur nachgezeichnet. Sobald der Kleber nach einigen Stunden getrocknet ist, kann mit dem Malen begonnen werden. Dabei spielen die Farben oder das Werkzeug keine Rolle. Die Vorlage kann realistisch ausgemalt oder bunt übermalt werden. Um einen besonderen Effekt zu erzielen, können die Farben direkt auf dem Papier gemischt werden. Wenn die Farbe vollständig getrocknet ist, kann der Kleber vorsichtig mit dem Finger oder einem Messer gelöst werden. Das zuvor gewählte Motiv zeigt sich nun klar und deutlich. Die Teilnehmer waren erstaunt und überrascht von ihren eigenen Fähigkeiten.

Übung 5



Abstrakte Formen



Diese Übung ist vor allem dafür gedacht, die Teilnehmer und Sie an das Abstrakte heranzuführen. Menschen mit geringem Sehvermögen können nahezu problemlos mitarbeiten. Gearbeitet wird mit Ausstechformen oder anderen Gegenständen, die ein Muster abgeben. Im Rahmen dieser Aufgabe wurden Gruß- und Geburtstagskarten erstellt.

Die Formen werden in Acrylfarbe getaucht und willkürlich auf ein leeres Blatt gedrückt. Vermutlich werden die Teilnehmer erstmal ihrem Verständnis von Ordnung folgen. Mit etwas Zeit und Mut können sie sich davon lösen und auf das Abstrakte einlassen. Dabei entstehen vielseitige und einzigartige Muster. Bei einem hohen Farbauftrag können diese im trockenen Zustand erfüllt werden. Mischen sich die Farben auf dem Papier, entsteht auch hier ein besonderer dynamischer Effekt.

Fragen

Wenn Sie während der kreativen Stunden kaum ins Gespräch gekommen sind oder sich darüber hinaus weiter austauschen möchten, folgen einige Fragen, die interessante Gespräche ermöglichen. Oft fällt es schwer, Gespräche mit weniger bekannten Menschen anzufangen. Die Fragen sind hilfreich, um Menschen kennenzulernen oder neue Geschichten zu erfahren. Sie sollen auflockern, ein Lächeln in das Gesicht zaubern und Anekdoten oder Weisheiten aus der Vergangenheit hervorbringen.

- 1 Was würden Sie Ihrem jüngeren Ich sagen?
- 2 Haben Sie 3 Tipps zum (glücklich) alt werden?
- 3 Was haben Sie beruflich gemacht?
- 4 Was waren Ihre Hobbies?
- 5 Haben Sie aktuell ein Lieblingstier?
- 6 Hatten Sie Haustiere? Welche? Wie war der Name?
- 7 Wenn Sie einen Hof hätten, welche Tiere würden Sie sich holen?
- 8 Was ist Ihr Lieblingslied, -film und -essen?
- 9 Was war Ihr Lieblingsfach in der Schule?
- 10 Was war Ihr Lieblingsspiel als Kind?
- 11 Was hat Ihnen als Kind am meisten Freude bereitet?
- 12 Welchen Streich haben Sie früher gerne gemacht?

- 13 Haben Sie ein Lieblingswitz?
- 14 Haben Sie ein liebstes Schmuckstück?
- 15 Was ist Ihr Lieblingsstück in Ihrem Zimmer?
- 16 Welchen modischen Fehltritt bereuen Sie am meisten?
- 17 Was ist aktuell Ihr Lieblingskleidungsstück?
- 18 Was war Ihr schönstes Reiseziel?
- 19 Wer war Ihr (berühmter) Schwarm zur Jugendzeit?
- 20 Was ist Ihr bester Anmachspruch?
- 21 Was tun Sie gern für andere und warum?
- 22 Was war der beste Fehler Ihres Lebens?
- 23 Wann wurden Sie das letzte Mal bei irgendetwas erwischt?
- 24 Gibt es kleine Dinge im Alltag, die man nicht kaufen kann, die Sie glücklich machen?
- 25 Es ist Ihr Geburtstag und Sie dürfen sich aussuchen, wer auf Ihrer Party auftritt. Mit wem überraschen Sie Ihre Gäste?

Vorlagen



Auf den folgenden Seiten finden Sie verschiedene Vorlagen zum Kopieren oder Ausschneiden. Die Schablonen sind mit einer Schere gekennzeichnet. Bei den detailreicheren Vorlagen empfehle ich, die Vorlage auf DIN A4 zu vergrößern.

