

Mit Sinnesangeboten mehr Lebensqualität schaffen.

So gestalten Sie individuelle Sinnesanregungen für Menschen mit dementiellen Veränderungen.



Eine Handreichung der
der Alzheimer Gesellschaft Schleswig-Holstein e.V./ Selbsthilfe Demenz / Landesverband
und des Kompetenzzentrums Demenz in Schleswig-Holstein

Inhalt

Vorwort	3
Wahrnehmungsveränderungen und ihre Bedeutung für die Sinnesangebote	4
Wenn Sinneswahrnehmungen weniger werden	4
Die folgenden Wahrnehmungsveränderungen können das Sinneserleben bei Menschen mit fortgeschrittener Demenz beeinträchtigen.....	4
Unsere Sinne und was bei Sinnesanregungen zu beachten ist.....	9
10 wichtige Qualitätskriterien für einfühlsame Sinnesangebote	15
Checkliste für das Anbieten von angenehmen Berührungsimpulsen	16
Auf der Spur nach dem Wohlbefinden	17
Beispiele für nonverbale Indikatoren, die Wohlbefinden oder Unwohlsein aufzeigen können.....	18
Abenteuer Sinnesreise – Die Lieblingssinne als Türöffner	19
Übersicht: So erfahren Sie die bevorzugten Sinne	20
Mögliche Inhalte einer Sinnestasche	21
Eine Sinnestasche kann individuell gefüllt werden.....	21
Auflistung einiger Sinnesmaterialien und ihre Zuordnung zu den Sinnen.....	21
Tipps für den Einsatz der Sinnesmaterialien	23
Tipps für Bestelladressen	27
Lernen Sie unsere Sinnestasche kennen	27
Haftungsausschluss.....	28
Impressum	28



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

in Schleswig-Holstein leben über 66.000 Menschen mit einer Demenz. Diese Zahl nimmt, aufgrund des demographischen Wandels, seit Jahren deutlich zu. Eine Änderung ist weiterhin nicht in Sicht.

Mit dem Fortschreiten einer Demenzerkrankung verändern sich in der Regel die Eigenaktivitäten der betroffenen Person, so dass Sinnesanregungen nicht mehr in gleichem Maße wahrgenommen und verarbeitet werden können. Mit seinen Sinnen begreift der Mensch jedoch sich und seine Umwelt. Fehlen Sinneseindrücke wie Berührung, Bewegung und Dinge, die Aufmerksamkeit binden, ist das Spüren von sich und seiner Umgebung kaum mehr möglich. Dies kann schlimmstenfalls zu einem inneren Rückzug führen. Soziale Isolation und die Verringerung von Lebensqualität können die Folge sein. Um dem entgegenzuwirken, brauchen besonders Menschen mit fortgeschrittener Demenz die Hilfe von außen. Mit einfühlsamen Sinnesanregungen können sie sich selbst und ihre Umwelt spüren. Diese bringen Menschen mit dementiellen Veränderungen Anregung, Aktivierung, ein Stück Normalität und Teilhabe am Leben zurück.

In dieser Handreichung erhalten Sie u.a., wichtige Informationen über die Wahrnehmung von Menschen mit dementiellen Veränderungen, Hinweise wie Sie individuelle Sinnesangebote gestalten können und Tipps für den Einsatz von Materialien, z.B. in einer mobilen Sinnestasche.

Wir hoffen, dass Ihnen die Informationen Mut machen, Sinnesangebote anzubieten und wünschen Ihnen viel Freude bei der Umsetzung

Herzliche Grüße von

Anne Brandt
Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein

Bei Fragen oder bei Schulungswünschen zum Thema Sinnesanregungen für Menschen mit dementiellen Veränderungen wenden Sie sich gerne an das

Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein

Hans-Böckler-Ring 23c
22851 Norderstedt,

Telefon: 040/2383044-0

Fax: 040/2383044-99

info@demenz-sh.de

www.demenz-sh.de





Ziel: Mehr Lebensqualität durch Sinnesanregungen schaffen

Wahrnehmungsveränderungen und ihre Bedeutung für die Sinnesangebote

Menschen nehmen sich und ihre Umwelt über die Sinne wahr. Etwas Schönes riechen, die Natur betrachten oder die Lieblingsmusik hören, das bedeutet Lebensqualität. Ebenso geben uns die Sinne ein Gefühl für den eigenen Körper. Wir spüren z.B. den Boden mit unseren Füßen oder nehmen den Wind auf der Haut wahr. Die sinnliche Wahrnehmung ist ein aktiver Prozess. Menschen eignen sich mit ihren Sinnen ihre Umwelt an und setzen sich mit den Gegebenheiten, die ihre Aufmerksamkeit erregt haben, auseinander. Das persönliche Sinneserleben und die Sinneseindrücke im Außen schaffen somit einen lebendigen Kontakt mit sich selbst und der Umwelt.

Wenn Sinneswahrnehmungen weniger werden

Dieser lebendige Prozess der Sinneswahrnehmung und Verarbeitung kann nur aufrechterhalten werden, wenn genügend, sich verändernde Sinneseindrücke, vorhanden sind. Erhalten Menschen, die z.B. viel im Bett liegen oder veränderte Wahrnehmungsfähigkeiten haben, zu wenig Sinnesanregungen, kann das Gefühl für den eigenen Körper und die Umgebung nach und nach verloren gehen. Daher sind gezielte und einfühlsame Sinnesanregungen so wichtig. Denn sich selbst, spüren und wahrnehmen zu können, sind die wichtigsten Voraussetzungen, um auch in den Kontakt zur Außenwelt zu gehen. Somit sind Sinnesangebote keine überflüssigen Spielereien, sondern tragen nachweislich zu mehr Wohlbefinden und sozialer Teilhabe bei.

Die folgenden Wahrnehmungsveränderungen können das Sinneserleben bei Menschen mit fortgeschrittener Demenz beeinträchtigen

Jeder Mensch ist einzigartig und hat unterschiedliche Wahrnehmungsfähigkeiten. Es gilt immer, einfühlsam die individuellen Wahrnehmungsfähigkeiten und Interessen zu beachten.





Das Gestern im Heute erleben

I. Veränderung des Erinnerungsvermögens

Das Erinnerungsvermögen kann sich bei einer Demenz verändern. Am Anfang einer Demenz sind die Erinnerungen gut abrufbar und im zeitlichen Ablauf sortiert. Je weiter eine Demenz voranschreitet, desto mehr verändert sich das Erinnerungsvermögen. An kurz zurückliegende Dinge wird sich häufig nicht mehr erinnert, aber Erinnerungen aus dem Langzeitgedächtnis können meist noch sehr gut abgerufen werden. Das Kleid, das zur Hochzeit getragen wurde, ist noch präsent, aber die Erinnerung an das morgendliche Frühstück ist verloren.

Bedeutung für Ihre Sinnesangebote

Wenn die Person mit Demenz sich nicht an kurz zurückliegende Ereignisse erinnert, kann es beschämend sein, danach gefragt zu werden. Stellen Sie daher eher Fragen nach der fernen Vergangenheit oder nach dem Jetzt. Fragen Sie z.B. ob die Person gern zur Schule gegangen ist oder ob sich der Gegenstand gut anfühlt. Sinnesangebote eignen sich hervorragend, um im Moment zu bleiben. Das Spüren verlangt keine zeitliche Einordnung. Dennoch können über die Sinne Erinnerungen hervorgerufen werden. Beobachten Sie, wo sich die Person mit Demenz in ihrem Lebensfilm befindet und bieten Sie biographisch orientierte Sinnesangebote an. Eine Stoffkatze z.B. kann vielleicht einen Katzenfreund erfreuen. Trauen Sie sich aber auch, neue Sinnesangebote anzubieten, vielleicht mag der Katzenfreund genauso gern einen Stoffhund halten. Wichtig ist, immer zu beobachten, ob das Sinnesangebot gefällt oder nicht. Manchmal bringen Sinnesangebote aufwühlende Gefühle und Erinnerungen hoch. Diese locken wir nicht bewusst hervor, aber wenn sie auftreten, dürfen diese Gefühle sein. Begleiten Sie den Menschen mit Demenz dann einfühlsam und trösten Sie ihn bei Bedarf.



Sich auf den Zeitrhythmus der Person mit Demenz einstellen

2. Schnelligkeit kann überfordern

Menschen mit fortgeschrittener Demenz brauchen Zeit, um wahrnehmen zu können und um die Dinge zu verstehen. Werden die Sinnesangebote zu schnell angeboten, kann dies zu einer Überforderung und zu Frust oder einem Unwohlsein führen.

Bedeutung für das Sinnesangebot

Stellen Sie sich auf den Zeitrhythmus Ihres Gegenübers ein und geben Sie einen Moment zum Spüren und Wahrnehmen. Berücksichtigen Sie im Kontakt mit einer Person mit fortgeschrittener Demenz das verlangsamte Zeiterleben. Eine einfühlsame Kontaktgestaltung erfolgt daher in kleinen Schritten. Entdecken Sie gemeinsam die Langsamkeit. Dies kann ein Genuss für beide Seiten sein.



Zu viele Reize auf einmal können überfordern

3. Die Fähigkeit der Reizverarbeitung kann sich verändern

Es kann bei einer fortschreitenden Demenz zu einer Veränderung der Reizwahrnehmung kommen. So können Schatten verkannt werden und Angst machen oder Geräusche erschrecken. Zusätzlich können zu viele Reize auf einmal überfordern.

Bedeutung für das Sinnesangebot

Bieten Sie das Sinnesangebot eindeutig und klar an. Setzen Sie einen Sinnes-Reiz nach dem anderen ein. Beobachten Sie, ob die Person mit Demenz entspannt ist und das Angebot genießt. Weniger ist hier manchmal mehr.



Worte geraten bei einer fortgeschrittenen Demenz häufig durcheinander

4. Worte können nicht immer entschlüsselt werden

Die Fähigkeit, Wörter richtig zu verstehen und Wörter auszusprechen kann mit dem Fortschreiten einer Demenz weniger werden und sogar ganz verschwinden.

Bedeutung für Ihr Sinnesangebot

Die nonverbale Kommunikation, wie z.B. die Gestik, Mimik oder der Tonfall der Stimme, geraten immer mehr in den Vordergrund. Dies ist wichtig für beide Seiten. Zum einen können Sie über die nonverbalen Zeichen, wie z.B. das Runzeln der Stirn oder das Verkrampfen der Muskeln, einen Eindruck bekommen, wie es Ihrem Gegenüber geht. Zum anderen können Sie über Ihre Körpersprache der Person mit Demenz Sicherheit geben. Denn die Fähigkeit nachzuahmen, bleibt bei einer Demenz meist erhalten. Das bedeutet, dass Sie z.B. Dinge vormachen können und vor allem selbst ruhig und entspannt bleiben sollten. Denn die eigene Ruhe überträgt sich. Wichtig dabei ist, dass Sie weiterhin mit dem Menschen mit Demenz sprechen, ohne dabei unbedingt eine verbale Antwort von Ihrem Gegenüber zu erwarten. Denn der Tonfall wird wahrgenommen. So kann z.B. eine sanfte Stimme ebenfalls zur Beruhigung beitragen. Stellen Sie einen Kontakt auf Augenhöhe her und geben Sie Sicherheit über Berührung (wenn diese gewünscht ist).

Fazit für das Anbieten Ihrer Sinnesangebote bei Wahrnehmungsveränderungen

1. Beachten Sie die persönlichen Wahrnehmungsfähigkeiten der Person mit Demenz. Die individuelle Wahrnehmung zählt.
2. Gehen Sie in eine Spürhaltung. Ihre Beobachtung ist das wichtigste Handwerkszeug.
3. Setzen Sie für die Kommunikation alle Wege ein (nonverbal und verbal).

Unsere Sinne und was bei Sinnesanregungen zu beachten ist

Der Blick auf die Ressourcen einer Person mit Demenz, ist auch beim Anbieten von Sinnesanregungen unerlässlich. Es ist wichtig, genau hinzuschauen, in welchen Bereichen eine Person für die Wahrnehmung des Sinnesangebotes Unterstützung braucht, z.B. beim Aufsetzen einer Brille. Aber es gilt auch den aufmerksamen Blick zu bewahren, wo es Fähigkeiten gibt, wie z.B. das Gedicht, das noch aufgesagt werden kann. Der Person mit Demenz etwas zuzutrauen, bedeutet, offen zu sein für die kleinen Wunder, die manchmal geschehen. Ein klares Wort einer Person, die schon lange nicht mehr gesprochen hat oder Genussmomente, die erfreut wahrgenommen werden, das beglückt und bestätigt auch uns.



Mit den Händen begreifen wir die Welt

In der folgenden Übersicht finden Sie auf einen Blick, welche Aufgaben unsere Sinne haben und was Sie noch beim Anbieten von Sinnesangeboten beachten sollten.

Übersicht:

Unsere Sinne und was bei Sinnesangeboten zu beachten ist

Sinn	Wichtig zu wissen
Fühlen	<p>Unsere Haut spielt eine bedeutende Rolle bei der Sinneswahrnehmung. Mit einer Fläche von 1,5 bis 2 m² ist sie das größte Sinnesorgan. Sie bildet Grenzen, definiert die einzelne Person und ermöglicht die Kontaktaufnahme. Durch Tasten begreifen wir unserer Umwelt. Sinnesangebote über Berührungen lassen die Person mit Demenz sich selbst spüren und ermöglichen die Kontaktaufnahme nach außen. An den Fingerkuppen befindet sich eine besonders hohe Dichte an Nervenrezeptoren. Mit unseren Händen begreifen wir die Welt. Sie helfen uns, selbstständig zu sein (Halten, Greifen, Pinzettengriff). In unseren Händen enden zahlreiche Energiebahnen, die Körper und Organe miteinander vernetzen (Reflexzonen). Aktivieren wir die Hände, aktivieren wir den ganzen Körper.</p> <p>Wichtig zu beachten: Kommen Sie selbst zur Ruhe, wenn Sie Berührungen anbieten. Denn Ihre Ruhe überträgt sich auf die Person mit Demenz. Berühren Sie erst nach Ankündigung und spüren Sie nach, ob die Berührung gewünscht ist. Wenn Sie etwas in die Hand geben, beobachten Sie, ob dieser Spürimpuls für die Person mit Demenz angenehm ist. Beachten Sie auch die Checkliste „So gestalten Sie einen wertschätzenden Berührungsdiallog“ auf S. 16</p>



Lieblingsmusik erfreut die Ohren und das Herz



Vibrationen werden im ganzen Körper gespürt. Sie können beruhigen und anregen

Sinn

Wichtig zu wissen

Hören / Vibrationen

Hören finden nicht nur über die Ohren statt, Vibrationen z.B. werden „ganzkörperlich“ gehört. Die Fähigkeit Vibrationen wahrzunehmen, entsteht bereits im Mutterleib. Die Schwingungen werden über unser Skelettsystem weitergeleitet und liefern Informationen über Körpertiefe- und Fülle. Vibrationsrezeptoren regulieren unsere Muskelspannung und lösen Empfindungen bei Bewegung aus. Vibratorische Sinnesanregungen bringen Entspannung und Anregung zugleich.

Der Hörsinn ist wichtig für den Kontaktaufbau und die Kommunikation. Wir hören selbst im Schlaf. Diese starke Warnfunktion soll uns bei Gefahr unterstützen.

Wichtig zu beachten:

Wir können unsere Ohren nicht bewusst verschließen und sind daher Hör-Reizen immer ausgesetzt. Dies ist sehr wichtig für das Anbieten von Sinnesangebote. Beobachten Sie immer, ob das Hörangebot gefällt oder nicht.

Der Hörsinn kann im Alter eingeschränkt sein. Denken Sie an Hörhilfen und sprechen Sie lieber langsamer und tief als laut und schnell. Selbst wenn eine Person gar nicht mehr hören kann, ist die Wahrnehmung von Vibrationen immer noch möglich.

Vibratorische Anregungen sollten sanft und vorsichtig angewendet werden. Bevor die Vibrationsgeräte aus der Sinnestasche eingesetzt werden, bietet es sich an, zuerst mit den eigenen Händen den Körper der Person auf die Vibrationen vorzubereiten. Sie können z.B. den Arm oder die Hände sanft und vorsichtig abklopfen. So dass Ihr Gegenüber den eigenen Körper spüren kann und nicht erschrickt, wenn er das Gerät in den Händen hält. Bei Zeichen von Unwohlsein brechen Sie die vibratorische Sinnesanregung ab.




Der Sehsinn bietet Orientierung

Sinn	Wichtig zu wissen
Sehen	<p>Über das Sehen orientieren wir uns in unserer Umwelt. Dies kann Sicherheit und Orientierung geben. Das Sehsystem ist stark auf das Erfassen von Bewegungen ausgelegt. Zustände von Bewegungslosigkeit kommen in der Natur selten vor und Bewegung zu erkennen, half früher beim Jagen oder auch bei der Flucht und hat das Überleben gesichert. Auch heute noch liebt unser Sehsinn bewegte Bilder. Unser Kopf ist ständig in Bewegung und ebenso unsere Augen. Unser Gehirn bildet Kategorien, um visuelle Informationen schnell einordnen zu können. Angenehme Sehimpulse, die sich immer mal wieder verändern, sind daher wichtig.</p> <p>Ohne ausreichend sich abwechselnde Reize, verliert unser Gehirn recht schnell die Fähigkeit, visuelle Reize einzuordnen und diese zu kategorisieren. Es kann zu Trugbildern und Verkennungen kommen.</p> <p>Wichtig zu beachten: Im Alter kann der Sehsinn nachlassen. Denken Sie an Sehhilfen und bieten Sie kontrastreiche Sehangebote an. Ist der Sehsinn sehr stark beeinträchtigt, geben Sie Sicherheit über z.B. Ihre Stimme und Berührung. Kündigen Sie Ihre Handlungen an, damit die Person sich nicht erschreckt.</p>



Mit Duftangeboten Wohlbefinden fördern

Sinn	Wichtig zu wissen
Riechen	<p>Über die Einatmung nehmen wir Gerüche wahr. Sie gelangen über die Nase direkt in das limbische System. Daher können Gerüche an weit zurückliegende Ereignisse erinnern. Nutzen Sie den aktivierenden Einfluss von Gerüchen auf Körper, Geist und Seele.</p> <p>Wichtig zu beachten: Jeder Duft wird subjektiv empfunden. Für den einen riecht z.B. Lavendel ganz wunderbar, andere können den Duft kaum aushalten. Jeder Mensch hat ganz unterschiedliche persönliche Vorlieben oder Abneigungen. Düfte können sehr schnell Emotionen und Erinnerungen hervorrufen. Diese können angenehm oder unangenehm sein. Lassen Sie daher die Person mit dem Duftangebot nicht allein. Eine „Dauerbeduftung“ des Raumes gilt es daher zu vermeiden. Zum einen tritt eine Gewöhnung, eine sogenannte Habituation, ein, wenn wir Duftangeboten auf Dauer ausgesetzt sind, sie werden dann nicht mehr wahrgenommen. Zum anderen kann die Person dem Duft nicht entkommen, falls er nicht gefallen sollte. Beachten Sie ebenfalls vorliegende Allergien und Unverträglichkeiten. So wird Ihr Duftangebot ein Genusserebnis.</p>

Sinn	Wichtig zu wissen
<p>Schmecken</p>	<p>Die Wahrnehmung von Geruch und Geschmack ist eng miteinander verknüpft. Die Geschmacksknospen auf der Zunge erkennen unterschiedliche Geschmacksrichtungen (süß, sauer, salzig, bitter, umami). Die Geruchsrezeptoren in der Nase nehmen Gerüche wahr. Ebenso ist auch der Tastsinn des Mundes beteiligt. Es wird ein sogenanntes „Mundgefühl“ auf der Zunge wahrgenommen, z.B. fest oder weich. Die Gesamtheit dieser Sinneseindrücke wird an das Gehirn übermittelt und dadurch werden Aromen erkannt und zugeordnet. Erst durch dieses Zusammenspiel der Sinneseindrücke ist es möglich zu entscheiden, ob ein Geschmack gefällt oder nicht.</p> <p>Wichtig zu beachten</p> <p>Im Alter kann der Geschmackssinn nachlassen. Manche Personen schmecken die Speisen besser, wenn sie stärker gewürzt sind. Ebenso kann sich bei einer Demenz das Erkennen von Aromen verändern. Häufig wird eher Süßes als angenehm empfunden und alle anderen Geschmacksrichtungen als bitter wahrgenommen. Diese werden dann meist abgelehnt. Herzhaftere Gerichte zu süßen (ggf. mit Zuckerersatzstoffen), kann im Einzelfall den Appetit fördern. Als Sinnesangebot werden Geschmäcker angeboten, die gefallen und ein Wohlbefinden auslösen. Beachten Sie bei allen Geschmackssinnesangeboten die Ernährungsvorgaben, Allergien und Unverträglichkeiten sowie möglicherweise vorhandene Schluckstörungen.</p> <p>Hier finden Sie Informationen über den Umgang mit Schluckstörungen bei Menschen mit Demenz:</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>https://www.deutsche-alzheimer.de/archiv-alzheimer-info/medizinischeversorgung/umgang-mit-schluckstoerungen-bei-demenz</p> </div> </div> <p>Eine logopädische Unterstützung kann bei Schluckstörungen hilfreich sein. Hier finden Sie unsere Broschüre zum Thema Logopädie und Demenz, die mit Hilfe des Arbeitskreises Logopädie und Demenz in Hamburg entwickelt wurde:</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>https://www.demenz-sh.de/wp-content/uploads/2019/01/KD_Logopaedie_WEB-I.pdf</p> </div> </div>



Bekannte Gegenstände bringen Erinnerungen

Sinn	Wichtig zu wissen
<p>Biographieorientierte Sinnesanregungen</p>	<p>Jede Erinnerung fördert die Identität. Sinnesanregungen können spontan an Momente aus dem eigenen Leben erinnern. Der Duft nach Leder z.B. an die frühere Tätigkeit als Schuster, eine Berührung an die Geborgenheit in der Kindheit, ein Bild an das erste Auto. Was erinnert wird ist immer ganz individuell. Jeder Puzzlestein der Erinnerung trägt dazu bei, die Identität der Person mit Demenz zu stärken und fördert die Selbstwirksamkeit. Manchmal können selbst verlorengedachte Erinnerungen durch ein Sinnesangebot wieder in das Bewusstsein kommen, wie z.B. die Zubereitungsmöglichkeiten von Kräutern, wenn diese betrachtet werden und der Duft wahrgenommen wird.</p> <p>Wichtig zu beachten: Über Gesprächsanregungen und Sinnesangebote versuchen Sie, die schönen Momente des Lebens hervorzulocken. Kommen aufwühlende Gefühle hoch, trösten Sie bei Bedarf.</p>

10 wichtige Qualitätskriterien für einfühlsame Sinnesangebote

Beim Durchführen von Sinnesangeboten gibt es keine Patentrezepte. Wichtig ist eine respektvolle Haltung, die dem Menschen mit Demenz eine wertschätzende Begegnung auf Augenhöhe ermöglicht. Der Mensch mit Demenz gibt vor, was er braucht. Sie können nur ausprobieren, folgen dabei aber den individuellen Bedürfnissen der Person. Es gilt immer im Moment zu schauen, was der Person guttut und was nicht. So ermöglichen Sie der Person mit Demenz, selbstbestimmt die Angebote anzunehmen oder abzulehnen.

Nicht immer erzielen sorgsam, persönlich ausgewählte Angebote den erhofften Effekt. Das kann vielfältige Hintergründe haben, die meist nicht leicht zu ergründen sind. Akzeptieren Sie dies, eventuell verläuft ein erneuter Versuch zu einem anderen Zeitpunkt ganz anders.

Übersicht: 10 wichtige Qualitätskriterien für einfühlsame Sinnesangebote

1. Der Moment zählt. Gestalten Sie Ihre Sinnesangebote mit dem Fokus auf den Augenblick. Es gilt Nichts zu erreichen. Das Spüren im Moment steht im Vordergrund.
2. Sinnesangebote sind Angebote, die abgelehnt oder angenommen werden können. So erhalten Sie die Selbstbestimmung der Person mit Demenz. Alles kann – nichts muss.
3. Beobachten Sie, ob der Mensch mit Demenz sich wohlfühlt oder nicht. Bei Unwohlsein beenden Sie das jeweilige Angebot.
4. Geben Sie Zeit zum Wahrnehmen und Spüren. In der Ruhe liegt die Kraft.
5. Setzen Sie die Sinnesreize achtsam und nacheinander ein, um die Person mit Demenz nicht zu überfordern. Weniger ist manchmal mehr.
6. Beachten Sie die Fähigkeiten und Ressourcen des Menschen mit Demenz. Eine Überforderung gilt es zu vermeiden.
7. Setzen Sie Rituale für den Anfang und das Ende eines Angebotes ein (z.B. Berührung an der Schulter). Dies gibt der Person mit Demenz Sicherheit. Sie spürt dann, wann das Angebot beginnt und wieder aufhört.
8. Achten Sie darauf, dass Sie selbst zur Ruhe kommen. Sorgen Sie für eine entspannte und ungestörte Atmosphäre.
9. Binden Sie biographische Vorlieben der Person mit Demenz in Ihren Sinnesangeboten mit ein. Wichtig ist hier der Fokus auf die schönen Momente des Lebens, die das Wohlbefinden fördern. Bleiben Sie dabei aber auch offen für aktuelle Wünsche.
10. Bei Unsicherheiten holen Sie sich Unterstützung und fragen z.B. auch nach Schulungen zum Thema Sinnesangebote.



Checkliste für das Anbieten von angenehmen Berührungsimpulsen

Über Berührungen können Sie Sicherheit und Geborgenheit vermitteln und so Ihr Sinnesangebot noch wertvoller machen. Mit der folgenden Checkliste können Sie überprüfen, ob Sie an alles gedacht haben, wenn Sie einen wertschätzenden Berührungsdialo anbieten möchten.

Checkliste: So gestalten Sie einen wertschätzenden Berührungsdialo	
Ich komme selbst zur Ruhe, z.B. über eine Atemübung oder eine bewusste Pause.	
Ich gestalte die Berührung eindeutig und berühre die Person erst nach Ankündigung.	
Ich biete Orientierung über einen klaren Anfang und Abschluss der Berührung (z.B. an der Schulter).	
Deutliche Berührungen sind leichter nachvollziehbar. Ich gestalte die Berührung ruhig und eher flächig und mit einem gleichmäßigen Druck.	
Ich frage nach und beobachte, ob die Berührung und der Druck der Berührung angenehm sind.	
Ich beende die Berührung, wenn die Person mir, mit oder ohne Worte, mitteilt, dass die Berührung nicht gewünscht ist.	
Ich berühre nur Körperstellen, die der Person angenehm sind. Intimbereiche werden für einen Berührungsdialo ausgeschlossen.	
Ich bleibe im Berührungskontakt und versuche, möglichst eine Hand am Körper der Person zu lassen. Dies kann Sicherheit geben.	
Ich mache mir bewusst, dass Berührung eine Möglichkeit der Kommunikation ist und der Berührungsdialo immer ein ganz individuelles Vorgehen braucht.	
Ich gebe Zeit zum Spüren und Nachspüren.	
Ich beachte die geltenden Coronaregeln.	

Dies gilt es bei einem Berührungsdialo zu vermeiden:

- Punktuelle, oberflächliche, streifende Berührungen
- Hastige, abgehackte und zerstreute Berührungen
- Gleichzeitig bewegte Berührungen an verschiedenen Körperteilen. Ausnahme: eine Hand ruht auf einem Körperteil, um Sicherheit zu geben und die andere Hand berührt z.B. die Schulter.



Auf der Spur nach dem Wohlbefinden

Diese nonverbalen Indikatoren geben Hinweise darauf, ob die Person mit Demenz sich bei Ihrem Sinnesangebot wohlfühlt oder nicht.

Gedanken und Gefühle werden nonverbal durch Mimik, Gestik, Körperhaltung und Atmung ausgedrückt. Wenn eine Person sich nicht mehr sprachlich mitteilen kann, ist sie darauf angewiesen, dass die Menschen in ihrem Umfeld auf die nonverbalen Zeichen von Unwohlsein achten. Die nonverbale Ausdrucksform und -fähigkeit ist sehr individuell. Eine Person drückt z.B. durch das Wegschauen Ablehnung aus, die andere Ruhe und Entspannung.

Die Gesamtheit der Indikatoren beachten

Beziehen Sie daher möglichst alle Indikatoren der nonverbalen Kommunikation mit ein, um einen Gesamteindruck zu erhalten. Achten Sie zusätzlich auf Veränderungen. Denn Veränderungen in der Körpersprache zeigen meist auch eine Veränderung der Gefühlssituation auf. So kann das Augenschließen bei entspannten Muskeln und Körperhaltung auf eine Entspannung und Wohlbefinden hindeuten, eine angespannte Muskulatur und Körperhaltung bei geschlossenen Augen aber eher Unwohlsein aufzeigen.

Der eigenen Intuition vertrauen und nachfragen

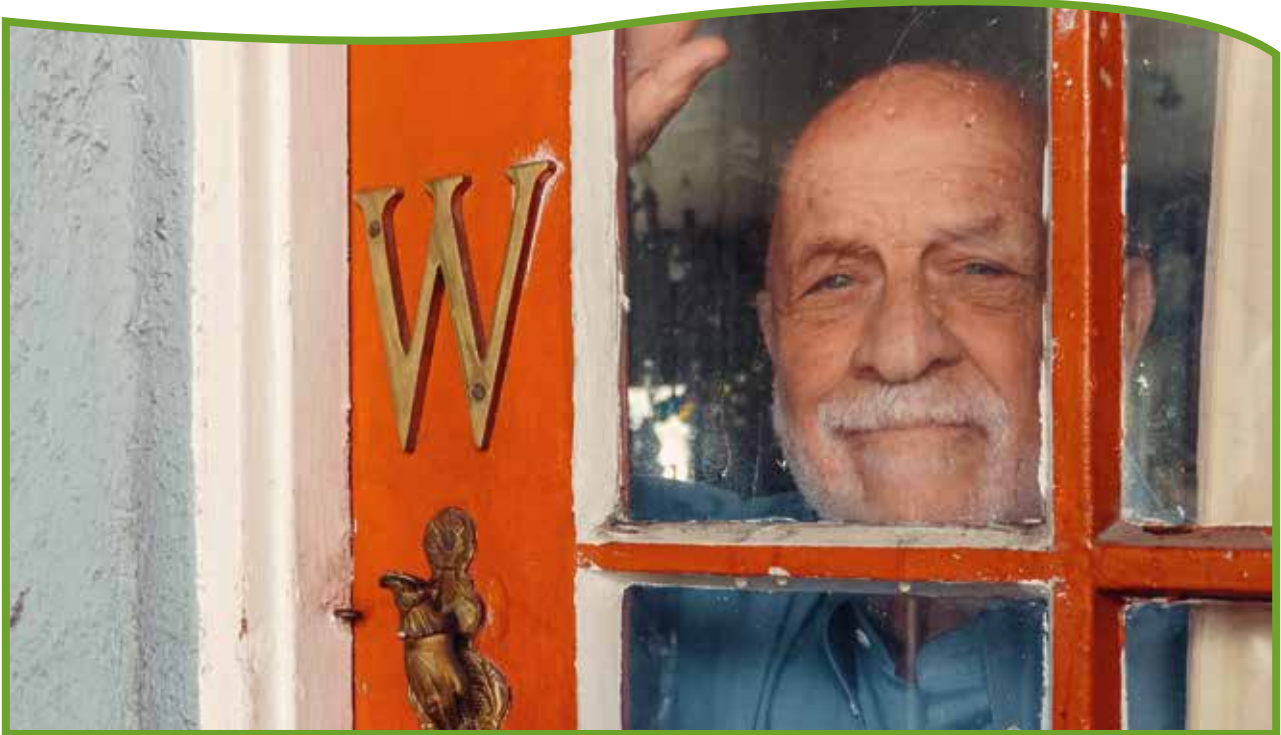
Je mehr Sie es üben, in die Beobachtung zu gehen, desto schneller werden Sie erkennen, wie es Ihrem Gegenüber geht. Vertrauen Sie Ihrer Intuition und fragen Sie verbal und über Ihre Körpersprache bei der Person mit Demenz nach, wie es ihr gerade geht. Auch wenn Ihr Gegenüber ggf. nicht verbal antworten kann, haben Sie so Zeit für die Beobachtung gewonnen. Machen Sie eine Pause, wenn Sie unsicher sind und fangen Sie mit Ihrem Sinnesangebot später wieder neu an.



Selbst zur Ruhe kommen – wichtige Voraussetzung für das Anbieten von Berührungen

Beispiele für nonverbale Indikatoren, die Wohlbefinden oder Unwohlsein aufzeigen können.

Nonverbale Indikatoren	Mögliche Interpretation der Gefühlslage
Mimik: Gesichtsausdruck freudig, entspannt oder ruhig	Entspannung, Freude
Gesichtsausdruck angespannt	Anspannung, Ärger, Überforderung, Unbehagen
Blickkontakt wird aufgenommen und gehalten	Aufmerksam sein, zuhören wollen, nach Nähe und Sicherheit suchen, etwas mitteilen wollen, einen Wunsch haben
Augenkontakt vermeiden Wegschauen	Unsicherheit, Desinteresse, nicht einverstanden sein, Scham, Angst, Ruhe wollen, sich zurückziehen, abgelenkt sein, Nachspüren, etwas betrachten
Stirn runzeln Augenbrauen zusammenziehen	Erstaunen, Zweifel haben, nachdenklich sein, etwas nicht verstanden haben
Augen zukneifen	Etwas nicht sehen wollen, Angst haben, die Augen entspannen, etwas nicht richtig sehen können, etwas abwehren
Die Lippen zusammenpressen	Ärger, Wut, sich angespannt fühlen, verlegen sein
Den Kiefer anspannen	Innere Anspannung, Überforderung, Resignation, Wut. Schmerzen
Gestik: Angespannte Körperhaltung	Anspannung, Unwohlsein, Schmerzen
Entspannte Körperhaltung	Sich entspannt fühlen
Verschränkte Arme	Abgrenzung, sich schützen wollen, sich spüren wollen, etwas Ablehnen, Gefragt werden wollen, Abwarten was kommt und dann entscheiden
Die Hand zur Faust ballen und ggf. entgegenstrecken	Drohgebärde, Wut, Ärger, innere Anspannung, Recht haben wollen, sich nicht gesehen fühlen
Mit den Fingern klopfen oder trommeln	Nervosität, Unruhe, innere Anspannung, Aufregung, sich spüren wollen, freudig einen Rhythmus nachmachen
Atmung: Entspannte Atmung	Ein ruhiger und entspannter Atem ist meist ein Hinweis auf Wohlbefinden
Schnelle und aufgeregte Atmung	Unruhe, Angst, körperliche Anstrengung, Schmerzen



Sinnesangebote öffnen Türen zu der Erlebniswelt von Menschen

Abenteuer Sinnesreise – Die Lieblingssinne als Türöffner

Auch wenn Menschen gleichzeitig mit allen Sinnen wahrnehmen, gibt es meist einen oder mehrere Lieblingssinne, die besonders erfreuen. Nutzen Sie diese als Türöffner für Ihre Sinnesangebote. In der folgenden Tabelle erhalten Sie Hinweise, wie Sie die Lieblingssinne der Person mit Demenz, über Gespräche und Beobachtungen, entdecken können. So erfahren Sie mehr über die Vorlieben und Abneigungen und können nach und nach Ihre Sinnesangebote erweitern. Befragen Sie auch die Angehörigen. Sehen Sie die gemeinsame Sinnesreise als kleines Abenteuer an, bei dem es immer wieder etwas Neues zu entdecken gibt. So finden Sie mit der Zeit heraus, welche Sinnesangebote für Ihr Gegenüber in welchen Situationen und Momenten besonders wohltuend sind.

Notieren Sie sich gelungene und verworfene Sinnesangebote. So können Sie nach und nach die passenden Lieblingsangebote zum passenden Moment herausfinden.

Übersicht: So erfahren Sie die bevorzugten Sinne

Sinn	Beschreibung
Fühlen	<ul style="list-style-type: none"> • Fragen Sie die Person mit Demenz und seine Angehörigen, welche Dinge gern in die Hand genommen werden. Gibt es z.B. einen Handschmeichler oder wird der Stoff der Decke gern in die Hand genommen? • Geben Sie der Person mit Demenz die Materialien aus der Sinnestasche in die Hand. Fragen und Beobachten Sie, welche Dinge (hart, weich, glatt, kühl, flauschig, leicht, schwer) sich für die Person gut anfühlen.
Hören, Vibrationen spüren	<ul style="list-style-type: none"> • Hat die Person mit Demenz ein Lieblingslied, welchen Musikstil hört sie gern? • Welche Musik wurde gespielt als die Person jung war? • Gibt es Klänge, die die Person gerne mag? Beispielsweise das Klangspiel im Garten oder die Stimme beim Vorlesen. • Gibt es Töne oder Geräusche, die die Person nicht mag? Zum Beispiel das laute Geräusch des Staubsaugers oder das Rascheln von Papier. • Bieten Sie die Klangmöglichkeiten und Vibrationsangebote aus einer Sinnestasche einfühlsam an und fragen Sie nach dem Wohlbefinden. Beobachten Sie, was der Person gefällt und was nicht.
Sehen	<ul style="list-style-type: none"> • Fragen Sie die Person mit Demenz, was sie sich gern ansieht. Beispielsweise Landschaften, Fotos, Tiere, Lichtspiele der Sonne. • Gibt (oder gab) es einen Lieblingsplatz, von dem die Person gerne etwas beobachtet (oder beobachtet hat)? Zum Beispiel der Blick aus dem Fenster, einen Platz in der Wohnung oder im Garten. • Gibt es hier im Zimmer etwas, das die Person gern betrachtet? Beispielsweise ein Bild, ein Möbelstück, eine Skulptur. • Reichen Sie die Materialien zur Sehanregung und fragen Sie, ob die Person den Gegenstand gern betrachtet, und beobachten Sie die Reaktionen Ihres Gegenübers.
Riechen	<ul style="list-style-type: none"> • Fragen Sie die Person mit Demenz, ob sie einen Lieblingsduft hat. Was riecht sie sonst noch gern? Zum Beispiel Kräuter, Kaffee, die Wiese nach dem Regen, Parfum, Essensgerichte. • Welche Düfte oder Gerüche mag die Person überhaupt nicht? Zum Beispiel bestimmte Kosmetika oder Essensgerüche. • Bieten Sie die ätherischen Düfte aus einer Sinnestasche vorsichtig und einfühlsam an und beobachten Sie die Wirkung (Gefallen oder Missfallen).
Biographische Sinnesanregungen	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Tätigkeiten hat die Person mit Demenz früher gern gemacht. Zum Beispiel im Beruf oder in der Freizeit. • Über die Sprichwortkarten aus der Sinnestasche können Sie spielerisch herausfinden, bei welchen biographischen Themen die Person sich gestärkt und zufrieden fühlt.

Mögliche Inhalte einer Sinnestasche

Damit Sie mit Ihrem Sinnesangebot mobil sind, kann der Einsatz einer Sinnestasche hilfreich sein. Ausgestattet mit Materialien, die die Sinne anregen, kann sie überall mobil eingesetzt werden. Die Gegenstände sollten so ausgewählt werden, dass sie auch zur Eigenaktivität anregen. Die Materialien, die in die Hand gegeben werden, sollten entweder abwischbar oder maschinenwaschbar sein. So können Sie die jeweils geltenden Hygiene- und Coronaregeln einhalten.

In die Tasche können Sie Gegenstände für die unterschiedlichen Sinne einpacken

- Fühlen
- Sehen
- Hören / Vibrationen spüren
- Riechen

Zusätzlich sind Materialien für die biographische Sinnesanregung zu empfehlen.

Eine Sinnestasche kann individuell gefüllt werden

In dem Projekt „Mobiles Sinnesangebot, eine Sinnestasche für Menschen mit und ohne Demenz und ihre Angehörigen“, haben wir Sinnestaschen mit unterschiedlichen Materialien zur Sinnesanregung packen dürfen. Das Projekt ist ein Kooperationsprojekt der Alzheimer Gesellschaft Schleswig-Holstein e.V./ Selbsthilfe Demenz / Landesverband, der Alzheimer Gesellschaft Lübeck und Umgebung e.V./ Selbsthilfe Demenz e.V. und des Kompetenzzentrums Demenz in Schleswig-Holstein.

Die Sinnestaschen wurden mit einer Handreichung kostenfrei an Ehrenamtliche der Alzheimer Gesellschaften in Schleswig-Holstein verteilt. Das Projekt wurde freundlicherweise von der Stiftung Ejvind Damberg und Heidemarie Juhl-Damberg Stiftung gefördert.

Die Inhalte dieser erprobten Sinnestasche finden Sie im Folgenden als Anregung für die Erstellung Ihrer eigenen Sinnestasche. Fühlen Sie sich frei, Gegenstände abzuändern, wegzulassen oder andere Gegenstände hineinzupacken.

Auflistung einiger Sinnesmaterialien und ihre Zuordnung zu den Sinnen

Die Sinnesmaterialien werden den Sinnen zugeordnet, die hauptsächlich angesprochen werden. Menschen nehmen dabei immer gleichzeitig mit mehreren Sinnen wahr. Ein Stofftier, das berührt wird, regt den Tastsinn an, kann aber ebenso betrachtet werden, hat einen bestimmten Geruch und löst eventuell eine biographische Erinnerung aus. Wählen Sie die Sinnesanregungen aus, die der Person mit Demenz in diesem Moment guttun.



Diese Materialien haben wir in unsere Sinnestasche gepackt:

Sinnesmaterialien	Sinne
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Grabschi-Ringe • 4 Stofftiere (waschbar) • 1 Massageball • 1 Massagekatze • 1 Balancevogel 	Fühlen
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Paar Klanghölzer • 2 Vibrationsstäbe inkl. Batterien • 1 Regenstab • 2 Vorlesebücher: Frau Janzen geht tanzen Heute machen wir ein Picknick 	Hören, Vibrationen spüren
<ul style="list-style-type: none"> • Kaleidoskop • Sandbild ohne Flüssigkeit 	Sehen
<ul style="list-style-type: none"> • Duftöl Lavendel 5 ml • Duftöl Bergamottöl 5 ml • Duftstein 	Riechen
I Sprichwortkiste zur Biografiearbeit	Biographisch orientierte Sinnesanregungen
I Begleitbroschüre mit wichtigen Informationen, Anregungen und praktischen Beispielen für das Anbieten von Sinnesangeboten für Menschen mit dementiellen Erkrankungen. Herausgeber: Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein	
<p>Außerdem:</p> <p>I Hygienespray, I Packung Tücher</p>	

Hinweis: In unserer Tasche haben wir keine Materialien für den Geschmackssinn (oralen Sinn), da diese zu schnell verderben können. Da Geschmacks- und Geruchssinn eng verknüpft sind, wird aber auch über das Riechen der Geschmackssinn angeregt.



Tipps für den Einsatz der Sinnesmaterialien

Grundsätzlich gilt, dass Sie, wenn Sie einen Gegenstand anbieten, zuerst Zeit zum Erkunden und Wahrnehmen geben und erst dann die Sinnesanregung weiterführen. Dabei ist erlaubt, was gefällt und was wohltuend für Ihr Gegenüber ist. Beachten Sie auch die Übersicht „Unsere Sinne und was bei Sinnesanregungen zu beachten ist“ auf Seite 9, um Ihr Sinnesangebot einfühlsam zu gestalten. Im Folgenden erhalten Sie eine Übersicht der Materialien aus der Sinnes tasche und Anregungen für deren Einsatz. Entwickeln Sie mit der Person mit Demenz gern eigene kreative Ideen der Sinnesanregung.

Übersicht: Tipps für den Einsatz der Sinnes-Materialien

Materialien der Sinnes tasche	Sinn	Beschreibung	Tipps für die Anwendung
2 Grabschi-Ringe	Fühlen	Diese abwischbaren Ringe sind gefüllt mit farbigen Kugeln und ungiftigem Gel. Eine Kugel hat eine andere Farbe.	Zeigen Sie zuerst der Person mit Demenz den Ring und fragen Sie, ob die Person einen Ring halten möchte. Reichen Sie bei Zustimmung einen Ring. Nun kann gefühlt und erkundet werden. Sie können mit Ihrem Ring auch Dinge vormachen, so kann sich die Person an Ihnen orientieren. Allein schon das Drücken ist eine gute taktile Anregung. Je nach den Fähigkeiten der Person mit Demenz können auch die Kugeln verschoben werden oder die andersfarbige Kugel durch den Ring geleitet werden. Der Ring lässt sich auch werfen und wieder auffangen. Er kann über den Arm gesteuert oder wie ein Lenkrad gehalten werden.
2 Paar Klanghölzer	Hören	Die Klanghölzer sind aus lasierter Buche hergestellt und haben dadurch eine gute und nicht zu laute Tonresonanz.	Gemeinsam einen Rhythmus mit den Hölzern anzustimmen oder ein Lied mit den Klängen der Hölzer zu begleiten sind wunderbare und aktivierende Sinnesanregungen. Sie können auch einen Rhythmus vorgeben und die Person mit Demenz spielt den Takt nach oder umgekehrt.

Materialien der Sinnes-tasche	Sinn	Beschreibung	Tipps für die Anwendung
4 Stofftiere	Fühlen	Die Plüschtiere sind in Handarbeit in Deutschland hergestellt. Das Material ist frei von Schadstoffen, schweiß- und speichelfest. Die Augen sind Sicherheitsaugen. Die Tiere sind, laut Hersteller, bis 30 Grad maschinenwaschbar. Ist das Fell etwas eingedrückt, wird es durch Schütteln wieder flauschig.	Damit Sie die Stofftiere zwischendurch waschen können, befinden sich 4 Stofftiere zur Auswahl in der Sinnes-tasche. Ebenso kann dann die Person mit Demenz ihr Lieblingsstofftier aussuchen. Geben Sie das ausgewählte Stofftier in die Hand und lassen es befühlen. Fragen Sie z.B. ob sich das Tier gut anfühlt und sprechen Sie über Lieblingstiere. Geben Sie Ihrem Gegenüber Zeit, das flauschige Fell zu spüren. Die meisten Menschen mit fortgeschrittener Demenz lieben es, Stofftiere im Arm oder in den Händen zu halten. Akzeptieren Sie, falls es einmal nicht so sein sollte.
I Massageball I Massagekatze	Fühlen	Die Katze liegt angenehm in der Hand und kann durch die runden Beinchen zur Entspannung beitragen. Der Ball regt durch seine noppige Oberfläche die Durchblutung der Haut an.	Manch ein Mensch mit Demenz genießt es, Massagegegenstände in die Hände zu nehmen und zu bewegen. Sie können auch vorsichtig, nach Absprache, z.B. die Schulter über der Kleidung mit den Gegenständen abfahren. Bleiben Sie dabei immer im Sichtkontakt und fragen nach, ob die Berührung so angenehm ist oder nicht. Setzen Sie die Gegenstände nicht ein, wenn die Haut Ihres Gegenübers z.B. rissig oder verletzt ist. Fragen Sie im Zweifelsfall die Angehörigen.
I Balancevogel	Fühlen	Der Vogel kann z.B. auf eine Fingerspitze gesetzt werden mit der Einladung, dass er darauf balanciert werden soll. Durch die Bauweise des Vogels fällt das Balancieren leicht und gelingt.	Das geglückte Balancieren vermittelt ein Erfolgserlebnis und gibt gleichzeitig angenehme haptische Anregungen für die Fingerspitzen.

Materialien der Sinnes-tasche	Sinn	Beschreibung	Tipps für die Anwendung
2 Vibrationsstäbe inkl. Batterien und Aufsatz-tier	Vibra-tionen	Die beiden Vibrations-stäbe benötigen für den Gebrauch Batterien. Diese sind in der Sinnes-tasche dabei. Sie können mit oder ohne Aufsatz-tier angewendet werden.	Sie können einen Stab in die Hand geben und Zeit zum Betrachten geben. Mit den Händen können Sie z.B. einen Arm abklopfen oder ausstreichen. Dann stellen Sie, nach Ankündigung, die Vibrations-funktion ein. Beobachten Sie, ob die Vibrationen als angenehm empfunden werden. Vielleicht empfindet die Person mit Demenz es als angenehm, wenn Sie die Gelenke sanft und nacheinander mit dem Stab berühren, so dass die Vibrationen über die Knochen wahrgenommen werden können.
1 Regenstab	Hören	Der Regenstab besteht aus Holz, das farbig lackiert ist. Im Inneren befinden sich kleine Kugeln, die durch Drehen des Stabes, Regen-geräusche hervorzaubern.	Der Regenstab kann als Rhyth-musinstrument eingesetzt werden, aber auch einfach nur durch seinen schönen Klang verzaubern.
2 Vorlese-bücher: • Frau Jan-zen geht tanzen • Heute ma-chen wir ein Pick-nick	Hören	Beide Bücher wurden für Menschen mit einer Demenz geschrieben. Die Geschichten sind jahres-zeitlich orientiert. Es finden sich Tiergeschichten, Redens-arten und auch Anregun-gen zum Raten, Ergänzen und Mitmachen darin.	Einer lebendigen Stimme lauschen, die eine Geschichte vorliest, ist immer wieder ein wunderbares Hörerlebnis. Zusätzlich kann die Person mit Demenz vielleicht noch an manchen Stellen mitraten und sich aktiv beteiligen.
1 Kaleidos-kop	Sehen	Das Kaleidoskop ist aus Metall und dadurch robust im Einsatz. Mithilfe der Drehvorrichtung entste-hen beim Durchschauen unterschiedliche bunte Muster.	Wer kennt sie nicht aus Kinder-tagen: die bunten Muster, die beim Blick in das Kaleidoskop immer wieder neu entstehen. Lassen Sie diese schönen Kindheitserinne-rungen aufleben und bieten Sie der Person mit Demenz an, die Muster zu entdecken.

Materialien der Sinnestasche	Sinn	Beschreibung	Tipps für die Anwendung
I Sandbild ohne Flüssigkeit	Sehen	Das Sandbild hat einen Halter aus Metall, der schwenkbar ist. Wird das Bild gedreht, ergeben sich durch die sich verteilenden Sandkörner, immer wieder neue Muster oder Landschaften.	Einfach nur zuschauen und genießen, welche Formen sich nach dem Drehen ergeben: ist es eine Wüste oder sind es die Meereswellen? Auf jeden Fall lädt das Sandbild zu einer entspannten Beobachtungsreise ein, bei der Ihr Gegenüber ganz im Moment betrachten und seine Gedanken ziehen lassen kann.
2 Duftöle: • Lavendel 5 ml • Bergamottöl 5 ml I Duftstein	Riechen	Die Öle sind 100 % naturrein und in Bioqualität. Der Duftstein besteht aus Keramik. Die Unterseite ist glasiert. Verfärbungen durch Duftöle beeinträchtigen nicht die Funktion. Der Stein kann mit warmem Wasser gereinigt werden. Nach dem Trocknen kann ein neuer Duft aufgetragen werden.	Tropfen Sie 1 - 3 Tropfen eines Öls auf den Duftstein und laden Sie Ihr Gegenüber ein, den Duft zu schnuppern. Hierfür wedeln Sie den Duft vorsichtig zu. Gefällt der Duft, darf die Person mit Demenz näherkommen und den Duft weiter erschnuppern. Sprechen Sie z.B. darüber, ob der Duft an etwas erinnert. Geben Sie Duftöle niemals pur auf die Haut. Sie können reizend wirken.
I Sprichwortkiste zur Biographiearbeit	Biographische Sinnesanregung	180 Sprichwortkarten zu verschiedenen Themenbereichen. Ein Zahlenwürfel und ein Begleitheft mit Spielanleitung sind im Set enthalten. Mit den Sprichwörtern, Redensarten oder Zitaten können Sie spielerische Anregungen für die Biographiearbeit geben.	Sie kennen es sicherlich, dass Sprichwörter häufig leicht ergänzt werden. Mit diesem Kartenset können Sie leicht und spielerisch Erinnerungen wecken und Gedächtnisübungen anbieten. Suchen Sie das Level an Angeboten heraus, das für die Person mit Demenz Erfolgserlebnisse verspricht. So stärken Sie die Selbstwirksamkeit.

Diese Auflistung dient als Anregung. Sie sind eingeladen, Ihre Sinnestasche individuell zusammenzustellen.

Welche Gegenstände kommen in Ihre Sinnestasche?



Tipps für Bestelladressen

Wir haben die Materialien der Sinnestasche z.B. bei Der Riedel www.der-riedel.de, Wehrfritz www.wehrfritz.com, Sport Thieme www.sport-thieme.de, Primavera www.primaverlife.com oder Förster www.foersterstofftiere.de bestellt. Diese Angaben dienen nicht der Werbung, sondern sind nur einige unter vielen Möglichkeiten, Sinnesmaterialien zu bestellen. Fündig werden Sie z.B. auch in Spielzeuigläden, Biomärkten, Sanitätshäusern, Drogerien oder Sportgeschäften. Bei allen Materialien haben wir darauf geachtet, dass sie ungiftig, langlebig, desinfizierbar oder waschbar sind. Stofftiere sollten frei von Schadstoffen, schweiß- und speichelfest und mit Sicherheitsaugen bestückt sein.

Lernen Sie unsere Sinnestasche kennen

Unsere Sinnestasche können Sie in unserer Norderstedter Musterwohnung nicht nur für Menschen mit Demenz nach Terminabsprache ansehen. Hier finden Sie auch einen Sinneswagen mit weiteren Sinnes- und Snoezelangeboten: www.demenz-musterwohnung.de



Bei Fragen oder bei Schulungswünschen zum Thema Sinnesanregungen für Menschen mit dementiellen Veränderungen wenden Sie gern sich an das:

Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein,
Hans-Böckler-Ring 23c – 22851 Norderstedt,
Telefon: 040/2383044-0 – Fax: 040/2383044-99,
info@demenz-sh.de – www.demenz-sh.de



Ausgewählte Sinnesmaterialien in unserer Sinnestasche

Haftungsausschluss

In dieser Broschüre erhalten Sie Vorschläge und Tipps zum Thema Sinnesangebote für Menschen mit dementiellen Veränderungen. Die Alzheimer Gesellschaft Schleswig-Holstein e.V. Selbsthilfe Demenz, Landesverband und das Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein übernehmen keine Haftung für die von Ihnen ausgewählten Materialien und die Umsetzung der Sinnesangebote. Bei Unsicherheiten in der Anwendung, können Sie gern eine Schulung bei uns buchen.

Impressum



Alzheimer Gesellschaft Schleswig-Holstein e.V. / Selbsthilfe Demenz – Landesverband
V.i.S.d.P. Swen Staack

Autorin / Ansprechperson: Anne Brandt
Hans-Böckler-Ring 23c – 22851 Norderstedt

Telefon: 040/23 83 044-44 – Fax: 040/23 83 044-99
www.alzheimer-sh.de – info@alzheimer-sh.de

in Kooperation mit dem:



KOMPETENZZENTRUM
Demenz in Schleswig-Holstein

Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein
www.demenz-sh.de – info@demenz-sh.de

Das Kompetenzzentrum Demenz wird gefördert durch:





Spitzenverband



Schleswig-Holstein
Ministerium für Soziales, Jugend,
Familie, Senioren, Integration
und Gleichstellung

Bildnachweise: alle Bilder von pexel, Wasser: pixabay, Sinnestasche: Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein

Wie sind auch bei  Facebook: facebook.com/KompetenzzentrumDemenz
und  Instagram: instagram.com/demenz_tagram

Unser Demenzwegweiser für Schleswig-Holstein hilft mit Adressen und Ansprechpersonen:
www.demenzwegweiser-sh.de