



Kreative Beschäftigung & sanfte Kommunikation bei Demenz

Ideen, die Freude wecken, Verbindung schenken – ohne Druck und ohne Bewertung

Kreative Tätigkeiten können bei Menschen mit Demenz Freude wecken, Erinnerungen berühren und Nähe ermöglichen.

Sie müssen nicht spektakulär sein – oft sind es die einfachen, vertrauten Momente, die am meisten berühren.

Kein Leistungsdruck. Kein Perfekt. Nur gemeinsame Zeit – sanft und mit Freude.

5 kreative Impulse für den Alltag

1. Malen & Zeichnen

Einfache Materialien wie Buntstifte, Wachsmalkreiden oder Fingerfarben reichen aus. Große, klare Motive wählen. Das Ergebnis zählt nicht – es geht um das Tun.

2. Musik & Singen

Lieder aus der Jugendzeit wecken Erinnerungen. Gemeinsam singen oder Instrumente nutzen.

3. Gärtnern & Natur

Blumen gießen, Kräuter pflücken oder gemeinsam draußen sein.

4. Backen & Kochen

Vertraute Gerüche und Geschmäcker wecken Erinnerungen. Gemeinsam einfache Rezepte umsetzen.

5. Fotos & Erinnerungen

Fotoalben anschauen und Geschichten erzählen – sanfte Biografiearbeit.

Kommunikation bei Demenz – Verstehen statt korrigieren

Sanftes Verstehen, Spiegeln von Gefühlen und kleine Rituale schenken Sicherheit und Würde.

Grundregeln:

- Langsam und deutlich sprechen
- Kurze Sätze
- Nicht korrigieren
- Augenkontakt halten

- Gefühle ernst nehmen
- Geduld zeigen
- Positiv formulieren

Nonverbale Kommunikation

Tonfall, Mimik und Gestik wirken oft stärker als Worte.

- Ruhiger, warmer Tonfall
- Freundliche Mimik
- Sanfte Berührungen
- Gemeinsame Stille
- Vertraute Gegenstände

Aktivitäten-Checkliste

- Musik hören oder singen
- Malen oder zeichnen
- Gartenarbeit oder Spaziergänge
- Fotos anschauen
- Backen oder kochen
- Vorlesen
- Basteln
- Tanzen oder Bewegung
- Gemeinsames Sitzen

Kleine Tipps für einen sanften Alltag

- Routine statt Überraschung
- Kurze Aktivitäten (10–15 Minuten)
- Erfolge wahrnehmen
- Ruhe zulassen
- Flexibel bleiben

Kreative Beschäftigung schenkt Verbindung und Nähe – auch für Angehörige.

Kein Druck. Kein Perfekt. Schritt für Schritt.