

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. Beginnen Sie mit großen, klaren Motiven – Blumen, Kreise, Formen. Das Ergebnis zählt nicht; es geht um das Tun selbst.

2. Musik & Singen

Lieder aus der Jugendzeit können tiefe Erinnerungen wecken. Singen Sie gemeinsam, hören Sie vertraute Melodien – oder spielen Sie einfache Instrumente wie Rasseln oder Trommeln. Musik erreicht oft dort, wo Worte nicht mehr reichen.

3. Gärtnern & Natur

Blumen gießen, Kräuter pflücken oder einfach zusammen in der Natur sein – diese kleinen Tätigkeiten schenken sensorische Anregung und das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun.

4. Backen & Kochen

Vertraute Gerüche und Geschmäcker wecken oft kostbare Erinnerungen. Ein einfaches Rezept gemeinsam zubereiten – Rühren, Kneten, Abschmecken – kann eine zugleich praktische und berührende Beschäftigung sein.

5. Fotos & Erinnerungen

Alte Fotoalben durchblättern, Geschichten zu den Bildern erzählen – das ist Biografiearbeit in der sanftesten Form. Jedes Foto kann eine kleine Brücke sein zwischen Vergangenheit und Gegenwart.

■ Kommunikation bei Demenz – Verstehen statt korrigieren

Wie spricht man mit Menschen mit Demenz, wenn Worte sich verschieben? Sanftes Verstehen, Spiegeln von Gefühlen und kleine Rituale können Verbindung, Sicherheit und Würde schenken – ohne zu korrigieren.

Grundregeln für eine sanfte Kommunikation:

- **Langsam und deutlich sprechen**

Kurze Sätze, eine Botschaft pro Satz – das erleichtert das Verstehen erheblich.

- **Nicht korrigieren**

Falsche Aussagen korrigieren hilft nicht – es kann sogar beschämend wirken. Lassen Sie manches einfach stehen.

- **Augenkontakt herstellen**

Sprechen Sie auf gleicher Augenhöhe. Blickkontakt schafft Nähe und Vertrauen.

- **Gefühle ernst nehmen**

Menschen mit Demenz fühlen oft intensiv – auch wenn sie es nicht mehr verbal ausdrücken können. Nehmen Sie das ernst.

- **Geduld zeigen**

Lassen Sie Zeit zum Antworten. Drängen Sie nicht. Eine Pause ist kein Fehler.

- **Positiv formulieren**

Statt "Du kannst das nicht" lieber: "Komm, wir machen das zusammen."

■ Nonverbale Kommunikation – wenn Worte nicht mehr reichen

Bei fortschreitender Demenz wird Sprache oft emotional gelesen. Tonfall, Mimik, Gestik und Stille wirken in mancher Hinsicht stärker als Worte. Sie können Sicherheit, Nähe und Orientierung schenken.

- Ein ruhiger, warmer Tonfall – auch wenn der Inhalt nicht verstanden wird
- Ein lächelndes Gesicht – Emotionen werden länger erkannt
- Sanfte Berührungen – eine Hand halten, eine Umarmung
- Gemeinsames Stillsitzen – Nähe ohne Worte
- Vertraute Gegenstände und Dürche als Anker

■ Meine Aktivitäten-Ideen – Checkliste

Welche Aktivitäten passen zu Ihrem Alltag? Markieren Sie, was Sie ausprobieren möchten – im eigenen Tempo.

- ☐ Gemeinsam Musik hören oder singen
 - ☐ Einfach malen oder zeichnen
 - ☐ Im Garten zusammen arbeiten oder spazieren
 - ☐ Fotos aus der Vergangenheit zusammen anschauen
 - ☐ Gemeinsam backen oder kochen
 - ☐ Vorlesen oder Geschichten erzählen
 - ☐ Basteln mit Naturmaterialien
 - ☐ Zusammen tanzen oder sich sanft bewegen
 - ☐ Ein vertrautes Lied abspielen lassen
 - ☐ Einfach zusammen sitzen – in Ruhe und Nähe
-

■ Kommunikation – Selbstcheck für Angehörige

Nehmen Sie sich einen Moment. Wie geht es Ihnen in der Kommunikation?

- ☐ Ich spreche langsam und in kurzen Sätzen
- ☐ Ich korrigiere nicht, wenn etwas nicht stimmt
- ☐ Ich höre auf die Gefühle, nicht nur auf die Worte
- ☐ Ich halte Augenkontakt beim Sprechen
- ☐ Ich lasse genug Zeit zum Antworten
- ☐ Ich nutze auch Gesten und Mimik bewusst

■ Kleine Tipps für einen sanften Alltag

■ *Routine statt Überraschung*

Bekannte Abläufe schenken Sicherheit. Ein verlässlicher Tagesrhythmus hilft Menschen mit Demenz, sich zu orientieren.

■ *Kurze Aktivitäten wählen*

10–15 Minuten reichen oft aus. Kurze, regelmäßige Impulse sind wirkvoller als längere, anstrengenden Aktionen.

■ *Erfolge wahrnehmen*

Wenn etwas gelingt – auch etwas Kleines – nehmen Sie das wahr und zeigen Sie es. Das stärkt das Selbstwertgefühl.

■ *Ruhe als Beschäftigung*

Auch Nichttun ist in Ordnung. Manchmal ist die beste Aktivität, einfach zusammen in einer ruhigen Atmosphäre zu sein.

■ *Flexible bleiben*

Manche Tage werden besser sein als andere. Das ist normal. Passen Sie die Aktivitäten an die Tagesform an – von beiden Seiten.

Kreative Beschäftigung schenkt nicht nur dem Menschen mit Demenz etwas – sie schenkt auch Ihnen, als Angehöriger, kostbare Momente der Verbindung und Nähe.

Kein Druck. Kein Perfekt. Sondern Begleitung auf Augenhöhe – Schritt für Schritt.

Weiter lesen auf kraftwald.eu → Kreative Aktivitäten | Alltag & Angehörige