

Ziele und Prinzipien des Gedächtnistrainings

Das Gedächtnistraining bei Menschen mit einer Demenzerkrankung konzentriert sich auf die Stärkung der vorhandenen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Dabei eröffnen sich vor allem im Stadium der schweren Demenz oft sehr kleine Kompetenzfenster, die in den offensichtlichen Defiziten des täglichen Lebens unterzugehen drohen.

- **Stärkung der Identität und des Selbstwerts**
Die Stärkung wird ermöglicht, indem sich Menschen mit einer Demenzerkrankung an Situationen und Tätigkeiten der Vergangenheit erinnern; die individuelle und historische Biografie wird wieder erlebt, aufgefrischt und teilweise auch bearbeitet, gerade wenn man mit Menschen der gleichen Generation darüber reden, singen oder musizieren kann.
- **Förderung der sozialen Kompetenzen**
Das Zusammenkommen zum Gedächtnistraining kann ein Forum bieten, positive soziale Kontakte aufrecht zu erhalten. Das Gemeinschaftsgefühl wird durch gemeinsame Bewegungsübungen, Rhythmische Übungen und Singen gefördert.
- **Erhaltung der Kommunikationsbereitschaft und -fähigkeit**
Es gilt den vorhandenen alltäglichen Wortschatz und das Formulierungsvermögen zu trainieren und solange als möglich zu erhalten. Dies ermöglicht dem Einzelnen seine Wünsche zu äussern und den Verlust an Selbstbestimmung hinauszuzögern.
- **Stabilisierung der Orientierung**
Durch Abläufe, die immer zur selben Zeit stattfinden wird der Tagesablauf stabilisiert, was Sicherheit und Orientierung vermittelt. Zudem wird durch das sich Beschäftigen mit gegenwärtig relevanten Themen wie Jahreszeiten, kulturellen Anlässen etc. die zeitliche Orientierung gestärkt.

Für die konkrete Durchführung von Gedächtnistrainingssequenzen sind folgende Prinzipien zu berücksichtigen:

- Dem sich Wohlfühlen höchste Priorität geben
- Ohne Zeit- und Leistungsdruck arbeiten
- Erfolgserlebnisse fördern
- Bezug zur individuellen Biografie und den Interessen herstellen
- Arbeiten mit Themen aus dem alltäglichen Leben
- Verschiedene Wahrnehmungszugänge einbeziehen, die möglichst viele Sinnesorgane mit einbeziehen (visuelle, taktile, akustische, bewegungsbezogene, olfaktorische und gustatorische Zugänge)
- Inhalte aus dem Langzeitgedächtnis abrufen

Quellen und weiterführende Informationen

[Schweizerischer Verband für Gedächtnistraining](#)

Schloffer, Helga, Prang, Ellen, Frick-Salzman, Annemarie (Hrsg.):
Gedächtnistraining. Theoretische und praktische Grundlagen. Heidelberg 2010

CURAVIVA Schweiz (www.curaviva.ch/demenzbox)

INSOS Schweiz (www.insos.ch)

Januar 2018