

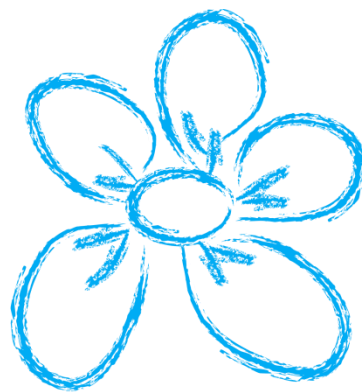


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**FORGET-ME-NOT Training Modul**  
**Intellektuelle Ausgangsleistung 2.2**

## **MODUL 3**



forget me not

### **Memory Box Konzept: physischer vs. digitaler Ansatz**



## Inhaltsverzeichnis

M.3.1 Einführung in die Reminiszenz .....	4
M.3.1.1 Warum Reminiszenz (meist) bei Menschen mit Demenz funktioniert.....	4
M.3.1.2 Eine Person mit Demenz wiederholt immer wieder die gleiche Geschichte: Warum? .....	4
M.3.1.3 Warum es vielleicht nicht funktioniert, viele Fragen zu stellen.....	5
Mit einer Reihe von Dingen, um Erinnerungen zu wecken.....	5
Nutzung des Internets .....	5
Tun statt Reden .....	6
M.3.1.4 Warum alle in Erinnerungsfragen einbeziehen?.....	6
Einige Vorschläge zu Reminiszenz Themen .....	6
Familien in die Erinnerung einbeziehen .....	7
M.3.1.5 Ressourcen und weitere Informationen über Erinnerungen.....	7
M.3.2 Vorbereitung vor Beginn der Speicheraktivitäten .....	7
M.3.2.1 Wichtige Fähigkeiten und Techniken für die Durchführung von Erinnerungsarbeiten .....	8
M.3.2.2 Vorbereitung durch die persönlichen Portfolios der Patienten .....	10
Welche Informationen sollte ein Betreuer in einem Portfolio suchen? .....	10
M.3.3 Physikalische Memory Box.....	11
M.3.3.1 Wie erstelle ich eine physische Memory Box? .....	11
Gründe für die Erstellung einer Memory Box .....	11
Möglichkeiten zur Herstellung einer Memory Box .....	11
Die Wahl von Erinnerungsstücken .....	12
M.3.3.2 Verwendung einer physikalischen Memory Box in Gruppen .....	12
Erstellen Sie eine Erinnerungsbox für eine Tagesstätte oder eine Gruppe von Personen. ....	13
Nutzung von Memory Boxen durch Museen und andere Institutionen .....	13
M.3.4 Digitale Memory Box.....	13
M.3.4.1 Einführung von Technologien zur Unterstützung von Menschen mit Demenz.....	14
Die richtige Ausrüstung .....	14
Die richtigen Verbindungen.....	14
Ein personenzentrierter Ansatz.....	14
Körperliche Bedürfnisse, Umgebung und Sprache.....	15
Konzentrieren Sie sich auf die Aktivität, nicht auf die Technologie.....	16
Vertrauen des Betreuers .....	16
Geduld .....	16



M.3.4.2 Wie man eine digitale Memory Box erstellt .....	16
Unterstützung des Patienten .....	16
Die Technologie kann die Entstehung von Lebensgeschichten unterstützen:.....	16
Nützliches Set für individuelle Lebensgeschichtenarbeit.....	17
Tipps und Tricks für die Arbeit mit Lebensgeschichten.....	17
Erinnern .....	17
Nützliches Set für Erinnerungsaktivitäten .....	18
Tipps und Tricks für Gruppenerinnerungsaktivitäten .....	18
Fotografieren.....	18
M.3.4.3 Beispiele für digitale Memory Box-Software/Websites.....	18
Forget-me-not .....	18
Buch von dir.....	19
Legacy-Geschichten.....	19
Memory Box!.....	19
M.3.5 Physikalische v. Digitale Memory Boxen: Vergleich .....	19
Sinneswahrnehmung.....	19
Lagerung .....	20
Zugänglichkeit.....	20
Überwindung der Entfernung .....	20
Spielfaktor .....	20
Technisches Fachwissen .....	21
Mobilität .....	21
Körperliche Aktivitäten.....	21
Kommunikation .....	21



## M.3.1 Einführung in die Reminiszenz

Die Unterstützung eines Menschen mit Demenz, aktiv zu bleiben und sich dennoch am Leben beteiligt zu fühlen, kann der Schlüssel zur Erhaltung der Lebensqualität auch in den späteren Phasen der Erkrankung sein. Dies ist nicht nur die Aufgabe eines Aktivitätsorganisors oder Entertainers, sondern auch Teil der Rolle jeder Person, egal ob Sie ein Freund oder Verwandter, ein Heim- oder Kindergartenarbeiter, eine Krankenschwester, ein Pflegeassistent, ein Manager oder ein Hausangestellter sind.

Eine Reihe von verschiedenen Ansätzen und Ressourcen bieten hilfreiche Möglichkeiten, um sinnvolle Aktivitäten zu entwickeln und die Lebensqualität von Menschen mit Demenz zu verbessern. Einfache Bewertungsinstrumente können Betreuern helfen, die Art der Aktivitäten zu verstehen, die einer dementen Person zugutekommen könnten.

Die Erinnerung an die Vergangenheit baut auf den Stärken eines Menschen mit Demenz auf, da er eher Langzeitgedächtnisse behält. Es gibt viele Möglichkeiten, Erinnerungssitzungen zu erleichtern. Die Einbeziehung von Familienmitgliedern in die Erinnerung kann eine therapeutische Erfahrung für jeden sein. Wenn Sie Themen oder Themen für die Erinnerung in Gruppen auswählen, denken Sie darüber nach, wie Sie so viele Personen wie möglich einbeziehen können, und sind gleichzeitig sensibel für die Bedürfnisse des Einzelnen.

### **M.3.1.1 Warum Reminiszenz (meist) bei Menschen mit Demenz funktioniert**

Erinnerung" bedeutet, Lebenserfahrungen, Erinnerungen und Geschichten aus der Vergangenheit zu teilen. Typischerweise ist ein Mensch mit Demenz in der Lage, sich besser an Dinge von vor vielen Jahren zu erinnern als an aktuelle Erinnerungen, so dass die Erinnerung auf diese Stärke zurückgreift. Da viele unserer täglichen Gespräche und Interaktionen auf dem Kurzzeitgedächtnis beruhen, kann die Erinnerung Menschen mit Demenz ein Gefühl der Kompetenz und des Vertrauens vermitteln, indem sie eine Fähigkeit einsetzen, die sie noch besitzen.

"Wir alle besitzen Erinnerungen, wir alle haben unsere eigene einzigartige Lebensgeschichte. Sich an die Vergangenheit zu erinnern, ist ein Mittel, um sie zu besitzen und damit uns selbst zu bewahren. Es ist ein Hier und Jetzt Prozess, der den Kassierer und das Erzählte in Beziehung zueinander hält." - Faith Gibson (1998)

Viele Menschen mit Demenz finden sich routinemäßig dabei wieder, Dinge "für" sie oder "für" sie tun zu lassen. Wenn eine Person etwas über ihre Vergangenheit erzählt und eine andere Person Interesse oder Freude zeigt, ist es eine wunderbare Gelegenheit für diese Person, sich zu fühlen, dass sie diejenige ist, die einem anderen Menschen etwas gibt, anstatt immer diejenige zu sein, die empfängt oder hört.

Über die Vergangenheit zu sprechen, kann auch glückliche Erinnerungen und gute Gefühle hervorrufen, und das kann an sich schon wunderbar sein, aber besonders, wenn ein Mensch das Leben schwer findet. Es ist auch so, dass Reminiszenz manchmal schmerzhaft Erinnerungen hervorrufen kann. Emotionale Reaktionen sind nicht unbedingt eine schlechte Sache, aber wir müssen sensibel reagieren.

### **M.3.1.2 Eine Person mit Demenz wiederholt immer wieder die gleiche Geschichte: Warum?**

Es ist nicht ungewöhnlich, dass ein demenzkranker Mensch eine Lieblingsgeschichte hat, auf die er immer wieder zurückgreift. Nicht selten wird sich die Geschichte auf eine Zeit beziehen, in der sich die



Person besonders glücklich oder stolz fühlte. Vielleicht spricht die Person ausführlich über ihren Job oder ihre Erfahrung mit der Erziehung von Kleinkindern. Die Botschaft hinter dieser wiederholten Geschichte kann sein, dass der Person jetzt dieser Sinn für Identität und Zweck fehlt. Indem sie die gleiche Geschichte mit Interesse hören, kann ein guter Zuhörer der Person mit Demenz helfen, sich besser zu fühlen. Manchmal bezieht sich die wiederholte Geschichte auf eine schmerzhaftere Erinnerung oder ein Trauma. In dieser Situation kann die Person einige ungelöste Probleme mit dem Ereignis haben und ist daher bis zu einem gewissen Grad mit diesem Gedächtnis "verbunden". Es ist immer noch wichtig, zuzuhören. Manchmal kann es sinnvoll sein, die Person mit einer anderen Erinnerung oder Aktivität abzulenken, damit sie nicht zu lange in einem verzweifelten Zustand bleibt.

### **M.3.1.3 Warum es vielleicht nicht funktioniert, viele Fragen zu stellen.**

"Erinnerst du dich, wann...?" ist die Frage, die viele Menschen mit Erinnerungen verbinden könnten. Es ist jedoch möglicherweise nicht der beste Ausgangspunkt für eine Person mit Gedächtnisproblemen. Einfache, sachliche Fragen können für Menschen mit Demenz besonders herausfordernd und stressig sein, die befürchten, dass sie die Antwort falsch bekommen oder sich schämen, sich nicht erinnern zu können. "Wie viele Kinder hatten Sie?", "Wo wurden Sie geboren?", "Wie alt waren Sie, als Sie...?" - das sind alles Beispiele für Fragen, die ein demenzkranker Mensch schwer beantworten kann.

Also, was ist die Alternative, wenn man Fragen wie diese stellt? Ein guter Ausgangspunkt könnte sein, eine Erinnerung selbst zu teilen, um eine Frage sanfter zu stellen. Dies hilft, Hinweise auf die Art von Dingen zu geben, über die Sie sprechen werden, und kann der Person helfen, sich zu entspannen und ihre Erinnerungen leichter zu erinnern, ohne Angst davor zu haben, Dinge zu vermischen oder zu vergessen. Es könnte so laufen: Ich erinnere mich an meinen ersten Grundschullehrer. Sie hieß Frau Jones, sie war sehr groß mit langen Haaren und sie war sehr freundlich. Du kannst dann fragen: "Ich frage mich, ob sich jemand hier an seine Lieblingslehrer erinnern kann?"

### **Mit einer Reihe von Dingen, um Erinnerungen zu wecken.**

Für Menschen mit kognitiven Schwierigkeiten ist es wichtig, alle Sinne zu nutzen, um Erinnerungen zu wecken. Ein Bild zum Anschauen, ein Objekt zum Anfassen, ein Lied oder ein Gedicht zum Hören oder etwas zum Riechen oder Schmecken kann jemanden in der Zeit zurückversetzen, oft in eine sehr spezifische Erinnerung.

Wenn Sie die Person gut genug kennen, werden Sie die Art von Dingen kennen, die sich auf ihre Vergangenheit beziehen könnten. Wenn Sie wissen, dass jemand in der Armee war, könnte ein Bild von einer Person in einer Armeeuniform aus einer ähnlichen Zeit, als sie noch in den Streitkräften war, ihr Interesse wecken. Wenn Sie mit einer Person aus der Karibik zusammenarbeiten, ist es vielleicht ein guter Ausgangspunkt, etwas Sauerampfer- und Ingwertee anzubieten oder karibische oder Steelband-Musik zu spielen. Auch das Lesen eines Auszugs aus einem alten Buch oder einer Zeitung kann Erinnerungen wecken.

### **Nutzung des Internets**

Eine Suche im Internet kann eine sofortige Wirkung haben. Betrachten Sie dieses Beispiel aus der Praxis der Wohltätigkeitsorganisation *Alive!* :

- Eine Bewohnerin, die mit Demenz und Multipler Sklerose lebte, bat darum, einige Aufnahmen von arabischen Pferden zu sehen, die ihre größte Leidenschaft im Leben waren. Ihr gesamtes Verhalten änderte sich vom Betrachten der Bilder und sie ging von introvertiert und



zurückgezogen zu enthusiastisch und selbstbewusst über und erzählte dem Rest der Gruppe von ihren Erfahrungen.

### Tun statt Reden

Manchmal kann es gut funktionieren, eine Person einzuladen, eine bestimmte Fähigkeit zu zeigen, die sich auf ihre Vergangenheit bezieht. Bitten Sie zum Beispiel jemanden, der Krankenschwester war, Ihnen zu zeigen, wie sie früher Blutdruck genommen hat, oder fragen Sie eine Mutter, wie sie ihr Baby mit einer Puppe als Baby gerülpst hat. Wenn eine Person mit Demenz kämpft, um Wörter zu benutzen, kann sie finden, dass es einfacher ist, Handlungen zu verwenden, um etwas aus ihrer Vergangenheit zu teilen. Betrachten Sie dieses Beispiel, das die Erfahrung von Beryl beschreibt, einer älteren Frau mit Demenz:

- Eines Tages verbrachte ich Zeit mit ihr, und obwohl ich ein wenig über ihre Vergangenheit wusste, kämpfte ich darum, ein Gespräch in Gang zu bringen. Ich wusste, dass sie früher Sekretärin war, und aus irgendeinem Grund kam mir in den Sinn, ihr ein kleines Notizbuch zu geben, ähnlich wie ein stenografisches Notizbuch und einen Stift - und ihr einen Brief zu schreiben, als ob ich ihr Chef wäre. Ich fing an, so etwas wie "Sehr geehrter Herr, danke für deinen Brief von..." und so weiter zu sagen. Ich war erstaunt zu sehen, wie Beryl sofort anfang, extrem schnell in Stenografie zu schreiben. Innerhalb dieser wenigen Momente änderte sich ihre Körpersprache von einer zusammengebrochenen, desinteressierten Haltung zu einer aufrechten und aufmerksamen Haltung einer Frau, die ihren Job kannte.

### M.3.1.4 Warum alle in Erinnerungsfragen einbeziehen?

Erinnerungen können eine gute Möglichkeit sein, Verbindungen zwischen Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund oder unterschiedlicher Kultur oder zwischen Mitarbeitern und Servicebenutzern herzustellen. Wenn Sie Themen oder Themen für die Erinnerung in Gruppen auswählen, denken Sie darüber nach, wie Sie Menschen einbeziehen können, die in einer Minderheit sein können, z.B. jemand, der eine andere Religion oder Kultur hat oder lesbisch oder schwul ist.

Denken Sie daran, dass es einigen Menschen schwerfallen kann, zu reden, oder dass sie sich ausgeschlossen fühlen können, wenn bestimmte Themen diskutiert werden. Der Austausch von Erinnerungen an die Erziehung von Kindern kann zu einer lebhaften Diskussion anregen und interessante Vergleiche darüber anstellen, wie unterschiedliche Nationalitäten mit Fragen der Disziplin von Kindern umgehen. Aber Menschen, die keine Kinder bekommen konnten oder ein Kind verloren haben, können dies als schmerzhaft Erinnerung an ihren Verlust empfinden. Das Wissen um individuelle Lebensgeschichten ist wichtig, um sicherzustellen, dass Sie sich potenziell schwieriger Themen bewusst sind.

### Einige Vorschläge zu Reminiszenz Themen

Es gibt kein Thema, das für alle völlig unkompliziert zu diskutieren ist, obwohl "Essen" und "Ferien" zunächst sicherere Themen sein könnten als "Krieg" oder "Kindheit", wenn Sie eine Reihe von Gruppen leiten. Es gibt z.B. eine Vielzahl weiterer Themen zur Auswahl:

- **Arbeitsleben:** erste Jobs, beste Jobs, Löhne und Arbeitsbedingungen, Chefs, Kollegen, Uniformen
- **Heimleben:** Hausarbeit, Kinder, Hobbys und Interessen Warmhalten: Erinnerungen an Winterzeiten ohne Zentralheizung teilen!
- **Transport:** erste Autos, Busse, Straßenbahnen, wichtige Fahrten



- **Sport**
- **die Nachbarschaft:** Lieblingsläden oder -händler, Märkte, Straßenhändler (ein "Lappen- und Knochenhändler"), bedeutende Orte in der Gemeinde wie der Stadtplatz, die Bibliothek oder die Post.

### Familien in die Erinnerung einbeziehen

„Remembering Yesterday, Caring Today“ (RYCT) ist der Name eines bestimmten Erinnerungsprogramms, das in vielen Teilen der Welt verwendet wurde. Es bringt Menschen mit Demenz und deren Angehörige zusammen. Familien und Mitarbeiter, um sich über eine Reihe von Wochen hinweg gemeinsam zu erinnern. Das wichtige Prinzip des RYCT-Ansatzes ist, dass sich alle gemeinsam erinnern und mehr voneinander als Menschen lernen und nicht die Demenz im Vordergrund steht.

Erinnerung ist nie etwas, das nur "mit" oder "nur für" ältere Menschen gemacht wird - sie ist etwas, das wir alle genießen können. Typischerweise geben RYCT-Sitzungen Ehepartnern, Partnern, Söhnen, Töchtern oder Geschwistern die Möglichkeit, die Person mit Demenz in einem anderen Licht zu sehen, wenn sie sich an ein Lied oder einen Tanz erinnern oder eine Geschichte erzählen, die sie noch nie zuvor gehört haben.

### **M.3.1.5 Ressourcen und weitere Informationen über Erinnerungen**

[Altenpflege Ausbildung](#) ist eine Internetseite, die Hilfestellung für Erinnerungsarbeit bietet. Es werden Themen- und Gesprächsvorschläge; Tipps für Aktivierungsziele, Materialien und den Ablauf gegeben.

Das [AlzheimerForum](#) gibt Tipps, wie Biografiearbeit für Demenzerkrankte gestaltet werden kann. Menschen mit Demenz, ihre Verwandten, Mitarbeiter und Freiwillige können Ideen für (Bilder-) Bücher, Filme, Musik- oder Audiodateien sammeln und in Erinnerungssitzungen teilnehmen.

[pricura](#) ist ein Überregionaler Pflegedienst aus der Pfalz, der mit Leitgedanken zur Kommunikation mit Demenzerkrankten weiterhilft. Zusätzlich werden Tipps und Ideen für Erinnerungsarbeit gegeben, welche Interaktion aller Sinne und auch der Haptik beinhaltet.

[Goldjahre.de](#) ist der Name einer Internetseite für Senioren, Demenz, Pflegebedürftige und Angehörige, welche eine Reihe von Erinnerungs- und Aktivierungskarten mit Bildern und Erklärungen ihrer Bedeutung zu Verfügung stellt. Die Idee ist, dass die Karten gedruckt und ausgeschnitten als Ausgangspunkt für Gespräche zwischen älteren und jüngeren Generationen dienen können. Des Weiteren werden kostenlose Aktivierungs- und Beschäftigungsideen zur Verfügung gestellt.

[Der Wegweiser Demenz](#), veröffentlicht vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend ist eine Website, die Ideen für einen Erinnerungskoffer als Methode der Biografiearbeit bei Migranten mit Demenz zur Verfügung stellt. Die Website und die Methode ermutigt die Nutzer, ihre eigenen Geschichten über die Migration nach Deutschland zu erzählen. Originale Gegenstände sollen helfen Erinnerungen und Identität wieder herzustellen.

## **M.3.2 Vorbereitung vor Beginn der Speicheraktivitäten**

Professor Bob Woods erklärt den Wert der Erinnerung in Pam Schweitzers Publikation "Reminiszenz in der Demenzpflege" (Schweitzer, 1998): "Kommunikation ist (mindestens) ein zweiseitiger Prozess, und



es wird argumentiert, dass Demenzpfleger, die Erinnerungsarbeit leisten, eine starke Botschaft an Menschen mit Demenz vermitteln:

- Wir schätzen Sie als Person.
- Wir sind an Ihnen als Einzelperson interessiert.
- Wir respektieren Sie und Ihre Erfahrung.
- Du weißt Dinge, die wir nie wissen dürfen.
- Wenn wir dich besser kennen, werden die Lücken in unserem Verständnis kleiner.

Die Betreuer dürfen nicht vergessen, dass die Person mit Demenz viel zu erzählen hat:

- Ich bin ein Individuum
- Meine Lebensgeschichte ist ein fester Bestandteil dessen, wer ich bin.
- Es gibt mehr, viel mehr als das, was du jetzt siehst: Das ist die Spitze des
- Eisberg
- Ich habe jetzt etwas beizutragen.
- Ich bin als soziales Wesen am Leben.
- Einmal war ich in einem ähnlichen Lebensabschnitt wie du.

Erinnerung hilft, indem sie die Vergangenheit nutzt, um diese Gefühle wiederherzustellen, damit sich die Person gut fühlt, wer sie ist (Schweitzer,1998)."

### **M.3.2.1 Wichtige Fähigkeiten und Techniken für die Durchführung von Erinnerungsarbeiten**

Um diese Prinzipien bei der Erinnerungsarbeit mit einem Demenzkranken in die Praxis umzusetzen, sollten Betreuerinnen und Betreuer die folgenden Fähigkeiten und Techniken in einem konsistenten Ansatz erwerben und anwenden, um die bestmögliche Wirkung auf die Betroffenen zu erzielen. Dies ist ein Auszug aus dem Best Practice Manual on Creative Reminiscence and Life Story Work des Reminiscence Network Northern Ireland. Siehe mehr in Anhang M3. "Beste manuelle Übung".

<b>Fähigkeiten/Techniken</b>	<b>Ansatz</b>	<b>Auswirkungen auf den Patienten</b>
Aktives Zuhören	Demonstrieren Sie, dass Sie gehört und verstanden haben, indem Sie fragen: "Habe ich das richtig verstanden?"	Die Person fühlt sich geschätzt, wichtig.
Echte Neugierde	Lesen Sie die nonverbale Körpersprache und stellen Sie sicher, dass Ihre Mimik zeigt, dass Sie zuhören. Sei vor allem unvoreingenommen. Unterschätzen Sie niemals das echte Interesse, das sich durch Ihren Stimmklang, Ihr Tempo, Ihren Blickkontakt usw. zeigen lässt.	Baut eine warme, fürsorgliche Atmosphäre auf. Die Teilnehmer fühlen sich geschätzt und selbstbewusster.
Beobachtung und Bewertung	Anhand von Aktivitäten werden die Fähigkeiten und Bedarfsbereiche der Teilnehmer bewertet. Passen	Verstärkte Beteiligung. Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, die durch Erfolg gesteigert werden.





	Sie Ihr Programm an diese Bedürfnisse an und überwinden Sie Hindernisse, die die Teilnahme der Teilnehmer möglicherweise verhindern. Stellen Sie sicher, dass Ihre Aktivitäten für die Gruppe oder Person, mit der Sie arbeiten, geeignet sind.	
Tempo-Sitzungen	In Ihrer Rede passen Sie sich dem Tempo der Teilnehmer an, so dass die Teilnehmer Zeit haben, ihre Gedanken zu sammeln und sich dazu zu äußern.	Nicht überstürzt, Zeit zum Nachdenken und Antworten gegeben. Sich in der Lage fühlen, teilzunehmen.
Emotionen zulassen, aber sensibel und einfühlsam sein, Schweigen zulassen - nicht hetzen.	Stille zulassen – kein Drängen, da jemand ihre Antwort formulieren kann. Fordern Sie, falls angebracht, offene Fragen an, aber sperren Sie sie nicht mit Fragen. Tränen können kathartisch sein; Manchmal muss jemand nur seine Geschichte erzählen, um sich gehört zu fühlen. Stellen Sie den Teilnehmern keine unsensiblen Fragen oder stoßen Sie nicht in Details von Erinnerungen, die sie nicht diskutieren möchten.	Kann helfen, Schwierigkeiten aus der Vergangenheit in der Gegenwart neu zu gestalten.
Motivieren Sie Ihre Gruppe	Nutze deine Vorstellungskraft, deinen Sinn für Humor, deine Fähigkeiten und deine Kreativität, um Menschen in deine Gruppe zu ziehen.	Der Teilnehmer ist stimuliert und gerne engagiert. Die Sitzung genießen und sich als Teil von etwas fühlen.
Flexibel sein	Messen Sie das Gefühl der Gruppe - wenn sie Stimulation oder einen Energieschub benötigen, machen Sie eine Aktivität, die das ermöglicht. Haben Sie Pläne und Aktivitätsideen, aber versuchen Sie nicht zu verschreiben - haben Sie keine Angst, sich auf das Thema einzulassen, das die Gruppe mitbringen könnte, oder auf etwas, auf das sie sich an diesem Tag konzentrieren. Die Sitzung gehört den Teilnehmern.	Wird als aktive Teilnehmer geschätzt. Ermöglicht zu engagieren, würdig, geschätzt.



Kreative Ergebnisse	Ein Produkt aus den geteilten Erinnerungen zu erschaffen, ist ein schönes Vermächtnis, aber die Arbeit an dem Produkt sollte nicht von der Qualität und dem Wert der Erinnerungsarbeit ablenken. Der Prozess ist wichtiger als das Produkt.	Ein Produkt kann für die Zusammenarbeit mit der Familie und zukünftigen Betreuern verwendet werden und kann sich in Übergangsphasen als nützlich erweisen.
Fähigkeit zur Überwachung und Bewertung	Nach jeder Sitzung schaue ich es mir kritisch an - was würde ich wieder tun? Wie kann ich bestimmte Aktivitäten entsprechend anpassen? Was hat einen Durchbruch gebracht? Wie hätte ich etwas anders angehen können, um einen größeren Erfolg zu erzielen?	
Teilen und Suchen von Unterstützung	Suchen Sie Hilfe und Unterstützung mit gleichgesinnten Mitarbeitern, mit denen Sie arbeiten, Ideen austauschen, Themen und Möglichkeiten diskutieren können.	

### **M.3.2.2 Vorbereitung durch die persönlichen Portfolios der Patienten**

Um den Erinnerungsprozess eines Demenzkranken zu unterstützen, haben wir bereits erwähnt, dass ein persönliches Portfolio notwendig ist. Die Ausarbeitung eines Portfolios wurde in Modul 2 (*M.2.3.5 Persönliche Portfolios zur Sicherstellung einer qualitativ hochwertigen Versorgung und Pflege*) beschrieben. Das Portfolio eines Patienten kann von einem detaillierten Fragebogen reichen, den die Pflegekraft in Zusammenarbeit mit dem Patienten und seiner Familie ausfüllt, bis hin zu einer komplexen Biographiearbeit, die viel mehr Details über den Patienten liefert. Je reichhaltiger das Portfolio, desto detaillierter werden die Erinnerungsaktivitäten sein. Dies hängt jedoch stark davon ab, wie die Betreuer das Portfolio nutzen werden.

Die Betreuer sollten zunächst das Portfolio durchgehen und alle Elemente identifizieren, die zur Auslösung von Erinnerungen in einem nicht direkten, reibungslosen Ansatz verwendet werden könnten.

#### **Welche Informationen sollte ein Betreuer in einem Portfolio suchen?**

- Name, und vor allem bevorzugte Form des Namens, oder sogar Spitzname.
- Bereich, in dem die Person gelebt hat (Geschichten über diesen Bereich)
- Nächste Familienmitglieder, Freunde, Pflegekräfte
- Persönliche Präferenzen / Tagesabläufe
- Familienhintergrund
- Aktuelle und vergangene Interessen, Jobs und besuchte Orte



- Ernährungspräferenzen
- Dinge, die die Person beunruhigen oder verärgern können.
- Dinge, die der Person helfen, sich besser zu fühlen.
- Möglicher Rückgang der sensorischen Wahrnehmung (Sehen, Hören....)
- Kommunikation: Sprache, Zeichenerklärung, Verhalten
- Alle bevorzugten Dinge, die nicht vorher erwähnt wurden.

### **M.3.3 Physikalische Memory Box**

Für Lieben, Eltern oder Senioren mit Demenz kann eine Erinnerungsbox helfen, sich an Ereignisse und Menschen aus der Vergangenheit zu erinnern. Diese Erinnerungen können den Senior anregen und zum Gespräch mit seinen Lieben anregen.

Ob Familienfoto, Zeitungsausschnitt oder andere Requisiten; Gedächtnisboxen enthalten Gegenstände, die uns zu einem Moment zurückbringen, den wir lieben. Wenn ein Senior, der an Demenz leidet, eine Erinnerungsbox öffnet, kann er Gedanken an glückliche Momente im Leben wecken und dieser Person etwas zum Reden geben.

#### **M.3.3.1 Wie erstelle ich eine physische Memory Box?**

##### Gründe für die Erstellung einer Memory Box

Gründe für die Erstellung einer Gedächtnisbox für Demenzkrankheiten Erinnerungsboxen können die Lieben mit ihrer Identität verbinden, mit Andenken, die einen allgemeinen Feiertag, eine Person oder ein Thema hervorheben, das den Geist des Seniors hebt. Obwohl es Zeit braucht, um herauszufinden, welche Andenken in der Memory Box gespeichert werden sollen, lohnt sich der Aufwand.

Hier sind fünf Gründe, um eine Gedächtnisbox für einen älteren Lieben mit Alzheimer zu bauen:

- Bewegung, Berührung und andere Sinne, die bei der Erstellung einer Erinnerungsbox verwendet werden, werden für einen geliebten Menschen im Laufe der Demenz immer wichtiger.
- Es können schöne Erinnerungen an die Geschichte eines Seniors, seine persönlichen Interessen und seine Jugend erforscht werden.
- Gedächtnisboxen können zu Gesprächen mit Betreuern, Kindern oder Enkeln anregen.
- Mehr Einsicht in Ihren Liebsten und seine Vergangenheit wird gewonnen. Wenn Sie nach Andenken suchen, die in eine Gedächtnisbox aufgenommen werden sollen, können Sie spezielle Gegenstände finden, von denen Sie nicht wussten, dass der Senior noch etwas hatte oder daran interessiert war.
- Inspirierte Kreativität durch die Erstellung einer Memory-Box. Der Senior kann inspiriert werden, eine weitere Box über ein anderes Lebensereignis oder eine andere Erinnerung zu erstellen.

##### Möglichkeiten zur Herstellung einer Memory Box

Eine Erinnerungsbox kann so dekorativ oder so einfach sein, wie Sie es wünschen. Es kann ein Kunststoffbehälter oder ein Schuhkarton sein, je nachdem, was Sie bevorzugen. Im Idealfall ist es einfach zugänglich und zu heben, eine Reihe von Gegenständen in vernünftigen Formen und Größen zu verstauen und auf den Schoß Ihres Liebsten oder einen kleinen Tisch zu passen.



Wenn die Gedächtnisbox Fächer hat, stellen Sie sicher, dass sie der Geschicklichkeit des Seniors entsprechen und dass der Senioren die Gedächtnisbox leicht öffnen kann.

### Die Wahl von Erinnerungsstücken

Gegenstände, die in einer Gedächtnisbox aufbewahrt werden, sollten persönlich sein, wie Spielzeug oder Postkarte eines Babys. Die Gedächtnisbox sollte die Interessen des Seniors oder einen Moment in der Geschichte widerspiegeln, der für dieses Individuum von Bedeutung ist. Wenn Sie Andenken für die Memory Box wählen, berücksichtigen Sie:

- Sicherheit: Vermeiden Sie schwere oder scharfe Gegenstände.
- Bedeutung: Konzentriere dich auf Dinge, die mit positiven Erinnerungen verbunden sind.
- Textur: Gegenstände sollten einfach zu handhaben sein; die Textur selbst kann helfen, Erinnerungen zu wecken.
- Einzigartigkeit: Wenn ein Gegenstand unersetzlich ist, lassen Sie ihn weg.

Denken Sie daran, dass ein geliebter Mensch möglicherweise nicht sofort Gegenstände erkennt oder versteht, warum sie aufgenommen wurden. Erwägen Sie daher, jedes Element mit einem Aufkleber oder Tag zu versehen. Sie können die Elemente auch auf einem Blatt Papier auflisten und über jedes einzelne eine Phrase oder einen Satz schreiben.

Hier sind einige Vorschläge für Andenken, die Sie in die Gedächtnisbox eines Seniors aufnehmen können:

- Ein Babyspielzeug
- Ein Sportobjekt
- Ein Schlüsselanhänger
- Ein Brief
- Ein Rezept
- Kunstwerke von Kindern oder Enkeln
- Getrocknete Blumen
- Familienfotos
- Postkarten
- Noten
- Urlaubssouvenirs

Sie können mit Ihrem Liebsten mehrere Erinnerungsboxen mit verschiedenen Themen erstellen - vielleicht kann man sich an Kinder und ein anderes Lieblingshobby erinnern. Die Andenken müssen nicht in eine einzige Box passen.

Wenn Sie die Gedächtnisbox mit dem Demenzkranken öffnen, bitten Sie ihn, seine Erinnerungen mit Ihnen zu teilen. Du wirst vielleicht feststellen, dass ein Gegenstand, der dazu bestimmt war, eine bestimmte Erinnerung zu wecken, eine andere hervorruft. Oder es könnte einen Wasserfall von Gedanken und Gesprächen inspirieren, der Ihnen neue, dauerhafte Erinnerungen an Ihren Patienten hinterlässt.

### **M.3.3.2 Verwendung einer physikalischen Memory Box in Gruppen**

Sie können Memory Boxen herstellen, die auf Einzelpersonen oder eine Gruppe von Personen zugeschnitten sind. Dies kann in einer Tagesstätte oder einem Pflegeheim geschehen. Wenn du einen für eine Person machst, können es mehr persönliche Gegenstände in der Box sein. Wenn du einen für



eine Gruppe von Menschen machst, dann verwende allgemeinere Gegenstände aus einer bestimmten Epoche oder einem bestimmten Ereignis.

#### Erstellen Sie eine Erinnerungsbox für eine Tagesstätte oder eine Gruppe von Personen.

- Denke über das Durchschnittsalter der Gruppe nach, bevor du die Gegenstände hinzufügst. Die meisten Menschen eines bestimmten Alters werden sich an die Gegenstände einer bestimmten Epoche oder Veranstaltung erinnern.
- Versuchen Sie, die Artikel nicht auf eine einzelne Person zuzuschneiden.
- Verwenden Sie Fotos, die die Trends bei Kleidung, alten Fahrzeugen, Sportveranstaltungen, historischen Ereignissen wie Königshochzeiten zeigen.
- Süßwarenverpackungen, alte Lebensmitteldosen-Etiketten und Postkarten sind ideal.
- Altes Geld wie Banknoten oder Münzen.

Wenn Sie die Memory Box in einer Gruppe von Personen verwenden, können Sie einen Gegenstand nach dem anderen herausnehmen und in der Gruppe herumgehen und sie einzeln nach einem Speicher fragen, den sie mit dem Gegenstand haben, wie der Gegenstand verwendet wurde oder ob er einen besitzt.

#### Nutzung von Memory Boxen durch Museen und andere Institutionen

Immer mehr Museen und Erlebnisveranstaltungen schaffen Erinnerungsboxen, die von demenzkranken Besuchern genutzt werden. Die Demenzbekämpfung an öffentlichen Orten wird immer beliebter und die Schaffung spezifischer Gedächtnisboxen, die sich auf die Geschichte eines Ortes oder einer Ära beziehen, ist eine wunderbare Möglichkeit, sich mit Besuchern von Demenzkranken zu beschäftigen.

Die Betreuer sollten sich erkundigen, was in den nahegelegenen Museen und öffentlichen Räumen verfügbar ist. Hier ist ein Beispiel dafür, wie ein Museum noch weitergegangen ist, um eine höhere Zahl von Demenzkranken zu erreichen:

- "Das Lesemuseum hat einen spannenden Erinnerungsdienst geschaffen. Unsere Gedächtnisboxen wurden für ältere Mitglieder der Gemeinschaft entwickelt und enthalten Objekte aus den Sammlungen des Museums, die Erinnerungen wecken. Wir verfügen über mehr als 40 Gedächtnisboxen, die eine Reihe von Themen abdecken, darunter das Heimleben der 1950er Jahre, A Night Out, Royalty, Holiday and Home Medicine. Originale Objekte, Fotografien, Dokumente, Gerüche und Geräusche ziehen den Nutzer in Zeit und Ort zurück. Diese Boxen sind eine wertvolle Ressource für die lokale Gemeinschaft in Reading. Sie stehen Fachleuten des Gesundheits- und Sozialwesens zur Verfügung, die sie für Einzelpersonen oder Gruppen nutzen können.  
Die Resonanz auf die Memory Box war sehr enthusiastisch und sorgte für viel Freude und Diskussion. Die Boxen werden in Zusammenarbeit mit dem Reading Mobile Library Service geliefert.

### **M.3.4 Digitale Memory Box**



Basierend auf der physischen Memory Box ist in jüngster Zeit eine neue Art entstanden, da Technologien wie Laptops und Tablets immer verfügbarer und auch benutzerfreundlicher geworden sind, auch für ältere Menschen, die noch nie eine IT-Ausrüstung benutzt haben. Es zielt darauf ab, die Einschränkungen physischer Objekte in einer physischen Box zu überwinden, indem es sie durch digitale Objekte ersetzt, mit dem gleichen Ziel, Erinnerungen auszulösen und Gespräche zwischen der Pflegekraft und dem Demenzkranken zu unterstützen. Dieser modernere Ansatz erfordert eine positive Wahrnehmung der IT-Technologie und die Überwindung aller möglichen Widerstände, ein Tablett oder einen Laptop zur Interaktion mit einer digitalen Memory Box zu verwenden.

### **M.3.4.1 Einführung von Technologien zur Unterstützung von Menschen mit Demenz**

Sicherstellen, dass alles bereit ist, bevor Sie mit der Verwendung von Technologie beginnen, bedeutet, dass die Sitzung reibungslos verläuft - die Person mit Demenz wird nicht durch den Unbekannten abgelenkt.

#### Die richtige Ausrüstung

Ob Desktop-Computer, Tablett, Handy oder Laptop, stellen Sie sicher, dass Sie die Ausrüstung haben, die Sie für eine bestimmte Aktivität benötigen. Der Bericht "Demenz und Digital" der *Good Things Foundation* besagt, dass Tablets die effektivsten Mittel zur Unterstützung digitaler Fähigkeiten sind. Es ist hilfreich, die Technologie zu verwenden, mit der die Person am besten vertraut ist.

#### Die richtigen Verbindungen

Einige Aktivitäten benötigen eine Internetverbindung und andere nicht. Es ist wichtig, eine zuverlässige Breitbandverbindung zu haben, da es frustrierend ist, wenn die Verbindung langsam ist oder ständig unterbrochen wird. Sie können eine Breitbandverbindung über Kabel oder drahtlos herstellen. Wireless ist flexibler, funktioniert aber nicht immer gut in einigen größeren oder älteren Gebäuden. Sie können auch einen "Dongle" verwenden, der einen einzelnen Computer nach Bedarf mit dem Internet verbindet. Diese Art von Lösungen funktioniert jedoch nicht so gut in Bereichen, in denen die Mobilfunksignale schwach sind, und sie sind in der Regel zu langsam für das Herunterladen von Videos oder Filmen.

Wenn Sie Geräte verwenden, die mit Akkus betrieben werden, stellen Sie sicher, dass diese vollständig geladen sind. Audiolautsprecher können für Menschen mit Hörverlust notwendig sein, da insbesondere die Lautstärke von Tabletten sehr niedrig sein kann.

#### Ein personenzentrierter Ansatz

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Konzentriere dich auf die Fähigkeiten der Person, nicht auf ihre Beeinträchtigungen.</li> <li>✓ Denken Sie daran, dass das Engagement auf jeder Ebene stattfinden kann, von der sensorischen Stimulation eines Videos, Spiels oder Musikstücks bis hin zum Schreiben von E-Mails.</li> <li>✓ Achten Sie auf die Vorlieben und Fähigkeiten jedes Einzelnen. So können beispielsweise einige Personen den Typ berühren, und andere werden noch nie eine Tastatur benutzt haben. Eine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Treffen Sie keine vorherigen Annahmen darüber, was jemand tun kann oder was nicht.</li> <li>✗ Wo immer möglich, sollte die demenzkranke Person die Aktivität mit Unterstützung der Pflegekraft leiten. Dies kann ein schmaler Strich in der Technologie sein, aber der Schlüssel ist, die Aktivität mit der Kapazität der Person abzustimmen. Vielleicht möchtest du zunächst ein iPad einführen, indem du sagst: 'Hast du das gesehen? Selbst wenn Menschen sich</li> </ul>
--	---



<p>Person mit Arthritis kann möglicherweise nicht in der Lage sein, eine Maus zu benutzen. Frühere Erfahrungen und aktuelle Kapazitäten beeinflussen das Engagement der Person.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sprich laut darüber, was du tust, denn ein laufender Kommentar hält die Leute auf Trab. Denken Sie daran, dass Dinge, die Ihnen offensichtlich erscheinen, für Menschen, die mit Technologie nicht vertraut sind, vielleicht nicht selbstverständlich sind.</li> <li>✓ Stellen Sie sicher, dass Betreuer und Familie an Bord sind, insbesondere wenn die Technologie zur Kommunikation mit anderen genutzt werden soll.</li> </ul>	<p>nicht direkt mit der Technologie beschäftigen können, können Sie ihnen immer noch Entscheidungen darüber anbieten, was Sie tun und wie.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Erzwingen Sie das Problem nicht, wenn die Person nicht interessiert ist. Das Engagement variiert von Person zu Person, von Tag zu Tag und zu verschiedenen Tageszeiten. Lassen Sie sich von der Person leiten.</li> <li>✗ Machen Sie es nicht zu lange - es ist immer gut, die Aktivitäten in kleine Schritte zu unterteilen. In der Regel sollten Sie die Aktivitäten auf 20 Minuten oder weniger beschränken, es sei denn, Sie haben einen guten Grund, weiterzumachen.</li> <li>✗ Lass die Leute nicht scheitern. Schlagen Sie keine komplizierten Aufgaben vor, wenn die Menschen nicht in der Lage sind, sich mit ihnen auseinanderzusetzen.</li> </ul>
---	--

### Körperliche Bedürfnisse, Umgebung und Sprache

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Achten Sie auf Gesundheits- und Sicherheitsfragen - sichern Sie alle Schleppekabel, sorgen Sie für eine bequeme Sitzposition, verwenden Sie ein Kissen mit Tablet-Computern, da diese schwer zu halten oder auf Ihrem Schoß zu haben sind. Machen Sie viele Pausen von den Bildschirmen.</li> <li>✓ Minimieren Sie visuelle Unordnung auf Bildschirmen, z.B. viele Symbole auf dem Startbildschirm.</li> <li>✓ Stellen Sie sicher, dass die Beleuchtung gut ist. Vermeiden Sie insbesondere Blendungen, die die Sichtbarkeit und Lesbarkeit beeinträchtigen. Die Spiegelung des Bildschirms kann die Sicht erschweren.</li> <li>✓ Machen Sie den Text auf dem Bildschirm groß genug, um mit starkem Farbkontrast zu lesen.</li> <li>✓ Drucken Sie "Screenshots" (ein Bild des Bildschirms, wie Sie ihn sehen), damit die Leute eine visuelle Erinnerung daran</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Verwenden Sie keinen Jargon oder eine uneinheitliche Sprache. Selbst einige der wichtigsten Technologiebegriffe und Ideen können verwirrend sein, wenn sie nicht bekannt sind. Wählen Sie, wo immer möglich, einen alltäglichen Begriff und halten Sie sich daran, ihn ständig zu verwenden. Beispiele sind unter anderem: <ul style="list-style-type: none"> <li>• cursor - verwenden sie den 'Zeiger'.</li> <li>• Return-Taste – mit 'enter' bestätigen</li> <li>• Monitor oder Bildschirmgerät - verwenden Sie "Bildschirm".</li> <li>• Klicken - einige verstehen vielleicht "drücken" oder "tippen".</li> <li>• Menü - einige verstehen 'Liste'. Achten Sie auf Gesundheits- und Sicherheitsfragen - sichern Sie alle Schleppekabel, sorgen Sie für eine bequeme Sitzposition, verwenden Sie ein Kissen mit Tablet-Computern, da diese schwer zu halten oder auf Ihrem</li> </ul> </li> </ul>
---	---



<p>haben, wie der Bildschirm an einem bestimmten Punkt aussehen sollte.</p> <p>✓ Betrachten Sie, wenn Sie eine Tastatur verwenden, die Leertaste und die Return-Taste mit Klebeetiketten, um die Leute daran zu erinnern, wofür sie bestimmt sind. Erwägen Sie, alle Teile der Tastatur, die Sie nicht benötigen, zu verdecken.</p>	<p>Schoß zu haben sind. Machen Sie viele Pausen von den Bildschirmen.</p>
---	---

### Konzentrieren Sie sich auf die Aktivität, nicht auf die Technologie.

Es könnte hilfreich sein, eine Sitzung nach dem Motto "Lasst uns ein Spiel spielen/eine Musik finden" zu starten, anstatt "Lasst uns den Computer benutzen". Es geht darum, was du versuchst zu erreichen, nicht darum, dass du Technologie einsetzt, um es zu erreichen. Mit Menschen über ihre Hobbys und Interessen zu sprechen, ist oft ein guter Anfang; Technologie ist dann ein Werkzeug, das diesen Prozess unterstützt.

### Vertrauen des Betreuers

Einige Betreuer haben vielleicht nicht das Gefühl, dass sie die richtigen Fähigkeiten haben, um andere beim Erlernen oder Verwenden verschiedener Arten von Technologien zu unterstützen. Möglicherweise gibt es jedoch bereits Menschen in der Pflegeumgebung, die über IT-Kenntnisse verfügen, die sie gerne weitergeben. Es gibt auch kostenlose Online-Tutorials auf YouTube. Familien und Besucher können über IT-Kenntnisse und -Kits verfügen, die sie bereit sind zu teilen.

### Geduld

Der Einsatz von Technologie wird nicht jedem gerecht. Nicht alle Mitarbeiter werden sich wohl fühlen und Menschen mit Demenz können resistent sein. Es ist wichtig, dass dies nicht als Fehler angesehen wird. Technologie ist nur eine Möglichkeit, Menschen anzusprechen, und das Interesse von Menschen kann schwanken. Sei geduldig. Wie bei jeder personenzentrierten Pflege stehen die Wünsche und Vorlieben des Einzelnen im Vordergrund.

### M.3.4.2 Wie man eine digitale Memory Box erstellt

Die Technologie bietet Möglichkeiten, sich ein vollständiges Bild von den Erfahrungen, Vorlieben und Abneigungen anderer zu machen - alles unerlässlich für eine Betreuung, die sich auf den Menschen als Individuum konzentriert. Die Erstellung einer Lebensgeschichte und/oder einer Gedächtnisbox ist die Grundlage für eine personenorientierte Pflege.

### Unterstützung des Patienten

Das Wissen über die Person und ihre Vergangenheit ist der erste Schritt. Die Arbeit an Lebensgeschichten ist für die personenzentrierte Demenzpflege von entscheidender Bedeutung. Es ist ein Werkzeug, um jemanden kennenzulernen, und je besser man jemanden kennt, desto besser sind die Beziehungen zu Mitarbeitern, Familie und Betreuern. Eine Aufzeichnung von Erfahrungen, Vorlieben und Abneigungen ist sehr nützlich, wenn jemand zwischen den Pflegeeinrichtungen wechselt. Eine digitale Aufzeichnung einer Lebensgeschichte kann gespeichert und Kopien von Text und Bildern ausgedruckt werden.

### Die Technologie kann die Entstehung von Lebensgeschichten unterstützen:

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





Menschen mit mehr Kapazität und Interesse werden in der Lage sein, ihre eigenen Lebensgeschichtebücher zu planen, zu strukturieren und mit unterschiedlicher Unterstützung zu erstellen. Andere können sich engagieren, indem sie einfache Entscheidungen zwischen Bildern oder Farbschemata treffen, während Sie das Lebensgeschichtebuch neben ihnen erstellen. Die Aufdeckung der Lebensgeschichte von jemandem wird eine Reihe von Einzelgesprächen erfordern und wahrscheinlich die Familie in die Informationsvermittlung und Bereitstellung von Materialien wie Fotos einbeziehen.

#### Nützliches Set für individuelle Lebensgeschichtenarbeit

- Ein Desktop-Computer, Laptop oder Tablett
- Zugang zum Internet zur Suche nach Fotos oder anderen Ressourcen
- Ein Scanner zum Einscannen von Fotos oder Dokumenten
- Eine Digitalkamera oder ein Smartphone, um neue Fotos aufzunehmen oder alte zu scannen.
- Ein Drucker
- Textverarbeitungssoftware (z.B. Microsoft Word) für Lebensgeschichtebücher mit Schwerpunkt Text. Präsentationssoftware (z.B. Microsoft Powerpoint) ist besser, wenn Sie viele Bilder oder Musik und Videos verwenden möchten. Kostenlose Versionen dieser Art von Software sind bei Libre Office erhältlich.
- Memory Box-Software. Spezielle Memory Box-Apps können nützlich sein. Einige können kostenlos online genutzt werden, andere werden bezahlt und sind Teil der Unterstützung in der Heimpflege. Es gibt auch Websites mit Tipps, wie man lebensgeschichtliche Arbeiten durchführt.

#### Tipps und Tricks für die Arbeit mit Lebensgeschichten

- Verwenden Sie die Software, die am besten zu dem Menschen mit Demenz passt - ein Lebensgeschichtebuch oder eine Gedächtnisbox muss keine große Produktion sein.
- Konzentrieren Sie sich nicht zu sehr auf das "fertige Produkt" - es ist der Prozess, der zählt.
- Teilen Sie die Arbeit in kurze Sitzungen auf, wobei Sie sich vielleicht auf ein besonderes Interesse konzentrieren.
- Speichern Sie Ihre Arbeit häufig, um sie nicht zu verlieren.
- Denken Sie an die Bedeutung von Textgröße und Farbkontrast.
- Sie können eine "öffentliche" und "private" Version einer Lebensgeschichte erstellen - eine für das Pflegepersonal und eine für den persönlichen Gebrauch oder nur für die nahe Familie.
- Achten Sie auf Urheberrechtsfragen, wenn Sie Fotos oder Musik aus dem Internet (oder einer anderen veröffentlichten Quelle) in einem Lebensgeschichtebuch verwenden. Nicht alle Online-Materialien sind kostenlos nutzbar. Eine grundlegende Einführung in das Thema Urheberrecht im Internet finden Sie auf der Website der BBC WebWise. Get Safe Online hat einen Abschnitt über das Herunterladen und Teilen von Dateien.

#### Erinnern

Reminiszenz ist eine häufige Aktivität bei Menschen mit Demenz. Es geht darum, über vergangene Aktivitäten, Ereignisse und Erfahrungen zu sprechen, wobei oft Fotos und Musik als Aufforderung verwendet werden. Es kann einzeln oder in Gruppen durchgeführt werden. Die Arbeit an Lebensgeschichten beinhaltet das Kennenlernen der vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen Wünsche von jemandem, oft um eine dauerhafte digitale Aufzeichnung oder ein Lebensbuch zu erstellen.



Technologie kann für die Erinnerung an Einzelpersonen und Gruppen hilfreich sein. Die Möglichkeit, während einer Gruppenerinnerung auf das Internet zuzugreifen, bedeutet, dass du es kannst:

- Stellen Sie sicher, dass die Sitzungen auf die Personen zugeschnitten sind, mit denen Sie zusammenarbeiten.
- Erhalten Sie sofort Aufforderungen: Bilder, Videos, Audio und Musik. Die Forschung legt nahe, dass insbesondere die Musik eine starke Erinnerungsaufforderung ist.
- Erlaube den Leuten, die sich daran erinnern, die Sitzung zu leiten, indem du in der Lage bist, auf Tangenten zu gehen. Sie müssen sich nicht an vorbereitete Materialien oder Objekte halten.
- Erkunde alles, was jemanden interessiert oder was im Gespräch entsteht.

#### Nützliches Set für Erinnerungsaktivitäten

- Zugang zum Internet zur Suche nach Fotos oder anderen Ressourcen
- Ein Laptop oder Tablett für Einzelunterricht
- Für Sitzungen in kleinen Gruppen, einen Desktop-Computer und einen großen Bildschirm. Für größere Gruppen schließen Sie den Computer an einen Projektor oder Großbildfernseher an, um eine komfortable Anzeige zu ermöglichen.
- Für Gruppensitzungen sollten Sie Plug-in-Lautsprecher verwenden, damit die Klangqualität besser ist.

#### Tipps und Tricks für Gruppenerinnerungsaktivitäten

- Finden Sie einen guten Platz mit Internetzugang und genügend Platz für die Leute, um bequem zu sitzen und das Bild der Leinwand oder des Projektors zu sehen.
- Haben Sie bereits heruntergeladene Materialien in einem Ordner auf dem Computer oder auf der Website gespeichert.
- Drucksachen im Voraus - es gibt Ihnen einen Startpunkt und bedeutet, dass nicht jeder ständig auf den Bildschirm fokussiert ist.
- Wählen Sie Ihre Suchbegriffe sorgfältig aus. Denken Sie daran, dass das Web voll von allerlei Material ist - einige davon werden Sie nicht abrufen wollen!
- Textlastige Websites sind für die Menschen möglicherweise nicht sehr anregend. Versuchen Sie zuerst, Google Images oder YouTube zu suchen. Wenn Sie nach Musik suchen, versuchen Sie, "Liedtexte" nach Ihrem Suchbegriff zu setzen.

#### Fotografieren

Die Erstellung digitaler Bilder ist besonders auf einem Smartphone oder Tablett preiswert. Nach Absprache können Fotos von Personen, die das Zentrum besuchen, aufgenommen und in einer Tagesstätte oder einem Pflegeheim ausgestellt werden. Wenn sie auf einem Bildschirm angezeigt werden, können sie alle paar Sekunden geändert werden, und die Menschen sind fasziniert von ihnen. Bilder können Erinnerungen anregen. Zum Beispiel Fotos von Familienmitgliedern oder Orten von Bedeutung.

### **M.3.4.3 Beispiele für digitale Memory Box-Software/Websites**

#### Forget-me-not



Eines der Ergebnisse dieses europäischen Projekts ist die Forget-me-not Plattform, die für jedermann frei zugänglich ist, ein einfaches, benutzerfreundliches und sauberes Design hat, das es Betreuern und Demenzkranken im Frühstadium ermöglicht, Erinnerungen zu schaffen, die in ihre digitale Gedächtnisbox gelangen. Benutzer können Erinnerungen in Form von vorformatiertem Text, Bildern und Videos hochladen und organisieren. Alle anderen Audio-Video-Inhalte können über YouTube hochgeladen und als Speicher eingebettet werden. Es ermutigt den Kontoinhaber auch, Mitarbeiter einzuladen, um ihnen zu helfen, mehr Erinnerungen zu schaffen. Dies können Betreuer oder Familienmitglieder sein, so dass auch sehr entfernte Familienangehörige und Freunde an der Erstellung der digitalen Memory Box teilnehmen können.

Website: [www.forgetmenotdigital.com](http://www.forgetmenotdigital.com)

#### Buch von dir

*Book of You* ist ein britisches Erinnerungswerkzeug ähnlich Forget-me-not, das entwickelt wurde, um eine Lebensgeschichte zu erstellen, indem es wichtige Lebensmomente festhält. Mit Worten, Bildern, Musik und Film bringt es Familien, Freunde und Betreuer zusammen, die auf einfache Weise die Momente des Lebens teilen, was das Erzählen von Geschichten einfach, lustig und nützlich macht. Der Hauptunterschied zu Forget-me-not ist, dass Book of you bezahlte Software für 25 £ pro Buch oder 125 £ pro Organisation und dann 10 £ pro Buch ist. (Preise geprüft am 7. August 2018)

Website: [www.bookofyou.co.uk](http://www.bookofyou.co.uk)

#### Legacy-Geschichten

*Legacy Stories* ist eine amerikanische App für mobile Geräte, die auf Android und iOS verfügbar ist und den beiden vorherigen Softwarelösungen ähnlich ist, aber sie ist eingeschränkter. Es erlaubt Benutzern, Fotos hochzuladen oder aufzunehmen und eine Geschichte über das Foto aufzuzeichnen. Es gibt ein kostenloses begrenztes Konto und ein weiteres unbegrenztes Konto für \$295.

Website: [www.legacystories.org](http://www.legacystories.org)

#### Memory Box!

*Memory Box!* ist eine schwedische Smartphone-Anwendung, die als Gedächtnisstütze und Gesprächsinspiration zur Unterstützung von Angehörigen und Betreuern von Menschen mit Demenz dienen soll. Es enthält visuelle, musikalische und schriftliche Tipps für Gespräche und Erinnerungshilfe zu berühmten Ereignissen und Themen des 20. Jahrhunderts. Die Anwendung ist in iOS und Android verfügbar. Diese Anwendung erlaubt es Ihnen NICHT, Ihre eigenen Erinnerungen hochzuladen, aber sie ist eine gute Unterstützung für die Gruppenerinnerungstherapie mit gemeinsamen und nicht persönlichen Erinnerungen.

### **M.3.5 Physikalische v. Digitale Memory Boxen: Vergleich**

Sowohl physische als auch digitale Gedächtnisboxen haben ihren legitimen Platz in der Reminiszenztherapie, je nach Pflegesituation, den individuellen Demenzkranken sowie den persönlichen Vorlieben. Die folgende Tabelle versucht, die relativen Vor- und Nachteile der einzelnen Ansätze zusammenzufassen.

	<u>Physikalische Memory Box</u>	<u>Digitale Memory Box</u>
<u>Sinneswahrnehmung</u>	Berührung, Geruch und Geschmack können nur mit	Einige digitale Speicher sind für frühe Phasen (Text, Video)



	<p>Objekten in einer physikalischen Gedächtnisbox erlebt werden. Diese Sinne können auch in viel späteren Phasen der Demenz Erinnerungen wecken.</p> <p>Die Verknüpfung mit dem physikalischen Speicher kann durch engen Kontakt mit physikalischen Objekten aktiviert werden. Hören und Sehen sind die dominierenden Sinne, die digitale Erinnerungen wahrnehmen, indem sie sich Fotos ansehen, Videos ansehen, Texte lesen oder Aufnahmen hören.</p>	<p>besser geeignet, andere digitale Speicher können auch in späteren Phasen (Foto, Ton) funktionieren.</p>
<u>Lagerung</u>	<p>Die Lagerung physischer Objekte erfordert physischen Speicherplatz, der begrenzt sein kann.</p>	<p>Der virtuelle Speicher kann unbegrenzt sein, abhängig von der Plattform oder den für die digitale Memory Box verwendeten Medien.</p>
<u>Zugänglichkeit</u>	<p>Physikalische Objekte können physisch gehandhabt werden und sind für ältere Menschen leichter zu erkennen. Sie können jedoch mit der Zeit nachlassen oder in ihrer physischen Form nicht mehr verfügbar sein.</p>	<p>Virtuelle Objekte werden in Form von Fotos oder Videos gespeichert, sie sind nur Darstellungen des physischen Objekts. Sie sind jedoch zeitlos und können aus Archiven abgerufen werden, auch wenn sie bereits physisch verschwunden sind.</p>
<u>Überwindung der Entfernung</u>	<p>Wenn sich ein benötigtes physisches Objekt bei einer Familie auf der anderen Seite des Planeten befindet, wäre es schwierig oder teuer, es an den Demenzkranken zu schicken.</p>	<p>Eine virtuelle Darstellung eines entfernten Objekts kann den Demenzkranken innerhalb von Sekunden in Form eines Fotos oder einer Aufzeichnung erreichen.</p>
<u>Spielfaktor</u>	<p>Einige Erinnerungen werden durch das körperliche Spiel mit einem Objekt ausgelöst, auch wenn die kognitive Wahrnehmung verloren geht. Spielzeug oder Gegenstände aus der Kindheit haben eine bessere Wirkung auf das Gedächtnis in physischer Form.</p>	<p>Einige Erinnerungen werden beim Abspielen eines Videos oder einer Tonaufnahme - ein Lieblingsfilm, ein Hochzeitstanz-Song, etc. - besser aufgefasst.</p>



<u>Technisches Fachwissen</u>	Für den Umgang mit Objekten in einer physikalischen Memory Box sind keine technischen Kenntnisse erforderlich. Dieser Ansatz ist auch in einem sehr fortgeschrittenen Stadium der Demenz möglich, solange die Person ein Objekt halten kann.	Für den Umgang mit einer digitalen Memory Box ist wenig technisches Know-how erforderlich, aber für die Erstellung der einzelnen digitalen Speicher ist die Unterstützung des Pflegepersonals erforderlich. Dieser Ansatz ist besser für das Frühstadium der Demenz geeignet, aber in späteren Phasen nicht unmöglich.
<u>Mobilität</u>	Eine physische Memory Box kann so klein oder so groß wie gewünscht sein, wird aber dennoch voluminöser und schwieriger zu bewegen sein als ein Tablett.	Auf eine digitale Memory Box kann über jedes Gerät mit Internetverbindung zugegriffen werden, so dass sie nicht einmal verschoben werden muss, da sie virtuell und von überall zugänglich ist.
<u>Körperliche Aktivitäten</u>	Körperliche Objekte können Erinnerungen auslösen, und vor allem, wenn es sich um ein Spielzeug oder ein Werkzeug handelt, können sie zu körperlichen Aktivitäten führen, wodurch motorische Fähigkeiten weitere Erinnerungen auslösen können.	Virtuelle Objekte können nicht bearbeitet werden, aber ein Video oder ein Stück Lieblingsmusik kann zum Singen oder sogar Tanzen führen.
<u>Kommunikation</u>	Physikalische Gedächtnisboxen können in Einzel- oder Gruppenerinnerungen eingesetzt werden, die dann die Menschen mit Demenz zum Sprechen und Miteinander anregen.	Digitale Memory Boxen haben die gleiche Fähigkeit, in Einzel- oder Gruppenerinnerungen verwendet zu werden, können aber auch zur Unterstützung der Fernkommunikation mit weit entfernten Angehörigen verwendet werden. Nach einer Erinnerungssitzung kann ein Online-Gespräch mit einem geliebten Menschen folgen, der nicht physisch anwesend sein kann.

Wie wir gesehen haben, haben beide Ansätze zur Erstellung und Verwendung einer Gedächtnisbox ihren Platz in der Reminiszenz-Therapie und es liegt an den Betreuern und letztlich an den Demenzkranken zu entscheiden, wie sie kombiniert werden können, um beste Ergebnisse zu erzielen. Weitere Informationen finden Sie im Anhang M3.5 Physikalische v. Digitale Memory Boxen: Vergleich