



## Biografiearbeit - die Basis der 10-Minuten-Aktivierung

Die Methode der 10-Minuten-Aktivierung ist eine unkomplizierte und flexibel einsetzbare Art der Erinnerungsarbeit. Sie knüpft an bereits bewährte Formen der Betreuung Demenzkranker wie Validation und Biografiearbeit an. Sie beruht auf der Erkenntnis, dass demenziell Erkrankte durch Gegenstände aus ihrer früheren aktiven Zeit stimuliert und ins Gespräch gezogen werden können. Sie ist somit eine Methode der Erinnerungsarbeit. Mit vertrauten Gegenständen werden Dementierende befähigt,

- sich aus einer anfänglichen Apathie wieder zu interessieren,
- sich zu beteiligen,
- sich zu erinnern und Kontakt mit ihrer Umgebung aufzunehmen.

Die hierzu ausgesuchten Gegenstände sollten sich auf die aktive Lebensphase (Biografie) der Betreuten beziehen. Dies setzt die natürlich die Kenntnis der Biografie des Kranken voraus. In der Biografiearbeit knüpft der Betreuer stets an den lebensgeschichtlichen Hintergrund der Dementen an. Mit Gespür und Einfühlungsvermögen geht er auf die Bedürfnisse und Wünsche des ihm anvertrauten Demenzkranken ein und begegnet ihm mit Wertschätzung und Anerkennung. Das Verständnis der Bedürfnisse und Gefühle ist der Schlüssel für einen angemessenen Umgang mit den veränderten Verhaltensweisen Demenzkranker.

Ein durch vertraute Gegenstände ausgelöster Ausflug in die Vergangenheit führt einen Dementierenden an Stationen seines aktiven Lebens zurück. Das ist für den Dementen und seinen Betreuer immer wieder eine willkommene Bereicherung der Gegenwart. Ein Demenzkranker, der an vergangene Lebensstationen herangeführt wird, erlebt seine früheren Fähigkeiten und Gefühle neu. Der zuvor in sich gekehrte Demenzkranke erlebt sich wieder

- als Schüler, der immer irgendwelches Zeug in der Hosentasche mit sich schleifte,
- als junger Elternteil, der mit seinen Kindern zwischen den trocknenden Bettlaken Verstecken spielte,
- als Berufstätige(r): Schlosser, Kaufmannsfrau, Soldat oder Mutter und Hausfrau.

Für Minuten werden gelebte Erinnerungen wieder zu Tage gefördert. Kurz genug, um die begrenzte Kraft des Dementen nicht zu überfordern, aber lang genug, um in ihm Freude zu wecken und ein Stück Selbstsi-

cherheit und Selbstvertrauen in die ihn sonst überfordernde und einschüchternde Gegenwart mitzunehmen.

Die Methode verbessert somit die Lebensqualität von Demenzkranken. Selbst zu schwer zugänglichen Demenzkranken und auch solchen, die normalerweise über das Sprechen kaum noch erreichbar sind, finden die Betreuer wieder einen Zugang. Diese Kurzaktivierung eignet sich auch für Demenzkranke, die mit den gewohnten Gruppenangeboten kaum zu erreichen sind und sogar Bettlägerige können durch sie angeregt werden und Lebensfreude erfahren. Diese Art der Erinnerungsarbeit aktiviert demenziell Erkrankte also sehr wirkungsvoll.

## Erinnerungssäckchen – eine Möglichkeit der Anwendung

Duftender Kaffee oder ein kleiner Schneebesen können die Erinnerung an weit zurückliegende Ereignisse erwecken. Plötzlich flackert Lebensfreude auf, Geschichten aus der Kindheit tauchen aus einer fernen Vergangenheit auf; alte Bräuche und Sitten werden wach. So weckt z.B. die Betätigung mit einer alten Kaffeemühle die Erinnerung an Situationen, in denen der Kranke sich selbst der Mühe des Kaffeemahlens unterzogen hat. So wird der alte Mensch plötzlich wieder wacher und nimmt mehr am Geschehen teil. In dieser Verfassung kann zu den Demenzkranken auf einfache und angenehme Weise ein Dialog aufgebaut werden.

In einem Säckchen sammelt der Betreuer verschiedene kleine (ggf. miniaturisierte, etwa für eine Puppenstube hergestellte), Gegenstände, Abbildungen, Duftstoffe, Tondokumente etc. zu einem Thema bzw. Lebensbereich, z.B.

- Körperpflege
- Handwerk
- Kochen und Backen
- Wohnumfeld
- Kleidung
- Spielzeug
- Jahreszeiten

Aus einem solchen Erinnerungssäckchen wählt der Betreuer einen Gegenstand, zu dem der Demenzkranke einen Bezug hat, aus. Diesen gibt er dem Demenzkranken und regt ihn an, diesen mit allen Sinnen zu erfassen. Äußerungen des Demenzkranken greift der Betreuer auf und bestätigt dadurch wach gerufene Empfindungen und fragt nach konkreten Erinnerungen des Kranken. Wegen der begrenzten Konzentrationsfähigkeit Dementer sollte diese Aktivierung allerdings nicht länger als etwa 10 Minuten dauern.