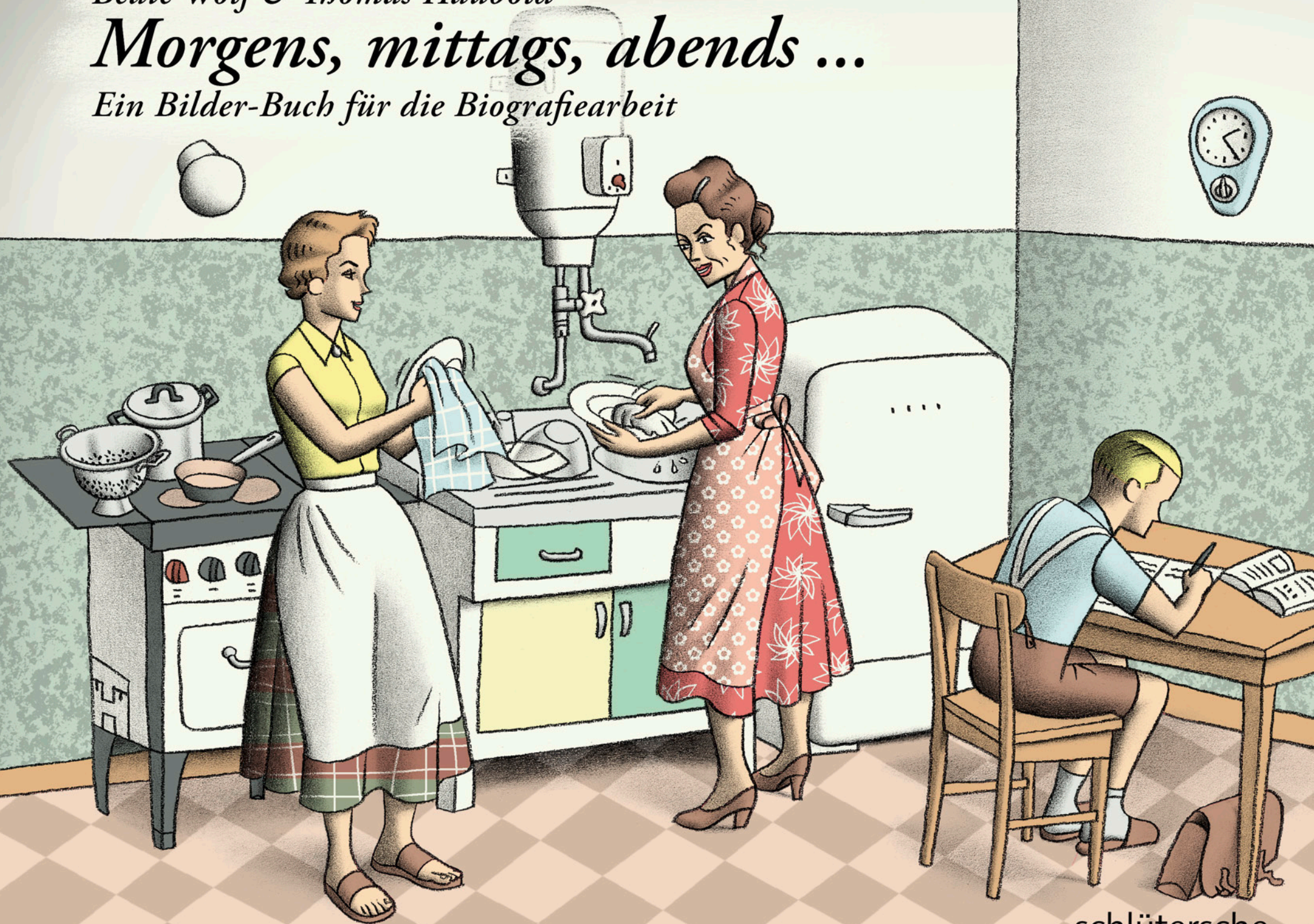


Beate Wolf & Thomas Haubold

Morgens, mittags, abends ...

Ein Bilder-Buch für die Biografearbeit



schlütersche

Morgens, mittags, abends ...

Ein Bilder-Buch für die Biografiearbeit

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89993-287-4

Für unsere Eltern: Edeltraud & Erhard Wolf, Inge & Dieter Haubold

© 2013 **Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover**

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Alle Angaben erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie der Autoren und des Verlages.

Für Änderungen und Fehler, die trotz der sorgfältigen Überprüfung aller Angaben nicht völlig auszuschließen sind, kann keinerlei Verantwortung oder Haftung übernommen werden.

Die im Folgenden verwendeten Personen- und Berufsbezeichnungen stehen immer gleichwertig für beide Geschlechter, auch wenn sie nur in einer Form benannt sind. Ein Markenzeichen kann warenrechtlich geschützt sein, ohne dass dieses besonders gekennzeichnet wurde.

Produktabbildungen mit freundlicher Genehmigung von:

alfi GmbH, Burda Style Verlag Aenne Burda GmbH & Co. KG, DENTAL-Kosmetik GmbH & Co. KG,

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare GmbH & Co. KG, HOHNER Musikinstrumente GmbH & Co. KG, L'Oréal Deutschland GmbH,

Melitta Zentralgesellschaft mbH & Co. KG, MAEURER & WIRTZ GmbH & Co. KG, Nestlé Deutschland AG.

Lektorat: Petra Heyde

Text: Beate Wolf

Illustration: Thomas Haubold

Satz- und Lithoarbeiten: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Beate Wolf & Thomas Haubold

Morgens, mittags, abends ...

Ein Bilder-Buch für die Biografiearbeit



schlütersche

*Das Gehirn ist nicht nur ein Gefäß,
das gefüllt werden muss, sondern ein Feuer,
das gezündet werden will.*

Plutarch

»Ich will nicht duschen«, schreit der neue, demenzbetroffene Heimbewohner die junge Pflegerin an, die Anstalten macht, ihn zur Duschkabine zu führen. Aus seinem Biografiebogen weiß sie, dass der betagte Herr von Beruf Bergarbeiter war und es daher auch gewohnt sein musste, zu duschen. Aber warum weigert er sich dann? Seine Antwort darauf kommt prompt: »Ich bin pensioniert, ich muss nicht mehr duschen!« – Sein Arbeitsleben lang hat er nach der Arbeit unter Tage duschen müssen. Somit ist die harte, oft ungeliebte Arbeit in seiner Erinnerung unauflöslich mit dem anschließenden Duschen verknüpft.

Alternativ wird ihm nun die Badewanne zur Körperpflege angeboten. Dort planscht er vergnügt mit den Füßen im Wasser und lässt sich von der Pflegekraft anstandslos duschen: »Ich bin pensioniert, ich darf jetzt baden!«

Wie unser Beispiel zeigt, geht es in der Betreuung von Menschen mit Demenz oft darum, Vergangenes und Aktuelles miteinander in Einklang zu bringen. Die Erinnerungen an frühere Zeiten können nicht nur Spaß machen und identitätsstärkend sein, sie bieten darüber hinaus die Möglichkeit, Vergangenheit und

Gegenwart sinnvoll miteinander zu verbinden. Durch die in Gesprächen gewonnenen Erkenntnisse können Pflegehandlungen und Aktivierungsmaßnahmen individualisiert und somit das Wohlbefinden der Demenzbetroffenen gefördert werden.

So ist dieses Buch aufgebaut

Wurden in unserem ersten Buch »Daran erinnere ich mich gern!« hauptsächlich herausragende und prägende Erfahrungen im Lebenslauf eines älteren Menschen thematisiert, widmen wir uns jetzt den alltäglichen Verrichtungen und Gewohnheiten, die im Laufe eines Tages anfallen.

Die zwölf Bildmotive auf den folgenden Buchseiten führen durch den Tag – vom Aufstehen und Frühstück über die Arbeit und den Vorbereitungen zum Mittagessen bis hin zum Gärtnern und Werkeln am Nachmittag und zum Feierabend. Sie sind chronologisch geordnet, in ihrer Darstellung der (deutschen) Lebenswelt nachempfunden und spiegeln die Atmosphäre der 1930er- bis 50er-Jahre wider.

Jede Doppelseite behandelt ein Alltagsthema: Auf der linken Seite wird in einer szenischen Darstellung in das Thema eingeführt; auf der rechten Seite erscheinen Einzelabbildungen, die entsprechende und charakteristische Gegenstände der Zeit zeigen.

Dieses Bilder-Buch richtet sich an alle, die mit Demenz-betroffenen leben und arbeiten: an Angehörige, Freiwillige, professionelle Helfer und Menschen in der Seniorenarbeit. Selbstverständlich kann das Buch auch allgemein zur Lebens-rückschau mit älteren Menschen genutzt werden, die keine kognitiven Einschränkungen haben.

So können Sie das Gespräch vorbereiten

- Bemühen Sie sich, eine freundliche und anregende Umgebung zu gestalten.
- Planen Sie genügend Zeit für das Gespräch ein.
- Beziehen Sie nach Möglichkeit weitere Materialien und Medien mit ein, die Erinnerungen über die Sinne stimulieren können. Besorgen Sie passende Dinge zum Anfassen und Betasten, zum Hören, Schmecken und Riechen.
- Machen Sie sich schon im Vorfeld mit den wichtigsten biografischen Daten und prägenden Erfahrungen im Leben Ihres Gesprächspartners vertraut.
Informieren Sie sich zur Zeitgeschichte des Betreuten und setzen Sie sich mit den historischen Fakten auseinander.

Die Biografie der meisten älteren Menschen ist durch die Kriegs- und Nachkriegszeit geprägt. Erinnerungen an Kindheit, Jugend und ans junge Erwachsenenalter sind auch immer mit Erlebnissen und Erfahrungen aus dieser Zeit verbunden. Mit dieser Vorgehensweise können Sie Themen vermeiden, die ggf. unangenehme und schmerzliche Emotionen hervorrufen, können aber auch Türöffner identifizieren, die angenehme Erinnerungen wachrufen.

So nutzen Sie dieses Buch

Setzen Sie sich nebeneinander, betrachten Sie die Bilder und sprechen Sie über das, was Sie sehen und denken. Beginnen Sie dort, wo Sie wollen oder wo es »passt« und schauen Sie sich nur so viel an, wie Sie gemeinsam wollen und können. Die Beispielfragen dienen als Impulse, um Erinnerungen zu stimulieren bzw. um besser miteinander ins Gespräch zu kommen. Sie sollen nicht »abgearbeitet« werden. Sie können auch weitere Fragen stellen, die das Thema konkretisieren, darüber hinausgehen oder in die Gegenwart zurückführen – etwa: »Waren Sie Mitglied in einem Verein?«, »Was wurde da gemacht?«, »Gab es noch etwas anderes, was Sie in ihrer Freizeit gern gemacht haben?«, »Würden Sie das heute gern wieder tun?« usw.
Sie und Ihr Gesprächspartner bestimmen die Richtung und wie weit Sie gemeinsam gehen.

So können Sie ein Gespräch gestalten

- Begegnen Sie dem älteren Menschen einfühlsam und wertschätzend.
- Zeigen Sie echtes Interesse an seiner Person und versetzen Sie sich in seine Gefühls- und Gedankenwelten.
- Lassen Sie sich von Ihrem Gegenüber führen, bieten Sie aber einen »roten Faden« an, falls notwendig. Lenken Sie das Gespräch behutsam, wenn Sie auf bestimmte Informationen angewiesen sind.
- Geben Sie den Äußerungen des älteren Menschen Zeit und Raum.
- Bewerten, unterbrechen und korrigieren Sie nicht. Erinnernte Erlebnisse müssen nicht mit der Wirklichkeit übereinstimmen. Wichtig ist die subjektive Bedeutung, die ihnen beigemessen wird.
- Lassen Sie Redepausen zu und machen Sie selbst Pausen zwischen den Sätzen.
- Sprechen Sie deutlich und in einfacher, positiver Sprache.
- Achten Sie auf Ihre Körpersprache und die Ihres Gesprächspartners. Mimik und Gestik sind wichtige Transportmittel für Gefühle.
- Bleiben Sie geduldig, auch wenn nicht gleich Reaktionen auf Ihre Impulse erfolgen.
- Vermeiden Sie, konkretes Wissen abzufragen oder Dinge zu hinterfragen, um den Betroffenen nicht mit Wissens- oder Erinnerungslücken zu konfrontieren.

- Verzichten Sie deshalb auf Fragen, die mit warum, weshalb, wozu beginnen, und gehen Sie mit den Fragewörtern was, wo, wann vorsichtig um.
- Regen Sie zu Beschreibungen an. Dazu eignen sich insbesondere Fragen, die mit wie beginnen.
- Es kann sinnvoll sein, das Gespräch in der Gegenwart abzuschließen. Dazu eignen sich Fragen, die mit dem jeweiligen Thema zusammenhängen, etwa: »Mögen Sie das heute noch?«, »Tun Sie dies gern?«, »Was ist Ihr Lieblings ...?«, »Würden Sie dies wieder tun?«.

Beachten Sie: Trotz Ihrer Umsicht und Bemühungen, angenehme Erinnerungen zu wecken, können auch unbeabsichtigt negative Emotionen wie Trauer, Frustration, Wut und Ängste auftauchen. Weichen Sie diesen Gefühlen nicht aus, fühlen Sie sich ein, benennen Sie das Gefühl und zeigen Sie Verständnis. Berühren Sie den älteren Menschen taktvoll, falls dies angenehm erscheint. In manchen Situationen kann es sinnvoll oder erforderlich sein, auf ein anderes Thema umzulenken.

Chancen der Biografiearbeit

Unser Hauptanliegen ist es, mit diesem Buch zur Kommunikation zu ermuntern und die Beziehung zwischen Betreuer und Betreutem zu stärken. Oftmals macht es Spaß,

gemeinsam in Erinnerungen zu schwelgen. Diese positive Stimmung kann lange über den Impuls hinaus anhalten und wirken. Dem Betreuer hilft es, den älteren Menschen durch die Biografiearbeit in seiner einzigartigen Lebensgeschichte als Individuum zu begreifen, Zusammenhänge zu verstehen und Lebensleistungen anzuerkennen. Für den Menschen mit Demenz sind Erinnerungen identitätsstiftend. Sie geben Halt in einer Welt, die ihm zunehmend fremder erscheint und in der seine Erfahrungen verloren gehen. Erinnerungen können Sicherheit und Vertrautheit schaffende Strukturen aus der Vergangenheit des älteren Menschen wieder sichtbar machen. Besonders im Bereich der institutionalisierten Pflege gilt es, hier entsprechende Strukturen zu entwickeln, an alte Gewohnheiten anzuknüpfen und frühere Rituale wieder aufleben zu lassen.

Mit diesem Buch lassen sich Vorlieben und Abneigungen sowie Abläufe von Ess-, Schlaf-, Waschgewohnheiten usw. aufspüren. Durch taktvolles und kreatives Fragen können Informationen für eine Pflege gewonnen werden, die sich an der ursprünglichen Normalität des älteren Menschen orientiert und so Vertrautheit und Zuversicht schafft.

Weiterhin können sich durch Gespräche über frühere Interessen und Fähigkeiten Anhaltspunkte für eine Reaktivierung von sinnvollen Beschäftigungen ergeben. Die Ausübung vertrauter, gewohnter Tätigkeiten kann helfen, den Alltag zu strukturieren, Unruhe und Angst entgegenzuwirken und die Stimmung zu stabilisieren. Kompetenzen bleiben erhalten und werden gefördert.

Der Betroffene bekommt das Gefühl, nützlich zu sein.
Sein Selbstwertgefühl wird gestärkt.

Grenzen der Biografiearbeit

Nicht jeder ältere Mensch erinnert sich oder erzählt gern. Darauf sollte Rücksicht genommen werden.

Bei manchen Demenzbetroffenen ist eine verbale Kommunikation oder eine Kommunikation über visuelle Hilfsmittel nicht mehr oder nur noch eingeschränkt möglich. Hier sollte nach anderen therapeutischen Zugängen gesucht werden.

Die Grenzen der Biografiearbeit sind auch dort erreicht, wo Themen an traumatische Erlebnisse rühren, die dadurch reaktiviert werden könnten. Um dies zu vermeiden ist – wie schon beschrieben – eine genaue Kenntnis der Lebensgeschichte des älteren Menschen sowie eine fundierte Kenntnis um seine Zeitgeschichte notwendig.

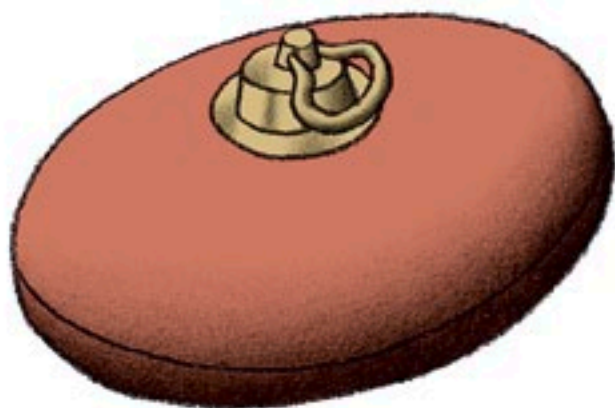
Unangenehme oder schwierige Themen der Vergangenheit müssen deshalb aber nicht in jedem Fall unterdrückt werden. Sich mit schwierigen Situationen und Brüchen im Lebenslauf auseinanderzusetzen, kann auch den Blick für persönliche Kompetenzen schärfen, Stolz und Freude über Geleistetes aufleben lassen und Mut machen, den neuen Herausforderungen in der Gegenwart zu begegnen.

Köln, im August 2013

Beate Wolf und Thomas Haubold

Mussten Sie morgens früh aufstehen?





Hatten Sie einen Bettwärmer?

*Mussten Sie nachts manchmal
raus auf die Toilette?*

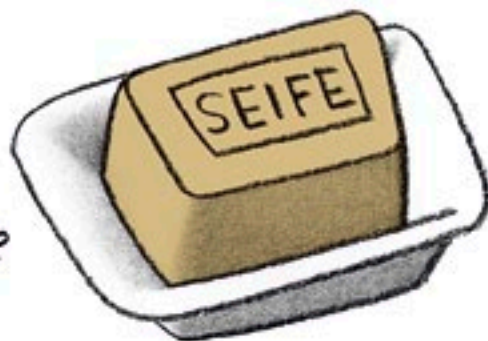


*Haben Sie die Haare gekämmt
oder gebürstet?*



*Haben Sie morgens und
abends ihre Zähne geputzt?*

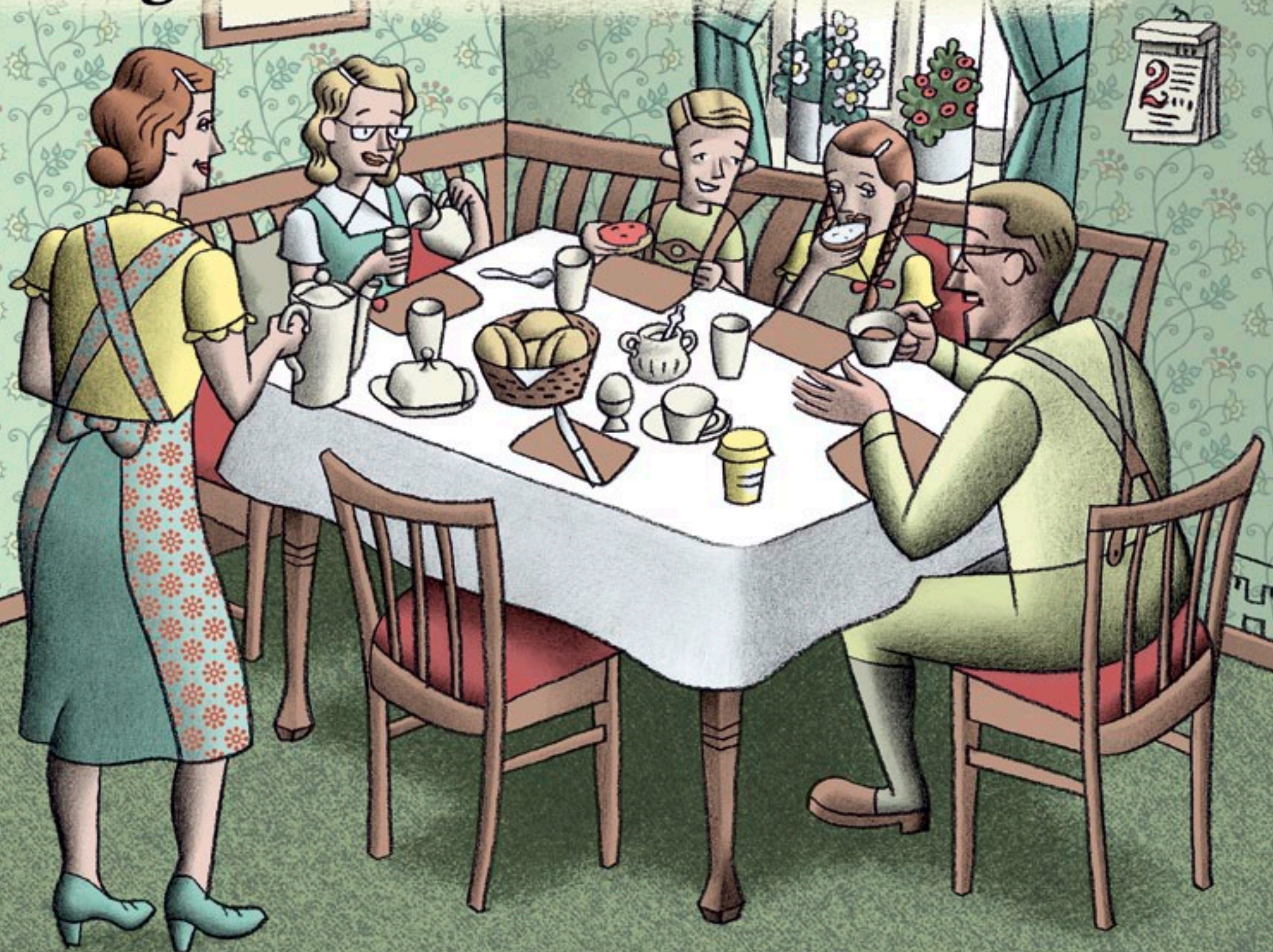
*Wie haben Sie
sich gewaschen?*



Wie haben Sie sich rasiert?



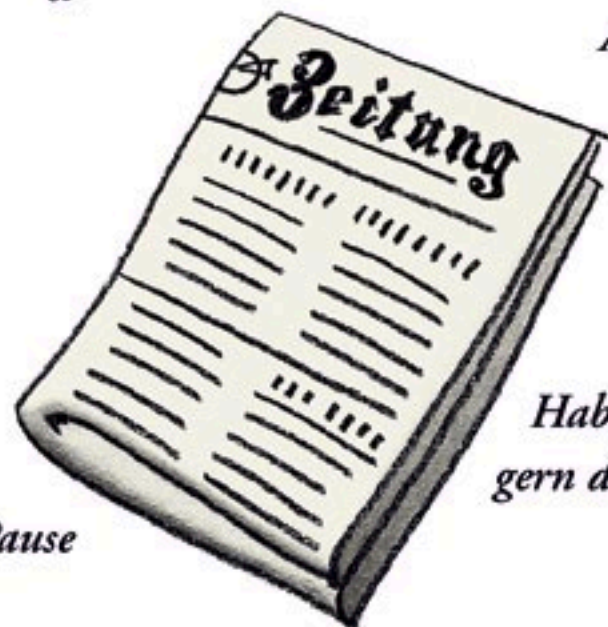
Was gab es bei Ihnen zum Frühstück?





Zu welchen Gelegenheiten gab es auch mal Bohnenkaffee?

Hatten Sie einen Abreißkalender?

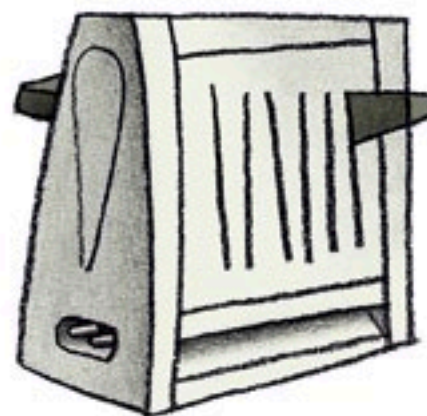


Haben Sie morgens gern die Zeitung gelesen?

Wie haben Sie Ihre Pause verbracht?



Hatten Sie einen Brotröster?



Wie haben Sie Blümchen-Kaffee zubereitet?

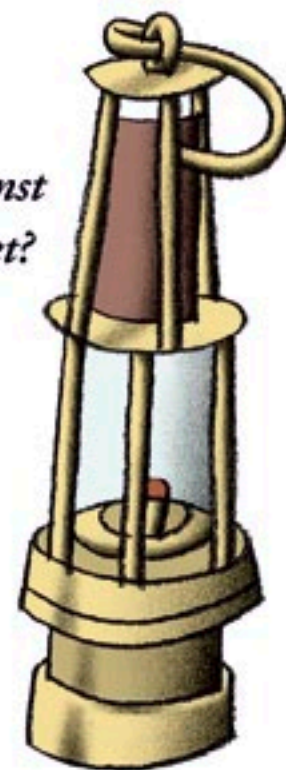
Sind Sie gern zur Arbeit gegangen?





Was war Ihr Traumberuf?

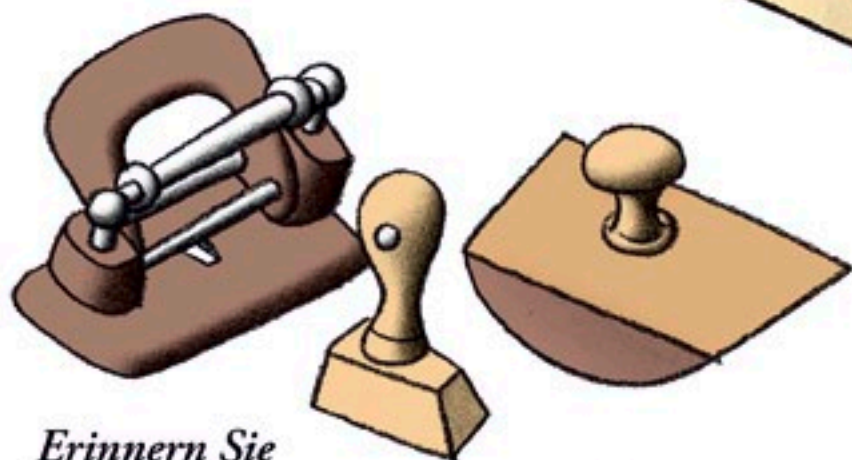
Haben Sie im Schichtdienst gearbeitet?



Welche Arbeiten haben Ihnen besonders Spaß gemacht?

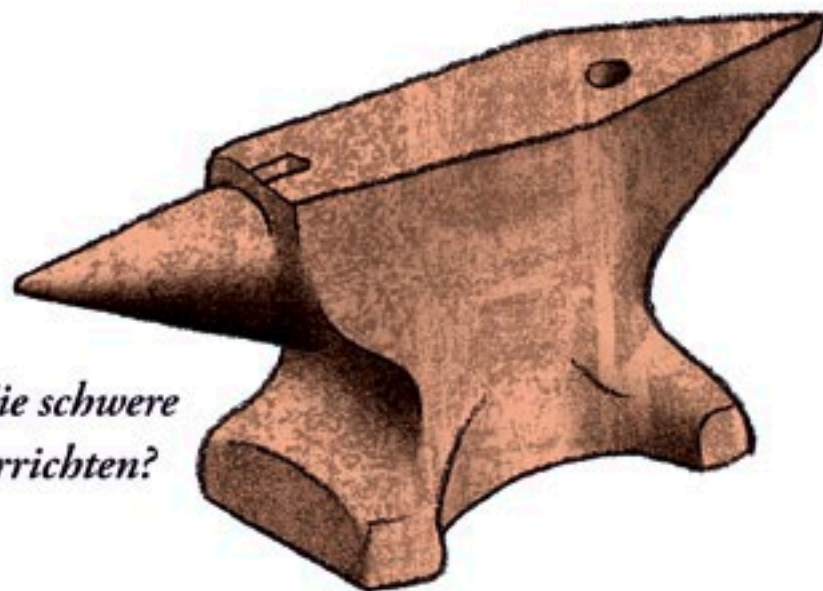


Können Sie sich noch an die Lohntüte erinnern?



Erinnern Sie sich noch an typische Handgriffe?

Mussten Sie schwere Arbeiten verrichten?



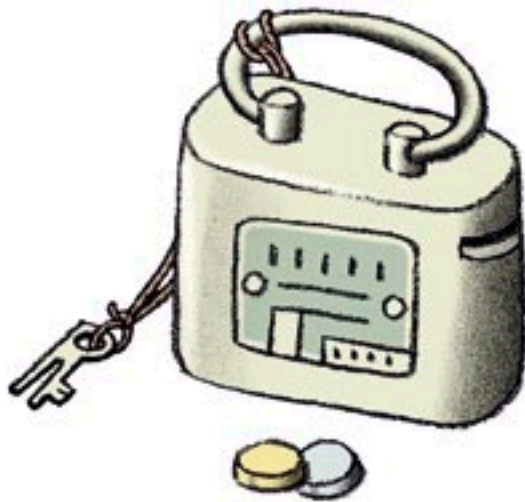
Gingen Sie gern einkaufen?



*Hat es Ihnen Spaß gemacht mit
Geld umzugehen?*



*Hatten Sie eine
Spardose?*



*Haben Sie beim Einkaufen gern ein
Schwätzchen gehalten?*



*War der Einkaufsweg
sehr weit?*



*Kauften Sie auch auf
dem Wochenmarkt ein?*

*Hat Ihre Mutter Sie zum
Milchholen geschickt?*

