



# Aktiv und verbunden bleiben - Beschäftigungsangebote für Menschen mit Demenz

Dr. Kristina Diehl  
Eckentaler Seniorentag  
25.04.2026

# Warum?

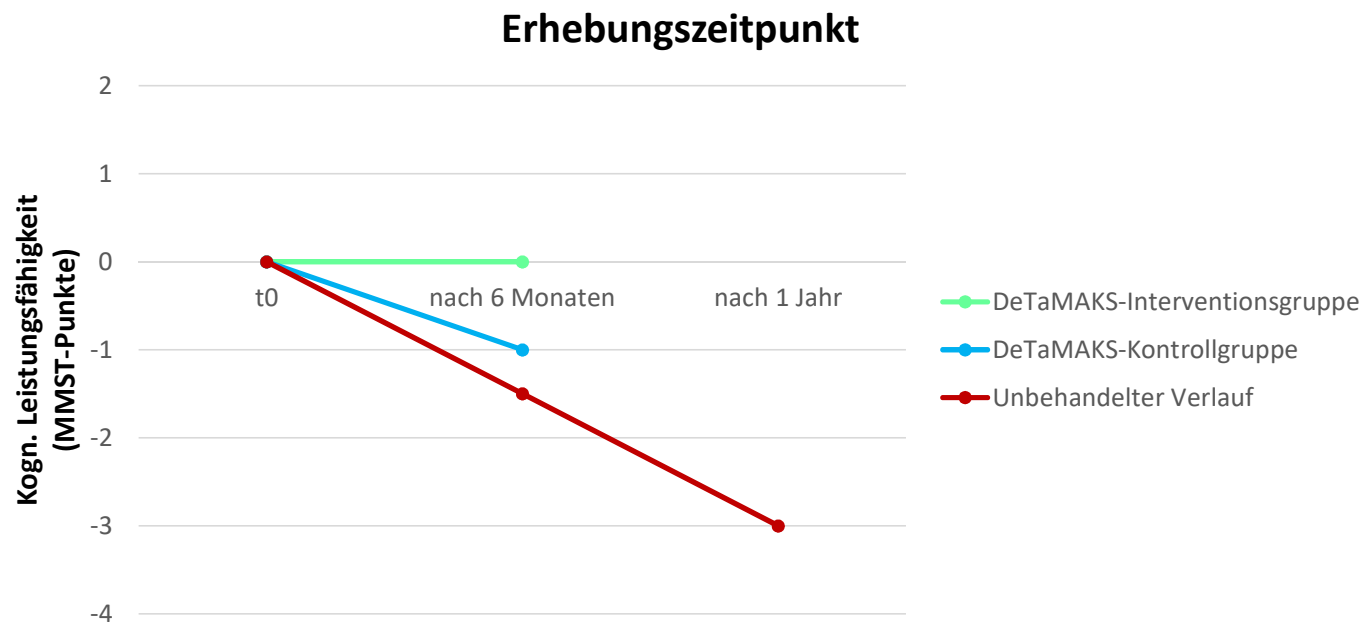
## Aktiv mit Menschen mit Demenz



- Regelmäßige **geistige, körperliche und soziale Aktivitäten** können das Voranschreiten der Demenz abbremsen
- Forschende des Uniklinikums Erlangen konnten zeigen, dass die regelmäßige Durchführung der MAKS-Therapie (**M**otorisch, **A**lltagspraktisch, **K**ognitiv, **S**ozial) zu einer Stabilisierung der kognitiven und alltagspraktischen Fähigkeiten führt
- Menschen mit Demenz eine sinnvolle Beschäftigung geben
- Lebensqualität erhöhen

[www.maks-therapie.de](http://www.maks-therapie.de)

# Ergebnisse der MAKS-Studie



Straubmeier M, Behrndt E-M, Seidl H, Özbe D, Luttenberger K, Graessel E (2017).

Non-pharmacological treatment in people with cognitive impairment –

results from the randomized controlled German Day Care Study. Deutsches Ärzteblatt International 114 (2017) 815-821.

# Wie?

## Prinzipien für die Aktivierung



- spielerische Aktivitäten
- kein Leistungsdruck
- der Weg ist das Ziel
- erklären und unterstützen
- motivieren und loben
- vom Leichten zum Schweren
- nicht korrigieren
- immer echt bleiben

# Was?

## Welche Bereiche kann man fördern?

- geistige (kognitive) Fähigkeiten
- motorische Fähigkeiten (Beweglichkeit, Kraft)
- Alltagspraktische Fähigkeiten (Feinmotorik)
- Soziale Fähigkeiten



# Geistige Fähigkeiten

Bei beginnender Demenz noch relativ **unbeeinträchtigt**

- Altgedächtnis
- Biografie
- Sprache
- Teilweise  
Konzentration/Aufmerksamkeit

Bei Demenz **beeinträchtigt**

- Kurzzeitgedächtnis
- Neugedächtnis: Dinge, die vor wenigen Stunden, Tagen oder Jahren stattfanden
- räumliche Orientierung
- Urteilsvermögen
- Logisches Denken

# ABC-Übung

- Ein Thema wird festgelegt, z.B. Blumen, Tiere, Gemüse, Obst, Kleidungsstücke, Städte, usw.
- Dem Alphabet nach werden Begriffe zum Thema gesucht, die mit A, B, C, usw. beginnen.
- Beispiel Blumen:
  - Aster
  - Begonie
  - Chrysantheme
  - Dahlie
  - Erika
  - ...
- Geförderte Fähigkeiten:
  - Altgedächtnis
  - Wortfindung



# Buchstaben zählen

- Benötigt wird eine Zeitung und ein Stift
- Ein Artikel aus der Zeitung wird ausgewählt.
- In dem Artikel sollen alle „e“ gezählt werden.
- Mit dem Stift werden alle „e“ markiert und gezählt.
- Geförderte Fähigkeiten:
  - Aufmerksamkeit / Konzentration
  - Räumliche Orientierung



# Ergänzen

- Sprichwörter ergänzen
- Reime ergänzen
- Gedichte oder Liedtexte ergänzen

Beispiele:

„Wer A sagt, ....

„Der frühe Vogel ....

„Der Frühling lässt sein blaues Band...



# Rätsel

- Kreuzworträtsel
- Finde den Fehler (Bilderrätsel)
- Malen nach Zahlen
- Zahlen verbinden

(Logikrätsel wie Sudoku sind eher schwierig für Menschen mit Demenz)



# Erinnerungsarbeit



- Gespräche über den früheren Beruf
- Gespräche über frühere Hobbies, Interessen
- Gespräche über den Geburtsort, Werdegang
- Gespräche über Familie

## Geförderte Fähigkeiten:

- Altgedächtnis,  
Biografisches Gedächtnis

**Ideal auch für Enkel!**

# Spiele



- Mensch ärgere dich nicht
- Rummikub
- Lotto
- Geförderte Fähigkeiten:
  - Feinmotorik
  - Aufmerksamkeit
  - zählen, ordnen
  - Soziale Fähigkeiten

**Bitte kein Memory!**

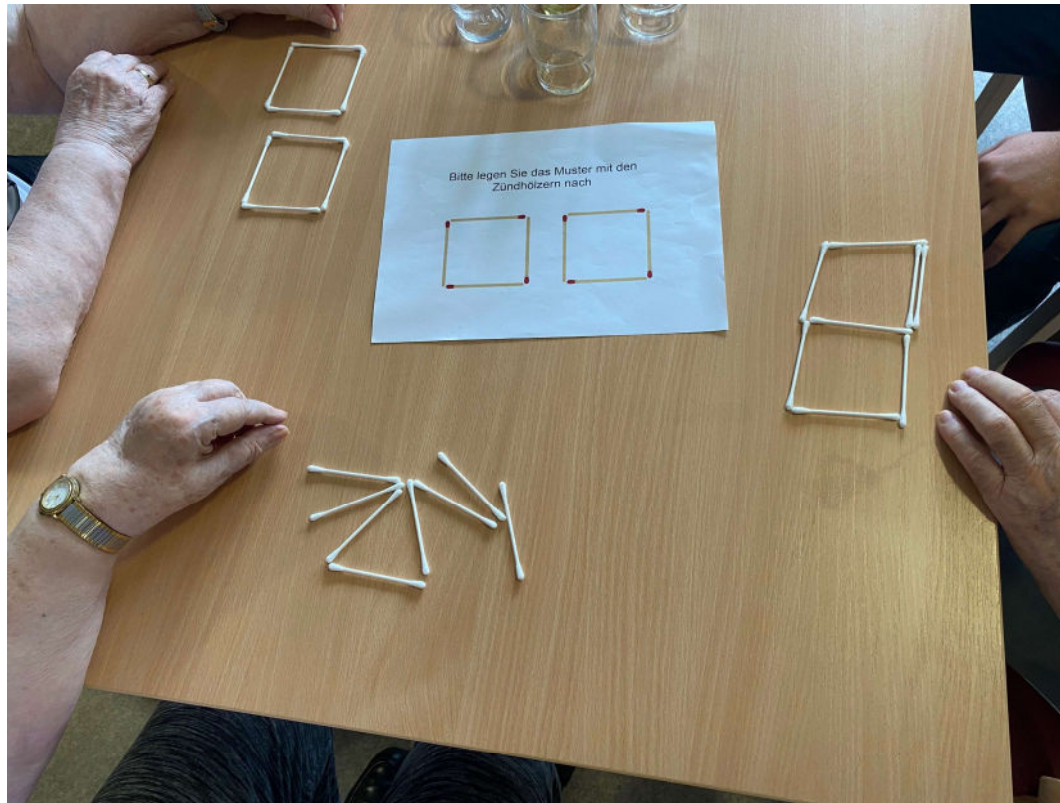
# Motorisch-kognitive Übungen



Gefördert werden **Feinmotorik, Auge/Hand Koordination, räumliche Fähigkeiten**, usw.

- Muster mit Streichhölzern/Wattestäbchen legen
- Pinnadeln in Styrodurplatten stecken
- Einfache Puzzle

# Muster mit Streichhölzern oder Wattestäbchen legen



# Pinnadeln in Styrodur oder Kork stecken

- Verwendete Materialien:
- Korkplatte / Styroporplatte / Styrodurplatte
- Pinnadeln oder selbst gemacht Nägel mit Holzkugeln zum besseren Greifen



# Motorische Aktivitäten

- Luftballon hin und her schießen
- Ball werfen
- „Auf und nieder“ immer wieder
- Spaziergänge
- Treppen steigen
- immer in Bewegung bleiben
- wer rastet, der rostet



# Alltagspraktische Aktivitäten

- Ausschneiden (z.B. aus der Zeitung)
- Gemüse schneiden
- Wäsche zusammenlegen
- Dinge ein- oder Ausräumen, sortieren



# Professionelle Therapieangebote



- Gehirn-Jogging (sämtliche kognitive Fähigkeiten)
- Erinnerungs-Therapie (Biografisches Gedächtnis)
- Ergotherapie (Feinmotorik)
- Musiktherapie (Kreativität)
- Kunsttherapie (Kreativität)
- Basale Stimulation (Sinneswahrnehmungen)
- Bewegungstherapien (Motorik)
- Sturzprophylaxe (Motorik)
- Mehrkomponenten-Therapien (z.B. MAKS<sup>®</sup>-Therapie)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

