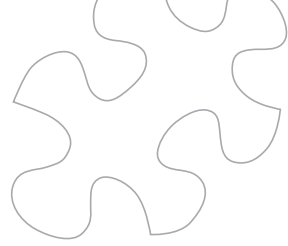


Dr. med. Franziska Stengel
Dr. med. Sabine Ladner-Merz



Heitere Gedächtnisspiele im Großdruck



Band I

Umschlaggestaltung: Ulrike Eisenbraun

Bibliographische Information der Deutschen Bibliothek

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

Band 1 - „Heitere Gedächtnisspiele im Großdruck“

Bd. 1 - ISBN 978-3-929317-61-9

Kognitives Training nach Dr. med. Franziska Stengel[®], Kognitives Training von Dr. med. Franziska Stengel[®], Gedächtnistraining nach Dr. med. Franziska Stengel[®] und Stengel-Methode[®] sind eingetragene Warenzeichen des memo verlags, Stuttgart.

Die Buchreihe „**Heitere Gedächtnisspiele im Großdruck**“ besteht aus **7 Ringbüchern**, die jeweils einzeln erhältlich sind.

Begleitmaterial:

CD mit allen Hörübungen zu Band 1 bis 7 (ISBN 978-3-929317-59-6)

Tast-Set für die taktile Wahrnehmung mit **8 Tastsäckchen** nummeriert und **8 Tastobjekten** aus **8 Materialien** (Bestell-Nr. 99-0)

164 Kopiervorlagen (alle Übungen Bd. 1 - 7) **im Ordner A 4-Format** (ISBN 978-3-929317-60-2) für die Gruppenarbeit.

© memo verlag Stuttgart 1996

Überarbeitete Neuauflage 2010

Alle Rechte vorbehalten

Dieses Buch ist mit allen seinen Teilen urheberrechtlich geschützt.

Jegliches Kopieren und Bearbeiten ohne Zustimmung des Verlages ist unzulässig und strafbar. Dazu gehören u. a. Vervielfältigungen in jeder Form, Übersetzungen, Nachdruck, Entnahme von Abbildungen und Tabellen, Mikroverfilmungen oder Einspeicherung und Weiterverarbeitung in Daten verarbeitenden Medien, **ebenso die auszugsweise Verwertung** außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes.

Printed in Germany

ISBN 978-3-929317-61-9

Inhalt

Einführung	5
Kognitives Training und Gedächtnistraining - wozu?	5
Zu diesem Buch	6
Durchführung eines Kognitiven Trainings nach der Methode von Dr. med. Franziska Stengel	8
Pädagogischer Ansatz	8
Sicherstellen eines optimalen Trainingserfolges	8
Motivation zum Training	11
Förderung sozialer Kontakte	11
Allgemeine Hinweise	12
Kognitives Training und Gedächtnistraining in der ganz- heitlichen, aktivierenden Pflege	13
In der stationären Pflege	13
Im Heim	15
In der ambulanten, häuslichen Pflege	15
Hinweise für das symptomorientierte Kognitive Training zur Therapie und Rehabilitation von Hirnleistungsstörungen	16
Biographisches Arbeiten mit der Stengel-Methode	17
Übersicht für das symptomorientierte Kognitive Training	18
Zum Gebrauch	23
Die Spielblätter	23
Ausführliche Spielanleitungen	25
Spieleverzeichnis nach Schwierigkeitsgrad	29
Thematisches Spieleverzeichnis	29
Verzeichnis der Übungen nach Spielarten	32
Spieleteil	
Übungen 1 - 20	31
Impressum	2

Einführung

Kognitives Training und Gedächtnistraining - wozu?

Viele Menschen glauben, dass man gegen geistige Defizite im Alter nichts tun kann. Neueste Forschungsergebnisse belegen jedoch, dass der Mensch auch im Alter lernfähig bleibt, sich geistig weiterentwickeln kann und über eine große Denkkapazität verfügt, die häufig nicht ausgeschöpft wird und die es zu nutzen gilt.

Ein spezifisches Training geistiger Funktionen kann Nervenzellen dazu anregen, neue Verzweigungen und Netzwerke zu bilden. Man kann die Aktivität des Gehirns mit der Aktivität eines Muskels vergleichen. Wird ein Muskel nicht in Anspruch genommen (wie beispielsweise in einem Gipsverband), so schwindet seine Substanz und Funktionsfähigkeit. Geistige Defizite wie Merkschwäche, zunehmende Vergesslichkeit, Wortfindungsstörungen oder nachlassende Konzentrationsfähigkeit können daher bei gesunden älteren Menschen auf mangelndes Training zurückzuführen sein. Diese können mit Hilfe eines entsprechenden Trainings ihre geistige Leistungsfähigkeit wiedergewinnen, verbessern und erhalten. Bei Menschen mit krankheitsbedingten geistigen Defiziten (z. B. nach Schlaganfall oder bei Demenz) gilt es, die vorhandenen Reserven zu stabilisieren, zu nutzen und auszubauen.

Ob zur Aktivierung oder zur Vorbeugung, Therapie oder Rehabilitation von Hirnleistungsstörungen - ein tägliches Denk- und Gedächtnistraining von 10 bis 15 Minuten stellt eine wichtige Maßnahme zur geistigen Gesunderhaltung dar.

Denn: Kognitives Training ist so wichtig wie Körpertraining!

Kognitives Training und Gedächtnistraining in der ganzheitlichen, aktivierenden Pflege

Gedächtnistraining und Kognitives Training wird in vielen Heimen, Altenpflegeheimen, aber auch in der ambulanten häuslichen Pflege und von pflegenden Angehörigen durchgeführt. Dies trägt der Tatsache Rechnung, dass neben einer täglichen körperlichen Mobilisierung und Aktivierung, auch eine geistige unbedingt nötig ist, um die geistigen Fähigkeiten der zu Pflegenden zu erhalten und möglicherweise sogar längerfristig zu verbessern. Da jede Abnahme der geistigen Kompetenz mit einer Zunahme an Pflegebedürftigkeit verbunden ist, können Gedächtnistraining und Kognitives Training dazu beitragen, diese möglichst lange so gering wie möglich zu halten.

In der stationären Pflege

Gedächtnistraining und Kognitives Training auf Station (in Krankenhäusern, Rehabilitationskliniken, Pflegeheimen) wird direkt am Bett des Patienten in Form eines gesprächsbetonten Dialogtrainings durchgeführt.

Es ist empfehlenswert, dass innerhalb einer Institution an einem Tag einheitlich alle dieselbe Übung bearbeiten. Dies fördert die Kommunikation der Patienten untereinander, des Pflegepersonals mit den Patienten und des Pflegepersonals untereinander. Diese „Gedächtnistrainingsaufgabe des Tages“, die am „schwarzen Brett“ täglich ausgehängt wird (von Kopiervorlagen leicht herzustellen) regt Patienten und Bewohner, Pflegekräfte und Besucher zum Denken und Überlegen an. Auf diese Weise entstehen Gespräche.

Gefähigen Patienten sollte Gelegenheit gegeben werden, ein- bis mehrmals wöchentlich an einem Gruppentraining teilzunehmen, da das Training in der Gruppe zusätzlich soziale Kontakte ermöglicht und kommunikative und soziale Fähigkeiten effektiver trainiert.

Beim Training mit dementen Menschen ergibt sich häufig die Schwierigkeit, dass diese ein sehr wechselndes emotionales Verhalten zeigen. Grundsätzlich gilt, Patienten, die sich nicht beteiligen wollen, niemals unter Druck zu setzen. Wenn es einmal nicht gelingt, Interesse für das Training zu wecken, sollte man am nächsten Tag einen neuen Versuch wagen.

Für das Kognitive Training in Gruppen gibt es spezielles Übungsmaterial für Spielrunden (Franziska Stengel, Sabine Ladner-Merz: Merken - Denken - Erinnern, memo verlag, Stuttgart).

Im Heim

Da Bewohner von Heimen im allgemeinen noch gehfähig sind, empfiehlt sich hier ein Gruppentraining. Dieses wird mindestens einmal, besser mehrmals wöchentlich von einem/einer im Kognitiven Training von Stengel ausgebildeten Therapeuten/in, Pflegekraft oder KursleiterIn durchgeführt. Ergänzend kann täglich 10-15 Minuten selbständig auf dem Zimmer (Gedächtnistrainingsaufgabe des Tages) trainiert werden. Auch ein Training in Form kurzer Übungen, das mit allen Bewohnern z. B. vor dem Mittagessen oder Kaffeetrinken durchgeführt wird, ist möglich.

In der ambulanten häuslichen Pflege

Hierfür gelten die gleichen Grundsätze wie für das Gedächtnistraining und Kognitive Training auf Station.

Das **Pflegepersonal** spricht während der täglichen Verrichtungen eine Übung an. Der Patient befasst sich bis zum nächsten Besuch alleine oder zusammen mit Angehörigen mit der Frage und denkt darüber nach. Diese Aufgabe wird dann beim nächsten Besuch besprochen und zur neuen Übung übergeleitet.

Pflegende Angehörige führen Gedächtnistraining während täglicher Verrichtungen oder in freien Zeitintervallen, z. B. vor dem Kaffeetrinken oder während des Ankleidens durch.

und Bedürfnissen zu ermöglichen. Diese Übersicht erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie ist als Hilfestellung für die differenzierte therapeutische Arbeit gedacht.

Will man symptomorientiertes Kognitives Training mit therapeutischer Zielsetzung durchführen, wird das Trainingsmaterial von Franziska Stengel benötigt (Bücher und dazugehörige Kopiervorlagen und Overheadfolien). Man sollte auch mit der Stengel-Pädagogik vertraut sein, um ein optimales Therapieergebnis zu erzielen.

An dieser Stelle sei noch auf **spezielle Zertifikatslehrgänge in Kognitivem Training und Gedächtnistraining für Therapeuten und Pflegekräfte und Seminare für Dozenten in der Erwachsenenbildung und offenen Altenhilfe, sowie verschiedene Tageskurse über „Gesprächsbetontes Kognitives Training und Gedächtnistraining / Biographisches Arbeiten“** sowie „Symptomorientiertes Kognitives Training / Gedächtnistraining bei Hirnleistungsstörungen“ hingewiesen. Diese **Seminare unter ärztlicher Leitung** werden von der **Akademie für Kognitives Training nach Dr. med. Franziska Stengel** angeboten. Interessenten wenden sich an den Verlag oder an **www.kognitives-training.de**.

Biographisches Arbeiten mit der Stengel-Methode

Da hierbei assoziatives Denken und Erinnern besonders gefördert werden, ist auch der Zugang zu biographischen Ereignissen im Leben der Patienten erleichtert. Eine Kognitive Übung liefert sozusagen den „Schlüssel“ zur Lebenswelt des Patienten. Die Übung dient als Werkzeug, das den Zugang zu persönlichen Erinnerungen des Patienten erleichtert. Auf diese Weise ist die Bearbeitung und Aufarbeitung unbewältigt gebliebener Lebensereignisse mittels des therapeutischen Gesprächs möglich.

Überaus wichtig ist es, immer wieder einen Bezug zum „Heute“, also einen Realitätsbezug herzustellen, um die gewonnenen Erkenntnisse aus dem Lebenslauf für das jetzige Leben verfügbar zu machen.

Zum Gebrauch

Die Spiele zum Kognitiven Training und Gedächtnistraining wurden so hintereinander angeordnet, dass bei einer Bearbeitung in der vorgegebenen Reihenfolge automatisch möglichst viele verschiedene Hirnfunktionen trainiert werden.

Selbstverständlich ist jedoch auch eine individuelle Auswahl der Spiele entsprechend den jeweiligen Bedürfnissen möglich z. B. nach Schwierigkeitsgrad, Spielart oder Thema. Hierfür eignen sich folgende Übersichten:

- Übersicht nach Schwierigkeitsgrad S. 29
- Übersicht der einzelnen Spielarten S. 32
- Übersicht der Themen S. 29.

Für das symptomorientierte Kognitive Training zum gezielten Training bestimmter Hirnfunktionen z. B. der Wortfindung oder Konzentration sei auf die Übersicht ab S. 18 verwiesen.

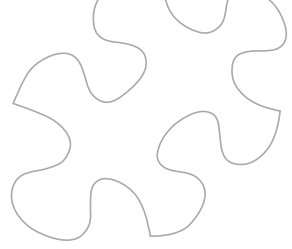
Die Spielblätter

Alle Übungen sind in großer **20-Punkte-Schrift** gedruckt.

Auf jedem Spielblatt steht auf der **Vorderseite** die Übung und auf der **Rückseite** die dazugehörenden Lösungen und die weiterführenden Hinweise.

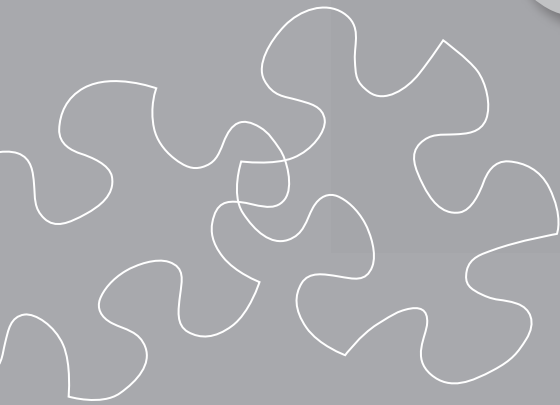
Die Spiele können mündlich oder schriftlich bearbeitet werden. Es wurde darauf geachtet, dass überall genug Platz zum Schreiben bleibt.

Die **Spielanleitungen** finden Sie in Kurzform bei der Übung, ausführlich ab S. 25.



Spiele

Übungen 1–20





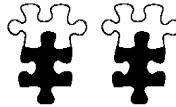
Heitere Gedächtnisspiele

9. Bildspiel - Überlegensfrage



Wozu gebraucht das Eichhörnchen seinen langen, buschigen Schwanz?

Schwierigkeitsgrad:



Lösungen:

Als Steuergerät beim Sprung von Baum zu Baum.

Trainiert werden:

- Formulieren
- Kombinieren
- Konzentration
- Logisches Denken
- Ordnen von Gedanken
- Reproduktion
- Schlussfolgern
- Überlegen
- Visuelles Wahrnehmen
- Wiedererkennen
- Zusammenhangsdenken

Weiterführende Hinweise:

Bei dieser Aufgabe kommt es darauf an, die Neugierde zu wecken und Aha-Erlebnisse zu vermitteln („Aha - so ist das!“).

Betrachten Sie zunächst die Abbildung genau. Was ist darauf zu sehen? Womit ist das Eichhörnchen beschäftigt? Was frisst es hier genau? *Es hält einen Tannenzapfen in den Pfoten und knabbert die Zapfenschuppen ab, um an die auf den Schuppen liegenden Samen des Tannenzapfens zu gelangen.* Zur Demonstration kann man einen im Wald gefundenen unversehrten und einen angeknabberten Zapfen zeigen. Wovon ernährt sich ein Eichhörnchen noch? *Z. B. von Nüssen.* Hält ein Eichhörnchen Winterschlaf? *Nein, es hält Winterruhe.* Worin liegt der Unterschied zwischen Winterschlaf und Winterruhe? *Winterschläfer schlafen durch, Winterruher wachen zwischendurch auf und fressen.* Wie nennt man das Nest des Eichhörnchens? *Kobel.* Was passiert mit den vom Eichhörnchen vergessenen Samen? *Diese keimen und ein junger Baum oder Strauch wächst an der entsprechenden Stelle (Mischwaldentstehung).*

Wann und wo haben Sie das letzte Mal ein Eichhörnchen gesehen?