Sigrid Ratz

Nähen mit und für Menschen mit Demenz

Hauswirtschaft, Natur und Kunst – eine Brücke in die Welt der Demenz

Fotonachweis:
Cover: © Neustockimages/iStockphoto; S. 15, 41, 61, 131: Pixabay; alle anderen Manfred Ringmayr und Sigrid Ratz
Autorenfoto: © Manfred Ringmayr
Klappe innen: Schnittmusterpapier von Prym; Klappe vorne: Lineal für Patchwork- und Quiltarbeiten

Bibliografische Informationen der Deutschen Bibliothek

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

© 2021 Verlag Neuer Merkur GmbH
Verlagsort: Postfach 12 53, DE-82141 Planegg

Alle Urheberrechte vorbehalten. Vervielfältigungen bedürfen der besonderen Genehmigung. Gewerbliches Nacharbeiten ist untersagt.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle in dieser Veröffentlichung enthaltenen Angaben, Ergebnisse usw. wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und von ihr und dem Verlag mit größtmöglicher Sorgfalt überprüft. Gleichwohl sind inhaltliche Fehler nicht vollständig auszuschließen. Daher erfolgen alle Angaben ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Verlages oder der Autorin. Sie garantieren oder haften nicht für etwaige inhaltliche Unrichtigkeiten (Produkthaftungsausschluss). Autorin und Verlag können für eventuell auftretende Fehler oder Schäden nicht haftbar gemacht werden. Im Text sind Warennamen, die patent- oder urheberrechtlich geschützt sind, nicht unbedingt als solche gekennzeichnet. Aus dem Fehlen eines besonderen Hinweises oder des Zeichens ® darf nicht geschlossen werden, es bestehe kein Warenschutz.

Sigrid Ratz, Nähen mit und für Menschen mit Demenz, 1. Auflage 2021
Lektorat: Dr. Martina Kliem
Titelgestaltung und Layout: Martina Stolzmann
ISBN 978-3-95409-060-0

Druck: OSDW Azymut. OSDW Azymut Sp. z o.o., Łódź, ul. Senatorska 31

Grußwort **5**
Vorwort **11**

1 Hauswirtschaft, Natur und Kunst **15**

1.1 Entdecken und festhalten **17**
Frau Fischer öffnet mir die Tür 17
Begegnungen im Alltag – erste Erfahrungen mit demenzbetroffenen Menschen

Eine Fühldecke für Frau Paul 20
Auf der Suche nach alltagstauglichen Wegen der Kommunikation

Der wache Blick von Frau Schmitz 21
Kostbare Augenblicke – eine Begegnung ohne Worte

Frau Hübner und die Gänse 22
Eine Fühldecke bringt neue biografische Erkenntnisse

1.2 Wahrnehmen – umsetzen – begegnen **23**
Milieuanalyse 23
Die Lebenssituation der betreuten Person wahrnehmen
Funktion und Nutzen von Fühlobjekten

Sonnenbilder 26
Kreative Kreisläufe in der Begleitung von Senioren

Der Weg über die Sinne – eine andere Form der Kommunikation 28
Fühldecken (nicht nur) für Menschen mit Demenz

Hauswirtschaft, Natur und Kunst 34
Drei Dinge, die wunderbar zusammenpassen

1.3 Begleiten – behüten – bewahren **36**
Hauswirtschaft – die Wegbereiterin einer neuen Kultur im Umgang mit Menschen mit Demenz
Die Würde des hilfebedürftigen Menschen zu bewahren, zu schützen und zu stärken, ist eine bedeutsame Aufgabe der Hauswirtschaft

2 Praxistipps zu Entwurf und Herstellung von Fühlobjekten aller Art **41**

2.1 Der Arbeitsplatz **43**
Beleuchtung – Platzbedarf – Sicherheit im Umgang mit spitzen und scharfen Gegenständen – Sicherheit im Umgang mit elektrischen Geräten – Sicherheit im Umgang mit Farben und Pflanzen

2.2 Keine Angst vor der Nähmaschine 45

2.3 Werkzeuge und nützliche Hilfsmittel 46
Nähnadeln – Nähgarn – Stecknadeln und Klammern – Scheren und andere scharfe Werkzeuge – Schneidematte – Schrägbandformer – Lineal und Maßband – Schablonen – Schneiderkreide – Fadentöpfchen

2.4 Ideen skizzieren, Stoffe zuschneiden 50

2.5 Auswahl der Stoffe und Inlays 51

2.6 Accessoires für die Fühlobjekte 53

2.7 Beispiele für Verschlüsse, Schlaufen und Befestigungen 54

2.8 Waschen und Pflegen der Fühlobjekte 54

2.9 Verwendung, Wirkung und Eigenschaften von Naturmaterialien 55
Füllmaterialien – Kräuter und Gewürze

3 Anleitungen 61

3.1 Fühltaschen 63

3.2 Die Fühldecke/Duo-Decke (Schritt-für-Schritt-Anleitung) 69

3.3 Die Fühlrolle 78

3.4 Das Wandbild in rot 83

3.5 Das Fühlutensilo fürs Bett 88

3.6 Die Fühlschürze 94

3.7 Das Fühlcouchkissen 101

3.8 Das Fühlbuch 107

3.9 Die XXL-Knöpfserviette mit Etui 112

3.10 Die Stofftasche für Katheterträger 116

3.11 Sonnenbilder gestalten (Schritt-für-Schritt-Anleitung) 121

Nachwort 127

Dank 129

Zu guter Letzt … 129

4 Anhang 131

4.1 Hauswirtschaftlicher Biografiebogen 133
Ernährung und Verpflegung – Wäsche, Kleidung und Schuhe – Wohnung und Wohnungspflege – Alltags- und Milieugestaltung, Kommunikation

4.2 Jahreskalender für die Planung der Betreuungsangebote 138
Besondere Ereignisse
– Aktivitäten, die einmal im Monat stattfinden
– Aktivitäten, die vierzehntägig angeboten werden
– Aktivitäten, die wöchentlich durchgeführt werden

4.3 Gemeinsam Schönes erleben – Erfahrungsschätze bewahren: das Weißbuch 142

4.4 Rezept für ein Duftkissen mit beruhigender und schlaffördernder Wirkung 146

4.5 Gestaltungsvorschlag für eine Pflegeanleitung 147

4.6 Bezugsquellen für Fühldecken-Zubehör 147

4.7 Literaturliste 148

Liebe Leserinnen und Leser,

schön, dass Sie dieses Buch für sich entdeckt haben. Sicher möchten Sie jetzt gleich wissen, was sich hinter der Idee: »Nähen mit und für Menschen mit Demenz« verbirgt. Dahinter steht der Wunsch, Senioren, die mit all ihren Fähigkeiten und Einschränkungen im Heim oder zu Hause leben, bis ins hohe Alter einzubinden in die alltäglichen Geschehnisse. Vorwiegend geht es dabei um Menschen mit Demenz, aber nicht nur. In der Begegnung mit Senioren in den verschiedensten Lebenssituationen kam mir der Gedanke, eine Verbindung zu schaffen aus **Hauswirtschaft, Natur und Kunst.** Alle drei sprechen auf unterschiedliche Weise die Sinne des Menschen an, wecken sowohl Erinnerungen als auch die Fantasie und so kann es gelingen, auf eine kreative Art die Bedürfnisse von Senioren mit den Möglichkeiten der Hauswirtschaft zusammenzubringen. Mein Schwerpunkt in diesem Buch liegt auf der **Gestaltung von Fühldecken** und anderen Fühlobjekten. Das Nähen soll in diesem Zusammenhang jedoch nicht nur Beschäftigung sein oder dem Zeitvertreib dienen. Deshalb werden Sie zwar viele Gedanken zum Nähen finden, aber darüber hinaus auch andere Ideen und Anregungen, die die Lebenswelt des alten Menschen betreffen und eine Brücke schlagen in die oft schwer zugängliche Welt der Demenz.

Doch bevor wir darüber ins Gespräch kommen, ein paar Worte zu mir.

Nach einer Kindheit und Jugendzeit, in der mich viele Umzüge durch die ganze deutsche Republik und in andere Länder der Welt geführt haben, wollte ich – als es um die Berufswahl ging – auf jeden Fall **mit Menschen arbeiten**. Der Umgang mit Menschen unterschiedlicher Herkunft und Kultur hat mich immer schon fasziniert. Die Krankenpflege schien mir der richtige Weg zu sein, aber es kam anders. Nach dem ersten Ausbildungsjahr, das ich mit großem Interesse und mit viel Freude in München absolviert hatte, bewogen mich persönliche wie familiäre Gründe dazu, nach einem neuen Weg zu suchen. Der Zufall führte mich zu einem katholischen Pfarrer, der eine Haushälterin suchte. Wenn ich mir auch zunächst nicht vorstellen konnte, was sich hinter diesem Berufsbild alles verbirgt, war ich doch neugierig und entdeckte auf diesem Weg die Hauswirtschaft, ein Beruf, der so vielseitig und kreativ ist, dass es mir dabei nie langweilig wurde, und so machte ich nebenberuflich die Ausbildung zur **staatlich geprüften Hauswirtschafterin**. Zusätzlich zu den alltäglichen Pflichten als Pfarrhausfrau ergab es sich, dass ich auch immer mehr Aufgaben im Pfarrbüro übernahm und dadurch im Pfarrhaus täglich Kontakt mit den verschiedensten Menschen hatte: Begegnungen mit trauernden Angehörigen, die einen lieben Menschen beerdigen mussten, kranke Menschen und Senioren, die zu Hause, im Krankenhaus oder Altenheim besucht werden wollten, Neuzugezogene, die Orientierung und erste Anlaufpunkte suchten, Kinder und Jugendliche in verschiedenen Bereichen der Gemeindearbeit, Eltern, die ihr Neugeborenes zur Taufe, und Paare, die ihre Hochzeit anmelden wollten, Bedürftige und Obdachlose, die um Unterstützung baten. All das gehörte nun zu meinem bunten Alltag und schärfte im Laufe der Jahre nachhaltig meine Sinne für einen angemessenen und einfühlsamen Umgang mit jedem einzelnen von ihnen. Diese Eindrücke und die vielen Begegnungen prägten mich. Irgendwann kam dann aber der Wunsch, dass es für mich beruflich noch irgendwie weitergehen müsste …

Auf der Suche nach Weiterbildungsmöglichkeiten entdeckte ich den Beruf der **Geprüften Fachhauswirtschafterin.** Sehr schnell wurde mir klar: Das ist mein Weg! Das ist für mich genau das Richtige! Glücklicherweise bot sich mir die Möglichkeit, nebenberuflich diese Weiterbildung zu machen. Die Fach-

Abb. 1 Der ganzheitliche Ansatz der Fachhauswirtschaft: Betreuung von Senioren und Menschen mit Hilfebedarf

hauswirtschaft ist die **ideale Kombination aus Hauswirtschaft, Betreuung und Grundpflege von alten Menschen,** die im Heim oder zu Hause leben und Unterstützung brauchen. Danach habe ich lange gesucht und bis heute bereitet mir dieser Beruf sehr viel Freude.

Die Fachhauswirtschaft hat einen ganzheitlichen Blick auf den Menschen und das ist auch die Quelle für meine Ideen zum Nähen mit und für Menschen mit Demenz.

Das Berufsbild der Fachhauswirtschafterin umfasst die Sorge um den ganzen Lebensbereich des alten Menschen. Dazu gehört ganz wesentlich der Blick auf die Biografie und den gelebten Alltag, auf Verpflegung, Ernährung und Bekleidung und nicht zuletzt auf ein schönes und sicheres Wohnumfeld.

Die Aufzählung in der oben dargestellten Grafik (Abb. 1) soll nur einen Einblick geben in das Tätigkeitsfeld der Fachhauswirtschafterin und ist keines-

falls vollständig. Es geht immer darum, den ganzen Menschen zu sehen und möglichst umfassend auf seine Bedürfnisse zu antworten. Diese Sichtweise auf den hilfebedürftigen Menschen und meine Leidenschaft fürs Nähen haben mich letztlich auf die Idee gebracht, für Menschen mit Demenz verschiedene Formen von Fühlobjekten zu entwerfen, die ich Ihnen im Praxisteil dieses Buches vorstellen werde. Hinter jedem steckt eine persönliche Begegnung, eine individuelle Geschichte. Eine Fortbildung zur **Demenzfachkraft für die ambulante und stationäre Altenhilfe,** die ich 2019 absolvierte, hat meine Erfahrungen, die ich diesbezüglich in der praktischen Arbeit sammeln konnte, vertieft und nachdrücklich bestätigt.

Vielleicht haben Sie selbst schon Erfahrungen gemacht in der Begleitung von alten Menschen, von Kranken, die auf Unterstützung im Alltag angewiesen sind, von Menschen, deren Leben durch die Diagnose Demenz aus dem Lot geraten ist. So individuell und einzigartig wir alle sind, die wir ehrenamtlich, beruflich oder als Angehörige in der Seniorenbetreuung tätig sind, so individuell und einmalig sind auch unsere Erfahrungen. Jede menschliche Begegnung hat ihre eigene Wahrheit, daher kann man nie sagen, dieses Tun ist richtig und dieses nicht, jenes ist besser als das andere – jedenfalls nicht, solange wir mit wachen Sinnen und offenen Herzen, mit Respekt für den anderen und mit Achtung vor seinem Lebensweg bei der Sache sind.

Dieses Buch erzählt also von meinen persönlichen Erfahrungen und soll im oben genannten Sinn eine Anregung sein für (Fach-)Kräfte in der Hauswirtschaft, für Betreuungsassistenten und Alltagsbegleiter, für Demenzhelfer, für Angehörige und Freunde von an Demenz Betroffenen, für Ehrenamtliche im Besuchsdienst und natürlich für alle grundsätzlich an diesem Thema Interessierten.

Das Buch gliedert sich in vier Teile:

Im ersten Teil zeige ich Ihnen anschaulich und mit Beispielen aus der Praxis, warum es lohnt, sich **auf das »Abenteuer mit Fühl- und Nesteldecken« einzulassen,** was dahinter steckt und welcher Gewinn sowohl für Demenzbetroffene als auch für ihre Begleiter daraus zu erwarten ist. Sie finden nebenbei auch Lesetipps, für den Fall, dass Sie Lust haben, das ein oder andere Thema zu vertiefen.

Im zweiten Teil gebe ich Ihnen allgemeine **Tipps und Tricks** rund um das Arbeiten mit der Nähmaschine und es geht ganz konkret um das Entwerfen und das **Herstellen von Fühlobjekten aller Art.**

Im dritten Teil stelle ich verschiedene Modelle vor. In zwei **Schritt-für-Schritt-Anleitungen** erkläre ich Ihnen ganz ausführlich, wie Sie eine Fühldecke mit doppeltem Nutzen nähen können und wie Sonnenbilder hergestellt werden.

Der vierte Teil rundet das Buch mit zahlreichen praktischen Anregungen ab. Darin finden Sie einen **Biografiebogen, einen Jahreskalender**, eine Liste mit weiterführender Literatur sowie Ideen zum selbst Weiterdenken und … ach, am besten Sie schauen einfach mal rein.

Los geht's …

Sie sind ein Mensch, der gern kreativ arbeitet, der es schätzt, nicht jeden Tag die gleichen Handgriffe zu tun und dieselben Sätze zu sprechen? Sie sind ein Mensch, der sich gern in die Lebenswelt anderer Menschen einfühlt, um zu erspüren, wie es ihnen geht? Sie denken schon mal »um die Ecke« und probieren auch gern etwas Neues aus? Sie haben Freude am Schönen, an der Natur und schätzen den individuellen Ausdruck? Dann haben wir ganz viel gemein und ich will Sie dazu ermutigen, in diesem Sinne neue Wege in der Begleitung alter Menschen einzuschlagen.

Gemeinsam können wir erreichen, dass **Menschen mit Demenz durch den Einsatz von Fühl- und Nesteldecken Freude erleben,** nicht unter Leistungsdruck geraten, dass sie sich angenommen und respektiert fühlen und dass ihnen eine

Möglichkeit geboten wird, mit ihrer Umwelt in Kontakt zu treten oder in Kontakt zu bleiben, selbst wenn die Worte eines Tages versiegen. Denn eins ist ganz sicher: Das Herz wird nicht dement!

Bevor wir starten, noch zwei Anmerkungen:

Selbstverständlich sind immer alle Geschlechter gleichberechtigt gemeint und angesprochen, egal ob im Text die weibliche oder männliche Form gewählt ist.

Die beschriebenen persönlichen Begegnungen haben tatsächlich und mit real existierenden Personen stattgefunden. Selbstverständlich habe ich alle Namen geändert und die biografischen Daten insoweit ersetzt, dass eine eindeutige Identifizierung der Personen im Nachhinein nicht möglich ist. Sollten Sie Ähnlichkeiten mit Ihnen bekannten Menschen feststellen, sind diese rein zufällig und nicht beabsichtigt.

Hauswirtschaft, Natur und Kunst

1

1.1 Entdecken und festhalten

Frau Fischer öffnet mir die Tür

Es war der erste Tag meiner zweiten fachpraktischen Unterrichtswoche und wir Kursteilnehmerinnen waren gespannt, was uns erwarten würde. Als wir uns für die Verteilung auf die verschiedenen Wohnbereiche der Senioreneinrichtung melden konnten, wollte ich gern in die beschützte Wohngruppe mit vorwiegend von Demenz betroffenen Bewohnern. Eine geschlossene Station im Altenheim, das fand ich interessant, kannte ich so etwas bis dahin ja nur von der Psychiatrie (mein Pfarrer war einige Jahre Seelsorger in einem großen Krankenhaus, zu dem auch diverse Abteilungen der Akut- und Langzeitpsychiatrie gehörten).

Gut kann ich mich noch an diesen Tag erinnern, es war schon früher Abend, die Bewohner hatten gegessen und wurden so nach und nach auf ihr Zimmer und ins Bett gebracht. Nur Frau Fischer saß an ihrem Tisch, mit Mantel und Schuhen und zwei großen Taschen neben sich. Sie wartete auf den Zug, mit dem sie heimfahren wollte. Ich setzte mich zu ihr. Sie war angespannt und schaute immer wieder zum Fenster hinaus, es war dunkel. Februar. Die Bäume kahl. Frau Fischer wollte jetzt nicht ins Bett, sie musste in den Zug! Sie wollte nach Hause fahren.

Von Validation und anderen Gesprächstechniken hatte ich bis dahin noch nichts gehört, ich verließ mich einfach auf mein Gefühl und irgendwie kamen wir ins Gespräch. Sie erzählte mir von ihrem Zuhause auf der Schwäbischen Alb, von ihren Kindern, die sie mit Mühe durchbrachte, indem sie Hosen nähte und diese verkaufte. Sie war gedanklich in der Zeit kurz nach dem Krieg. Sie sprach davon, dass ihre »Fischerhosen« schnell bekannt und begehrt waren. Das Nähen hat sie und ihre kleine Familie über Wasser gehalten.

Im Reden und Erzählen wich ihre Anspannung und das Wegfahren trat langsam in den Hintergrund. Wie unser Gespräch endete? Ich weiß es nicht mehr genau. Heute würde ich mich vermutlich bei ihr für die angenehme Unterhaltung bedanken, ihr den Arm anbieten und sie mit ihrem Gepäck in ihr Zimmer begleiten, damit sie sich ausruhen kann von dem langen anstrengenden Tag.

Diese Begegnung hatte mich neugierig gemacht und ich überlegte, ob sie wohl Lust hätte, mit mir zusammen etwas zu nähen?

Am nächsten Tag brachte ich meine Nähmaschine mit, dazu verschiedene Stoffe zur Auswahl, eine Schablone aus Pappe und allerlei sonstiges Nähzeug. Ich wollte ausprobieren ob sie es noch konnte – keine Hose, aber eine kleine Eule fürs Fensterbrett wollte ich mit ihr zusammen nähen. Die Pflegerinnen waren skeptisch – aber ich war nicht von meinem Plan abzubringen. Also bekam ich in einer Nische einen kleinen Tisch zugewiesen, stellte zwei Stühle dazu, baute die Nähmaschine auf. Frau Fischer bat ich, ob sie mir nicht helfen könne mit dem Zuschneiden der Eule. Sie prüfte die Stoffe, wählte aus, was sie für geeignet hielt, gab mir Tipps, wie ich die Schablone anlegen und den Zuschnitt ausführen sollte. Dann zeigte ich ihr die Nähmaschine, sie bekam leuchtende Augen und erklärte mir, wie ihre ausgesehen hatte. Nur selbst nähen, das wollte sie nicht mehr. Wir einigten uns darauf, dass sie mit der Hand das Pedal bedient und ich den Stoff durch die Maschine führe. Das hat wunderbar geklappt, schön langsam um die Kurven herum und auf den geraden Strecken mit ordentlich Tempo! Frau Fischer war begeistert und wir hatten viel Freude bei unserem gemeinsamen Tun. Ganz unbemerkt sammelte sich in unserem Rücken eine Schar von Bewohnern, Angehörigen und Pflegerinnen. Sie bestaunten Frau Fischer in Aktion, hörten die Nähmaschine rattern und erfreuten sich an dem Anblick. Erinnerungen wurden wach und man hörte es flüstern: »Mutti, Du hattest doch auch mal so was …«

Frau Fischer half später noch beim Ausstopfen der Eule mit Watte und empfahl die Schlussnaht nicht von Hand zu machen, wenn schon die Maschine da steht: »Geht schneller, hält besser und

wird schöner!«, sagte sie. Am Ende schenkte ich ihr die Eule, sie nahm sie mit auf ihr Zimmer. Als Andenken.

Später konnte Frau Fischer sich nicht mehr konkret an unser gemeinsames Nähen erinnern, aber irgendwie blieb ich ihr doch im Gedächtnis und sie fragte mich immer wieder: »Woher kennen wir uns?«

Dieses Erlebnis hat mir gezeigt: Hier bin ich richtig, so will ich arbeiten! Frau Fischer öffnete mir die Türe in eine für mich neue Welt, die auf eine ganz eigene Art spannend und faszinierend ist. An diesem Tag und durch diese Begegnung wurde mir klar, was ich später noch ausführlich in der Theorie lernen sollte: Es gilt, immer wieder Wege, auch neue Wege zu suchen, um Menschen mit Demenz begegnen zu können. Nicht nur das nüchterne Wort, das sachliche Argument, die schlüssige Erklärung sind gefragt. Es geht um eine Kommunikation, die Wärme braucht, Einfühlungsvermögen, Zeit, Geduld und nicht zuletzt Fantasie, um die Bilder zu entschlüsseln, die sich hinter scheinbar wirren Sätzen und immer gleichen Worten verbergen. Und wenn beides zusammenkommt, eine gelungene Kommunikation auf der verbalen und auf der emotionalen Ebene, dann geschieht etwas im wörtlichen Sinn Bezauberndes: eine Sternstunde in der Begegnung von Mensch zu Mensch! Frau Fischer lud mich ein, in ihre Welt einzutreten. Und ich öffnete ihr im Gegenzug durch unsere gemeinsame Nähstunde eine Türe, die ihr die Begegnung mit sich selbst und mit ihrer Lebensgeschichte ermöglichte.

MDS Grundsatzstellungnahme (Dez. 2019): **Menschen mit Demenz.** Begleitung, Pflege und Therapie. Dortmund: Koffler DruckManagement GmbH

Ich finde, es lohnt sich, nachzulesen, was der Medizinische Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen tatsächlich fordert und in seiner Stellungnahme formuliert. Darin finden sich viele gute und wertvolle Impulse für die tägliche Begleitung demenzbetroffener Menschen, sowohl für den Bereich der stationären Pflege als auch der Betreuung zu Hause. Wer zum Beispiel die Kapitel »Leben mit Demenz« und »Professionelle Versorgung von Menschen mit Demenz« gelesen hat, wird feststellen, dass die Suche nach neuen Wegen der Begleitung, die Achtung der Selbstbestimmung und der Respekt vor der Willensbekundung des demenziell veränderten Menschen ganz groß geschrieben werden.

Zugegeben, die Begegnung mit Frau Fischer geschah in einer besonderen Situation, ich hatte die Ruhe und viel Zeit für sie allein. Aber – was einmal geht, das geht auch öfter. So dachte ich damals und so denke ich auch noch heute. Gut, das ist nicht immer ganz einfach. Wer das erreichen möchte, wird immer wieder nach geeigneten Wegen suchen müssen. Auf ausgetretenen, ereignislosen Pfaden wird es selten gelingen. Außerdem ist jeder Mensch anders. Da gibt es kein Patentrezept. Aber: Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung ändern kann! Will heißen: Nur, wer bereit ist, Altbekanntes und Gewohntes im Umgang mit anderen Menschen aufzugeben, wird Wege zur Begegnung entdecken. Wer andere Menschen begleitet, übernimmt eine große Verantwortung, denn schließlich geht es nicht darum, die eigenen Vorstellungen durchzusetzen, sondern herauszufinden, was der zu begleitende Mensch will, was er braucht und gern mag (vgl.: MDS 2019).

Diese Erkenntnisse in das alltägliche Tun einzubinden ist die erste und wichtigste Aufgabe für die Begleitperson.

Für Menschen, die von einer Demenz betroffen sind, ändert sich alles. Die Welt gerät ins Wanken und das frühere Leben vor der Diagnose lässt sich nicht festhalten … Das ist nicht nur für den Erkrankten selbst eine schwierige Situation, sondern ebenso für Angehörige, Freunde und Bekannte. Kommt der Demenzbetroffene zeitweise oder dauerhaft in Kontakt mit professionellen Betreuungseinrichtungen, besteht die Gefahr, dass durch

Routine, Zeitdruck, häufigen Personalwechsel, etc. verloren geht, was den Menschen einmal ausgemacht hat: seine Erfahrungen und Erinnerungen, seine Vorlieben und Abneigungen … all das bleibt den Mitarbeitern aus Pflege, Hauswirtschaft und Betreuung verborgen.

Vor diesem Dilemma stand ich viele Male, als Menschen mit Demenz neu in die Einrichtung kamen. Denn selbst wenn es eine ausführliche Pflegedokumentation gibt, weiß man immer noch nicht, wer dieser Mensch tatsächlich ist, kennt nicht seine Vorlieben, weiß nichts von seinen Abneigungen. Ein Leben lässt sich eben nicht in Zahlen und Fakten darstellen. Wer einen anderen wirklich begleiten und nicht nur sagen will, wie alles in Zukunft zu funktionieren hat, der muss sich ehrlich bemühen, den Menschen, den er vor sich hat, erst einmal kennenzulernen.

Nur wenn es uns gelingt, dem Menschen in seiner Demenz zu begegnen, begreifen wir, was augenblicklich für ihn wichtig ist:

»Ich weiß, dass ich es nach wie vor brauche, als ein DU gesehen zu werden, und will, dass mein Personsein gewürdigt wird. Bitte begreift: Ich bin noch da.« (Taylor 2007)

Selbst wenn ein Mensch sich in seiner Krankheit verändert, so bleibt dennoch die Person erhalten. Diese Person zu erkennen, ihr mit Respekt zu begegnen ist eine Grundvoraussetzung im täglichen Miteinander. Dazu gehört, dem alten Menschen das Recht auf Selbstbestimmung einzuräumen, seinem Bedürfnis nach Einbeziehung in die täglichen Abläufe und Entscheidungen gerecht zu werden und die Wahrung seiner Identität zu unterstützen. Auch und gerade dann, wenn sich Demenzbetroffene nicht mehr so wie früher auf die gewohnte Weise ausdrücken können, gilt es nach Wegen zu suchen, um miteinander in Kontakt zu kommen.

Auf der Suche nach einer einfachen Möglichkeit, im Alltag solche Begegnungen anzustoßen, habe ich 2014 erstmals eine selbst gefertigte Nesteldecke in die Arbeit mitgenommen. Das Ergebnis war verblüffend: Ohne viele Worte war das Interesse der Bewohner geweckt, sie waren neugierig, wollten sehen, was ich dabei hatte, und nahmen die Fühldecke in Augenschein. Sie entdeckten verschiedene Stoffe, Muster, allerlei Accessoires und untersuchten eingenähte Taschen. Auf diese Weise kamen wir ganz ungezwungen ins Gespräch …

Aber der Reihe nach. Wie gesagt, ich suchte nach Wegen, mit den Bewohnern in Kontakt zu kommen, ohne sie auszufragen und ohne sie in Bedrängnis zu bringen, weil sie vielleicht gerade keine Lust hatten, sich mit mir zu unterhalten, oder weil sie meine Fragen nicht verstehen konnten.

Vielleicht haben Sie schon von der Methode des Therapeutischen Tischbesuchs gehört? Bernd Kiefer hat 1990 diese Form der Kurzzeitaktivierung entwickelt. Vereinfacht erklärt funktioniert das so: Die Betreuungsperson geht auf den Bewohner zu, nimmt Augenkontakt auf, begrüßt ihn namentlich und gibt ihm die Hand. Um die Kommunikation in Gang zu bringen, wird ein einzelnes Objekt gezeigt oder eine Fühlschnur, an der mehrere thematisch zusammenpassende Objekte angebracht sind. Der Bewohner erhält so indirekt die Aufforderung, sich dazu zu äußern, vielleicht sogar etwas von sich zu erzählen. Die Betreuungsperson verabschiedet sich wieder mit Augenkontakt und Handschlag. Die vorgesehene Zeit pro Bewohner beträgt 2 bis 3 Minu-

Taylor, Richard (2007): **Alzheimer und ich**. 3. ergänzte Auflage 2011, Bern: Verlag Hans Huber

Richard Taylor, Professor der Psychologie, selbst an Alzheimer erkrankt und inzwischen verstorben, beschreibt seine Gedanken und sein Erleben sehr eindrucksvoll. Ein bewegendes und zum Nachdenken anregendes, persönliches Zeugnis von »inside out« (von innen nach außen, S. 69), wie er selbst es formuliert.

ten. Es soll systematisch vorgegangen werden, am besten täglich und mit jedem Bewohner (vgl.: Kiefer/Rudert 2007).

Die Idee an sich fand ich gut. Nur an der starren, systematischen Vorgehensweise konnte ich keinen Gefallen finden. Das passte nicht zu mir und nicht zu der Art, wie ich gern mit den Bewohnern in Kontakt treten wollte. Oft sitzen ja die alten Damen und Herren zu mehreren am Tisch oder auf der Couch, da fand ich es unangebracht, immer nur einen Einzelnen anzusprechen und die anderen währenddessen auszublenden. Außerdem wollte ich keinen Druck aufbauen, um Begegnungen zu erzwingen.

Die Sache mit den Fühlschnüren übernahm ich (vgl.: Kiefer/Rudert 2009) – und steckte sie in kleine selbst genähte Taschen mit auffälligem Stoffmuster, die hielt ich gut sichtbar in der Hand und spazierte damit durch den Wohnbereich. Es dauerte auch nicht lange, da hatten die Damen meine neue Tasche erspäht und fragten: »Was haben Sie denn da drin in dem Täschchen?« Sie schauten hinein, packten aus und wir kamen so ganz entspannt miteinander ins Gespräch.

Solche Taschen sind zum Beispiel hervorragend geeignet, um selbst auszuprobieren, ob einem diese Art von Kommunikation, von Kontaktaufnahme liegt. Sie sind leicht herzustellen und gut mitzunehmen. Im Praxisteil stelle ich Ihnen ein paar Modelle dieser Taschen vor (siehe Kapitel 3.1).

Kiefer, Bernd; Rudert, Bettina (2007): **Der Therapeutische Tischbesuch.** TTB – die wertschätzende Kurzzeitaktivierung. Hannover: Vincentz Network

Kiefer, Bernd; Rudert, Bettina (2009): **Die TTB – Fühlschnur.** Materialien zur wertschätzenden Kurzzeitaktivierung. Hannover: Vincentz Network

Beide Bücher ergänzen sich, stellen die Methode anhand vieler Praxistipps und geeigneter Materialien vor.

Eine Fühldecke für Frau Paul

Eine Vorgehensweise wie eben beschrieben setzt allerdings voraus, dass sich Menschen noch relativ gut ausdrücken und die Fühlschnüre mit ihren Händen halten können. Frau Paul konnte das nicht mehr. Sie saß im Rollstuhl. Sie sah nicht mehr gut. Die Alzheimerdemenz war bei ihr schon weit fortgeschritten, sie rief mal laut, mal sehr laut, die immer gleichen Worte, die niemand verstand. Und dabei wischte sie ohne Unterlass. Sie wischte den Tisch, sie wischte ihre Beine. Sie wischte die meiste Zeit des Tages. Die Mitbewohner waren genervt. Das Personal auch. Man suchte also nach einer Ecke, »wo sie keinen störte«. Manchmal holte man sie nur zum Essen aus ihrem Zimmer. Frau Paul hatte kein Auge für meine Fühltasche – und die Fühlschnur war schneller vom Tisch gewischt, als ich schauen konnte: Ich musste einsehen, so funktioniert das nicht. Es musste also etwas anderes sein, mit dem sie sich beschäftigen konnte, etwas, das nicht gleich herunterfiel und etwas, das strapazierfähig war. Ihr Biografiebogen gab mir keinerlei Anhaltspunkte außer die Information, dass Frau Paul einmal ein kleines Textilkaufhaus besessen hatte. Jetzt erinnerte ich mich, worüber ich einmal in einer Wochenzeitung gelesen hatte: In diesem Artikel war von einer Fühldecke die Rede! Vielleicht wäre das etwas für Frau Paul, vielleicht ließ sie sich ansprechen von verschiedenen Stoffen und Kurzwaren? Daran dürfte sie sich bestimmt noch erinnern. Diese Materialien könnten ihr eine Tür in ihr früheres Leben auftun. Also setzte ich mich zu Hause an die Nähmaschine und fertigte aus Stoffresten und diversen Nähutensilien eine Decke, und als sie fertig war, nahm ich sie mit in die Arbeit. Frau Paul saß wie immer rufend an ihrem Tisch und wischte. Nachdem ich sie begrüßt und ihr dies und das erzählt und ihr genügend Zeit gegeben hatte, auf mich aufmerksam zu werden, registrierte sie, dass ich bei ihr war. Sie schaute

Abb. 1.1 Fühldecke Frau Paul

von »ihrer Arbeit« immer wieder auf und nickte mir freundlich zu. Langsam und sehr gespannt auf ihre Reaktion holte ich die Fühldecke unter dem Tisch hervor.

Sie hielt im Wischen inne, sah mich etwas überrascht an, streckte ihre Hand aus und begann, die Decke zu untersuchen. Sie war mit einem Mal so konzentriert bei der Sache, dass sie ganz still wurde. Immer wieder klopfte sie auf den Bommel, untersuchte die verschiedenen Felder, strich über die unterschiedlichen Stoffe, probierte den Reißverschluss aus, drehte die Decke hin und her, knautschte das Herzchen und fingerte an den Hemdknöpfen herum. Ich war mehr als überrascht – und Frau Paul für gut eine halbe Stunde beschäftigt. Während sie sonst laut rufend am Tisch saß, murmelte sie jetzt nur leise vor sich hin. Diese veränderte Atmosphäre machte nun andere Bewohner neugierig. Zwei Damen setzten sich dazu und wollten ebenfalls schauen und fühlen …

Der wache Blick von Frau Schmitz

Für mich ist es immer eine ganz spannende Geschichte, wenn jemand neu in die Einrichtung kommt, wenn ich jemanden kennenlerne, den ich begleiten darf. Wer ist dieser Mensch? Wer verbirgt sich hinter dem Namen? Welche Lebensgeschichte hat diesen Menschen geprägt?

Erst wenn wir die Einzigartigkeit des uns anvertrauten Menschen entdecken, können wir versuchen, seine Persönlichkeit zu bewahren und zu stärken.

Erst dann können wir versuchen, ihm eine Stimme zu verleihen, wo er gar nicht mehr zu Wort kommt oder vielleicht nur noch sehr leise spricht.

Erst dann können wir versuchen, der Lebenswirklichkeit des alten Menschen so gut wie möglich gerecht zu werden und dabei die Spielräume zu nutzen, die der Heimbetrieb zulässt.

Ich bin überzeugt, dass sich immer ein Weg findet, wenn man nur ehrlich und beharrlich danach sucht. Glauben Sie mir, es lohnt sich! Wer sich darauf einlässt, wird belohnt mit tiefer Freude über gelungene Begegnungen und daraus erwachsende menschliche Beziehungen.

Manchmal braucht es gar nicht viel, manchmal geschieht es in einem kurzen Augenblick. Ich denke da an Frau Schmitz, eine Dame von 94 Jahren, schlohweißes Haar, Brille und mit viel Kraft in Armen und Händen. Wenn sie es wollte, konnte sie weit und zügig mit ihrem Rollator gehen. Sie wusste nur alleine nicht, wohin sie gehen sollte und deshalb blieb sie lieber an ihrem Tisch sitzen. Man gewöhnte sich daran, dass sie immer nur dasaß. Eines Tages wurde der Rollator zur Seite gestellt, damit er keinen störte. Nun konnte sie nicht mehr selbstständig loslaufen, selbst wenn sie es gerade gewollt hätte. Sie sprach fast nie. Sie schaute, oft mit scheinbar leerem Blick – und was sie dabei sah? Niemand kann es genau wissen. Sie hat es keinem erzählt. Sie war eine stille Frau und so liefen immer alle an ihr vorbei. Eines Tages hockte ich mich neben sie, die Unterarme auf der Tischplatte aufgestützt, wartete, bis sie mich ansah, und fragte: »Wie geht es Ihnen, Frau Schmitz?« Sie sagte nichts, sie streichelte mich zärtlich am Unterarm und schaute mir mit klarem, wachem Blick direkt in die Augen. Für einen kurzen Moment öffnete sie ihre Türe einen kleinen Spalt … Solche Augenblicke sind kostbar und ma-

Praxistipps zu Entwurf und Herstellung von Fühlobjekten aller Art

2

2.1 Der Arbeitsplatz

Um Fühldecken und andere Fühlobjekte herzustellen, bedarf es zunächst keiner besonderen Kenntnisse im Nähen. Ein paar Grundregeln und eine sinnvolle Reihenfolge der Arbeitsschritte sollte man allerdings schon beachten.

Gleich vorweg möchte ich anmerken, dass es bei den nachfolgenden Überlegungen auch um Arbeitssicherheit geht. Für den privaten Bereich gibt es zwar keine gesetzlichen Vorschriften, dennoch sollte man sich vergewissern, ob alle Tätigkeiten so ausgeführt werden, dass niemand zu Schaden kommt. Im Bereich einer Einrichtung ist das anders. Sind Sie sich nicht sicher, was alles zu beachten ist, wenden Sie sich am besten an die Hauswirtschaftsleitung. Dort erhalten Sie die nötigen Auskünfte.

Für einen reibungslosen Ablauf ist es wichtig, sich den Arbeitsplatz so einzurichten, dass alle benötigten Materialien vorbereitet sind und man nicht zwischendrin Dinge holen oder gar noch Tische und Stühle umstellen muss, um vernünftig nähen zu können. Und gut sehen können sollte man natürlich auch.

Beleuchtung

Wie bei allen handwerklichen Tätigkeiten ist eine gute Beleuchtung wichtig. Wenn Sie es einrichten können, wählen Sie einen Raum mit viel Tageslicht. Das natürliche Licht wirkt grundsätzlich stimulierend auf den Menschen, es wird im Vergleich zu künstlichem Licht als angenehmer empfunden und außerdem werden die Farben der Stoffe nicht verfälscht. Scheint die Sonne direkt herein, kann ein heller lichtdurchlässiger Vorhang verhindern, dass jemand geblendet wird.

Reicht das Tageslicht nicht aus oder müssen Sie mit einem fensterlosen Raum Vorlieb nehmen, kommen Sie um künstliches Licht nicht herum. Achten Sie darauf, dass der Arbeitsplatz gleichmäßig ausgeleuchtet ist, beim Arbeiten möglichst wenig Schattenwurf entsteht und der Helligkeitsunterschied vom unmittelbaren Arbeitsplatz zur Umgebung möglichst gering ist (vgl.: DGUV 2016). Bedenken Sie bei der Überprüfung des Raumes, dass alte Menschen, gerade auch von Demenz Betroffene, in der Regel eher schlecht sehen. Nur als Tipp: Es gibt inzwischen sehr gute Tageslichtleuchten – wenn also eine Neuanschaffung ins Haus steht, wäre das eine prima Sache!

Platzbedarf

Es gibt ja nichts, was es nicht gibt: Sogar für die korrekte Berechnung von Platzbedarf und Arbeitshöhe existieren Vorschriften. Glücklicherweise gibt es aber auch den gesunden Menschenverstand und ein Gefühl dafür, wie Tische und Stühle angeordnet werden müssen, damit jeder Teilnehmer Ihrer Nähstunde alles sieht, genug Bewegungsfreiheit hat und bequem sitzen kann, ohne gleich nach einer Viertelstunde über Rückenschmerzen und Verspannungen zu klagen. Am besten probieren Sie es an sich selbst aus, denken dabei an die schwersten und unbeweglichsten Ihrer Betreuten und vergessen nicht, dass zwischendrin vielleicht ein Toilettengang anfällt oder bei großer Hitze auch Abstellflächen für Wasserflaschen und Gläser benötigt werden.

Sicherheit im Umgang mit spitzen und scharfen Gegenständen

Beim Nähen ist es unumgänglich, dass mit Gegenständen hantiert wird, an denen man sich verletzen kann. Es liegt in der Verantwortung der Begleitperson einzuschätzen, inwieweit der Mensch mit Demenz noch mit Nadel und Schere umgehen kann. Haben Sie nicht zu viel Angst, an einem Nadelstich ist noch niemand gestorben – aber bleiben Sie immer aufmerksam (und halten Sie für alle Fälle ein Pflaster bereit!). Lassen Sie Stecknadeln nicht lose herumliegen, verwenden Sie am besten ein standfestes Nadelkissen. Scheren und Schneidroller können Sie bis zum Gebrauch und danach wieder in eine verschließbare Plastikbox

legen. Wenn Sie eine transparente Schachtel verwenden, muss Ihr Betreuter nicht die ganze Zeit rätseln, was da wohl Interessantes drin sein könnte. Zur Not kann auch das Nadelkissen darin verschwinden. Behalten Sie die Box stets im Auge und denken Sie auch daran, dass Menschen mit anderen Erkrankungen, zum Beispiel Diabetes, im Laufe der Zeit das Feingefühl in den Fingerspitzen verlieren können.

Sicherheit im Umgang mit elektrischen Geräten

Alle elektrischen Geräte, die in einer Einrichtung verwendet werden, müssen vom TÜV in regelmäßigen Abständen auf ihre ordnungsgemäße Tauglichkeit und Sicherheit geprüft werden. Darunter fallen auch Geräte, die von zu Hause mitgebracht werden und nicht zum Verbleib in der Einrichtung gedacht sind (vgl.: Bödeker/Melzer 2006). Sollten Sie also Ihr privates Bügeleisen oder Ihre Nähmaschine (oder ein sonstiges Gerät) für die Herstellung von Fühldecken zur Verfügung stellen, müssen auch diese geprüft werden. Sprechen Sie mit der Hauswirtschaftsleitung und fragen Sie nach dem nächsten Prüftermin. Ihre Geräte bekommen nach bestandener Prüfung eine Plakette, die bescheinigt, dass damit alles in Ordnung ist.

Stehen nicht genügend einzelne Wandsteckdosen zur Verfügung oder sind sie von Ihrem Arbeitsplatz zu weit entfernt, können Sie Ihre Geräte an Verlängerungskabeln mit Mehrfachsteckdosen anschließen. Diese haben aber nur eine begrenzte Leistungskapazität. Liegen Sie mit dem Stromverbrauch darüber, kann es zu einer Überhitzung kommen (Brandgefahr). Auf jeder Steckdosenleiste ist die maximale Belastbarkeit (in Watt = W) angegeben und an jedem elektrischen Gerät der Verbrauch. So lässt sich schnell ausrechnen, ob alles zusammenpasst. Ein Beispiel: Mein Bügeleisen verbraucht 2.400 W, die Nähmaschine 55 W. Die Dreifachsteckdose verträgt maximal 3.500 W. Folglich können beide Geräte an dieser Steckdose gleichzeitig betrieben werden.

Dass Kabel, die kreuz und quer durchs Zimmer gezogen werden, gefährliche Stolperfallen darstellen, wissen Sie ohnehin, dessen bin ich mir ganz sicher.

Sicherheit im Umgang mit Farben und Pflanzen

Manche Menschen mit Demenz nehmen alle möglichen Dinge in den Mund, das birgt ein gewisses Gefahrenpotential beim Umgang mit Farben, die zum Bemalen und Bedrucken von Stoffen verwendet werden. Haben Sie die Wahl, kaufen Sie am besten solche, die auf Wasserbasis hergestellt wurden. Das schont nicht nur die Umwelt, die Inhaltsstoffe sind auch weniger schädlich, falls Ihr Betreuter doch mal in einem unbeobachteten Moment »probiert«. Sie lassen sich auch aus der Kleidung besser auswaschen, wenn versehentlich mal etwas daneben gegangen ist. Stellen Sie die Farbtöpfe so lange außer Reichweite, bis sie tatsächlich gebraucht werden (und danach gleich wieder weg). Apropos Kleidung: In diesen Zeiten, in denen glücklicherweise wieder mehr nachgedacht wird über Umweltschutz, Nachhaltigkeit und Müllvermeidung, ist ein Kleiderschutz beim Umgang mit Textilfarben ganz bestimmt eine gute Idee – es muss aber nicht die Einmalschürze aus Plastik sein! Nehmen Sie lieber ausgediente Herrenhemden: Sie rascheln nicht, kleben nicht auf der Haut, sind luftdurchlässig und wenn Sie solche mit langen Ärmeln nehmen, sind Ihre Betreuten sogar bis zu den Handgelenken vor ungewollten Farbspritzern geschützt. Von alten Menschen wird das auch viel besser toleriert, früher gab es keine Plastikschürzen – und die Männer in der Kreativrunde werden sich auch deutlich besser damit anfreunden können. Sollten Sie es für nötig erachten, zusätzlich auch die Hose oder den Rock zu schützen, legen Sie einfach ein ausgedientes Geschirrtuch auf den Schoß.

Wissen Sie um die Neigung Ihres Betreuten, Dinge in den Mund zu stecken, verwenden Sie am besten nur ungiftige oder, besser noch, nur genießbare Pflanzen zur Herstellung von Sonnenbil-

dern (und von Tischdekorationen), also zum Beispiel Küchenkräuter oder Blätter und Blüten, die auch zu Tees verarbeitet werden. Im Anhang finden Sie dazu Hinweise auf weiterführende Literatur und eine interessante Pflanzen-Bestimmungs-App fürs Smartphone.

2.2 Keine Angst vor der Nähmaschine

Möglicherweise haben Sie schon lange nicht mehr genäht und Ihre Nähmaschine steht gut verborgen in einer stillen Ecke Ihrer Wohnung. Oder Sie wollen unbedingt ein Nähprojekt in Angriff nehmen und leihen sich eine aus. Dann sollten Sie sich als erstes mit Ihrer Nähmaschine (wieder) vertraut machen. Die Maschine selbst muss nicht viel können, mit Geradstich und Zickzackstich kommen Sie schon sehr weit. Sie sollten auf jeden Fall wissen:

- Wo wird die Maschine an den Strom angeschlossen und wo eingeschaltet?
- Wo wird das Pedal angesteckt? Bei den neueren Maschinen braucht man nicht mehr zwingend ein Pedal, sie bieten die Alternative, den Motor nur noch über Bedienknöpfe zu steuern. Für das Pedal gibt es dann einen separaten Anschluss.
- Wie wird der Unterfaden aufgespult und wie muss die Spule eingelegt werden?
- Wie wird der Oberfaden eingefädelt?
- Wie wird die Nähnadel gewechselt (z. B. wenn man für besondere Stoffe eine spezielle Nadel braucht oder nach einem Nadelbruch)?

Hätten Sie es gewusst? Auch alternde Gehirne haben ein großes Potenzial sich permanent weiterzuentwickeln. Neue Nervenverbindungen werden in bestehende Netzwerke eingeflochten, Gehirnregionen die benutzt werden, wachsen! Kreative Aktivität fördert diese Prozesse nachweislich. Auch kleine Erfolgserlebnisse und das Bewusstmachen dieser vorhandenen Leistungsfähigkeit stärken das Selbstbewusstsein der Senioren. Und genau dieses Kompetenzerleben ist wiederum Motivation für weitere Aktivitäten, die sich positiv auf das Gehirn (und das Gemüt) des alten Menschen auswirken.

Noch viel mehr interessante Erkenntnisse erhalten Sie bei der Lektüre des Buches von

Martin Korte (2012): **Jung im Kopf.** Erstaunliche Einsichten der Gehirnforschung in das Älterwerden. 3. Auflage, Pantheon-Ausgabe Dezember 2014, München: Deutsche Verlags-Anstalt

Vielleicht sollte ich noch anmerken, dass »Nähen mit und für Menschen mit Demenz« natürlich einen Nähkurs nicht ersetzen kann und darauf baut, dass Ihnen die wichtigsten Techniken des Nähens wenigstens nicht ganz unbekannt sind. In den Anleitungen gebe ich Ihnen auf jeden Fall genaue Hinweise, damit das Werk gut gelingen kann, aber wer sich doch nicht (mehr) so ganz sicher ist und detaillierte, bildreiche Beschreibungen wünscht, dem empfehle ich einen Blick in das Buch von Yoshiko Mizuno.

Yoshiko Mizuno (2012): **Nähen perfekt – Die Grundlagen sauberen Nähens.** 4. durchgesehene Neuauflage 2017, Grünwald: Stiebner Verlag

Wer seine Kenntnisse im Nähen auffrischen möchte oder sich noch zu den Anfängern in dieser schönen Kunst zählt, hat mit dem Buch der japanischen Nähdesignerin Yoshiko Mizuno ein reich bebildertes Nachschlagewerk in Händen, in dem ganz ausführlich und detailliert alle grundlegenden Techniken beschrieben werden, die Sie auch für das Nähen von Fühlobjekten benötigen. Angefangen über Stoff- und Garnkunde, Nähzubehör und Bügeltechniken finden sich darin Tipps zum Umgang mit der Nähmaschine, Anleitungen zum Zusammenheften von Stofflagen, zum Nähen von Säumen, Taschen, Einfassungen mit Schrägband, die Verwendung und Verarbeitung von Bügelvlies und noch vieles mehr.

- Welche Nähfüßchen stehen zur Verfügung und wie werden sie gewechselt?
- Wie stellt man die Stichlänge ein und die Unterfadenspannung?

Haben Sie diese Punkte geklärt und sich ein wenig im Nähen geübt, kann es eigentlich schon losgehen. Aber bedenken Sie bitte: Solange Sie selbst unsicher sind, empfiehlt es sich aus Sicherheitsgründen nicht, Menschen mit Demenz aktiv am Nähen zu beteiligen. Sie würden Ihre Nervosität und Anspannung übertragen, außerdem besteht immer eine gewisse Verletzungsgefahr beim Umgang mit Nadeln und Scheren. Wenn Sie Ihren Betreuten soweit kennen, dass Sie davon ausgehen können, dass es mit dem Nähen selbstständig klappt, lassen Sie ihn machen. Passen Sie auf ihn auf, aber trauen Sie ihm etwas zu! Das stärkt sein Selbstbewusstsein und ist ein großes Erfolgserlebnis. Ansonsten können Sie es so machen, wie ich mit Frau Fischer (siehe Kapitel 1.1): Wenn Sie das Fußpedal auf den Tisch legen, kann Ihr Betreuter das Pedal auch mit der Hand bedienen und Sie führen den Stoff durch die Maschine. Geht aktives Nähen bei Ihrem Betreuten nicht, lassen Sie ihn dennoch nach seinen Möglichkeiten mitmachen, wo immer es geht, zum Beispiel, indem Sie gemeinsam Stoffe auswählen, zuschneiden, bügeln, sich die Zuschnitte reichen lassen … aber das entscheiden Sie am besten spontan. Beziehen Sie ihn auf jeden Fall mit ein, lassen Sie ihn bei allen Arbeitsschritten zusehen und erklären Sie, was Sie tun. Ich finde es immer hilfreich, sich im Vorfeld einer Nähstunde Gedanken zu machen, was alles möglich wäre, sich entsprechend darauf vorzubereiten – und dann aus der Situation heraus zu entscheiden, was gerade das Beste ist.

Dies sind die wichtigsten Begriffe, die ich in den Anleitungen verwende:

- linke Stoffseite = die Rückseite / Unterseite / unschöne Seite
- rechte Stoffseite = die Vorderseite / Oberseite / schöne Seite
- absteppen = mit Geradstich nähen (Anfang und Ende einer Naht immer mit zwei bis drei Rückstichen sichern)
- einketteln = mit Zickzackstich einfassen
- Nahtzugabe = Abstand von der Naht zur Stoffkante
- einfacher Saum = der Stoff wird in der angegebenen Breite ein Mal nach innen umgeschlagen
- doppelter Saum = der Stoff wird zwei Mal nach innen umgeschlagen (einketteln in der Regel nicht nötig)
- Rechtecknaht = sehr stabile Befestigung eines Bandes mit einer in Rechteckform geführten Naht, manchmal mit zwei sich diagonal kreuzenden Innennähten, besonders geeignet für Taschen oder Verschlüsse
- mit Schrägband / Geradband einfassen = die Stoffkante mit einem dreifach gefalteten Stoffband ummanteln und alle Stofflagen zusammennähen. Dafür kenne ich zwei Methoden:
  1. die schnelle Methode:
     Alles mit Nadeln oder Klammern feststecken und absteppen. Bei mir wird es auf diese Weise oft nicht so schön und meistens bleiben auf der Unterseite irgendwo Lücken, die ich dann doch nochmal nachnähen muss. Deshalb verwende ich meistens
  2. die gründliche Methode:
     a) Schräg- oder Geradband aufklappen. Rechts auf rechts das Band auf der Stoffunterseite anlegen und knapp neben der Falte in der Nahtzugabe absteppen.
     b) Band umschlagen, feststecken und auf der Oberseite knapp absteppen.

2.3 Werkzeuge und nützliche Hilfsmittel

Nähnadeln

Mit einer Universalnadel können Sie eigentlich alles nähen. Da eine Fühldecke aus mehreren mitunter recht dicken Stofflagen besteht, kann es von Vorteil sein, eine robuste Jeansnadel vorzuhalten.

Wollen Sie mit Leder arbeiten, gibt es auch dafür eine eigene Nadel. Für Seide oder sehr dünne Stoffe nehmen Sie eine besonders dünne Nadel, für elastische Stoffe und Jersey eine Stretchnadel. Bei jeder Nähmaschine ist in der Regel ein kleines Nadelsortiment ❶ dabei.

Nähgarn

Bei Discountern finden Sie öfter mal kostengünstig bunte Garnsortimente – davon möchte ich Ihnen abraten. Meiner Erfahrung nach reißen die Garne sehr schnell und Sie müssen immer wieder neu einfädeln. Das macht keinen Spaß und sieht auch nicht hübsch aus! Stickgarne, die in Stickmaschinen Verwendung finden und auch auf Spulen verkauft werden, die genauso aussehen wie Nähgarnspulen, haben zwar oft sehr schöne, leuchtende, glänzende Farben, sind aber nicht genügend reißfest und deshalb zum Nähen leider nicht geeignet.

Farbloses Nähgarn ❷ wird aus Kunststoff hergestellt und verträgt nicht viel Hitze beim Bügeln – wenn Sie da zu weit aufdrehen, schmilzt der Faden dahin! Für Jeansstoffe gibt es extra dickes Garn. Heftfaden ❸ kann nützlich sein, wenn man ganz sicher gehen will, dass nichts verrutscht. Man kann damit sozusagen von Hand eine Vorausnaht machen. Er ist leicht zu reißen und nach dem »richtigen« Nähen schnell wieder entfernt. Gerade bei kniffligen Stellen eine gute Idee.

Meine Empfehlung: Ein gutes Allround-Nähgarn aus Polyester oder Baumwolle ❹ ist für die Herstellung von Fühl- und Nesteldecken absolut ausreichend, notfalls näht man doppelt über eine besonders dicke Stelle, dann hält es auch.

Stecknadeln und Klammern

Beim Nähen kommt man nicht darum herum, mehrere Stofflagen zusammenzuheften. Ganz traditionell geht das mit Stecknadeln. Gern verwende ich dafür Glaskopfstecknadeln ❺, sie sind besser zu sehen und zu greifen als die dünnen Stahlkopfnadeln. Für besonders dicke Stofflagen gibt es extra lange Quiltnadeln ❻. Meistens haben sie einen ab-

Abb. 2.1 Garn, Nadeln, Klammern

Anleitungen

3

3.1 Fühltaschen

Fertige Größe (ohne Henkel):
20 cm breit x 16 cm hoch x 8 cm tief

Schwierigkeitsgrad: leicht

Materialliste für eine Tasche mit Taschenboden

- 2 x Taschenstoff nach Belieben 30 cm x 21 cm
- 2 x Stoffstreifen für Henkel 30 cm x 3 cm
- 1 x Schrägband für die Randeinfassung 60 cm (Breite nach Wunsch)
- 1 x Einlage für Taschenboden aus Pappe oder Nadelfilz für bessere Standfestigkeit 19,5 cm x 7,5 cm

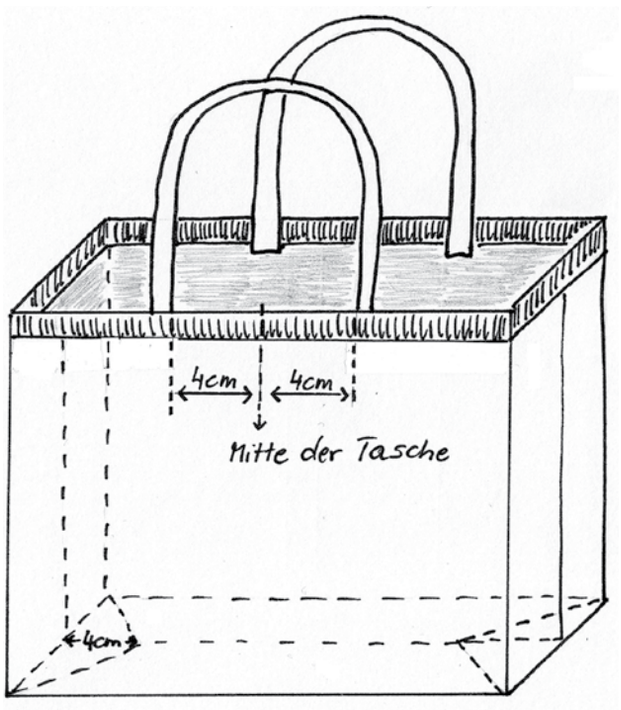

Abb. 3.1-1 Skizze Fühltasche mit Taschenboden

Besonderheit:
- handliche Stofftasche im auffälligen Design zur Verwendung mit thematischer Fühlschnur
- weckt Neugierde und Interesse bei Bewohnern
- ermöglicht einen einfachen Gesprächsbeginn
- Gesprächsthema kann durch Auswahl der Fühlschnur gelenkt werden
- regt das Gespräch unter den Senioren an

geeignet für:
- Senioren, die zu einem kurzen Gespräch »im Vorbeigehen« bereit sind
- Menschen mit Hörbehinderung
- Menschen mit Demenz
- Bettlägerige

spezifischer Nutzen für Bewohner:
- die Initiative zur Kontaktaufnahme liegt beim Bewohner
- der alte Mensch kann selbst entscheiden, ob und wie viel Persönliches er von sich erzählen möchte
- regt das Gespräch unter Bewohnern in der Kleingruppe an

spezifischer Nutzen für Betreuungsperson:
- die Tasche ist sofort griffbereit und kann überall mit hingenommen werden
- Gesprächsimpuls geht vom Bewohner aus
- neutrales Gesprächsthema zum Einstieg in die Konversation
- unkompliziertes Instrument zur Erinnerungsarbeit
- einfache Möglichkeit, um auszuprobieren, ob einem diese Art der Kontaktaufnahme und Gesprächsführung liegt

Empfehlung für die Vorgehensweise:

- Ungefähr fünf thematisch zusammenpassende kleine Dinge werden an eine ca. 50 cm lange Schnur geknüpft (vgl.: Kiefer und Rudert 2009).
- Lieber zwei kurze Fühlschnüre in die Tasche legen als eine lange.
- In die Schnur können auch schmale Bänder oder Holzperlen eingeflochten werden.
- Stets auf stabile Befestigung der Kleinteile achten.

Beispiele für Fühlschnüre, Details aus Abb. 3.1-2 Fühltasche Garten (oben) und Abb. 3.1-3 Fühltasche Geburtstag (unten)

Durchführung:

1. Materialien vorbereiten

a) Stoffe nach Angaben zuschneiden.

b) Aus den Stoffstreifen für die Henkel ein Geradband fertigen. Dafür den Streifen der Länge nach links auf links in der Mitte einmal zusammenfalten, die Falte bügeln. Wieder aufklappen und die Kanten parallel zur Mittelfalz 0,5 cm nach innen umschlagen. Bügeln, das Band zusammenfalten und an den offenen Seiten knappkantig absteppen.

2. Tasche nähen

a) Taschenstoff rundherum einketteln.

b) Den Taschenstoff rechts auf rechts aufeinanderlegen. Feststecken. Seiten und Boden mit Geradstich füßchenbreit absteppen. Nahtzugaben auseinanderbügeln, Tasche mit Bodenseite aufstellen.

c) Seitennaht rechts auf rechts auf die Bodennaht legen, feststecken und mit einem Geodreieck oder Rollschneiderlineal von der Spitze aus 4 cm abmessen (so erhalten Sie später eine Bodentiefe von 8 cm), die Linie genau aufzeichnen, die Ecke entlang der Markierung absteppen. Spitze ausbügeln, zur Bodenseite hin umknicken und feststeppen (siehe Skizze).

d) Um die Henkel anzubringen, die Mitte der Tasche markieren, die losen Enden der Henkel mit je 4 cm Abstand zur Markierung an der Stoffkante feststecken (die Rundung des Henkels zeigt in Richtung Taschenboden).

e) Die Stoffkante einschließlich der Henkelenden mit Schrägband einfassen.

f) Henkel nach oben klappen, mit wenigen Stichen am oberen Rand knappkantig absteppen.

g) Wer es noch ganz schön machen möchte, bügelt von den vier Ecken des Taschenbodens aus senkrecht zur Taschenöffnung jeweils eine Falte und steppt diese schmal ab. So bleibt die Tasche gut in Form.

Beispiele für Fühltaschen:

Abb. 3.1-2 Fühltasche Garten

Tasche mit aufgenähtem Filzband und Holzblume am Henkel
Zusatzmaterial: verschiedene Samentütchen

Abb. 3.1-3 Fühltasche Geburtstag

In die Stoffbonbons passen echte Bonbons hinein – eine leckere Überraschung!
Zusatzmaterial: zwei Spieluhren mit den Melodien »So ein Tag, so wunderschön wie heute« und »Trink, trink, Brüderlein trink« auf einem Holzstück (Resonanzkörper)

Anhang

4

4.1 Hauswirtschaftlicher Biografiebogen

Persönliche, individuelle Begleitung eines Menschen ist nicht möglich, ohne Kenntnisse seiner Biografie. So viel ist sicher. Wie aber kommt man an die relevanten Daten? Und wie bleiben sie aktuell? Bedürfnisse verändern sich im Laufe der Zeit, Vorlieben und Abneigungen auch. Manches, was früher unabdingbar wichtig war, verliert möglicherweise eines Tages an Bedeutung. Vielleicht spricht man deshalb nicht umsonst von Biografie-Arbeit, denn als Begleitperson muss man stets aufmerksam sein für mögliche Veränderungen.

Von der Idee, Ihnen hier eine fertige Tabelle mit endlos vielen Fragen zu präsentieren, bin ich letztlich abgerückt, weil mir bewusst ist, dass jede Einrichtung andere Dokumentationssysteme verwendet, andere Wohn- und Lebenskonzepte hat, nach denen gearbeitet wird. Und die ganze Fragerei muss am Ende doch sinnvoll sein. Wie oft habe ich mich darüber geärgert, dass Daten erhoben werden, auf die später – aus den verschiedensten Gründen – niemand mehr zurückgreift. Beispielsweise werden Fragen zur Essatmosphäre gestellt, zu Ritualen und Essenszeiten. Wofür, wenn in einer stationären Einrichtung gar keine Möglichkeit gegeben ist, auf diese individuellen Gewohnheiten einzugehen, weil alles genau geregelt und zeitlich getaktet ist?

In einer häuslich geprägten kleinen Wohngemeinschaft ist das wieder ganz anders. Hier sind solche Angaben durchaus von Bedeutung, weil man viel besser darauf eingehen kann.

Nehmen wir die Sorge um eine wertschätzende und möglichst individualisierte Begleitung der alten Menschen ernst, kommen wir um die »Arbeit« an der Biografie also nicht herum. Um nun zweckmäßig einen Grundstock an relevanten Daten und Informationen zu erheben, nutzen Sie natürlich weiterhin Ihre hauseigenen Fragebögen – nur beim nächsten Mal vielleicht etwas bewusster als sonst? Finden Sie auch, dass manche vorgefertigte Frage wenig nützt, dagegen anderes überhaupt nicht vorkommt, das Sie für Ihre Arbeit aber wissen sollten? Konzepte und solche Fragebögen sind ja glücklicherweise nicht in Stein gemeißelt und lassen sich, gerade in Zeiten der digitalen Datenverarbeitung, jederzeit leicht anpassen. Sprechen Sie doch mit Ihren Kolleginnen im Team, mit der Hauswirtschafts-, Pflegedienst- und Einrichtungsleitung. Ein konstruktives Hinterfragen, ein Sich-Bewusst-Machen dessen, was zum Wohle der Bewohner getan (und in diesem Fall auch gefragt) wird, dient letztlich auch der eigenen Abeitszufriedenheit und damit einem guten Arbeitsklima. Genau definierte Erprobungsphasen können den Schritt zu solchen Veränderungen erleichtern.

Deutscher Caritasverband e. V. und Diakonisches Werk der Evangelischen Kirche in Deutschland e. V. (Hg.) (2009): **Wenn in sozialen Einrichtungen gekocht wird.** Die Leitlinie für eine gute Lebensmittelhygienepraxis in sozialen Einrichtungen. Freiburg im Breisgau: Lambertus Verlag

Deutsche Gesellschaft für Hauswirtschaft e. V. (Hg.) (2018): **Mahlzeiten wertschätzend gestalten.** Blicke über den Tellerrand verändern die Gemeinschaftsverpflegung. Freiburg im Breisgau: Lambertus Verlag

Deutscher Caritasverband e. V., Deutsche Gesellschaft für Hauswirtschaft e. V. und Diakonie Deutschland (Hg.) (2013): **Wäschepflege in sozialen Einrichtungen.** Leitlinie für das Wäschemanagement. Freiburg im Breisgau: Lambertus Verlag

Deutsche Gesellschaft für Hauswirtschaft e. V. (Hg.) (2017): **Werteorientiertes Handeln in der Hauswirtschaft.** Ethische Leitlinie und Umsetzungshilfen. Freiburg im Breisgau: Lambertus Verlag

Aber nun zurück zu den Fragen im Biografiebogen, die sinnvollerweise gestellt werden könnten. Ich habe zu verschiedenen Lebensbereichen einige Gedanken gesammelt, von denen vielleicht der eine oder andere den Weg in Ihren Fragenkatalog findet. Manches ist bei Ihnen mitunter schon längst üblich, anderes lässt sich aus strukturellen Gründen nicht umsetzen und wieder anderes bringt Sie auf neue, eigene Ideen. Möglicherweise müssen Sie sich in Hygienefragen nochmals rückversichern oder das Betreuungskonzept überarbeiten, aber davon sollten Sie sich nicht abschrecken lassen. Wenn Sie unsicher sind, sprechen Sie am besten mit Ihrer Hauswirtschaftsleitung, und wenn Sie sich selbst schlau machen wollen, können Sie in den entsprechenden Leitlinien, deren Titel Sie im Lesetipp auf Seite 133 finden, nachsehen. Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg! Verstehen Sie die Fragensammlung bitte als Ideenpool und lassen Sie sich davon zu weiteren Gedanken inspirieren.

Am Ende jedes Fragenblocks findet sich eine Rubrik »besondere Dienstleistungen der Einrichtung«. Damit möchte ich auf zwei Dinge aufmerksam machen: Zum einen ist es für eine Einrichtung immer von Vorteil, wenn sie auf außergewöhnliche Betreuungsleistungen aufmerksam machen kann, die vielbeschworenen Alleinstellungsmerkmale. Zum anderen möchte ich damit zeigen, dass oft doch mehr machbar ist, als man zunächst meint. Diese, mit wenig Mehraufwand verbundenen Dienstleistungen schenken den alten Menschen mitunter ein Vielfaches an Lebensqualität. Das allein ist schon ein Grund darüber nachzudenken, ob in dieser Richtung etwas getan werden kann. Außerdem wirken sich diese Maßnahmen insgesamt positiv aus auf die Atmosphäre im Haus, auf das Personal und nicht zuletzt auf die An- und Zugehörigen. Eine gute Mundpropaganda wird folglich auch nicht ausbleiben.

Nachfolgend also ein paar Gedanken und Fragen zu den vorwiegend hauswirtschaftlichen Bereichen:

1. Ernährung und Verpflegung
2. Wäsche, Kleidung und Schuhe
3. Wohnen und Wohnungspflege
4. Alltags- und Milieugestaltung, Kommunikation

Den Bereich Pflege habe ich bewusst ausgeklammert, diesen haben die Pflegefachkräfte im Blick.

Wenn Sie jetzt noch der Empfehlung des MDS folgen wollen, richten Sie am besten ein Tablett mit einer Kanne Kaffee und zwei Tassen (Vielleicht gibt es auch noch ein Stückchen Kuchen dazu?), gehen zu Ihrem Bewohner und machen es sich für die Fragestunde bei ihm gemütlich … So macht arbeiten doch Freude!

Praxistipp zur Pflegeplanung

»Die Darstellung des schriftlichen Pflegeprozesses wird teilweise in der Pflegepraxis kritisch beurteilt: Wir ›pflegen‹ lieber und nutzen die Zeit ›am Pflegebedürftigen‹. Warum haben Pflegende das Gefühl, wenn sie Pflegeplanungen schreiben, würden sie nicht pflegen und wären dem Pflegegeschehen entrückt? Fragt man dann bei den Pflegenden nach, wo und wie sie Pflegeplanungen verfassen und schreiben, zeigt sich, dass sie wirklich der Pflegesituation und dem Pflegebedürftigen entrückt sind. Pflegeplanungen werden häufig zu Hause oder in einsamen Büroräumen erstellt, der Pflegebedürftige ist dabei nicht anwesend. Der Pflegende muss sich die ganze Zeit den Pflegebedürftigen visualisieren, um daraus Maßnahmen ableiten zu können. Er formuliert womöglich Ziele, die nicht im Einklang mit dem Pflegebedürftigen stehen. Deshalb sollten Pflegeplanungen zusammen mit dem Pflegebedürftigen und unter Berücksichtigung des Pflegegeschehens erstellt werden.« (vgl.: MDS 2014)