

# GEDÄCHTNISTRaining

## **Für Senioren und all diejenigen, die am vorbeugenden Training und an der Erhaltung ihrer geistigen Fitness interessiert sind.**

Einige Beispiele für Auswirkungen im Alltag bei geschwächten Gedächtnisleistungen:

### Bereich Haushalt und Versorgung

- Unsicherheit, wo Gegenstände in der Wohnung/im Haus aufbewahrt sind
- Übermäßig häufiges Verlegen von Brille, Geldbörse, Schlüssel, Schriftstücken/Rechnungen etc.
- Fehlende Übersicht bei der Reinigung und Instandhaltung von Wohnung und Kleidung
- Unregelmäßigkeiten und Versäumnisse bei der Versorgung von Kindern und sonstigen im Haus lebenden Personen sowie bei der Pflege von Haustieren und Pflanzen
- Fehlender Überblick über eigene Konten, laufende Einnahmen, finanzielle Belastungen
- Rechnungen werden nicht bezahlt, Briefe und Anfragen (z.B. von Versicherungen) nicht beantwortet
- Fehlender Überblick über eigene Medikamente und Vergessen der Einnahme
- Wiederholtes Kochen gleicher Gerichte in kurzen Abständen
- Schwierigkeiten bei der Bedienung von Geräten
- Herd oder Bügeleisen werden nicht abgeschaltet (v.a. bei Ablenkung)
- Einkaufen: dringend benötigte Lebensmittel werden nicht beschafft (weil zum Zeitpunkt des Einkaufs nicht erinnert); während des Einkaufs werden Dinge vergessen, die ev. sogar auf der Einkaufsliste stehen; es werden Artikel gekauft, die bereits ausreichend vorhanden sind
- Vergessen von Absprachen mit Partnern und/oder Kindern
- Häufig wiederkehrende Fragen an Angehörige und häufiges Erzählen der gleichen Vorkommnisse
- Unvollständige oder fehlende Weitergabe von Informationen (z.B. bei Entgegennahme von Anrufen)

### Bereich Beruf

- Namen von Kollegen werden nicht erinnert
- Aufträge, Termine, Absprachen, andere Informationen aus Geschäftsgesprächen oder Vorträgen werden vergessen
- Abläufe werden nicht kontrolliert, fehlender Überblick über bereits geleistete Teilarbeiten
- Inhalte von Telefonaten werden unzureichend repräsentiert; später treten Fragen auf
- Informationen werden nicht weitergegeben
- Es werden vermehrt und auch wiederholt die gleichen Fragen gestellt
- in Fachgesprächen geht der Überblick verloren; eigene Ideen werden vergessen, bevor sie geäußert werden können
- Hintergrundinformationen zu Kunden (Namen, Bedürfnisse, Diskussionsstand) sind nicht abrufbar
- Fachliche Fragen von Kollegen oder Kunden können nicht beantwortet werden
- Technische Geräte können nicht bedient werden
- Es bestehen Unsicherheiten bei Routineprozeduren (z.B. welches Formular wie auszufüllen ist, Ablage, Weiterleitung an wen)

Wer von uns möchte nicht bis ins hohe Alter geistig und körperlich fit und aktiv sein? Damit uns das auch gelingt, muss jeder von uns seinen Beitrag dazu leisten. Wie unsere Muskeln, die durch Bewegungsmangel Substanz abbauen, ist auch unser Gehirn nicht so leistungsfähig, wenn wir es nicht laufend fordern und trainieren. Das Erfolgsrezept lautet **BILDUNG & BEWEGUNG**: Bildung heißt nicht unbedingt noch eine Fremdsprache lernen oder geschichtliche Daten im Sinne von Schulwissen büffeln. Bildung meint hier offen sein für neue Erfahrungen, Gespräche führen, Kommunikation pflegen, sich interessieren für das, was *bemerkenswert* ist, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten können. Und Bewegung meint wirklich Bewegung in Form von variantenreichen Bewegungsformen. Vom einfachen Spaziergehen über Gymnastik hin zu Sportarten, die auch im Alter betrieben werden können, z.B. Nordic Walking.

Neben regelmäßiger sportlicher Betätigung ist geistiges Training Voraussetzung für den Erhalt von Gesundheit und Wohlbefinden. Gerade bei krankheitsbedingten geistigen Problemen ist es wichtig, die noch vorhandenen Fähigkeiten zu nutzen, zu erhalten, ja sogar zu verbessern. Auch wenn vieles vielleicht nicht mehr so leicht fällt, ist es nie zu spät, mit dem geistigen Training zu beginnen.

Nachlassende Gedächtnisleistungen gehören zu den Bereichen, die nicht nur objektiv eindeutig feststellbar, sondern auch im subjektiven Erleben stark mit Alternsprozessen verbunden sind. Ihnen wird eine hohe Bedeutung für die Lebensbewältigung zugemessen. Man denke nur an die Haushaltsführung (Einkaufsliste, Umgang mit Geld), an die Bedienung technischer Geräte (Herd, Fahrkartenautomat, Kontoauszugsdrucker) oder die Koordination und Einhaltung von Terminen.

Wir bieten Ihnen ein auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes und **individuelles Gedächtnistraining**. Sie können entweder mit dem Computer Ihre geistigen Kräfte fördern und dabei mit abwechslungsreichen Übungen die verschiedenen Facetten der Gedächtnisleistung trainieren, oder Sie bearbeiten gemeinsam mit Ihrem Therapeuten Aufgaben und Übungen mit Papier und Bleistift.

Unser Gedächtnistraining ist geeignet für alle, die Ihre mentale Kapazität verbessern wollen bzw. einem vorzeitigen Abbau ihrer geistigen Leistungen entgegenwirken wollen, für Patienten, die nach einem Schlaganfall Gedächtnisprobleme haben und wieder ihre ursprüngliche Leistungsfähigkeit herstellen wollen und für Senioren, die bereits mit altersbedingten Gedächtnis- und Konzentrationsproblemen zu kämpfen haben und einer weiteren Verschlechterung vorbeugen wollen. Das Training soll helfen, die Bewältigung des täglichen Lebens sowohl durch gezielte Übung als auch durch Vermittlung und Training von Gedächtnistechniken und -strategien zu erleichtern.

#### Allgemeine Ziele eines Gedächtnistrainings:

- Verbesserung von Alltagsleistungen bzw. Reduktion von Problemen, die aus der Gedächtnisstörung allein oder aus ihrer Zusammenwirkung mit anderen Hirnleistungsstörungen resultieren
- Linderung der Auswirkungen gedächtnisbedingter Probleme im Alltag
- Ein Höchstmaß an Autonomie und Wohlbefinden

#### durch

- Analyse von Alltagsanforderungen und des Bewältigungsverhaltens als Teil der Diagnostik
- Verdeutlichen des Defizits, seiner Ursachen und Auswirkungen sowie erhaltener Kapazitäten und Bewältigungsmöglichkeiten

#### daraus folgt

- eine alltagsbezogene Definition von Therapiezielen
- Auswahl und Training erfolgversprechender Bewältigungsstrategien, z.B.
  - ⇒ Veränderung des Verhaltens und der Umwelt
  - ⇒ Einsatz kompensatorischer externer Hilfen
  - ⇒ Gebrauch problemzentrierter, Gedächtnis fördernder Strategien
- Verwendung individuell relevanter Materialien; simulierte und reale Alltagssituationen als Teil der therapeutischen Vorgangsweise
- Einbeziehung wichtiger Bezugspersonen in stützender bzw. co-therapeutischer Funktion
- Kriterium für den Therapieerfolg ist das Erreichen der alltagsbezogenen Therapieziele bzw. der das Befinden betreffenden Ziel