

## Tief Verwurzeltes bleibt lange erhalten – Biografie als Grundlage in der Alltagsbegleitung von Menschen mit Demenz

- **Alltagsgestaltung auf Grundlage der Biografie stellt den einzelnen Menschen mit seinen Erfahrungen, Erlebnissen und Gefühlen in den Mittelpunkt.**
- **Alltagsgestaltung auf Grundlage der individuellen Biografie ist Erinnerungspflege und Beziehungspflege.**
- **Mittels biografieorientierter Alltagsbegleitung werden bedeutsame Vorlieben, Interessen und Werte in die Alltagsaktivierung miteinbezogen.**
- **Eine persönliche Beziehung zwischen dem pflege- und betreuungsbedürftigen Menschen mit Demenz und der Betreuungs- und Pflegeperson ist nur dann möglich, wenn die Bedürfnisse bekannt sind und diese in der Tagesgestaltung respektiert und berücksichtigt werden.**

### Was können Leitthemen der Biografiearbeit sein?

- Kindheit und Familienleben
- Schulzeit
- Berufs- und Arbeitswelt
- Hobby
- Hochzeit, Todesfälle, Trennungen, Krieg
- Wohnung, Haus, Garten, Tiere
- Kinder, Enkelkinder, Verwandte
- Kochen und backen
- Ferien, Reisen
- Glaube, Religion, Spiritualität

## Tipps zur Alltagsgestaltung

- **Kommunikation:** Geschichten erzählen, aus Zeitungen vorlesen, über Beruf und Hobby sprechen, Kinder- und Enkelkinder, Lebensgeschichtliche Ereignisse
- **Körperpflege:** Kleidung ausziehen / anziehen, Haare frisieren, Rituale dabei beachten, Zahnpflege, gewohnte Tageszeit beachten, Kleidung für den nächsten Tag auswählen, Schmuck, Gerüche
- **Haushalt:** Tisch decken / abräumen, Geschirr abwaschen, Zusammenkehren, Blumen gießen, Wäsche
- **Essen und Trinken:** Spezielle Gewohnheiten miteinbeziehen, Lieblingsgerichte kochen
- **Beschäftigung:** nach den vorhandenen Fähigkeiten / Fertigkeiten orientieren, z.B.: Gartenarbeit, Werkstatt, Zusammenräumen, Kreatives Gestalten, Musik, Filme, Singen, Spiele
- **Bewegung:** Spazieren, Einkaufen, Seniorenturnen, Garten und Natur, Tanz

**Bitte beachten Sie, dass Erinnern und Erzählen auch negative Emotionen auslösen können und die Angebote für den zu begleitenden Menschen mit Demenz *sinnvoll* sein sollen, ansonst werden diese abgelehnt.**

## Strategien für den Alltag

- Sicher, liebevoll und eindeutig auftreten; klare und kurze Botschaften; Zeit für Antworten geben
- Eigene Gefühle äußern
- Ablenken
- Selbstschutz
- Wir-Gemeinschaft bilden; sich mit den Gefühlen und Wahrnehmungen solidarisieren
- Ansprechpartner\*innen annehmen; sich Unterstützung holen