

## **Die 10-Minuten-Aktivierung® nach Ute Schmidt-Hackenberg**

### **Hintergrund:**

Das Prinzip der 10-Minuten-Aktivierung gründet darauf, in gezielter Erinnerungsarbeit Schlüsselreize zu initiieren, die zumindest zeitweise, die vorhandene Lethargie aufheben. Die "10-Minuten-Aktivierung" macht es möglich, Bewohnern mit dementiellen Erkrankungen eine professionelle therapeutische Betreuung anzubieten. Das Konzept berücksichtigt die häufig begrenzten Personalressourcen ebenso wie die zeitlich limitierte Konzentrationsfähigkeit verwirrter Senioren. Grundlage der Aktivierung ist der gezielte Einsatz vertrauter Gegenstände aus der Vergangenheit der Bewohner.

### **Grundsätze:**

- Die "10-Minuten-Aktivierung" macht nur dann Sinn, wenn sie möglichst jeden Tag durchgeführt wird.
- Die 10-Minuten-Aktivierung sollte nicht länger als eben jene zehn Minuten dauern, da die Aufnahmekapazität von Demenzkranken danach erschöpft ist.
- Fast alle Themen sind für Die 10-Minuten-Aktivierung geeignet. Lediglich solche Themen wie Krieg, Vertreibung und Hunger sollten vermieden werden.
- Es vergeht manchmal viel Zeit, bis ein Zugang zu den Erinnerungen des Bewohners geschaffen ist und sich ein echter Dialog entwickelt.

### **Durchführung:**

Einmal am Tag, am besten kurz vor dem Mittagessen, wenn schon alles am Tisch sitzt, greift der im Dienstplan erwähnte Mitarbeiter im Schrank nach seinem Material, geht an den Tisch der Bewohnerinnen und Bewohner und beginnt ein Gespräch, lässt fühlen, riechen, schmecken oder hören. Auch einfache, den Kreislauf und Atem anregende Körperbewegungen sind im Plan. Die „10 Minuten“ sind knapp, aber für viele Demente häufig das zur Verfügung stehende Konzentrations-Potential. Das Thema wird Tischgespräch, der Gegenstand aber wieder im Schrank verstaut.

### **Was ist im Schrank?**

Haushaltsgegenstände, wie Kochlöffel, Einweckgläser, alte Tisch- und Leibwäsche, Kernseife oder Handwerkszeug, wie Nägel, Schrauben, Meterstab oder Hammer. Dem Einfallsreichtum sind keine Grenzen gesetzt, sofern man eine Vorrasssetzung einhält: Dem Dementen muss der Gegenstand aus dem aktiven Leben vertraut sein!

## **Sinn und Ziel:**

Alle noch vorhandenen Langzeit-Erinnerungen werden aktiviert. Die Sorge des Bewohners, der Bewohnerin, etwas nicht zu kennen und nicht mehr zu wissen, fällt weg. Das Selbstwertgefühl der Betroffenen wird optimal gestärkt, und das ganze Personal verändert die Wertschätzung der Bewohnerinnen und Bewohner erheblich. Biografisch verankerte Fähigkeiten werden aufgespürt, Antriebe wie Ordnungssinn, Disziplin, Fürsorglichkeit, etc werden wiedererweckt. Damit wächst das Verständnis der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Auch das Körpergefühl und die Bewegungsfähigkeit der Bewohnerinnen und Bewohner werden gestärkt. Alle – Demente, Personal und das ganze Haus – profitieren. Und zwar im normalen, vorgegebenen Zeitrahmen.

## **Kurzbiografie Ute Schmidt-Hackenberg:**

- verheiratet, zwei Kinder
- Werklehrerin mit Weiterbildung zur Maltherapeutin
- 16 Jahre in einem Altenpflegeheim, Leitung der Therapieabteilung mit Schwerpunkt Dementenbetreuung. Gleichzeitig 16 Jahre Dozentin an Altenpflegeschulen für die Fächergruppe Aktivierung.
- Seit 1995 auch selbständige Fortbildungsreferentin für Alten- und Dementenbetreuung, mit Schwerpunkt der von ihr entwickelten Methode „10-Minuten-Aktivierung“ und Malen mit Dementen. Ab 1998 Firmierung unter AKTIVIA.

Zu diesem Thema sind inzwischen von der Referentin folgende Publikationen erschienen:

**Wahrnehmen und Motivieren** – Die 10-Minuten-Aktivierung für die Begleitung Hochbetagter

**Zuhören und Verstehen** – Warum man im Januar Brezel aß und im Juli nicht zur Ruhe kam...

**Anschauen und Erzählen** – Gedankenspaziergänge mit demenziell Erkrankten

**Malen mit Dementen** – Wenn die Sprache und das Verstehen nicht mehr möglich sind.

**Spielesammlung Nr. 1**

**Humor und Herzlichkeit** – Geschichten aus dem Pflegealltag

Alle Vincentz Network Hannover