

PfiFf-Themenblatt Nr. 3c

Beschäftigungsangebote und Entspannungsmethoden für Menschen mit Parkinson

(Diese Informationen ersetzen nicht die Beratung durch Ihre Ärztin/Ihren Arzt)

Was sind Beschäftigungsangebote?

Beschäftigungsangebote helfen den Betroffenen den Tag zu strukturieren und sich möglichst lange zeitlich zu orientieren. Sie bieten Raum für gegenseitigen Austausch mit Angehörigen und Freunden und sind Möglichkeit zur Kommunikation. Beschäftigungsangebote, die dem Betroffenen Freude bereiten, unterstützen einen positiven Umgang mit der Krankheit und fördern das Selbstvertrauen. Auch vorhandene Fähigkeiten – motorische sowie kognitive – können länger erhalten bleiben.



© AOK Nordost – Die Gesundheitskasse

Was sind biografieorientierte Angebote?

Von biografieorientierten Angeboten wird gesprochen, wenn bei der Auswahl von Beschäftigungsmöglichkeiten berufliche Tätigkeiten, Hobbies, Gewohnheiten, Rituale, kulturelle Prägungen und religiöse Gebräuche, die für den Betroffenen einen hohen Stellenwert haben, berücksichtigt werden.

Praktische Beispiele

Musik

Gemeinsames Musizieren, Singen und Musik hören verbindet Menschen und bringt sie in soziale Kontakte und Interaktion. Musik kann Traurigkeit vertreiben, die Stimmung verbessern und weckt Erinnerungen. Musik lenkt ab und lindert körperliche Beschwerden, wie z. B. Schmerzen.

Der Rhythmus von Musik, z. B. durch **Tanz und Bewegung**, verbessert den Bewegungsfluss, fördert gemeinsame Aktivitäten und Lebensfreude.

Fotos betrachten

Das Anschauen von Bildern und Videos bereitet vielen Menschen Freude, ruft Erinnerungen hervor, regt das Langzeitgedächtnis an und ermöglicht den Austausch untereinander.

Malen fördert die Feinmotorik, Farben tun der Seele gut und ein selbst gemaltes Bild kann das Selbstvertrauen stärken. **Handarbeiten und Töpfern** üben auf exzellente Art die Feinmotorik der Hände und Finger.

Das **Schreiben von Kurzgeschichten, Gedichten und Prosa** macht vielen Menschen große Freude und hilft, die Krankheit besser zu verarbeiten. Als angenehmer Nebeneffekt wird durch das Schreiben auch die Handmuskulatur trainiert.

Auch das **Vorlesen** kurzer Geschichten oder Gedichte bereitet Freude und ermöglicht das bewusste Erinnern an frühere Zeiten.

Übungen mit Sprichwörtern

Viele Menschen sind mit Sprichwörtern groß geworden, ja oft sogar früher durch sie erzogen worden. Viele Betroffene können sich durch sie noch gut an Ereignisse und Erlebnisse aus ihrer Kindheit erinnern. Nutzt man Sprichwörter von früher, spüren Menschen eine große Freude, wenn sie diese richtig vervollständigen können. Vertraute Dinge, wie vertraute Handlungen, Lieder oder eben auch Sprichwörter, sind sehr wichtig, wenn der Alltag immer wieder von Verlusten geprägt ist.

Das Lösen von **Kreuzworträtseln und Sudokus** macht vielen Menschen Freude und fördert die Konzentration, das Denkvermögen und den Erhalt des Wortschatzes.

Was sind Entspannungsmethoden?

Parkinson belastet durch die ständige Muskelanspannung und das Zittern den Körper und die Seele. Bewusste Entspannung, z. B. durch **autogenes Training**, lindert Verspannungen und wirkt ausgleichend auf die Seele.

Wesentlich ist, mit ihrer Hilfe Phasen der Ruhe und Entlastung in den Alltag einzubauen. Dann hat der Organismus die Gelegenheit, von dem angespannten Zustand in einen entspannten Zustand "umzuschalten".

Bewusstes und kontrolliertes **Atmen**, was man in Kursen lernen kann, beruhigt und kann helfen, Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Die sog. **Biofeedback-Therapie** ermöglicht den eigenen Anspannungszustand zu reflektieren und damit einen besseren Zugang zum eigenen Körper zu finden. Über einen Sensor werden die Betroffenen mit dem Biofeedbackgerät verbunden, beispielsweise an den Fingern, denn der Hautwiderstand ist ein guter Indikator für emotionale Spannungszustände. Bei erhöhter Anspannung wird der Hautwiderstand niedriger, bei zunehmender Entspannung erhöht er sich. Diese Veränderungen werden über Ton- und Lichtsignale mitgeteilt.

Selbstverständlich sind auch andere Entspannungs- und Meditationstechniken geeignet, wie z. B. die **progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen**. Probieren Sie, was Ihnen guttut, ob alleine oder in der Gemeinschaft.

Erfahren Sie mehr zum Thema auf den **PfiFf-Themenblättern Nr. 3, 3a und 3b**.

Literaturnachweis:

Ebersbach, G. (Hrsg.) (2017): *Pflege von Menschen mit Parkinson*. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer.
Deutsche Parkinson Vereinigung e. V. (Hrsg.) (2017): *Ratgeber 1 – Gemeinsam gegen das Erstarren*. Pfungstadt: Klarigo-Verlag für Patientenkommunikation oHG.