



## **Tipps für die Advents- und Weihnachtszeit**

für betreuende Angehörige von Menschen mit Demenz

Die Traditionen und Rituale im Advent und zu Weihnachten können Menschen mit Demenz Orientierung, Halt und Hoffnung geben. Weihnachtsdüfte oder -musik können positive Erinnerungen wecken. Dabei ist das Teilhaben, Erleben, Mitempfinden und sich Erfreuen von besonderer Bedeutung. Selbst wenn Betroffene nicht mehr reden und Worte auch nicht mehr verstehen, wissen wir, dass Erinnerungen verbinden. Vielleicht geben Ihnen diese Anregungen ein paar Ideen für die Gestaltung der Adventszeit und des Weihnachtsfests.



### **Teilen Sie gemeinsame Erlebnisse rund um Advent und Weihnachten**

Erzählen Sie von Ihren Erinnerungen und lassen Sie sich erzählen, welche Erinnerungen Ihr Angehöriger mit dieser Zeit und dem Weihnachtsfest verbindet. Das Teilen von gemeinsamen vergangenen Erlebnissen kann für besondere Momente sorgen.



### **Pflegen Sie gemeinsame Rituale**

Ob die gemeinsame Adventfeier, das Schmücken der Wohnung oder am Barbara-Tag Kirschzweige in eine Vase stellen - dies alles sind Rituale, die in der Adventzeit vertraut sind. Der gewohnte Weihnachtsspaziergang kann freudige Gefühle aus der Kindheit wecken.



### **Ermöglichen Sie kleine Erfolgserlebnisse**

Treffen Sie gemeinsam einfache Vorbereitungen für Weihnachten: z.B. zusammen Sterne basteln und in die Fenster hängen, Kekse backen, Gedichte lesen, die zu Ende erzählt werden können. All das bringt Abwechslung, macht Spaß und regt die Erinnerungen an.



### **Genießen Sie die ruhige, besinnliche Adventszeit**

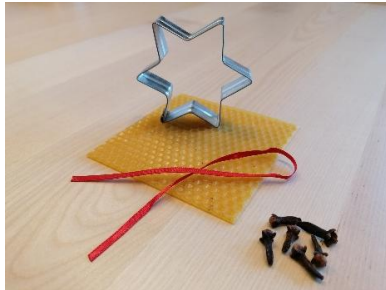
Gerade diese Zeit bietet die Chance für Entschleunigung. Eine entspannte Atmosphäre hilft, dass Sie selbst zur Ruhe kommen. Bei Unruhe hilft es Menschen mit Demenz z. B. eines der vielen schönen Weihnachtslieder anzustimmen oder eine Geschichte vorzulesen.

**PS:** Falls ihr/e Angehörige/r die Christbaumkugeln abräumt, könnte dies daran liegen, dass er/sie eigentlich etwas zum Naschen sucht. 😊

## Praktische Tipps



### Wachssterne basteln – einfach und riechen sehr gut



Wachsplatten - ausstechen - z.B.: Sterne - an den Ecken  
Gewürznelken andrücken - einen zweiten Stern darüber  
geben - durch die Wärme der Finger braucht man keinen  
Klebstoff

Materialien: Wachsplatten, Keksausstecher, Gewürznelken,  
Faden zum Aufhängen



### Das Weihnachtsfest – ein Mitsprechgedicht

Morgen Kinder wird's was geben  
Doch werd ich das noch er... leben

Morgen kommt der Weihnachtsmann  
Ob ich das noch schaffen... kann?

Lustig, lustig tralla lala la  
Der Weihnachtsstress ist wieder... da

Leise rieselt der Schnee  
Ich koch mir erst einmal nen... Tee

Süßer die Glocken nie klingen  
Schiefer die Menschen nie... singen

Alle Jahre wieder  
Geht's der Gans an das Ge... fieder

Kommet ihr Hirten, ihr Männer und Frau'n  
Helft mir mal kurz alles schön aufzu... bau'n

O Tannenbaum, Oh Tannenbaum  
Du bist geschmückt man glaubt es... kaum

Macht hoch die Tür, die Tor macht weit  
Kommt herein es ist be... reit

Stille Nacht, heilige Nacht  
Keiner schweigt, alles... lacht



### AdvenZKalender – der etwas andere Adventkalender

Auf dieser Internetseite finden täglich ab 1. Dezember ein neues Video :

<https://bit.ly/2KTNUcX>



### Die steirische Alzheimerhilfe ist für Sie da. Holen Sie sich Unterstützung!

Die Angehörigenvertretung SALZ Steirische Alzheimerhilfe steht Angehörigen von Menschen mit Demenz für Informationen, Anliegen oder entlastende Gespräche zur Verfügung.

Telefonkontakt: **0676/45 20 400**