

<b>Zeitschrift:</b>	Curaviva : Fachzeitschrift
<b>Herausgeber:</b>	Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
<b>Band:</b>	77 (2006)
<b>Heft:</b>	6
<b>Artikel:</b>	Aktivierende Betreuung von Betagten : innert Minuten Jahrzehnte zurück
<b>Autor:</b>	Steiner, Barbara
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-803925">https://doi.org/10.5169/seals-803925</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 06.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Aktivierende Betreuung von Betagten

## Innert Minuten Jahrzehnte zurück

■ Barbara Steiner

**Selbst eine kurze Beschäftigung mit vertrauten Gegenständen belebt den Alltag Betagter und weckt in ihnen Erinnerungen an Vergangenes. An einem Kurs in Mogelsberg haben sich Altersheim- und Spitem-Mitarbeiterinnen von Thérèse Kuhn über die «Zehn-Minuten-Aktivierung» ins Bild setzen lassen.**

Thérèse Kuhn ist mit allerhand Gepäck von ihrem Wohnort Uster nach Mogelsberg im Toggenburg gereist. So hat sie beispielsweise ein Waschbrett mitgebracht, ein Stück Barchetstoff, einen Stickrahmen, eine Schachtel mit Knöpfen, alte Reklamebilder, eine Puppe, Klöppelpitzen, eine Kaffeemühle. Ein knappes Dutzend Frauen hat sich mit ihr zusammen im Kirchgemeindesaal eingefunden. Die einen von ihnen arbeiten seit Jahren im gemeindeeigenen Alters- und Pflegeheim, andere sind erst seit kurzem bei der Spitem angestellt. Von Kuhn, einer ehemaligen Primarlehrerin, Aktivierungstherapeutin und Lehrerin an der Schule für Betagtenbetreuung Zürich in Wetzikon wollen sie an diesem Tag erfahren, wie sie etwas Bewegung ins Dasein der betagten und zum Teil dementen Menschen, mit denen sie zu tun haben, bringen können. Im Alters- und Pflegeheim Mogelsberg seien gezielte Formen von Aktivierung bis vor kurzem kein Thema gewesen, erzählt eine der Mitarbeiterinnen.

Mit personellen Veränderungen auf Führungsebene habe nun aber ein

Umdenken eingesetzt. Die Heimleitung war es denn auch, welche diesen Kurs aus dem Weiterbildungsangebot von Curaviva gebucht und für Interessierte ausgeschrieben hat.

Gegenstände in der Art, wie sie Kuhn den Teilnehmerinnen nun präsentiert, spielen eine zentrale Rolle in der «Zehn-Minuten-Aktivierung». Deren Ziel ist, Rand- und Wartezeiten sinnvoll zu nutzen, das Gedächtnis der Betagten zu trainieren, Erinnerungen zu wecken und den Kontakt unter den Heimbewohnerinnen und -bewohnern zu fördern. Erreicht werden soll dies durch die gezielte Beschäftigung mit Objekten aus verschiedenen Alltagsbereichen, welche die Betagten von früher her kennen.

Zu Beginn einer Aktivierungssequenz stellt die Betreuerin oder der Betreuer beispielsweise einen markanten Gegenstand – etwa eine alte Kaffeemühle – auf den Tisch und wartet ab, ob jemand reagiert. Passiert nichts, wird das Objekt jeder anwesenden Person einzeln gezeigt oder in die Hände gegeben. Meist tauchen dann sofort Erinnerungen auf, sagt Kuhn.

Thérèse Kuhn erläutert den Kursteilnehmerinnen die Grundlagen der Zehn-Minuten-Therapie.

Möglich ist auch, eine ganze Kiste mit Gegenständen aus dem gleichen Themenbereich – Kochen, Backen, Werkstatt, Toilettenartikel, Spielzeug, Schule, Nähen – zu präsentieren und die Betagten aufzufordern, sich einen davon auszuwählen und zu erzählen, welche Gedanken sie damit verbinden. Oder aber die Bewohnerinnen und Bewohner suchen sich Dinge aus unterschiedlichen Gebieten aus und erklären, wozu diese einst dienten. Die Möglichkeiten seien beliebig kombinier- und mischbar, so Kuhn.



Foto: bas

Wertvolle Erinnerungen liessen sich mit der Animation aus der Versenkung herausholen. Das Erzählen in Gruppen wirke oft gemeinschaftsstiftend. Geteilte Erinnerungen seien ein wichtiges Fundament für den Zusammenhalt und die Solidarität zwischen Menschen.

### Griffbereites Material

Wie schnell beim Betrachten und Betasten mehr oder weniger alter Objekte Gespräche in Gang kommen, stellen die Kursteilnehmerinnen gleich in der eigenen Runde fest. So schildert die eine Frau ihrer Tischnachbarin, wie sie früher ihrer Mutter beim Waschen geholfen hat. Eine andere vergleicht ein mit kunstvollen Stickereien verziertes Tuch mit jenem, das seinerzeit in der Küche ihrer Eltern hing. Eine dritte erklärt, sie würde eine «Zehn-Minuten-Therapie» mit einem Sack Heu bestücken. Hier, im ländlichen Mogelsberg, würden die Menschen doch dessen Duft von der Arbeit auf dem Feld und im Stall her bestens kennen. Ein Mann könnte sich bestimmt rasch in alte Zeiten zurückversetzen. Zur Aufbewahrung der Aktivierungsgegenstände empfiehlt Kuhn den Kursteilnehmerinnen dekorierte oder bemalte und beschriftete Schachteln in verschiedenen Größen und Formen. Fürs Beschaffen dieser Behältnisse wie auch fürs Sammeln sei vorgängig die Erlaubnis der zuständigen Heimverantwortlichen einzuholen. Als Spender der Objekte kämen Heimmitarbeitende sowie Angehörige von Bewohnerinnen und Bewohnern in Frage. Stehe etwas Geld zur Verfügung, könne auch in Brockenstuben nach günstigem Material Ausschau gehalten werden. Allenfalls finde sich für die Kisten Platz auf einem Büchergestell oder in einem Schrank im Wohnbereich: «Je einfacher und bequemer sie hervorgeholt werden können, desto grösser ist die Bereitschaft, die »Zehn-Minuten-

### Aktivierende Betreuung

Aktivierung bedeutet in der Betagtenpflege gemäss Fachliteratur, die körperlichen, geistigen, emotionalen und sozialen Fähigkeiten alter Menschen gezielt und kontinuierlich zu unterstützen, zu fördern und zu erhalten. Dazu gehören Gespräche am Pflegebett, im Bad und beim Essen ebenso wie Haushalts- und Werkarbeiten, Spaziergänge, gemeinsames Singen oder eben die «Zehn-Minuten-Aktivierung» (siehe Haupttext). Diese Methode wurde von Ute Schmidt-Hackenberg entwickelt. Sie leitete lange Zeit in einem Alters- und Pflegeheim in Deutschland die Abteilung Beschäftigungstherapie und gibt ihr Wissen seit Jahren als Dozentin an Pflegeschulen und in Seminaren auch ausserhalb Deutschlands weiter.

In der Aktivierungsatmosphäre wird gemäss den Ausführungen von Thérèse Kuhn gelacht, diskutiert, Neues entdeckt, die Gemeinschaft gepflegt. Die Kommunikation ist vielfältiger als bei pflegerischen Verrichtungen, weil sie auch in Gruppen stattfindet.

Für eine Reihe von Aktivitäten wie Singen, Werken oder Gedächtnistraining regt Aktivierungstherapeutin Kuhn den Aufbau offener oder geschlossener Gruppen mit 4 bis 15 Teilnehmenden und regelmässigen Treffen an. Menschen mit Demenz sind in Kleingruppen besser aufgehoben; die Aufnahme in grössere Gruppen ist unter bestimmten Voraussetzungen aber ebenfalls möglich. Wichtig sei, dass die Leiterin oder der Leiter der Gruppe gut vorbereitet sei und insbesondere darauf achte, dass alle Teilnehmenden zu Wort kämen. Grundsätzlich gilt: «Motivieren und aktivieren kann nur, wer selbst auch motiviert und von seiner Aktion überzeugt ist.»

Alle Kursangebote von Curaviva sind unter [www.weiterbildung.curaviva.ch](http://www.weiterbildung.curaviva.ch) zu finden. Weitere Auskünfte zu Weiterbildungsmöglichkeiten im Betagtenbereich: Telefon 041 419 01 72, wb.betagte@curaviva.ch. (bas)

Aktivierung» auch tatsächlich durchzuführen, wann immer die Möglichkeit dazu besteht», erläutert Kuhn. Zwar seien sie mit Arbeit reichlich ausgelastet. Doch wer wirklich wolle, finde immer mal wieder eine Lücke für eine kurze Aktivierungssequenz, zeigen sich die Teilnehmerinnen überzeugt. Wolle ein Bewohner oder eine Bewohnerin nicht mitmachen, gelte es dies zu respektieren: «Der eine oder die andere braucht manchmal nur etwas Aufwärmzeit und ist dann irgendwann auch ganz interessiert mit dabei.» Grundsätzlich könne schon mit einer sorgfältigen Wortwahl einiges erreicht werden. So rufe der Ausdruck «Basteln» bei manchen Betagten Widerstände hervor; sie verbünden ihn mit «Kinderzeugs». Auf einen Begriff wie «Werken» reagierten sie motivierter. Ähnliches gelte fürs Turnen und Spielen. Hier böten sich als Alterna-

tiven Bewegungs- oder Gedächtnistraining an.

Ihr eigenes Erinnerungsvermögen stellen die Kursteilnehmerinnen bei der Präsentation einer Variante der «Zehn-Minuten-Aktivierung» unter Beweis: Kuhn zeigt ihnen Schriftzüge bekannter Marken wie Knorr, Omo oder Toblerone und Inserate aus alten Zeitungen. Wer kann erzählen, wozu einst das «Frank-Aroma» diente? Welchem Betrag würde der seinerzeitige Preis einer Hermes-Baby-Schreibmaschine wohl heute entsprechen? Wer weiss noch, wie es zu Zeiten der Maggiproduktion in Kemptthal gerochen hat? Wieder kommen angeregte Gespräche in Gang. Am Ende des Kursvormittags scheint klar: Bis die «Zehn-Minuten-Aktivierung» ins Alters- und Pflegeheim Mogelsberg Einzug hält, dürfte nicht mehr viel Zeit verstreichen.