

**INHALT**

<b>EINFÜHRUNG</b>	Zielgruppen des Programms .....S. 4
	Programmelemente .....S. 4
	Programmablauf .....S. 5
	Organisatorische und inhaltliche Hinweise .....S. 6
<b>Übungseinheit 1:</b>	Geistige Leistungsfähigkeit: Beeinträchtigungen und Trainingsmöglichkeiten .....S. 7
<b>Übungseinheit 2:</b>	Die Bedeutung der Aufmerksamkeit .....S. 24
<b>Übungseinheit 3:</b>	Wie funktioniert das Gedächtnis? .....S. 37
<b>Übungseinheit 4:</b>	Das Arbeitsgedächtnis .....S. 57
<b>Übungseinheit 5:</b>	Gedächtnis und Sprache .....S. 73
<b>Übungseinheit 6:</b>	Gedächtnisstrategien I .....S. 88
	Systematisches Wiederholen .....S. 90
	Gruppieren .....S. 96
<b>Übungseinheit 7:</b>	Gedächtnisstrategien II .....S. 115
	Einspeichern über verschiedene Sinneskanäle .....S. 123
	Geschichtentechnik .....S. 134
<b>Übungseinheit 8:</b>	Gedächtnis für Namen und Gesichter .....S. 148
<b>Übungseinheit 9:</b>	Merken von Terminen und Erledigungen .....S. 168
<b>Übungseinheit 10:</b>	Verstehen und Merken von Texten .....S. 181
<b>Übungseinheit 11:</b>	Planen und Problemlösen I (für Menschen in Senioren- oder Pflegeeinrichtungen) .....S. 204
	Planen und Problemlösen II (für Menschen mit selbständiger Haushaltsführung) .....S. 204
<b>Übungseinheit 12:</b>	Risiko- und Schutzfaktoren .....S. 227
<b>Literaturverzeichnis</b>	.....S. 241
<b>ANHANG</b>	Wissenschaftliche Ergebnisse.....S. 242
	Beispiel für eine Ausschreibung des Programms .....S. 244
	Demenzscreening .....S. 245
	Empfehlenswerte Literatur und Links .....S. 246

## EINFÜHRUNG

**NEUROvitalis** ist ein neuropsychologisches Programm zur Förderung der geistigen Leistungsfähigkeit. Das Programm eignet sich für den Einsatz in Bildungsstätten, Tagesstätten, Senioreneinrichtungen, gerontologischen Kliniken und Therapieeinrichtungen sowie anderen Einrichtungen, die ein wissenschaftlich fundiertes Angebot für ältere Menschen zur Verbesserung ihrer geistigen Kompetenzen anbieten möchten. **NEUROvitalis** ist als Gruppenübungsprogramm für eine Teilnehmerzahl von bis zu 8 Personen konzipiert. Es kann jedoch mit leichten Modifikationen auch in der Einzeltherapie sinnvoll Anwendung finden. Das Programm besteht aus 12 Übungseinheiten. Jede Übungseinheit (ÜE) sieht eine Durchführungsdauer von 90 Minuten vor.

Trainiert werden die Bereiche Arbeitsgedächtnis, Lern- und Merkfähigkeit, Aufmerksamkeit, Denken und Planen sowie sprachliche Fähigkeiten. Der Nutzen von **NEUROvitalis** wurde bisher an geistig beeinträchtigten Senioren, Menschen mit leichter kognitiver Beeinträchtigung (Mild Cognitive Impairment, MCI) und Menschen mit leichten demenziellen Einschränkungen im Rahmen kontrollierter Studien erprobt. Vor und nach dem Training unterzogen sie sich einer ausführlichen neuropsychologischen Testbatterie. Sowohl die gesunden Älteren als auch die Patienten mit MCI oder leichter Alzheimerscher Erkrankung zeigten signifikante Leistungsverbesserungen.

Näheres dazu entnehmen Sie bitte dem Anhang. Für Übungsleiterinnen/Übungsleiter (ÜL\*) werden Seminare zur Qualifizierung zum zertifizierten **NEUROvitalis**-Trainer angeboten ([www.prolog-wissen.de](http://www.prolog-wissen.de)).

### Zielgruppen des Programms

Das Programm richtet sich an zwei Zielgruppen. Zum einen werden ältere Menschen ohne kognitive Beeinträchtigungen angesprochen, die geistig beweglich bleiben und vorbeugend etwas gegen den kognitiven Altersabbau unternehmen möchten. Zum anderen richtet sich das Programm an ältere Menschen, die unter Vergesslichkeit und Konzentrationsschwäche leiden und einem weiteren geistigen Abbau entgegenwirken möchten. Weiterhin kann **NEUROvitalis** bei Patienten mit kognitiven Einbußen aufgrund

neurologischer Erkrankungen, wie z.B. Schlaganfälle, Parkinson, Multiple Sklerose, beginnende demenzielle Erkrankungen, oder bei Patienten mit psychiatrischen Erkrankungen durchgeführt werden.

Je nach kognitiver Leistungsfähigkeit der Teilnehmer stehen zwei Schwierigkeitsstufen des Trainings zur Verfügung. Die Aufgaben der Stufe 1 weisen einen moderaten Beanspruchungsgrad auf und sind für kognitiv beeinträchtigte Menschen geeignet. Die Aufgaben der Stufe 2 erfordern dagegen eine höhere mentale Anstrengung und sind für nicht oder sehr wenig beeinträchtigte Menschen konzipiert. Zudem kann durch Interventionen des ÜL der Schwierigkeitsgrad moduliert und an das Leistungsniveau der Gruppe und auch an einzelne Teilnehmer angepasst werden.

### Die Programmelemente

Der Ablauf des Programms ist vollständig strukturiert. Jede der zwölf Übungseinheiten ist durch einen Ablaufplan klar gegliedert. Zu jedem Punkt des Ablaufplanes stehen dem ÜL Durchführungshinweise zur Verfügung. Eine Übungseinheit (ÜE) setzt sich aus folgenden Elementen zusammen:

#### Begrüßung und Einführung

In der Begrüßungsrunde werden organisatorische Dinge geklärt, Hausaufgaben besprochen und der Ablauf und das Thema der Gruppenstunde vorgestellt. Es findet ein kurzer Rückblick auf die wesentlichen Themen der vorausgegangenen Stunde statt.

#### Gruppenübungen

Die Gruppenübungen aktivieren schwerpunktmäßig die Funktionen, auf die im Theorieteil Bezug genommen wird. Sie werden unter Anleitung des ÜL durchgeführt. Häufig bieten sich Variationsmöglichkeiten an, die der ÜL nutzen sollte, um den Aufgabenschwierigkeitsgrad dem Gruppenniveau anzupassen.

#### Aktivierungsspiele

Das Programm enthält drei Aktivierungsspiele. Das **Kategorien-Merkspiel** fördert die Gedächtnisleistung und die sprachliche Konzeptbildung. **Querdenken** fördert die Konzentration und die Aufmerksamkeit. Das

\* Aus Gründen der Vereinfachung wird konsequent nur die männliche Form der Ansprache benutzt; selbstverständlich sind weibliche Übungsleiter gleichermaßen angesprochen.

**Stadtplanspiel** trainiert das räumliche Denken und die Planungsfähigkeit. Material und Spielanleitungen befinden sich in den entsprechenden Spielkartons.

### Einzelübungen

Die Einzelübungen stehen – wie auch die Gruppenübungen – im jeweiligen Bezug zu den in den Theorie-teilen besprochenen Themen. Zur Kontrolle der Ergebnisse stehen Lösungsblätter zur Verfügung.

### Theorie

In jeder ÜE wird ein ausgewähltes Thema behandelt. Die Vermittlung der theoretischen Inhalte sollte von dem ÜL in frei vortragender Form gestaltet werden. Dabei sollte er die Teilnehmer zur Mitarbeit auffordern, durch direkte Fragen in die Runde Beiträge sammeln und zum Erfahrungsaustausch anregen. Zur Erleichterung dieses Vorgehens werden dem ÜL zu jedem Thema beispielhaft formulierte Einführungen vorgegeben und alltagsbezogene Beispiele zur Verfügung gestellt. Die weiteren Inhalte sind den Handouts zu entnehmen, die hinterher auch an die Teilnehmer ausgegeben werden. Zur Vermittlung der Handout-Inhalte empfiehlt es sich, die in den Theorietexten eingestreuten Grafiken zu nutzen, um die Inhalte durch eine bildliche Darstellung anschaulich herzuleiten.

## Der Programmablauf

### Zusammensetzung der Übungsgruppen

Es empfiehlt sich, das Programm mit zuvor selektierten Teilnehmern, die gemäß ihrem geistigen Leistungsvermögen den Gruppen der Schwierigkeitsstufe 1 (kognitive Einschränkungen) bzw. der Schwierigkeitsstufe 2 (keine oder sehr geringe kognitive Leistungseinbußen) zugeordnet werden, durchzuführen. **NEUROvitalis** kann jedoch auch in Mischgruppen durchgeführt werden.

Wesentliche Merkmale der Personen, die mit dem Programm der Schwierigkeitsstufe 1 trainiert werden sollten, sind das Vorhandensein von Gedächtnisbeeinträchtigungen oder anderen geistigen Einschränkungen, welche die Bewältigung des Alltags erschweren und manchmal Hilfestellungen von anderen erfordern.

Das Programm der Schwierigkeitsstufe 2 richtet sich in erster Linie an Personen mit einer selbständigen Haushaltsführung, die trotz eventuell vorhandener leichter Gedächtniseinschränkungen ohne Fremdhil-

fe ihre Alltagsanforderungen und bürokratischen Angelegenheiten bewältigen.

Die Gruppenzuordnung sollte durch eine kurze Befragung der Teilnehmer bei ihrer Anmeldung erfolgen. Dazu kann der ÜL in adaptierter Form die ersten fünf (grau unterlegten) Fragen des Demenzscreeners, welcher im Anhang zu finden ist, heranziehen. Werden drei oder mehr Fragen mit ‚Ja‘ beantwortet, gibt es Hinweise auf eine kognitive Beeinträchtigung. In diesem Falle sollte die betroffene Person an der leichteren Variante des Trainings teilnehmen.

Sollte vor der Trainingsdurchführung die Möglichkeit bestehen, eine Angehörigenbefragung durchzuführen, wäre dies die validere Methode der Gruppenzuordnung. In diesem Falle können die wissenschaftlich evaluierten Ergebnisse des Demenzscreeners für die Gruppeneinteilung herangezogen werden. Werden fünf oder mehr Fragen mit ‚Ja‘ beantwortet, ist nach den Autoren eine Demenz wahrscheinlich (Mundt, Freed & Greist, 2000) und die beurteilte Person sollte in jedem Falle an einem Training der Stufe 1 teilnehmen. Darüber hinaus empfehlen wir, Menschen, für die mindestens drei der ersten fünf (grau unterlegten) Fragen mit ‚Ja‘ beantwortet werden, ebenfalls am Training der Stufe 1 teilnehmen zu lassen, um eine Überforderung zu vermeiden.

Für klinische Gruppen können Cut-off-Werte kognitiver Screening-Verfahren zugrunde gelegt werden. Dies ist für den DemTect ein Score von  $\leq 4$  in der verzögerten Abfrage der Wortliste oder ein Gesamtscore von  $\leq 11$  (Kalbe et al., 2002).

Nicht geeignet ist das Programm für Menschen, die unter ausgeprägten kognitiven Beeinträchtigungen leiden, z.B. im Rahmen fortgeschrittener demenzieller Entwicklungen oder schweren Schädigungen oder Erkrankungen des Gehirns.

Ein Beispiel für eine Ausschreibung des Programms befindet sich im Anhang des Manuals.

### Die Durchführung

Zur Vorbereitung und Durchführung einer ÜE liegt ein Ablaufplan mit einer Übersicht über den zeitlichen Ablauf und die Themen der Stunde vor. Diesem Ablaufplan ist auch zu entnehmen, welche Kopien für die Teilnehmer bereit gestellt werden müssen und welches Material zusätzlich benötigt wird. **Alle Kopiervorla-**