Beispiel-Wochenstruktur (Frühphase Demenz)

(Ein klar strukturierter Wochenplan mit festen täglichen Elementen + Themen je Wochentag, der sich speziell für Menschen in der Frühphase einer Demenz eignet)

TÄGLICHE BASISSTRUKTUR

(Gibt Halt und Orientierung)

Morgens (08:00–12:00)

- 08:00 **Aufstehen, feste Morgenroutine** (Waschen, Anziehen, Frühstück)
- 09:00 **Kurzer Überblick über den Tag**
  - Kalender gemeinsam ansehen
  - Tagesaufgaben klären
- 09:15 **Leichte geistige Aktivierung**
  z. B. Zeitung lesen, ein Gedächtnisspiel, Fotoalbum, einfache Rätsel
- 10:00 **Bewegung**
  - Spaziergang (ideal täglich)
  - sanfte Gymnastik oder Dehnübungen
- 11:00 **Haushaltsaufgabe (klein!)**
  - Tisch decken, Post sortieren, Pflanzen gießen

Mittags (12:00–14:00)

- 12:00 **Gemeinsames Mittagessen**
- 13:00 **Ruhige Zeit**
  - kurze Ruhepause (nicht lang schlafen)
  - leise Musik, Hörbuch, Sitzen am Fenster

Nachmittags (14:00–17:00)

- 14:00 **Soziale Aktivität oder leichte Beschäftigung**
  - Treffen mit Freunden/Familie
  - Gesellschaftsspiel, Basteln, Fotoalbum
- 15:30 **Kleiner Spaziergang / frische Luft**
- 16:00 **Individuelles Hobby**
  z. B. Gartenarbeit, Stricken, Musik hören, einfache Handarbeiten

Abends (17:00–21:00)

- 17:30 **Abendessen**
- 18:00 **Ruhige Aktivität**
  - TV (nicht zu komplexe Sendungen), Musik, einfache Gespräche
- 20:30 **Abendroutine**
  - Kalender auf morgen stellen
  - Kleidung bereitlegen
- 21:00 **Schlafenszeit**

Wochenschwerpunkte (Themen für die Nachmittage)

(Damit jeder Tag einen „Wiedererkennungswert“ hat)

Montag – Organisation & Haushaltstag

- Gemeinsamer Wochenüberblick
- Kleine Sortieraufgaben (Papierkorb, Post, Kleidung)

Dienstag – Soziale Aktivität

- Besuch erhalten oder selbst jemanden besuchen
- Senioren-Treff, Kaffeenachmittag, Spaziergang zu zweit

Mittwoch – Bewegung & Natur

- Längerer Spaziergang
- Gartenarbeit (wenn möglich)
- Marktbesuch

Donnerstag – Kognitive Aktivierung

- Gedächtnisgruppe, Spielenachmittag, Musikgruppe
- Fotoalbum, Biografiearbeit („Weißt du noch…?“)

Freitag – Kreativer Tag

- Malen, Basteln, Backen, Handarbeiten
- Pflanzen pflegen oder kleine Projekte

Samstag – Familien-/Vereinszeit

- Gemeinsames Essen mit Angehörigen
- Besuch im Lieblingscafé
- Wochenendrituale stärken Selbstwertgefühl

Sonntag – Ruhe & Orientierung

- Spaziergang
- Kirche (falls relevant)
- Gemeinsame Mahlzeit
- Wochenabschluss mit kurzem Rückblick

✔ Tipps zur Umsetzung

- **Nicht alles muss jeden Tag klappen** – kleine „Erfolge“ zählen.
- Tagesplan **sichtbar aushängen** (groß, klar, strukturiert).
- Feste Rituale geben Sicherheit („Sonntag = Kaffeekuchen-Tag“).
- Zu viel Wechsel vermeiden (Überforderung).
- Besser **einfach und wiederholbar** statt „abwechslungsreich“.
- Tagesplan regelmäßig gemeinsam morgens durchgehen.