



## MAKS-THERAPIE FÜR KOGNITIV BEEINTRÄCHTIGTE

MAKS ist eine ganzheitliche, nicht-medikamentöse Gruppenaktivierungstherapie für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen. Die Therapieform besteht aus vier Modulen, in denen verschiedene körperliche und geistige Fähigkeiten gefördert werden. Die Abkürzung MAKS steht für die vier Module: **M** (senso-)motorisch, **A** alltagspraktisch, **K** kognitiv, **S** sozial. Der Schwierigkeitsgrad einer Therapie ist veränderbar und ausgerichtet auf Betroffene mit leichter kognitiver Beeinträchtigung (MCI) sowie leichter bis schwerer Demenz.

Menschen mit kognitiven Einschränkungen sind aufgrund ihrer Beeinträchtigungen in der Regel nicht mehr in der Lage, ihren Alltag selbst so zu gestalten, dass sie genügend Anregungen aufnehmen. Durch MAKS wird dieser Anregungsmangel ausgeglichen, es ist als eine ressourcenerhaltene Therapieform zu bezeichnen.

### Hintergrund

Die Vorteile und der Nutzen der MAKS-Therapie wurden von der Psychiatrischen Universitätsklinik Erlangen unter der Leitung von Professor Elmar Grässel nachgewiesen. Das Aktivierungsprogramm wurde in den Jahren 2008/2009 erprobt und wissenschaftlich begleitet. Es zeigte sich, dass die kognitiven und alltagspraktischen Fähigkeiten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer über zwölf Monate stabil blieben. Bei Personen in den Vergleichsgruppen verschlechterten sich dagegen die Fähigkeiten.

### Therapieablauf

Eine MAKS-Therapie wird mit den Patienten und Patienten idealerweise am Vormittag durchgeführt. Die vier Module finden in einer festgelegten Reihenfolge statt:

1. Im sozialen Modul wird die Orientierung in der Gruppe, die soziale Integration und das «Ankommen» unterstützt.
2. Im (senso-)motorischen Modul werden neben Grob- und Feinmotorik, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Geschick auch die Sinneswahrnehmungen mittels verschiedener Bewegungsübungen und -geräte trainiert.
3. Im kognitiven Modul werden mit Hilfe von verschiedenen Übungsaufgaben gedankliche Prozesse wie Wahrnehmen, Merken, Wiedererkennen, Zusammenhänge und logisches Denken trainiert und durch Kulturtechniken wie Lesen, Schreiben, Rechnen Sprachgebrauch und Wortfindung ergänzt.
4. Im alltagspraktischen Modul werden alle Ressourcen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zur Durchführung von alltagsnahen Handlungen gefördert. Bei allen Alltagsaktivitäten kommen auch kognitive und motorische Fähigkeiten zum Einsatz.

(Quelle: genesis MAKS-m, 2019)

### Auskunft

Psychiatrische Dienste Graubünden  
Gerontopsychiatrische Tagesklinik Chur  
Freifeldstrasse 27  
7000 Chur

Telefon 058 225 22 70  
gtk.chur@pdgr.ch