



BIRGIT HENZE



# *Ganzheitlich* **aktivieren**

Themenorientierte Begegnungs-  
runden für Senioren

**Flexibel  
betreuen in  
15-60 Minuten**

**Alltägliches**



schlütersche

Birgit Henze

# Ganzheitlich aktivieren

Themenorientierte Begegnungsrunden  
für Senioren



Alltägliches

schlütersche

### **Die Autorin**

**Birgit Henze** ist Krankenschwester, Ergotherapeutin sowie Fachkraft für Gerontopsychiatrie. Sie arbeitet im Bereich Soziale Betreuung in einer Berliner Pflegersidenz.

**Der Pflegebrief Newsletter – für die schnelle Information zwischendurch  
Anmelden unter [www.pflegen-online.de](http://www.pflegen-online.de)**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89993-390-1 (Print)

ISBN 978-3-8426-8887-2 (PDF)

ISBN 978-3-8426-8888-9 (EPUB)

© 2017 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,  
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

Alle Angaben erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Autors und des Verlages. Für Änderungen und Fehler, die trotz der sorgfältigen Überprüfung aller Angaben nicht völlig auszuschließen sind, kann keinerlei Verantwortung oder Haftung übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden. Die im Folgenden verwendeten Personen- und Berufsbezeichnungen stehen immer gleichwertig für beide Geschlechter, auch wenn sie nur in einer Form benannt sind. Ein Markenzeichen kann warenrechtlich geschützt sein, ohne dass dieses besonders gekennzeichnet wurde.

Umschlaggestaltung: Kerker + Baum, Büro für Gestaltung GbR, Hannover

Zeichnungen: Birgit Henze

Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck: Silber Druck oHG, Niestetal

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	5	Kreuzworträtsel .....	20
		Identische Abbildungen .....	21
<b>Berufe</b> .....	6		
Versteckte Berufe .....	6	<b>Geld und Münzen</b> .....	22
Wappen gestalten .....	6	»Glückliche Linsen« .....	22
Berufe raten .....	7	Lotto spielen .....	22
Biografie erfragen .....	7	Sprichwort .....	23
Gegensätze finden .....	8	Redewendungen .....	23
Gedicht .....	8	Tauschspiel .....	24
Arbeit .....	8	Gewinnspiele .....	24
Anfang und Ende .....	9	Geld, Zaster und Moneten .....	24
Zeit für Bewegung .....	9	Reim .....	25
Berufe mit Gemeinsamkeiten ..	10	Zeit für Bewegung .....	25
»Handwerkszeug« .....	10	Aberglaube .....	25
Biografie erfragen .....	11	Währungseinheiten .....	26
Pausenzeit .....	11	Münzen klimpern .....	26
Sprichwort-Irrgarten .....	12	Reim .....	26
Buchstaben-Quadrat .....	13	Wie viel ist das? .....	27
		Sparschwein .....	27
<b>Gesundheit und Krankheit</b> ....	14	Geld leihen .....	27
Teestunde .....	14	Silberrätsel .....	28
Witzbuch gestalten .....	14	Fehlersuche .....	29
Krankheiten raten .....	14		
Fragen zur Gesundheit .....	15	<b>Hausarbeit</b> .....	30
Scherzfragen .....	15	Koch-Tipp .....	30
Zeit für Bewegung .....	16	Wäscheleinen-Memo .....	30
Hausmittel helfen .....	16	Flickenzpuzzle .....	30
Kräuterkunde .....	17	Biografie erfragen .....	31
Zitat .....	17	Zeit für Bewegung .....	32
Krankheiten merken .....	17	Redensarten .....	32
Bewegungswechsel .....	18	Reime .....	32
ABC-Krankheiten .....	18	Hausarbeit .....	33
Arztbesuch .....	19	Sprichwörter .....	33
Die eigene Gesundheit .....	19	Wörter finden .....	34
Kanon .....	20	Gedicht .....	34

Treppenrätsel .....	35	Buchstaben-Salat .....	51
Waschtag .....	36	Buchstaben-Quadrat .....	52
<b>Kaufhaus</b> .....	37	<b>Haus und Straße</b> .....	53
Ideen für Ausflüge .....	37	Kreatives Gestalten .....	53
Kalender gestalten .....	37	Puzzle .....	54
Biografie erfragen .....	37	Berufszweige .....	55
Zeit für Bewegung .....	38	Aussteuer .....	55
Kosmetik .....	39	Verkehr .....	55
Spiegelbild nachahmen .....	39	Wohnumfeld .....	56
Zeit fürs Schönsein .....	40	Bewegung .....	56
Zungenbrecher sprechen .....	40	Lied .....	56
Musik raten .....	40	Laden an der Ecke .....	57
Prominentenrätsel .....	41	Haustiere .....	57
Musikstunde .....	41	Volkswisheit .....	57
Fingergymnastik .....	42	Hausmeister .....	57
Gedicht .....	42	Rechenrätsel .....	58
Schreibwarenabteilung .....	43	Brücken-Wörter .....	59
Warenschilder .....	43	<b>Zeitung und Zeitschrift</b> .....	60
Geschirrabteilung .....	44	Bewegung und Spiel .....	60
<b>Namen</b> .....	45	Schmöker-Runde .....	60
Versteckte Namen .....	45	Klatschpresse .....	61
Tischkarten gestalten .....	45	Zeit für Bewegung .....	61
Biografie erfragen .....	45	Auf Reise .....	62
Märchenstunde .....	46	Reiseziele-ABC .....	62
Eigenschaften .....	46	Synonyme .....	62
Wo stehen Namen? .....	46	Besonderer Nachmittag .....	63
Lied .....	46	Werbung .....	63
Künstlernamen raten .....	47	Wiederverwertung .....	64
Vornamen .....	47	Zeitungsente .....	64
Zweiter Vorname .....	47	Klatschrunde .....	65
Bekannte Namen .....	48	Litfaßsäule .....	65
Wissenswertes .....	48	Was steht hier? .....	66
Nachnamen .....	49	Fehlersuche .....	67
Lied .....	49	<b>Lösungen</b> .....	68
Gedicht .....	50		

# Einleitung

## **Aktivieren und Beschäftigen – mehr Lebensqualität für Pflegebedürftige!**

Unter diesem Motto und mit Inkrafttreten des zweiten Pflegestärkungsgesetzes – seit dem 1. Januar 2017 gesetzlich gestützt –, haben Pflegebedürftige einen Anspruch auf zusätzliche Betreuungsleistungen. Dafür müssen die Pflegeeinrichtungen entsprechend qualifiziertes Personal vorhalten und Angebote bieten, die die Lebensqualität der Betroffenen sichert und fördert.

Insbesondere die dafür vorgesehenen, sogenannten Betreuungskräfte des Sozialen Dienstes aber selbstverständlich auch Pflegekräfte, Ergotherapeuten und Angehörige stehen somit vor der anspruchsvollen Aufgabe, geeignete Betreuungsangebote anzubieten. Das ist nicht immer einfach – schließlich gilt es die unterschiedlichen Bedürfnisse und Ansprüche der Bewohner sowie ihre motorischen als auch kognitiven Voraussetzungen zu berücksichtigen.

Bei der Bewältigung dieser schwierigen Aufgabe hilft das vorliegende Buch. Thematisch geordnet, werden diverse Aktivierungs- und Betreuungsaufgaben vorgestellt, die speziell auf die Interessen der Bewohner und auf ihre Möglichkeiten zugeschnitten sind. Sowohl Einzel- wie Gruppenbetreuungen sind möglich und flexibel einzuplanen. Egal, ob 15, 30 oder 60 Minuten Zeit vorgesehen sind, kognitiv fitte oder eingeschränkte Bewohner angesprochen werden oder eine Bewegungseinheit geplant ist: Hier findet jede Betreuungskraft geeignete Vorschläge! Dabei geht es darum, sich mit den Pflegebedürftigen gemeinsam Raum und Zeit für »echte« Begegnungen zu nehmen und abwechslungsreiche Angebote zu unterbreiten!

In diesem Buch wird aus Vereinfachungsgründen die männliche Ansprache benutzt, grundsätzlich sind aber immer beide Geschlechter angesprochen.

Die Autorin, **Birgit Henze**, ist Krankenschwester, Ergotherapeutin sowie Fachkraft für Gerontopsychiatrie und somit eine absolute Expertin auf diesem Gebiet: Seit 23 Jahren ist sie im Bereich der Sozialen Betreuung tätig. All ihre Vorschläge und Angebote sind daher bestens praxiserprobt!

# Berufe

## Versteckte Berufe

Viele Berufe findet man auch in Bezeichnungen von Speisen wieder. Fragen Sie die Teilnehmer, welche »Berufs-Gerichte« sie kennen und lassen Sie sich diese erklären.

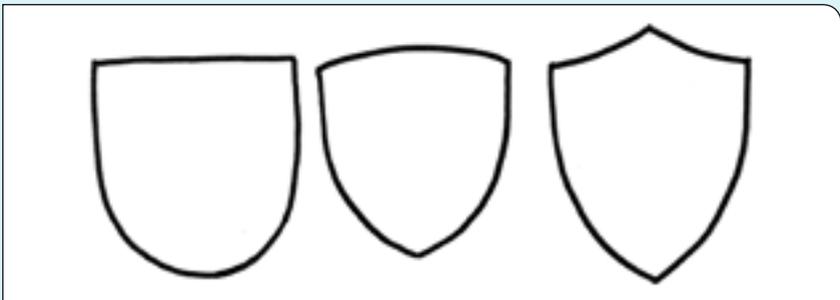
Vielleicht kann ja auch der Speiseplan darauf abgestimmt werden?

- Schusterjungen mit Kochschinken (→ ½ belegtes Brötchen oder Brot aus Weizen- und Roggenmehl, Begriff wird in Berlin verwendet)
- Fisch nach Müllerin Art (→ klassische Zubereitung: in Butter geschwenkt, mit Zitronensaft und Petersilie verfeinert)
- Jägerschnitzel (→ Kalbs- oder Schweineschnitzel mit Pilz-Tomaten- oder Pilzsahnesoße)
- Bauernfrühstück (→ eine Art Omelett mit Bratkartoffeln und Fleisch)

## Wappen gestalten

Früher hatte jeder Berufsstand sein eigenes Wappen. In einer kreativen Einheit kann jeder Teilnehmer sein eigenes Wappen erstellen. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Dabei muss im Wappen nicht unbedingt der Beruf dargestellt werden. Es können auch Dinge auftauchen, die dem Teilnehmer wichtig sind. Vielleicht ein Tier, eine Sportart oder ein Hobby. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Verteilen Sie Wappenvorlagen (den unten abgebildeten Vorschlägen ähnlich), die individuell bemalt, beklebt und gestaltet werden können.



## Berufe raten

Bei vielen Berufen gibt es typische Handbewegungen. Schreiben Sie je einen Beruf auf einen Zettel. Lassen Sie die Teilnehmer nacheinander verdeckt ein Papier ziehen, sodass jeder einen Beruf zugeordnet bekommt und die entsprechenden Handbewegungen »seines Berufes« nachahmen kann. Die anderen Teilnehmer sollen anhand der Pantomime den Beruf des Vorführenden erraten.

Das kann so lange wiederholt werden, bis keine Berufe/Zettel mehr vorhanden sind oder jeder Teilnehmer einmal dran war.

### Hier einige Vorschläge:

Schneider, Bäcker, Koch, Pfarrer, Tischler, Maler, Lehrer, Dirigent, Sekretärin, Arzt, Fotograf, Kellner, Melker, Maurer, Wäscherin

## Biografie erfragen

Jeder musste auf die eine oder andere Art sein Geld verdienen. Fragen Sie die Teilnehmer nach ihren Berufen und Erfahrungen. Steigen Sie so in eine spannende Biografierunde ein.

### Beispielfragen:

- Was sind Sie von Beruf?
- Haben Sie eine Lehre gemacht?
- Wie lange dauerte die Lehre?
- Wie alt waren Sie, als Sie die Ausbildung begonnen haben?
- Haben Sie studiert?
- Konnten Sie Ihr Studentenleben genießen?
- Warum haben Sie sich für diesen Beruf entschieden, oder wurde für sie entschieden?
- Wer hat Sie gelehrt, was Sie heute wissen?
- Haben Sie Ihr Geld in Ihrem Beruf oder anderweitig verdient?
- Wollten Sie diesen Beruf schon immer ausüben, oder hatten Sie einen anderen Traumberuf?
- Wie lange haben Sie Ihren Beruf ausgeübt?
- Hat Ihnen Ihr Beruf gefallen und Spaß gemacht?
- Wie haben Sie Ihren Feierabend nach getaner Arbeit verbracht?

## Kanon

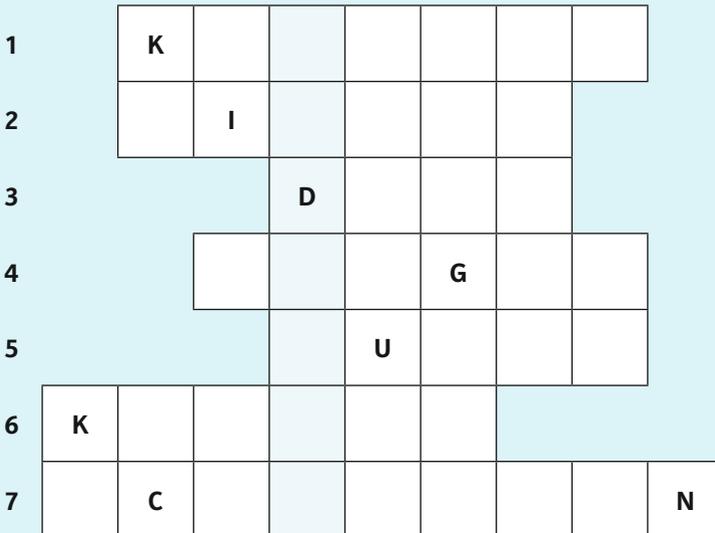
Jeder weiß, Frohsinn und Singen hilft immer. Singen Sie gemeinsam mit den Teilnehmern folgenden Kanon von August Mühling:

*»Froh zu sein bedarf es wenig,  
und wer froh ist, ist ein König.«*

## Kreuzworträtsel

Nutzen Sie die folgende Vorlage als Kopiervorlage und teilen Sie sie an die Teilnehmer aus.

1. Ein Heilkraut mit gelben Kopf und weißen Blütenblättern ...
2. Wenn die Körpertemperatur ansteigt, nennt man das ...
3. Bei einem verdorbenen Magen und wenn man abnehmen will, nutzt man diese Art der Ernährung.
4. Eine sehr bekannte Heilkundige Nonne war Hildegard von ...
5. Beim Arzt muss man sie oft erlaubter Weise herausstrecken.
6. Ein Pfarrer, der die Wasseranwendungen entwickelt hat.
7. Wenn die Nase läuft, dann hat man ...



Auflösung siehe S. 69

## Was steht hier?

Ordnen Sie mit den Teilnehmern den Zahlen Buchstaben zu und finden Sie das Lösungswort.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

19	15	13	13	5	18	6	5	19	20			

1	8	15	18	14	19	9	18	21	16			

2	21	3	8	4	5	3	11	5	12			

8	25	1	26	9	14	20	8	5	14			

Auflösung siehe S. 72

**Lösung: Brücken-Wörter von Seite 59**

Haus	<b>Meister</b>	Schule
Holz	<b>Haus</b>	Boot
Straßen	<b>Bahn</b>	Gleis
Milch	<b>Mann</b>	Schaft
Last	<b>Wagen</b>	Rad
Wohnungs	<b>Tür</b>	Schloss
Haupt	<b>Straßen</b>	Schild
Tee	<b>Wasser</b>	Straße
Damen	<b>Fahrrad</b>	Klingel
Straf	<b>Zettel</b>	Wirtschaft

**Lösung: Was steht hier? von Seite 66**

S	O	M	M	E	R	F	E	S	T
19	15	13	13	5	18	6	5	19	20

A	H	O	R	N	S	I	R	U	P
1	8	15	18	14	19	9	18	21	16

B	U	C	H	D	E	C	K	E	L
2	21	3	8	4	5	3	11	5	12

H	Y	A	Z	I	N	T	H	E	N
8	25	1	26	9	14	20	8	5	14

**Lösung: Fehlersuche von Seite 67**

## *Ganzheitlich* aktivieren

Ob spielerisches Gedächtnistraining, Biografiearbeit, Bewegungseinheiten oder Gesang: Themenorientierte Aktivierungen müssen auf die Interessen und Lebenswelten von Senioren zugeschnitten sein.

Die Aktivierungen in diesem Buch sind es! Alltägliche Themen wie Beruf, Hausarbeit, Einkauf oder Gesundheit laden zu kurzweiligen Runden ein – mal als 10-Minuten-Kurzaktivierung, mal als komplette Gruppenstunde. Immer steht dahinter ein ganzheitlicher Ansatz: geistige, physische und psychische Belange werden angesprochen. Die Übungen variieren von anspruchsvoll bis einfach, sodass Senioren mit und ohne kognitive Einschränkungen individuell betreut werden können.

Schöpfen Sie aus dem reichhaltigen Fundus dieses Buches – begeistern Sie Ihre Bewohner und Klienten mit abwechslungsreichen Angeboten.

### Die Autorin

Birgit Henze ist Krankenschwester, Ergotherapeutin sowie Fachkraft für Gerontopsychiatrie. Seit 23 Jahren ist sie im Bereich der Sozialen Betreuung tätig und somit eine absolute Expertin auf diesem Gebiet. All ihre Vorschläge und Angebote sind daher bestens praxiserprobt!



ISBN 978-3-89993-390-1



9 783899 933901