



BIRGIT HENZE

Ganzheitlich aktivieren

Themenorientierte Begegnungs-
runden für Senioren

Rund ums
Jahr

Flexibel
betreuen in
15-60 Minuten



schlütersche

Birgit Henze

Ganzheitlich aktivieren

Themenorientierte Begegnungsrunden
für Senioren



Rund
ums Jahr

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**

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 978-3-89993-391-8 (Print)

ISBN 978-3-8426-8889-6 (PDF)

ISBN 978-3-8426-8890-2 (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

Einleitung	5	Vers	22
		Frühlingsanfang	23
Bräuche	6	Frühjahrmüdigkeit	23
Geschenke-Reigen	6	Zugvögel	24
Begrüßung	6	Ostern	24
Begrüßungsfloskeln	7	Ei-Suche	25
Zeit für Bewegung	7	Lied	25
Bräuche-Quiz	8	Kreuzwörterrätsel	26
Fastnacht/Fasching/Karneval ..	10	Sprichwort-Irrgarten	27
Poesiealbum	10		
1. April	11	Sommer	28
Valentinstag	11	Lied	28
Geburtstag feiern	12	Sommersachen	28
Grundsteinlegung	12	Kreatives Gestalten	29
Buchstaben-Quadrat	13	Sommerhitze	30
		Gedicht	30
Auf dem Markt	14	Mittsommernacht	30
Ideen für die Speisekarte	14	Blumen-ABC	31
Märkte	14	Sommer oder Winter?	31
Sitztanzen	15	Johannisnacht	31
Reime	15	Johanniskraut	32
Dosenwerfen	16	Zeit für Bewegung	32
Jahrmarkt	16	Strandtag	33
Jahrmarkt-ABC	16	Schwedisches Buchstaben-	
Wochenmarkt	17	Quadrat	34
Einkaufszettel	17	Sommerrätsel	35
Schwarzmarkt	18	Mittsommerbaum	35
Spiegelkabinett	19		
Fischmarkt	20	Herbst	36
		Ideen für die Speisekarte	36
Frühling	21	Herbstfrüchte	36
Frühlingsspeisen	21	Blätter im Wind	36
Ostereier gestalten	21	Herbsttage	37
Frühlingsrätsel	22	Gedicht	37
1. Mai	22	Pilze	37

Herbsträtsel	38	Adventskranz	53
Lied	38	Reim	53
Herbst-Reime	39	Zeit für Bewegung	54
Obst- und Gemüse-ABC	39	Bratäpfel zubereiten	54
Sprichwörter	39	Gedicht	55
Oktoberfest und Schuhplattler ..	40	Zeit für Bewegung	55
Kartoffel	40	Weihnachten	55
Erntedankfest	41	Weihnachtswörter	56
Pflaumen	41	Weihnachtsbaum	56
Vers	42	Adventskalender-Wörter	56
Gedicht	42	Geschenke	57
Zahlen verbinden	43	Weihnachtsessen	57
Zungenbrecher	44	Zuckerhäuschen	57
Herbstwind	44	Fehlersuche	58
Winter	45	Silvester	59
Ideen für die Speisekarte	45	Ideen für die Speisekarte	59
Handschuhe finden	45	Silvester-Rituale	59
Reime	45	Zeit für Bewegung	60
Gedicht	46	Knallbonbons gestalten	60
Warmklopfen	46	Glücksbringer	60
Spiegelwörter	47	Scherzfragen	61
Riesenschneeflocken	47	1–10	61
Warm angezogen	48	Luftballon	62
Zungenbrecher	48	Rätselspiel	62
Schnee	49	Vorsätze	64
Wintersport	49	Alles neu	64
Buchstaben-Schneesturm	50	Zeit für Bewegung	64
Handschuh-Paare	51	Fehlersuche	65
Advent und Weihnachten	52	Neujahrstanz	66
Weihnachtsteller	52	Was steht hier?	66
Advent	52	Lösungen	68

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!

Bräuche

Im Lexikon steht, dass es sich bei Bräuchen um eine gewachsene Gewohnheit innerhalb einer sozialen Gemeinschaft handelt. Eine regelmäßig wiederkehrende Handlung. Bräuche dienen dem Erhalt und der Weitergabe von Tradition. Viele Bräuche ranken sich um christliche Feiertage wie Weihnachten, Erntedank, Pfingsten, Barbaratag oder Ostern. Andere Bräuche begleiten Festtage der Lebensabschnitte wie Geburt, Taufe, Einschulung, den Eintritt ins Erwachsenenleben, Hochzeit oder den Eintritt ins Rentenalter. Es gibt Bräuche, die eng mit dem Jahresverlauf verbunden sind, wie Mittsommernacht, Wintersonnenwende, Johannistag, Fastnacht, 1. April, Maifeier, Halloween oder Martinstag.

Geschenke-Reigen

Gestalten Sie einen »Geschenke-Reigen«. Dafür wird eine schön verpackte Schachtel in die Runde gegeben, sodass sie jeder einmal in Händen hält, betasten, schütteln und mutmaßen kann, was sich wohl darin befindet. Dafür wird immer laut vorgelesen, wer das Geschenk als nächstes erhält. Zum Beispiel die jüngste Dame oder der älteste Herr der Runde, die Dame mit den meisten Enkelkindern oder der Mann im blauen Pullover ... Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Derjenige, der sie zuletzt erhält, darf sie auspacken und den Inhalt (Kekse, Süßigkeiten oder ein Film für die nächste Kinorunde) mit allen teilen.

Begrüßung

Ein wichtiger Brauch ist es, sich zu begrüßen. Nutzen Sie die Zeit, um die Begrüßungsrituale der Teilnehmer kennenzulernen.

Beispielfragen:

- Welche Grußworte kennen Sie? (→ Grüß Gott, Hallo, Guten Tag, Ich grüße Sie, Grüezi, Moin, Tach, Mahlzeit, Servus, Ciao)
- Welche Grußgesten kennen Sie? (→ Winken, Handgeben, Schulterklopfen, Umarmung, Kuss, Knicks, Diener, Verbeugung, Hut lüften, Handkuss)

Begrüßungsfloskeln

Verschiedene Berufstätige haben eigene Grußworte, die sich nach ihrer Profession richten. Fragen Sie die Teilnehmer, welche berufsspezifischen Begrüßungen sie kennen.

Wie begrüßen sich eigentlich ...

- Angler — Petri Heil!
- Bergarbeiter — Glück auf!
- Jäger — Waidmanns Heil!
- Kegler — Gut Holz!
- Segler — Mast und Schotbruch!
- Wanderer — Frisch auf!
- Feuerwehr — Gut Wehr!
- Bergsteiger — Berg Heil!

Zeit für Bewegung

Die Unreinwohner Neuseelands, die Maori, begrüßen sich, indem sie die Nasen aneinander drücken.

Nutzen Sie die Zeit für ein bisschen Bewegung mit Ihren Teilnehmern!

- Der linke Zeigefinger berührt die Nasenspitze und lässt sie wieder los.
- Der rechte Zeigefinger berührt die Nasenspitze und lässt sie wieder los.
- Der Reihe nach berührt jeder Finger der linken Hand einmal die Nasenspitze.
- Anschließend berührt jeder Finger der rechten Hand einmal die Nasenspitze.

Am Ende der kleinen Bewegungseinheit wird jeder Teilnehmer einzeln verabschiedet, denn auch das Verabschieden ist ein wichtiger Brauch. Fragen Sie die Teilnehmer, auf welche Weise sie verabschiedet werden möchten und führen Sie das Ritual entsprechend durch.

Beispiele:

- Die Hand reichen/schütteln.
- Sich voreinander verbeugen.
- Die Hand zum Gruß heben.
- Sich umarmen.

Spiegelkabinett

In einem Spiegelkabinett sieht alles seltsam aus. Lassen Sie die Teilnehmer herausfinden, was auf den Schildern stand.

Bratwurst

Zuckerwatte

Riesensard

Zuckerwatte

Han den Lukas

Geisterbahn

Losbrude

Auflösung siehe S. 68

Strandtag

Der Strand ist voll von Sonnenschirmen. Da muss man schon genau hinschauen. Zeigen Sie den Teilnehmern folgende Abbildung. Welche zwei Sonnenschirme sind gleich?



Auflösung siehe S. 69

Neujahrstanz

In vielen Gegenden wird das neue Jahr mit einem Walzertanz begrüßt. Verteilen Sie Tücher oder Servietten in unterschiedlichen Farben und lassen Sie die Teilnehmer zur Walzermusik die Tücher hin und her schwingen. Wer noch gut auf den Beinen ist, kann natürlich den Walzer tanzen.

Was steht hier?

Ordnen Sie mit den Teilnehmern den Zahlen Buchstaben zu und finden Sie die »glücklichen« Lösungswörter.

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

Lösung: Fehlersuche von Seite 65**Lösung: Was steht hier? von Seite 67**

- Schwein
- Fliegenpilz
- Kleeblatt
- Pfennig

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! Themen rund ums Jahr wie Jahreszeiten, Bräuche und Feste 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 978-3-89993-391-8



9 783899 933918