



Natali Mallek | Annika Schneider

Kurzaktivierungen mal anders

Beliebte und einfühlsame
Beschäftigungsideen für Senioren

Mit Kopiervorlagen und
Tipps für Materialkisten

Satz und Gestaltung: Röser MEDIA GmbH & Co. KG, Karlsruhe

Druck: FINIDR, s.r.o.

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-948106-62-1

© 2023 SingLiesel GmbH, Karlsruhe

www.singliesel.de

Bildnachweise: shutterstock.com; S. 23, 24, 27, 29, 31, 32, 35, 36, 42, 43, 46, 53, 55, 61, 63, 67, 133, 135

© Natali Mallek und Annika Schneider

Alle Kurzbegegnungen in diesem Buch sind aus der Praxis entstanden und vielfach erprobt. Bitte vergessen Sie nicht, dass jeder Mensch seine spezielle Tagesform und seine einzigartige Biografie mitbringt, die Sie berücksichtigen müssen. Nicht jede Übung oder jedes Spiel passt für jeden. Die Autorinnen und der Verlag haften nicht für etwaige Personen- oder Sachschäden.

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, vorbehalten. Dies betrifft auch die Vervielfältigung und Übertragung einzelner Textabschnitte, Zeichnungen, Bilder oder Aufnahmen durch Verfahren wie Speicherung, Übertragung auf Papier oder unter Verwendung elektronischer Systeme.

Natali Mallek | Annika Schneider

Kurzaktivierungen mal anders

**Beliebte und einfühlsame
Beschäftigungsideen für Senioren**



SingLiesel

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Rückenstärkung aus der Theorie	9
Zeitmanagement	16
Impulse für die Kurzbegegnung	19
Eisbrechende Klassiker	21
1. Luftballons	22
2. Seifenblasen	26
3. Bälle	28
4. Bierdeckel	30
5. Wolle	34
6. Tücher	38
7. Hüte	40
8. Stempel	44
9. Handtaschen	48
10. Reisekoffer	52
11. Bauklötze	54
12. Tiere	56
13. Blumen	60
14. Rezepte	62
15. Watte	64
16. Knete	68
Sinnlich zueinander finden	71
1. Kaffee	72
2. Tee	74
3. Sand	76
4. Gras	78

5.	Wasser	80
6.	Zitrusfrüchte	82
7.	Erde	86
8.	Pfefferminze	88
9.	Lavendel	92
10.	Rosen	94
11.	Honig	96
12.	Echt Kölnisch Wasser	98
13.	Zimt	100
14.	Schokolade	102
15.	Stoff	106
16.	Blätter und Laub.....	108
	 Erinnerungen, die verbinden	 111
1.	Dinge meiner Kindheit	112
2.	Schön, dass es das gibt	116
3.	Das Arbeitsleben	118
4.	Glücksmomente	122
5.	Mein Gepäck	126
6.	Voller Dank	131
7.	Überschriften	132
8.	Momente-Plakat	134
9.	Gefühlswelt	136
	 Die Autorinnen	 141

Vorwort

So viele Menschen, so viele Emotionen, so viele Bedürfnisse, so wenig Zeit!

Der Alltag in der Pflege und Betreuung ist viel zu oft von Zeitmangel geprägt. Kein Wunder, dass die 10-Minuten-Aktivierung sich nach ihrer Entwicklung so schnell in Senioreneinrichtungen verbreitet hat. Karten für die Hosentasche, Würfelspiele oder kleine Quiz-Spiele können hilfreich sein. Sie füllen Zeitnischen und verbreiten Freude. Doch zur Betreuung und Begleitung gehört noch so viel mehr. Die echte Begegnung von Mensch zu Mensch, das Erkennen des Gegenübers, das Annehmen, das *Sein-Dürfen*.

Es geht um Bedürfnisse, um Gefühle, die wir haben, und nicht zuletzt darum, wie wohl wir uns in unserem Leben fühlen. Es geht um Lebensqualität, um Glück und Zufriedenheit.

Wir versprechen in diesem Buch keine Wunder, wir behaupten nicht, dass in kurzer Zeit und mit wenig Mitteln alles gut wird. Wir wollen an dieser Stelle aber auch nicht darüber lamentieren, wie viel besser alles wäre, wenn wir mehr Zeit, mehr Personal und ein größeres Budget für Anschaffungen hätten. Auch wenn wir das könnten und Recht hätten. In der Arbeit mit pflegebedürftigen Menschen in unserem Pflegesystem kann ein pragmatischer Ansatz hilfreich sein.

Wir wollen genau unter die Lupe nehmen, wie wir die kurze Zeit, die uns manchmal für eine Begegnung bleibt, nutzen können. Wir wollen uns anschauen, wie wir die Vorteile ausschöpfen können, die eine kurze Begegnung bei Menschen mit einer kurzen Konzentrationsspanne hat.

Wir wollen Mut machen für ein Miteinander auf Augenhöhe in einer schnelllebigen Welt. Viele kleine Impulse für die Gestaltung dieser Begegnungen und Momente prägen dieses Buch. Dabei liegt der Schwerpunkt nicht auf dem eingesetzten Material. Das Material ist nur Impulsgeber, die Brücke für die zwischenmenschliche Beziehung und vielleicht die Leitbahn, um einem Menschen zu vermitteln, dass er gehört und gesehen wird.

Momente aus der Vergangenheit prägen Momente der Gegenwart. Was lange her ist, erscheint uns manchmal ganz nah. Lassen Sie uns gemeinsam entdecken, wie wir Alltagsgegenstände, sinnesanregendes Material und Erinnerungen an Momente der Vergangenheit für Begegnungen im Hier und Jetzt nutzen können. Auch, wenn die Zeit mal wieder knapp ist.

Die Kraft liegt im Augenblick!

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Umsetzung.

Natali Mallek und Annika Schneider

Rückenstärkung aus der Theorie

Bedürfnisse

Wir orientieren uns an den Bedürfnissen der Menschen, mit denen wir arbeiten. Ein schöner Satz, und man liest viel über Bedürfnisse in Leitbildern, in Konzepten und Planungen. Viel zu schnell gehen wir davon aus, dass wir alle das Gleiche unter dem Begriff „Bedürfnisse“ verstehen. Doch der Begriff ist komplexer, als er zunächst wirken mag. Die Theorien um die Bedürfnisse des Menschen sind vielfältig. Ein menschliches Bedürfnis ist etwas, das der Mensch braucht. Was braucht ein Mensch wirklich?

Nahrung, Kleidung, ein Zuhause, das ihn schützt: Bei den körperlichen Bedürfnissen gibt es nicht viel Diskussionsbedarf. Doch wenn wir jetzt wieder an die Pflege und Betreuung von Seniorinnen und Senioren denken, wird es komplizierter. Über „satt - sauber - trocken“ und die Meinung, dass das ausreichen würde, sind wir doch lange hinaus, oder?

Der Sozialpsychologe Tom Kitwood hat eine „Bedürfnisblume“ entwickelt, um die psychischen Grundbedürfnisse eines Menschen darzustellen. In die Mitte der Blume, in den Blumenstempel, schreibt er den Begriff „Liebe“. Darum herum, in die Blütenblätter, die Wörter „Bindung“, „Einbeziehung“, „Beschäftigung“, „Identität“ und „Trost“. ¹

Doch egal, auf welche Bedürfnistheorie wir uns beziehen, die eigentliche Frage ist: Was passiert, wenn unsere Bedürfnisse nicht oder nicht ausreichend befriedigt werden? Es geht uns nicht so gut. Unser Körper und unser Gehirn warnen uns: Wir haben Hunger, wir frieren, wir werden wütend, wir haben Angst, wir schämen uns. Wir haben unbequeme Gefühle, mit denen wir umgehen müssen. Wir sind nicht glücklich. Wir sind nicht zufrieden.

Glück und Zufriedenheit

Glück ist ein großes Wort, dessen Inhalt schwer zu greifen ist, doch wir alle sehnen uns nach Glück. Zufriedenheit ist die genügsamere kleine Schwester, aber auch nicht immer leicht zu greifen. Müssen wir noch bescheidener sein und uns fragen, wie wir erreichen, dass es uns „nicht schlecht“ geht?

Der Mensch ist ein Lebewesen und als solches darauf aus, das eigene Überleben zu sichern. Unser Gehirn ist ohne Pause damit beschäftigt, die eingehenden Reize aus der Umgebung und aus unserem Körper daraufhin zu untersuchen, ob sie gut für uns sind oder ob sie uns schaden. Eine be-

¹ Vgl. Tom Kitwood (2008), Demenz. Der person-zentrierte Ansatz im Umgang mit verwirrten Menschen, 5. Auflage, Huber Verlag, Bern.

sondere Rolle bei der Einordnung von Reizen aus der Umwelt und unserem Körper spielt innerhalb unseres Gehirns das limbische System. Das limbische System ist der Ort, an dem unsere Gefühle ihre Wurzel haben. Ohne, dass wir es steuern können, gleicht das limbische System alle eingehenden Informationen aus dem Hier und Jetzt mit früheren Erlebnissen und Erinnerungen ab. Es entscheidet in Bruchteilen einer Sekunde, ob eine Erfahrung wiederholenswert ist oder von uns abgelehnt wird. Dann sendet uns das limbische System Signale, wir haben ein Gefühl. Gefühle können angenehm sein und wesentlich zu unserer Zufriedenheit beitragen oder weniger angenehm sein.²

Koregulation

Emotionale Prozesse laufen nicht nur innerhalb eines Menschen ab. Der Mensch ist Teil seiner Umwelt, und diese Umwelt und die Menschen in ihr haben Einfluss auf ihn. Wenn wir Babys sind, sind wir bei der Regulation unserer Gefühle hauptsächlich auf unsere Eltern angewiesen. Die meisten Eltern entwickeln Strategien, mit denen sie ihr Baby gut beruhigen können, sie merken, wann es Ruhe braucht, wann es bereit ist zu spielen, wann es in den Arm genommen werden sollte. Die emotionale Regulation, das Erkennen unserer Bedürfnisse und der Umgang mit unseren Gefühlen, wird am Anfang unseres Lebens hauptsächlich von unserer Umwelt, in den meisten Fällen von unseren Eltern übernommen, man spricht auch von Koregulation. Wenn wir älter werden, müssen wir unsere Bedürfnisse immer öfter selbst erkennen und selbst Strategien entwickeln, um mit unseren Bedürfnissen und Gefühlen umzugehen. Trotzdem hört die Koregulation ein Leben lang nicht auf. Wenn ein Freund uns tröstend in den Arm nimmt oder unser Partner in einer schwierigen Situation unsere Hand hält, dann ist das ebenfalls Koregulation.³

Im Fall einer neurodegenerativen Erkrankung, wie zum Beispiel einer primären Demenz, aber auch bei vielen anderen Erkrankungen kann es sein, dass der Mensch wieder stärker auf die Koregulation durch seine Umwelt und die Menschen, die ihn betreuen und begleiten, angewiesen ist.

Das zentrale Ziel einer guten Pflege und Betreuung ist aus unserer Sicht, immer eine möglichst hohe Lebensqualität bei den betreuten Menschen zu erreichen. Kurzbegegnungen können im hektischen Pflege- und Betreuungsaltag einen wichtigen Beitrag dazu leisten. Natürlich sind sie nur ein Puzzleteil von vielen, und es wäre naiv zu denken, dass es eine Methode, ein Konzept oder eine Art und Weise gibt, die die Lebensqualität allein bestimmt oder beeinflusst. Absolut verantwortungslos wäre es zu behaupten, dies würde schnell gehen und sich in kurzer Zeit umsetzen lassen. Doch darum geht es auch nicht. Es geht nicht um einen Zauberstab, mit dem alle Probleme verschwinden. Es geht um Lichtblicke im Alltag. Schöne Momente. Kraftspendende Minuten. Es geht um die Möglichkeit,

2 Vgl. Mark Galliker (2009), Psychologie der Gefühle und Bedürfnisse. Theorien, Erfahrungen, Kompetenzen, 1. Auflage, Kohlhammer, Stuttgart.

3 Vgl. Klaus R. Scherer, Richard Davidson, H. Hill Goldsmith (Hrsg.) (2009), Handbook of Affective Sciences, Neuauflage, Oxford University Press, New York.

durchzuatmen. Und es geht auch um die Realität. Wenn nur ein paar Minuten zur Verfügung stehen, dann wäre es schade zu sagen: „Das lohnt sich eh nicht!“ Denn davon sind wir fest überzeugt: Es lohnt sich! Jeder schöne Moment lohnt sich und hat einen positiven Einfluss.

Koregulation in der Kurzbegegnung

Wenn wir nur einige Minuten Zeit haben, einen Menschen zu begleiten, dann können selbst so kurze Zeitspannen einen wertvollen Beitrag zur Koregulation leisten. Das erfordert von den Betreuenden ein besonders hohes Maß an Einfühlungsvermögen, eine gute Beobachtungsgabe und Flexibilität. Die Strategien, die Menschen in ihrem Umgang mit Gefühlen helfen, sind sehr unterschiedlich. Entsprechend unterschiedlich kann auch unsere Reaktion auf die Bedürfnisse von Menschen sein, die wir betreuen und begleiten. Wenn man eine Strategie gefunden hat, mit der man einem Menschen, der eine bestimmte Verhaltensweise zeigt, gut helfen kann, dann ist es oft sinnvoll, sich diese Strategie zu merken und immer wieder einzusetzen. Bei einer Kurzbegegnung, deren Schwerpunkt auf dem empathischen Beisammensein liegt, geht es nicht darum, möglichst viel Abwechslung zu bieten, sondern es geht darum, vorhandene Momente zu nutzen, um die Lebenszufriedenheit zu steigern.

Empathie

Die Zeit „nutzen“, „helfen“, „Koregulation“ - das alles klingt nach einem sehr aktiven Vorgehen, nach einer inhaltlich ausgeklügelten Strategie oder gar einem Punkte-Plan, den man nur abarbeiten muss, und am Ende kommt eine zufriedene betreute Person dabei heraus. Genau das soll die empathische Kurzbetreuung aber nicht sein. Nicht, dass wir das nicht wollten. So einfach funktioniert es in der Realität aber leider nicht. Empathisch mit einem Menschen umzugehen, heißt in erster Linie, da zu sein. Den anderen zu spüren. Hinzuhören, hinzuschauen, ein Stück auf dem Weg des anderen mitzugehen. „Der Weg ist das Ziel.“ Viel zu oft hören wir das Wort „nur“, wenn Menschen, die sich um Pflegebedürftige kümmern, von ihrer Arbeit sprechen:

„Der Bewohner möchte nichts anderes machen, er möchte sich *nur* unterhalten.“
„Mir fällt da *nur* ein, die Hand des Tagesgasts zu halten.“

Streichen Sie das „Nur“ aus den Sätzen und lassen Sie die Aussagen so stehen:

„Der Bewohner möchte nichts anderes machen, er möchte sich unterhalten.“
„Mir fällt da *ein*, die Hand des Tagesgasts zu halten.“

Manchmal ist für die Begegnung kein Methodenzauber, kein zusätzliches Material, keine Brücke nötig. Manchmal entsteht der Kontakt einfach so, und das ist wunderschön und dann, wenn es geschieht, genau richtig.

Wir Menschen sind empathische Wesen und fühlen uns in andere Menschen hinein. Dass wir Gefühle anderer Menschen nachempfinden, können wir nutzen, verstärken und professionell betrachten, um uns zu distanzieren. Am wichtigsten ist allerdings, dass wir, wenn wir etwas nachempfunden haben, entscheiden müssen, wie wir handeln.

Fälschlicherweise wird das Vorhandensein von Empathie oft damit gleichgesetzt, dass auch im Sinne des anderen Menschen gehandelt wird. Das kann so sein. Muss es aber nicht. Ich kann etwas nachempfinden und dann ignorieren. So, wie ich meine eigenen Gefühle und Bedürfnisse unterdrücken oder beiseiteschieben und auch gegen mein eigenes Wohlbefinden handeln kann. Dass ich meine eigenen Gefühle und Bedürfnisse spüre, heißt also noch nicht, dass ich sie als Indikator nutze, um mein Wohlbefinden zu steigern. Genauso ist es bei den Bedürfnissen und Gefühlen, die ich bei einem anderen Menschen wahrnehme. Dass wir Empathie empfinden, sagt noch nichts darüber aus, wie wir damit umgehen.

Hinzu kommt, dass wir mit dem, was wir nachempfunden haben, auch falsch liegen können. Wir sind kein leeres Blatt, das die Informationen aus der Beobachtung eines anderen Menschen wertfrei aufnimmt. Wir bringen unsere eigene Geschichte mit, wir bringen unsere eigenen Gefühle mit und beobachten aus unserer eigenen Perspektive mit unserer eigenen Haltung. Das alles beeinflusst, was wir sehen und empfinden können, wenn wir einen anderen Menschen sehen.

Wenn wir mit Menschen arbeiten, die selbst keine Auskünfte mehr über die eigenen Bedürfnisse und Gefühle geben können, dann sind unsere Beobachtungen der wichtigste Schlüssel für unsere Arbeit. Rückversichern können wir uns, indem wir unsere Beobachtungen reflektieren und mit Kolleginnen und Kollegen oder Angehörigen darüber sprechen.

Wenn wir mit Menschen arbeiten, die selbst noch Auskunft über die eigenen Bedürfnisse und Gefühle geben können, dann kann es hilfreich sein, wenn wir uns ein wenig mit empathischer Gesprächsführung auseinandersetzen.

Empathische Gesprächsführung

Als Menschen sind wir auf den Austausch mit anderen Menschen angewiesen. Egal, wie autonom, wie selbstständig wir sind, es liegt in der menschlichen Natur, auf andere Menschen angewiesen zu sein. Das trifft auch im Alter und mit dem Erleben der eigenen Pflegebedürftigkeit zu.

Zuhören ist nicht nur eine professionelle Kompetenz, die Pflegende und Betreuende brauchen. Es ist eine Fähigkeit, die wichtig für alle Menschen ist. Doch der Alltag der Menschen ist hektisch, die Medienvielfalt erschlagend und die Zeit knapp. Das führt dazu, dass es oft schon schwierig ist, das eigene Bedürfnis, „gehört zu werden“, zu erfüllen. Für die Menschen, die man pflegt und betreut, „da zu sein“, wird dementsprechend schwieriger. Dass in Einrichtungen der Altenhilfe oft Zeitman-

1 Luftballons

Luftballons vermitteln eine unglaubliche Leichtigkeit. Sie sind bunt, nahezu schwerelos und haben einen hohen Aufforderungscharakter.

Material

- ausreichend Luftballons und eine Ballonpumpe
- Bänder zum Anknoten
- Sand
- 1 Trichter und 1 Löffel

Vorbereitung: Pumpen Sie Luftballons mit einer Ballonpumpe auf. Knoten Sie ggf. Bänder an einzelne Luftballons. Füllen Sie einige Luftballons mit Hilfe des Trichters und des Löffels mit Sand und knoten Sie sie zu.

Ablauf

Die Kurzbegegnung kann sowohl im Sitzen als auch im Stehen durchgeführt werden. Die sicherere Variante ist wie immer die im Sitzen. Sie können am besten einschätzen, welche der folgenden Übungen für Ihre Teilnehmenden individuell machbar sind. Je nach Fähigkeiten und Ressourcen der Mitmachenden können die vorgeschlagenen Übungen sowohl einzeln angeboten als auch miteinander kombiniert werden.

- Einen Luftballon vorsichtig auf der geöffneten Handfläche balancieren.
- Einen Luftballon in die Luft werfen und wieder auffangen.
- Den Luftballon mit der einen Hand in die Luft werfen und mit der anderen Hand auffangen.
- Einen Luftballon über einen Tisch pusten.
- Mehrere Luftballons über einen Tisch pusten und schauen, welcher am weitesten fliegt oder am schnellsten am anderen Ende ist.
- Einen Ballon an einem Band auf- und abbewegen.
- Einen mit Sand gefüllten Ballon in die Hand nehmen und kneten.
- Den mit Sand gefüllten Ballon über den Boden oder einen Tisch rollen.
- Beobachten, welcher gefüllte Ballon mit einem Schwung am weitesten rollt.

Laterne

Material

- Luftballons
- Kleister
- Transparentpapier in mehreren Farben
- kleine Eimer

- evtl. Pinsel
- Schere
- elektrisches Teelicht oder kurze Lichterkette

So wird's gemacht

Blasen Sie einen Ballon auf - nicht zu groß. Wenn er in eine Hand passt (Durchmesser ca. 10-15 cm), ist das vollkommen ausreichend. Nun wird das Transparentpapier in kleine Stück zerrissen und mit Kleister in mehreren Schichten auf den Ballon geklebt. Der Kleister kann mithilfe eines Pinsels oder der Finger aufgetragen werden. Verteilen Sie ihn ruhig großzügig. Das obere Viertel rund um den Knoten wird freigelassen. Den Ballon können Sie während des Klebens auf den kleinen Eimer legen. Nach dem Trocknen wird der Ballon über die freigelassene Stelle herausgeschnitten. Damit die Laterne standfest ist, drücken Sie den Boden einfach ein bisschen ein. Mit einer Lichterkette oder einem elektrischen Teelicht wird daraus eine schöne, farbenfrohe Laterne.



Schätzen Sie selbst ein, in welchem zeitlichen Umfang die Teilnehmenden die Bastelarbeit umsetzen können. Eventuell teilen Sie die einzelnen Schritte in drei Kurzbegegnungen auf: In der ersten wird das Transparentpapier zerissen, in der zweiten der Ballon beklebt und nach dem Trocknen in der dritten die Laterne vollendet.

2 Seifenblasen

Seifenblasen sind einfach faszinierend. Sie schillern, sie fliegen, sie werden von uns erschaffen. Für einen Augenblick nehmen sie uns mit auf ihre Reise.

Material

- 1 Seifenblasen-fläschchen pro Person

Ablauf

Am besten lässt sich eine Kurzbegegnung mit Seifenblasen im Außenbereich durchführen. Sollten Sie Seifenblasen im Innenbereich einsetzen, achten Sie bitte darauf, dass durch die geplatzten Seifenblasen keine Rutschgefahr entsteht. Setzen Sie sich gemeinsam mit der/dem Teilnehmenden hin. Wenn es eine Person ist, die gerne läuft, lässt sich diese Kurzbegegnung auch in Bewegung durchführen. Hier sind Ideen, die Sie in die Kurzbegegnung einbauen können. Entscheiden Sie in der Situation spontan, welche Idee mit der jeweiligen Person funktioniert, und nutzen Sie diese flexibel:

- Sie pusten die Seifenblasen und beobachten sie einfach nur gemeinsam mit der/dem Teilnehmenden.
- Die/den Teilnehmenden selbst Seifenblasen pusten lassen.
- Versuchen, die Seifenblasen mit den Händen zum Platzen zu bringen, bevor sie von allein platzen.
- Beobachten, welche Seifenblasen am höchsten oder am weitesten fliegen.
- Schauen, welche Seifenblase am größten ist.
- Gleichzeitig Seifenblasen pusten und schauen, wessen Seifenblasen am größten sind oder am höchsten oder weitesten fliegen.
- Versuchen, Seifenblasen wieder mit dem Seifenblasenring einzufangen und mehrere Seifenblasen aufeinanderzusetzen.
- Versuchen, eine Seifenblase mit der Hand zu fangen, ohne dass sie zerplatzt.



Malen mit Seifenblasen

Extratipp

Material

- 3 Seifenblasen-fläschen
- 3 fläschen flüssige Lebensmittelfarbe (unterschiedliche farben)
- Papier
- Blanko-Karten
- bunter Tonkarton

Mit Seifenblasen kann man Bilder entstehen lassen. Geben Sie in jede Seifenblasenflasche ein paar Tropfen von einer der Lebensmittelfarben – nicht zu viel, sonst platzen die Seifenblasen sehr schnell. Fordern Sie die Teilnehmenden auf, die Seifenblasen mit einem Abstand von ungefähr 30 cm direkt auf ein Stück Papier zu pusten. Wir empfehlen die Umsetzung im Außenbereich und mit unempfindlicher Kleidung.

Auch Karten lassen sich dadurch ganz schnell zaubern. Sie lassen sich mit lieben Wünschen und Grüßen verschicken. Auf Tonkarton geklebt, werden die fertig gestalteten Karten zu einem eindrucksvollen Hingucker, den man sogar einrahmen kann.

So wird's gemacht



3 Bälle

Es gibt sie in groß, in klein, in hart und weich, in schwer und leicht – Bälle. In der Kindheit sind sie ein beliebtes Spielzeug, und im Sportbereich sind sie nicht mehr wegzudenken. Bälle haben, wie Luftballons auch, einen hohen Aufforderungscharakter. Hat man einen Ball in der Hand oder am Fuß, möchte man unweigerlich etwas damit machen. Beobachten Sie, was passiert.

Material

- Bälle in verschiedenen Größen, Materialien und farben (z. B. Fußball, Softball, Gymnastikball, Tennisball, Tischtennisball ...)



Ablauf

Diese Kurzbegegnung können Sie sowohl im Innen- als auch im Außenbereich anbieten. Am sichersten ist es, die Übungen und Ideen mit den Seniorinnen und Senioren im Sitzen (rund um einen Tisch) durchzuführen. Haben die Mitmachenden ausreichend Gleichgewicht, ist es natürlich auch im Stehen möglich.

Im Stuhlkreis am Tisch:

- Nehmen Sie die Bälle einzeln in die Hand und beschreiben Sie, wie sich die Oberfläche anfühlt, ob der Ball groß oder klein ist, leicht oder schwer.
- Rollen Sie den Seniorinnen und Senioren die Bälle einzeln über einen Tisch zu (dann müssen sie sich nicht bücken). Die Mitmachenden beschreiben, wie sich der Ball anfühlt.
- Die Teilnehmenden wählen einen Ball aus und rollen ihn auf dem Oberschenkel mit der offenen Hand vor und zurück.
- Auf dem Tisch kleinere kreisende Bewegungen mit dem Ball machen; wenn möglich, nur eine Hand dafür benutzen.
- Die Übung mit einem anderen Ball wiederholen.
- Einen Ball im Stuhlkreis von einem zum Nächsten reihum weitergeben; dann den Ball in entgegengesetzter Richtung von einem zum Nächsten zurückgeben.
- Einen Ball über den Tisch hin- und zurückrollen, jeweils zwei Partner sitzen sich dabei gegenüber.

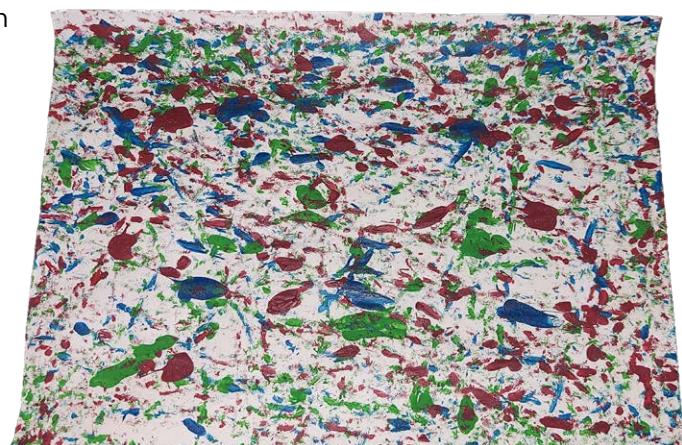
Im Stuhlkreis ohne Tisch:

- Zwei sich gegenübersetzende Personen schießen sich vorsichtig einen Ball zu, alternativ Sie und eine teilnehmende Person.
- Ein großer Gymnastikball kann reihum weitergerollt oder zwischen einander gegenübersetzenden Seniorinnen und Senioren hin- und hergerollt werden.
- Die Bälle werden benannt - zu welcher Sportart gehören sie?
- Die Bälle werden nach ihrer Größe sortiert.
- Welcher Ball ist der schwerste, welcher wiegt am wenigsten? Die Mitmachenden sortieren die Bälle von „schwer“ nach „leicht“.

flummi-Bilder aus dem Schuhkarton**Extratipp****Material**

- 1 Schuhkarton pro Person
- Papier in der Größe der Schuhkarton-Böden
- Acrylfarben in 3-4 Farbtönen
- kleine Flummis (2-3 je Schuhkarton)

Legen Sie ein Blatt Papier in jeden Schuhkarton. Träufeln Sie an verschiedenen Stellen kleine Kleckse einer Acrylfarbe darauf und legen Sie die Flummis in den Karton. Nun sind die Teilnehmenden an der Reihe: Sie bewegen ihren Karton hin und her, sodass die Flummis durch die Farbe rollen und sie auf dem Papier verteilen. Ist die erste Farbe verteilt, werden ein paar Kleckse der zweiten Farbe auf das Papier gegeben. Dann dürfen die Flummis wieder hin- und herrollen. Das Gleiche geschieht mit der dritten Farbe. Die Bilder sehen großartig aus und sind allesamt Unikate, die ein spürbares Erfolgserlebnis schaffen.



Gefüllte Ballons

Extratipps

Material

- Luftballons
- Materialien zum füllen (z. B. Erbsen, Mehl, Reis, weiße Bohnen oder Kidneybohnen, Linsen, Sand)
- 1 Trichter und 1 Löffel

Füllen Sie die Ballons mithilfe des Trichters und des Löffels mit den verschiedenen Materialien – immer eine Sorte in einen Ballon. Knoten Sie die Ballons zu. Diese Ballons können als Wahrnehmungsanregung dienen und in die Hand genommen und befühlt werden.

Eine andere Variante ist die Erstellung eines Zuordnungsspiels. Füllen Sie dafür in je zwei Ballons die gleichen Materialien. Je nach Zielgruppe erleichtert es das Zuordnen, wenn die zusammengehörigen Ballons auch die gleiche Farbe haben. Durch Fühlen sollen die Paare gefunden werden. Die Anzahl der Paare machen Sie von den Ressourcen der Teilnehmenden abhängig.

So wird's gemacht



8

Momente-Plakat

Taufe, Einschulung, Hochzeit, Geburt der Kinder: Das sind große Ereignisse in unserem Leben. Doch unser Leben besteht nicht nur aus großen Ereignissen, und selbst große Ereignisse bestehen am Ende aus einer Aneinanderreihung von kleinen Momenten. Ziel eines Momente-Plakats ist es, den Blick auf diese kleinen Momente zu lenken und sie festzuhalten.

Material

- 1 großes DIN-A3-Blatt pro Person
- bunte Papierkreise (Durchmesser ca. 12 cm)
- Filzstifte
- Klebstoff

Ablauf

Die Teilnehmenden bekommen Papierkreise und Filzstifte. Im Anschluss werden sie dazu eingeladen, auf jedem Papierkreis einen schönen Moment aus ihrem Leben zu notieren - es kann auch ein Symbol dafür gemalt werden. Solch ein Moment kann Teil eines großen Ereignisses gewesen sein, er kann aber auch einfach im Alltag stattgefunden haben. Folgende Fragen können Sie nutzen, um den Teilnehmenden zu helfen, sich an schöne Momente zu erinnern:

- Erinnern Sie sich daran, wie Sie ein Geschenk erhalten haben, über das Sie sich sehr gefreut haben?
- Erinnern Sie sich an einen Moment, als Ihre Kinder Sie zum Schmunzeln gebracht haben?
- Erinnern Sie sich an etwas, womit Ihr Lebenspartner / Ihre Partnerin Ihnen einmal eine große Freude bereitet hat?
- Erinnern Sie sich an einen Moment in der Natur, im Wald, am Strand, auf einer Wiese, den Sie ganz besonders genossen haben?
- Was hat Ihnen an Ihrer Hochzeit am besten gefallen?
- Erinnern Sie sich an einen Moment, als Sie beruflich besonders erfolgreich waren?

- Erinnern Sie sich an einen Moment, als jemand für Sie etwas gekocht oder gebacken hat, das Ihnen sehr gut geschmeckt hat?
- Erinnern Sie sich noch an eine Begegnung mit einem Tier, die Sie berührt hat?

Die Fragen sind nur als Beispiele gedacht und können nach Belieben ergänzt werden. Wenn die Kreise beschriftet sind, werden sie auf ein DIN-A3-Blatt geklebt. So entsteht ein Plakat mit schönen Momenten aus dem eigenen Leben.



9

Gefühlswelt

Wann ging es uns in unserem Leben so richtig gut? Sich an schöne Gefühle zu erinnern, kann Mut und Kraft für das Hier und Jetzt geben.

Material

Frage-Karten (Seite ##)

Vorbereitung: Die Fragekarten zur Gefühlswelt werden vorab kopiert, laminiert und ausgeschnitten. Wenn kein Laminiergerät vorhanden ist, können die Karten für mehr Stabilität auch auf Tonkarton geklebt werden. Die Karten können sowohl in der Einzelarbeit als auch in der Gruppenarbeit genutzt werden.

Ablauf

Legen Sie die Karten auf dem Tisch aus. Jede Person zieht eine der Gefühlsweltkarten und erzählt eine Geschichte dazu. Sagen Sie vor dem Ziehen einer Karte immer Folgendes:

Wann haben Sie erlebt, dass ...

Bei mehreren Teilnehmenden sollte damit gerechnet werden, dass das Gespräch länger dauern kann, da jede Person die Gelegenheit bekommen soll, eine Karte zu ziehen. Lassen Sie den Teilnehmenden ausreichend Zeit zum Nachdenken. Wenn unschöne Erinnerungen aufkommen, kann es für die Seniorinnen und Senioren hilfreich sein, dass auch diesen Raum gegeben wird.



... dass Sie richtig stolz auf sich waren?

... dass Sie sehr neugierig waren?

... dass Sie richtig stolz auf jemand anderen waren?

... dass Sie großes Vertrauen in jemanden hatten?

... dass Sie sich innerlich ruhig gefühlt haben?

... dass jemand großes Vertrauen in Sie hatte?

... dass Sie richtig mutig waren?

... dass Sie sich kraftvoll fühlten?

... dass Sie sich aus ganzem Herzen über etwas gefreut haben?

... dass Sie sich für etwas begeistern konnten?

... dass Sie voller Dankbarkeit waren?

... dass Sie etwas getröstet hat?

... dass Sie ein Hindernis überwunden haben?

... dass Sie aufgeblüht sind?

... dass Sie jemandem helfen konnten?

... dass jemand Ihnen geholfen hat?

... dass Sie sich durchsetzen konnten?

... dass Sie Durchhaltevermögen hatten?

... dass Sie großzügig waren?

... dass jemand großzügig zu Ihnen war?

... dass Sie jemanden trösten konnten?

... dass Sie jemandem eine Freude machen konnten?

... dass jemand Ihnen eine Freude gemacht hat?

... dass Sie etwas zum Staunen gebracht hat?



Kurzaktivierungen mal anders

Einfühlend aktivieren und begleiten – auch wenn die Zeit knapp ist

Über 40 Anleitungen mit vielen Extratipps –
praxiserprobt und einfach umzusetzen

Wie können Sie mit Ihrer Seniorengruppe in der kurzen Zeit, die Ihnen manchmal bleibt, eine Begegnung sinnvoll gestalten? Wie können Sie mit einer Einzelperson, die ihre Umwelt nur noch schwer wahrnimmt, in einen achtsamen Kontakt treten?

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie es geht! Mit vielen Anleitungen und Ideen werden kurze Momente zu wertvollen und anregenden Begegnungen und zum gemeinsamen Erleben. Die Alltagsgegenstände, die verwendet werden, machen neugierig, regen die Sinne an und motivieren so zur Interaktion.

Hier ist für jeden etwas dabei. Egal ob duftende Blumen zum Einsatz kommen, mit verschiedenen Gegenständen gestempelt wird, Zitrusfrüchte gekostet oder Stoffe erfühlt werden, die Ideen sind einfach umzusetzen und das Material leicht zu besorgen. Nutzen Sie die zahlreichen Anleitungen und Kopiervorlagen für Ihre Kurzbegegnungen mit Herz.

Die Autorinnen

Natali Mallek ist Dipl.-Sozialpädagogin und Gedächtnistrainerin (BVGТ). Sie ist u.a. Gründerin und Hauptautorin der Internetseite „Mal-alt-werden.de“. Ihr Schwerpunkt liegt auf der Aktivierung und Beschäftigung von Senioren und Menschen mit Demenz.

Annika Schneider ist examinierte Ergotherapeutin, Autorin und Chefredakteurin der Internetseite „Mal-alt-werden.de“. Sie erstellt Begegnungsangebote, Texte, Materialien und Fachbeiträge für die Begleitung von Senioren und Menschen mit Demenz.

