

Inhalt

Vorwort.....	7
---------------------	----------

Themenbereich Die Gruppe

1 Die Bedeutung von Gruppenarbeit für den älteren Menschen	10
1.1 Grundbegriffe der Gruppenarbeit.....	10
1.2 Gruppenarbeit – eine Möglichkeit zur persönlichen Entfaltung des älteren Menschen	11
2 Die erste Gruppenstunde	13
2.1 Organisatorische Fragen der Planung	13
2.2 Inhaltliche Fragen der Planung und Auswertungsgespräch	14
3 Gruppenpädagogische Grundsätze.....	18
3.1 Sechs gruppenpädagogische Grundsätze	18
3.2 Sechs schwierige Teilnehmer in der Gruppe	20
4 Führungsstile.....	23
4.1 Einführung der Begriffe und tabellarische Gegenüberstellung	23
4.2 Die Haltung und Einstellung des Gruppenleiters	25
5 Gruppenprozesse und Gruppenkonflikte	27
5.1 Gruppenprozesse	27
5.2 Gruppenkonflikte	30
6 Selbsthilfegruppen	32
6.1 Was versteht man unter Selbsthilfegruppen?.....	32
6.2 Beispiele für Senioren-Selbsthilfegruppen.....	33

Themenbereich Methoden und Medien

7 Formen und Methoden der Gesprächsführung.....	36
7.1 Methoden zum Kennenlernen.....	36
7.2 Kommunikationsmethoden	38
7.3 Methoden zum Abschluss einer Gruppenstunde.....	43
7.4 Ideenbörsen	43
7.5 Erinnern – erleben – erwarten	44
8 Diskussionsregeln und Diskussionsleitung	48
8.1 Hinweise für Diskussionsleiter	48
8.2 Reaktionen des Diskussionsleiters auf bestimmte Teilnehmer	50
9 Medien.....	53

10	Computer und Internet	58
10.1	Begriffserklärungen.....	58
10.2	Computer- und Internetkurse für Senioren	59

Themenbereich Bildungs- und Biografiearbeit

11	Bildungsarbeit.....	64
11.1	Arbeitskreis „Ich lebe allein“	65
11.2	Seminare „Vorbereitung auf den Ruhestand“	66
11.3	Anmerkungen zu einer Bildungsarbeit mit älteren Menschen	68
12	Literaturkreise.....	70
13	Thematisches Gedächtnistraining	74
14	Biografiearbeit.....	79
14.1	Vertrautheit schaffen, zum Erzählen anregen.....	79
14.2	Erzählcafés	80
14.3	Zeitreise durch das 20. Jahrhundert	81
14.4	Methode „Elternhaus“	82
14.5	Methode „Zeitleiste“	83
15	Museum aus dem Koffer.....	87
15.1	Seniorenführungen im Museum.....	89
16	Schlager – eine Reise in die Vergangenheit.....	91
16.1	Schlager der Jahre 1910–1959.....	91
16.2	Verlauf einer Gruppenstunde – Beispiel.....	95
17	Umgang mit dementen Menschen	99
17.1	Stichwort Demenz	99
17.2	Gruppenarbeit mit dementen Menschen.....	101
17.3	Elf Regeln für partnerschaftliche Gespräche mit dementen Menschen.....	103

Themenbereich Gedächtnistraining

18	Gedächtnistraining mit dementen Menschen	105
18.1	Ebenen des Erinnerns	105
18.2	Redewendungen.....	106
18.3	Sprichwörter.....	107
18.4	Verballhornte Sprichwörter	109
18.5	Rätsel	110
18.6	Scharaden.....	112
18.7	Teekessel.....	113
18.8	Scherzfragen	114
18.9	Leitsätze für das Gedächtnistraining.....	116

19	Literarisches	118
19.1	Gedichte	118
19.2	Weihnachtsgedichte	120
19.3	Geflügelte Worte	122
19.4	Poesiealbumverse	122
19.5	Bibelzitate	126
19.6	Märchenzitate	127
20	Musikalisches	130
20.1	Volkslieder	130
20.2	Küchenlieder	135
20.3	Operetten	136
20.4	Schlager	139
21	Multisensorische Reize	142
21.1	Gegenstände des Alltags	142
21.2	Reime, Lieder und Spiele aus der Kindheit	143
21.3	Riechen und Schmecken	145
21.4	Kochen	146
22	Spiele	148

Themenbereich Beschäftigung und Therapie

23	Seniorenspiele	152
23.1	Die Bedeutung des Spiels für den älteren Menschen	152
23.2	Was ist Kreativität?	153
23.3	Hinweise für das Spielen mit älteren Menschen	154
23.4	Mögliche Spiele für ältere Menschen	155
23.5	Beispielkatalog: Spiele für ältere Menschen	156
23.6	Kommunikationsspiele	159
23.7	Bewegungsspiele	162
23.8	Tanzspiele	167
24	Tänze im Sitzen	170
24.1	Begriff und allgemeine Hinweise	170
24.2	Beispiel aus der Praxis	171
25	Gymnastik	173
25.1	Begriff und allgemeine Hinweise	173
25.2	Beispiel aus der Praxis	173
25.3	Wassergymnastik	175
26	Senioren sport	177
26.1	Bewegungsaktivierung im Alter	177
26.2	Welche Sportarten lassen sich im Alter noch ausüben?	180
26.3	Entspannung durch Qi Gong	181
27	Musiktherapie in der Gerontopsychiatrie	184
27.1	Bedeutung der Musiktherapie	184
27.2	Beispiel aus der Praxis	184

28	Kochgruppe im Altenpflegeheim	187
29	Kunsttherapie im Altenpflegeheim.....	191
30	Beschäftigungstherapie im Altenpflegeheim.....	194
31	Gruppenarbeit mit Depressiven	198
31.1	Begriffserklärung und Ursachen	198
31.2	Beispiele aus dem ambulanten und stationären Bereich.....	199
32	Feste und Feiern	201
32.1	Checkliste für die Planung	201
32.2	Geburtstagsfeiern.....	204
32.3	Die Rolle als Gruppenleiter	204
32.4	Interkulturelle Feste	205
	Weiterführende Literatur und Arbeitsmaterialien	207
	Bildquellenverzeichnis.....	209
	Sachwortverzeichnis.....	210