



Annika Schneider

Das große Spiele-Buch

für Menschen mit Demenz



Die schönsten Spiel- und Beschäftigungsideen

Einfach umzusetzen – in der Praxis erprobt – mit Aktivierungen und Gesprächsimpulsen



Über die Autorin:

Annika Schneider ist staatlich examinierte Ergotherapeutin. Ihr Schwerpunkt liegt in den Bereichen der Geriatrie und der Gerontopsychiatrie. Ihre Praxiserfahrungen sammelte sie in stationären Pflegeeinrichtungen, im Rahmen von ambulanten ergotherapeutischen Behandlungen, sowie als Kursleitung und Dozentin im Bereich der Weiterbildung. Seit 2014 ist Frau Schneider Autorin und Redakteurin der Internetseite mal-alt-werden.de.

1. Auflage 2017

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

Druck: FINIDR, s.r.o.

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-944360-92-8

© 2017 SingLiesel GmbH, Karlsruhe

www.singliesel.de

Alle Spiele 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 Autorin 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.

Das große Spiele-Buch für Menschen mit Demenz

Annika Schneider

SingLiesel Verlag

Einführung	7
1. Kennenlernspiele	15
1. Spiel mit Alliterationen	16
2. Spinnennetz	20
3. Mit Namen reimen	26
2. Würfelspiele	31
4. Würfelspiel zum Thema „Sommer ist ...“	32
5. „Jeder gewinnt!“	36
6. Würfelbingo	38
7. Eins ist keins	40
8. Geboren im Jahr	42
9. „Einen Apfel am Tag ...“ – Das Früchte-Spiel	46
3. Zuordnungsspiele	51
10. Länder und ihre Spezialitäten	52
11. Messer, Gabel, Schere, Licht ... – Alltagsgegenstände	56
12. Unsere Jahreszeiten	60
13. Das UND-Spiel	64
14. Berühmte Paare	68
15. Bekannte Sprichwörter	72
16. Geräusche-Memo	74
17. Socken-Memospiel	78
4. Bewegungsspiele	83
18. Bewegungslieder	84
19. Wurfspiele	92
20. Das Dirigentenspiel	96
21. „Ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm“	100
5. Bewegungsgeschichten	105
22. Bewegungsgeschichten mit Tüchern	106
23. Bewegungsgeschichten mit einem Schwungtuch	112
24. Bewegungsgeschichten zum Thema „Unsere Körperteile“	116
25. Bewegungseinheiten mit Alltagsgegenständen	120
6. Puzzles	129
26. Motiv: Alltagsgegenstände	130
27. Motiv: Landkarte	134
28. Motiv: Film und Fernsehen	138
7. Mit allen Sinnen	143
29. Motiv: Film und Fernsehen	146
30. Bewegung	150
31. Malerei in der Luft	154
32. Zusammengesetzte Wörter	156

33.	Fotos	160
34.	Anagramme	164
35.	Alltagsgeräusche erraten	168
36.	Unter die Lupe genommen – Nahaufnahmen von Alltagsgegenständen	172
37.	Nüsse sortieren	176
38.	Fingerspitzengefühl – Gegenstände ertasten	180
39.	Rote Socken, gestreiftes Hemd – Machen Kleider Leute?	184
8.	Spielerisch das Gedächtnis trainieren.	189
40.	Das Sprichwörterspiel	190
41.	Getrennt und verdreht	194
42.	Pantomime und Zeichnen	198
43.	Das 3er-Spiel	202
44.	Das Volksliederquiz – Wo man singt, da lass dich ruhig nieder	204
45.	Versteckte Flüsse	208
46.	Wortketten	210
47.	Fischer, Fischer	214
9.	Die Klassiker	219
48.	Farben-Kniffel	220
49.	Das Kochlöffelspiel oder: Verderben viele Köche den Brei?	224
50.	Mensch, ärgere dich nicht!	228
51.	Kreiskegeln	232
	Anhang: Kopiervorlagen	237

Einführung

Wie sollten Spiele für Menschen mit Demenz gestaltet sein?

Menschen, die von Demenz betroffen sind, durchleben unterschiedliche Stadien. Mal stagniert der kognitive Abbau und vorhandene Fähigkeiten bleiben über einen bestimmten Zeitraum erhalten, dann verlieren die Betroffenen auf einmal wieder einen Teil ihrer Ressourcen. Bei anderen demenziell erkrankten Menschen kann man einen gleichmäßigen Fortschritt der Erkrankung beobachten. Die Gestaltung der Spiele für Menschen mit Demenz sollte so **individuell** sein, wie die Erkrankung es auch ist. Wichtig ist, dass die Aufgaben und Inhalte an die Fähigkeiten und Bedürfnisse der Senioren angepasst sind. Es ist möglich, dass Sie ein und dasselbe Spiel mit denselben Teilnehmern an zwei unterschiedlichen Tagen auf zwei völlig verschiedene Arten spielen. Dann ist das so. Das ist einerseits eine große Herausforderung und viel Verantwortung und es erfordert ein hohes Maß an Flexibilität. Andererseits bekommt man auch viel von den Betroffenen zurück. Die Arbeit bzw. der Umgang mit Menschen mit Demenz kann eine enorme Bereicherung sein.

Spiele für Menschen mit Demenz sollten in jedem Fall einen **Bezug zur Biografie** und der Lebenswelt der Senioren haben. Erinnerungen und Erlebnisse von früher sind bei den Betroffenen noch ziemlich lange im Langzeitgedächtnis verankert. Bekannte Bilder, Gedichte, Wörter, Lieder oder Sprüche aktivieren und regen Erinnerungen an, worüber man sich im besten Fall in der Gruppe oder zu zweit unterhalten kann.

Bei allen Spielen sollte unbedingt die Möglichkeit bestehen, etwas zu erzählen oder sich auszutauschen. Ob das während des Spiels ist oder im Anschluss, ist zweitrangig.

Gestalten Sie die Spiele **abwechslungsreich** und bieten Sie den Senioren eine Mischung aus Bewegungselementen, Übungen für das Gedächtnistraining, Wahrnehmungsanregungen und Themen oder Gegenständen an, die mit persönlichen Erinnerungen verknüpft sind. So ist für jeden etwas Passendes dabei und Sie erhalten die Aufmerksamkeit.

Integrieren Sie Gegenstände mit Bezug zum Thema in die Runde, die die Senioren anschauen und in die Hand nehmen können. **Haptische Reize** intensivieren die Erinnerungen, bringen das Thema näher und helfen, Dinge besser zu verstehen.

Verzichten Sie auf komplexe Spielabläufe und viele Spielregeln. Hier ist weniger mehr. Die Spiele sollten intuitiv zu spielen und **sich selbst erklärend** sein. Wenn Sie ein Spielbrett als Grundlage haben, gestalten Sie es übersichtlich. Die Spielfiguren sollten groß genug und gut zu greifen sein.

Laminieren Sie alles, was aus Papier ist. So sind die Materialien vor Flüssigkeiten geschützt und Sie haben wirklich länger etwas davon. Zudem sind beispielsweise Spielkarten auch fester und für die Senioren leichter zu greifen und in der Hand zu halten.

Passen Sie alle Materialien an die mit einem höheren Lebensalter verbundenen Einschränkungen an. Wählen Sie bei Texten oder Fragen auf Karten eine **große Schrift**. Auf Fotos oder Bildern sollten die Dinge, um die es geht, **deutlich** zu erkennen sein und einen unauffälligen Hintergrund haben.

Das Wichtigste bei Spielen und überhaupt in der Begegnung und im Umgang mit demenziell erkrankten Menschen ist, dass die Senioren sich **angenommen und wertgeschätzt** fühlen – und dass sie sich wohlfühlen. Schaffen Sie eine vertrauensvolle und angenehme Atmosphäre. Vielleicht haben Sie die Möglichkeit, die Spiele in einem gesonderten Raum anzubieten. Dadurch verringern sich Ablenkungen von außen und störende Nebengeräusche, die es den Senioren oft schwer machen, die Aufmerksamkeit zu halten bzw. Sie überhaupt zu verstehen.

Die Spiele sollen den Mitspielern Freude bereiten und in positiver Erinnerung bleiben. Die Aufgaben sollten die Senioren **nicht überfordern**.

(Rätsel-)Fragen und Aufgaben gehen an die ganze Gruppe. So wird niemand bloßgestellt und verunsichert, und niemand muss Angst haben, etwas Falsches zu sagen.

Das **Gewinnen** bei Spielen für Menschen mit Demenz **ist nachrangig**. Es geht vielmehr um das Gemeinschaftserleben in der Gruppe, um Erfolgserlebnisse, ein positives Selbstwertgefühl, das Bewusstwerden der eigenen Identität und einfach viel Freude. Natürlich hat die Aussicht auf einen Gewinn bzw. Gewinnen überhaupt einen besonderen Reiz und erzeugt Spannung.

Dann sollte man vorher festlegen, dass der Erste oder die ersten drei der/die Gewinner sind. Eventuell können kleine Preise verteilt werden. Es sollte aber unbedingt vermieden werden, dass es einen Verlierer gibt.

Rituale geben Halt, Orientierung und haben einen Wiedererkennungswert. Beginnen Sie die Spielerunden stets mit einer Begrüßung und enden mit einer Verabschiedung. Das können Worte sein, Lieder, Sprüche ... Ihrer Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Lassen Sie den Wochentag und das Datum mit einfließen. Lieder und Sprüche können gut der Jahreszeit oder dem Thema angepasst werden.

Was ist für Sie als Gruppenleitung wichtig?

Es gibt einige Dinge, die man im Umgang mit Menschen mit Demenz und bei der Gestaltung von Spieleangeboten beachten sollte.

Versuchen Sie, für die Teilnehmer eine **angenehme Atmosphäre** zu **schaffen**, in der man sich wohlfühlen kann, sich wertgeschätzt und angenommen fühlt. Dekorieren Sie den Raum freundlich und bringen Sie von Zeit zu Zeit kleine Geschenke mit, entweder nur für die Gewinner oder für alle. Bieten Sie ggf. Getränke an.

Bereiten Sie das Material und den Raum für die Teilnehmer vor. Das ist zugegebenermaßen im teils hektischen Alltag nicht immer ganz einfach und oft eine Herausforderung. Behalten Sie es aber im Hinterkopf und machen Sie es einfach dann, wenn es möglich ist.

Wenn Sie sich nicht mehr auf den Aufbau konzentrieren müssen, können Sie die **Ankommenden in Ruhe begrüßen** und ihnen das Gefühl geben, dass sie schon erwartet werden und willkommen sind. Begrüßen Sie jeden Mitspieler mit seinem Namen.

Wenn die Räumlichkeiten es zulassen, stellen Sie die Stühle – sei es im Stuhlkreis oder am Tisch – so hin, dass sich alle gegenseitig gut sehen können. Insbesondere **Sie als Spielleitung sollten von jedem Mitspieler gut gesehen werden** können, da einer großer Teil Ihrer Kommunikation nonverbal, das heißt über die Mimik und Gestik funktioniert. Wo es sinnvoll oder sogar nötig ist, stellen Sie sich in die Mitte, oder gehen Sie zu den einzelnen Teilnehmern hin.

Halten Sie **Augenkontakt** mit der Gruppe, das fördert die Aufmerksamkeit der Teilnehmer und signalisiert, dass sie Ihnen wichtig sind und dass Sie sie als Einzelne wertschätzen.

Sprechen Sie die Senioren mit ihrem Namen an, wenn sie an der Reihe sind. Das stärkt das Bewusstsein der eigenen Identität und signalisiert ebenfalls Wertschätzung. Menschen mit Demenz, die sich oft ihrer Identität nicht mehr sicher sind, brauchen diese Signale von außen, um sich ihrer selbst wieder bewusst zu werden.

Wie oben schon erwähnt, stellen Sie **Fragen immer an die ganze Gruppe**. Diejenigen, die es noch können, dürfen selbstverständlich Textkärtchen, die sie gezogen haben, selbst vorlesen. In ganz fiten, harmonischen Gruppen können sich die Mitspieler die Fragen auch gegenseitig vorlesen und beantworten. Wägen Sie das aber gut ab. Es sollte sich wirklich niemand unwohl fühlen.

Geben Sie bei Rätselfragen **Tipps und Anregungen zur Unterstützung**, sobald klar wird, dass niemand sofort auf die Lösung kommt.

Bei Bewegungsspielen kann es erforderlich sein, dass Sie den Teilnehmern **Hilfestellungen** geben müssen. Sichern Sie die Betroffenen gut ab. Insbesondere bei Übungen, in denen es um das Gleichgewicht geht oder in denen weite und/oder schnelle Bewegungen gemacht werden, sollten Sie ein wachsames Auge auf Ihre Teilnehmer haben. Nehmen Sie sich ggf. einen Kollegen oder eine Kollegin mit in die Gruppe, die Sie unterstützen können.

Nehmen wir an, dass jemand Ihrer Einladung zum Spielen nicht folgen möchte. Wir müssen **ein Nein akzeptieren**. Wer nie gerne gespielt hat, muss es auch im hohen Alter nicht mehr machen, schon gar nicht unseretwegen. Und das wäre ja auch nicht richtig, da wir uns an der persönlichen Biografie der Senioren orientieren wollen.

Stellen Sie die Spiele zu Beginn der Runde (nach der Begrüßung) **einmal kurz vor**. Der Ablauf ergibt sich im Laufe des Spielens durch Ihre Begleitung und die Aktionen wie von selbst. Allzu ausführliche Erläuterungen zu Beginn sind für viele Betroffene schon zu komplex, und sie sind größtenteils auch nicht nötig, da die Aktionen selbsterklärend sind.

Begleiten Sie die Unterhaltungen, wenn nötig, mit Impulsen oder **gesprächsanregenden Fragen**. Ob Sie offene oder geschlossene Fragen stellen, machen Sie von den Fähigkeiten der Senioren und den Zielen abhängig. Erzählen Sie auch von sich selbst, das wirkt authentischer und kann den Redefluss anregen.

Beziehen Sie die ruhigeren Teilnehmer in Gespräche mit ein, indem Sie sie gezielt, aber ungezwungen ansprechen. **Niemand muss etwas sagen**. Es gibt Themen und Dinge, über die möchte man nicht sprechen, weil sie traurig machen oder sehr intim sind.

Und damit wären wir bei einem sehr sensiblen Thema. Eins unserer Ziele in der Betreuung von demenziell veränderten Menschen ist das **Wecken von Erinnerungen** – Erinnerungen an früher, die viel länger abgerufen werden können als Informationen, die im Kurzzeitgedächtnis abgelegt werden. Das sind Erinnerungen an die eigene Jugend, persönliche Erfahrungen und besondere Erlebnisse. Sie haben die Menschen geprägt und sind ein Teil ihrer Persönlichkeit.

Erinnerungen rufen automatisch Emotionen und Assoziationen in unserem Gehirn hervor. Das können viele schöne Momente sein, auf die man gerne zurückblickt, die unglaublich bereichernd sein können und Kraft geben. Das können aber auch Erinnerungen sein, an die man sich nicht gerne denkt, weil sie entweder traumatisch oder verletzend waren oder weil sie einfach in der Gegenwart sehr traurig machen.

Seien sie aufmerksam, und **beobachten Sie, wie die Teilnehmer sich während des Spiels, der Gespräche oder der Aktivierung fühlen**. Sobald Sie merken, dass sich jemand unwohl fühlt oder trauert, kümmern Sie sich um ihn, und wechseln Sie das Thema in der Gruppe. Gehen Sie auch im Anschluss an die Runde noch einmal zu ihm und versuchen Sie, über das zu reden, was ihn bewegt hat, und herauszufinden, welche Unterstützung ihm helfen könnte. Wenn das aufgrund verbaler

oder kognitiver Einschränkungen nicht mehr möglich ist, seien Sie einfach da. Geben Sie Ihre Eindrücke an die anderen Mitarbeiter ihres Teams weiter, um sicherzustellen, dass der Betreffende im Anschluss gut begleitet wird.

Störungen haben Vorrang. Im Notfall müssen Sie die Runde unterbrechen oder sogar beenden. Notfälle können Unfälle aller Art sein – jemand, der emotionale Unterstützung braucht, oder auch ein einfacher Toilettengang. In diesen Situationen ist es gut, wenn man entweder sowieso eine zweite Hand als Unterstützung an der Seite hat oder weiß, wen von den Kollegen man im Zweifel schnell erreichen kann.

Die Spiele in diesem Buch ...

... können alle leicht und kostengünstig von Ihnen **selbst gestaltet** werden. Das klingt erst einmal nach viel Aufwand, ist es aber nicht.

Die Spiele selbst zu machen hat für Sie den großen Vorteil, dass Sie sie genau so kreieren können, wie Sie sie gerade benötigen. Sie entscheiden, wie schwer die Aufgaben sind, gestalten sie zu individuellen Themen und an die Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst. Die entsprechenden Anleitungen mit Bastelvorlagen und Kopiervorlagen finden Sie alle hier im Buch.

Ihrer Kreativität und Ihren eigenen Ideen können Sie dabei freien Lauf lassen. Sie finden hier viele Ideen, Anregungen, Gestaltungsvorschläge und Adaptionsmöglichkeiten. Suchen Sie sich genau die heraus, die für Sie und Ihre Teilnehmer passen.

Der Zeiteinsatz am Anfang lohnt sich. Danach haben Sie lange etwas von den Spielen und können sie nach und nach immer wieder erweitern, z. B. durch neue Themen oder persönlich zugeschnittene Fragen.

... sind fast alle unterteilt in die Unterpunkte

Material

Gestaltung und Aufbau

Spielablauf

Varianten und/oder Ergänzungen

Aktivierungen und/oder Gesprächsimpulse.

Die Ergänzungen beziehen sich auf die unterschiedlichen kognitiven und körperlichen Fähigkeiten der Teilnehmer bzw. Gruppen. Dabei wird berücksichtigt, dass die **Ressourcen der Senioren**, insbesondere von Menschen mit Demenz, genauso verschieden und individuell sind wie die Menschen, die wir begleiten.

Die **Adaptionen und Ergänzungen** einer Spielekategorie können alle nach Belieben untereinander ausgetauscht werden, und die Elemente verschiedener Spiele können miteinander kombiniert werden. Einige Spiele werden beispielhaft zu einem Thema vorgestellt, sie können auf Wunsch natürlich auch auf jedes andere Thema zugeschnitten werden.

Einige Vorschläge für Themen finden Sie in den einzelnen Spielbeschreibungen.

Die Aktivierungen und Gesprächsimpulse sind ebenso als Anregungen gedacht. Kombinieren Sie sie so, wie sie für Sie und die Senioren am besten passen.

... können so adaptiert werden, dass sie **sowohl mit geistig fitteren als auch mit demenziell erkrankten Menschen** gespielt werden können. Probieren Sie viele Spiele aus, und behalten Sie immer im Hinterkopf, dass die Aktivitäten **Freude bereiten** sollen und dass es wichtig ist, dass die Senioren sich wohl fühlen.

... eignen sich **sowohl für die Einzelbetreuung als auch für Gruppenangebote**. Ein großer Vorteil bei der Einzelbetreuung ist, dass man die Spiele direkt an die persönlichen Vorlieben und die individuelle Biografie der Senioren anpassen kann.

Die Vorteile in Gruppen sind ganz klar die Interaktion und Kommunikation der Gruppenmitglieder und das erlebbare Gemeinschaftsgefühl.

... sind auch **in der Länge an die Aufmerksamkeitsspanne und die Fähigkeiten der Teilnehmenden adaptierbar**. Oft ist weniger mehr. Niemand sollte überfordert werden. Wenn Sie merken, dass die Aufmerksamkeit für drei Runden nicht reicht, spielen Sie jeden Tag eine. Es muss auch nicht jedes Mal eine Aktivierung oder eine Gesprächsrunde auf ein Spiel folgen. Nehmen Sie das Thema einfach später noch einmal auf – dann mithilfe von themenbezogenen Gegenständen zur haptischen Unterstützung.

... sind so konzipiert, dass sie jeweils viele **unterschiedliche Elemente miteinander verbinden**. Dies wird auch in den anschließenden Aktivierungen berücksichtigt. So folgt auf ein Spiel mit Übungen für das Gedächtnis beispielsweise eine Wahrnehmungsanregung oder eine Idee zur kreativen Gestaltung.

...**können leicht von betreuenden Angehörigen zu Hause gestaltet und umgesetzt werden**. Der biografische Ansatz und die vorhandenen persönlichen Gegenstände machen es Ihnen besonders einfach.

17 Socken-Memospiel

Beim Socken-Memo ist unser Tastsinn gefordert. Die „Füllung“ der Söckchen lässt sich individuell an verschiedene Themen oder die persönliche Biografie der Senioren anpassen. Dadurch eignet es sich auch sehr gut für die Aktivierung der Männer, die ja doch oft zu kurz kommen, zumindest, was die Themenauswahl der Beschäftigungen angeht.

Eine ganz besondere Wirkung auf die Teilnehmer haben allerdings die kleinen Babysöckchen. Ob die eigenen Kinder, Enkelkinder oder vielleicht sogar Urenkelchen – die Erinnerungen an ein kleines Baby im Arm sind sofort wieder da ...

Material

- Babysöckchen oder Kindersocken (mehrere gleiche Paare)
- kleine Gegenstände zum Befüllen (jeweils 2 gleiche)
- dünne Haargummis



Gestaltung & Aufbau

Als Füllung für jedes Sockenpärchen benötigen Sie zwei kleine, gleiche Gegenstände.

Einige Beispiele:

kleine Schrauben	Murmeln	Anspitzer
Radiergummis	Perlen	Legosteine
Schlüssel	Büroklammern	Fingerringe
Korken	Weck-Gummis	Ohrringe
Kronkorken	Flaschendeckel	Garnrollen
Muttern	Knöpfe	Dübel

In jeden Socken eines Sockenpaares wird der gleiche Gegenstand gelegt. Die Socken werden mit einem dünnen Haargummi verschlossen, das mehrmals um die Öffnung gewickelt wird. Die Söckchen werden zunächst in Paaren zusammen auf einen Tisch gelegt.

Zu Beginn dürfen die Teilnehmer die Söckchen-Paare in die Hand nehmen und durch Fühlen erraten, welche Gegenstände sich darin verbergen. Können sie spüren, dass sich in einem Paar auch jeweils die gleichen Gegenstände befinden?

Dann werden die Paare untereinander gemischt. Die Gruppe versucht, durch Fühlen herauszufinden, welche Söckchen zusammengehören.

Spielablauf

- **Erzählen Sie den Senioren vorab**, was für Gegenstände sich in den Söckchen befinden.
- Noch ein wenig leichter ist es, wenn Sie nur ein Söckchen vorbereitet haben und das zweite mit der Gruppe **gemeinsam befüllen**. Geben Sie den Gegenstand einmal in der Runde herum, bevor Sie ihn in das Söckchen legen. So haben die Senioren ihn schon einmal gesehen und in den Händen gehalten – das macht das Erspüren hinterher leichter.
- Je nach Fähigkeiten der Teilnehmer können Sie das Socken-Memo, wie der Name schon sagt, auch als **klassisches Memospiel** spielen. Reihum darf jeder zwei Söckchen befühlen. Stimmt die Füllung überein, darf er/sie das Pärchen behalten.
- Je nach Teilnehmerkreis oder Anlass kann man die Gegenstände auch **themenorientiert** zusammenstellen. Da es viele Kleinteile im Bereich Handwerker- oder Werkzeugzubehör gibt, kann man das Socken-Memospiel auch wunderbar auf **Männer** zuschneiden. Wenn Sie dann die Gegenstände noch in kleine Tennissocken verpacken, ist Ihnen das Interesse der Herren sicher.
- Wenn das reine Fühlen für die Senioren zu schwierig ist, dann kann die **Farbe der Socken** in der Tat eine Unterstützung sein. Nehmen Sie zum Beispiel fünf Sockenpaare in fünf verschiedenen Farben, und legen Sie das passende Gegenstandspärchen auch wirklich in zwei Socken derselben Farbe.
- Das Spiel ist durch seine Flexibilität auch für die Einzelbetreuung gut geeignet.

Varianten & Ergänzungen

Aktivierungen & Gesprächsimpulse

- Das **Thema Socken** ist so vielseitig, wie sich Mythen über das Verschwinden der Socken in der Waschmaschine tummeln.

Vom Loch im Socken über den erwähnten Sockenverlust in der Waschmaschine bis hin zum Sockenstricken, zu Socken in Sandalen, Stinkesocken, niedlichen Babysöckchen ... Es bieten sich eine Menge **Gesprächsthemen** an.

- Legen Sie verschiedene **Materialien** zum Thema Socken (s. u.) auf einen Tisch. Zu Beginn der Aktivierung dürfen die Senioren die Gegenstände einige Minuten in Ruhe ansehen und in die Hand nehmen. Geschichten und Erlebnisse aus dem Leben der Teilnehmer sind jederzeit willkommen.

Aktivierungsmaterialien zum Thema Socken könnten sein:

Socken mit Löchern

Sandalen

Socken in Paaren und ein einzelner Socken

einzelne Socken in unterschiedlichen Farben

Seidenstrümpfe

Seidenstrümpfe mit einer dicken Laufmasche

Tennissocken

Babysöckchen

bunte Kindersöckchen

handgestrickte Wollsocken

...

Den Gesprächsverlauf können Sie mit **biografischen Fragen** zu den verschiedenen Socken unterstützen.

- Kennen Sie das von früher, dass Socken einfach in der Waschmaschine verschwinden?
- Mussten Sie früher viele Löcher in Socken stopfen?
- Heutzutage wird oft diskutiert, ob man Socken in Sandalen tragen kann oder nicht. Was meinen Sie dazu? Haben Sie früher im Sommer Socken in Sandalen getragen? Tragen Sie heute Socken, oder gehen Sie lieber barfuß in Sandalen?

- Eine Erzählsituation: „Am Wochenende war ich mit meinem Mann im Theater. Als ich auf meinem Platz saß, fiel mir eine lange Laufmasche in meiner Strumpfhose auf.“ Kennen Sie das Problem? Haben Sie einen Rat, wie man Laufmaschen verhindern oder sie reparieren kann?
- Von wem und zu welchem Anlass wurden in Ihrer Familie früher Tennissocken getragen?
- Erinnern Sie sich noch an die ersten Söckchen Ihrer Kinder?
- Haben Sie vielleicht die ersten Söckchen oder Schühchen Ihrer Kinder zur Erinnerung aufgehoben?
- Kinderfüße wachsen so schnell! War das bei Ihren Kindern früher auch so?
- Mussten Sie Kleidung für Ihre Kinder früher selbst kaufen, oder haben Sie Kinderkleidung innerhalb der Verwandtschaft weitergegeben?
- Tragen Sie (im Winter/abends ...) gerne Wollsocken?
- Können Sie selbst Wollsocken stricken?

Als Alternative zu den Söckchen können Sie für die Wahrnehmungsanregung Fühlsäckchen selber nähen. Dafür schneiden Sie einfach zwei Stoff-Quadrate aus und nähen sie von links zusammen. Lassen Sie eine Öffnung zum Wenden und Befüllen frei. Wenden Sie das Säckchen auf rechts, und befüllen Sie es mit den kleinen Gegenständen. Zum Schluss nähen Sie die Wendeöffnung zu.



Tipp



25 Bewegungseinheiten mit Alltagsgegenständen

Es eignen sich viel mehr Gegenstände aus unserem Alltag für Bewegungseinheiten, als man es im ersten Moment meinen würde. Und, ganz ehrlich, man kann bei der Auswahl auch fast nichts falsch machen. Wenn Sie eine Idee haben, probieren Sie sie einfach aus. An den Reaktionen Ihrer Teilnehmer sehen Sie am besten, ob die Einheit gelungen war. Werden Sie ruhig kreativ. Denn es heißt ja nicht umsonst: Wer nicht wagt, der nicht gewinnt!

Neben der Bewegung kommt auf diese Weise ein anderer Aspekt hinzu: Alle Gegenstände haben einen Bezug zur Biografie der Teilnehmer. Auch wenn es „nur“ ein Kochlöffel ist, weckt er Erinnerungen und regt die Wahrnehmung an. Planen Sie also ein wenig mehr Zeit ein, um den Teilnehmern Raum für ihre persönlichen Geschichten geben zu können.

Material

- Luftballons, Tischtennisbälle, Softbälle, Plastik-Eier etc.
- Alltagsgegenstände, die in Bewegungseinheiten eingebaut werden können (s. u.)



Gestaltung & Aufbau

Überlegen Sie sich ein Thema für Ihre Bewegungseinheit. Vielleicht wurden in Ihrer Einrichtung auch schon Themenwochen eingeführt, dann müssen Sie sich nur noch Gedanken über Alltagsgegenstände machen, die Sie in die Einheit einbauen können.

Einige Beispiele für geeignete Alltagsgegenstände finden Sie hier. Das sollen aber wirklich nur Beispiele sein – Ihnen werden bestimmt noch viele, viele mehr einfallen.

Kochlöffel
Papprollen
Kehrbleche
Suppenkellen

Fliegenklatschen
Holzbrettchen
Zeitschriften
Pappteller

Gartenhandschuhe
Besenstiele
Strohhalme
Backblech/Topf

Spielablauf

Generell eignen sich **Luftballons, Tischtennisbälle, (kleine) Softbälle, Tennisbälle, Watte, Tücher, Rasseleier, Plastik-Eier, Servietten, Mürmeln, kleine Kirschkerne- oder Sandsäckchen, Gymnastikbälle** u. v. m. für Bewegungseinheiten. Sie werden mithilfe der Alltagsgegenstände von den Senioren bewegt. Das kann durch Rollen sein, durch Schlagen, Weitergeben, Werfen, Pusten, Stoßen, Schießen und was Ihnen und den Teilnehmern sonst noch einfällt. Die Bewegungsübungen werden sitzend im Stuhlkreis, mit ganz fitten Teilnehmern auch im Stehen durchgeführt. **Wenn nicht anders erwähnt, bekommt jeder Teilnehmer einen der Alltagsgegenstände.** Die unten aufgeführten Übungen sollen auch hier wieder nur beispielhaft sein, sie können variabel untereinander ausgetauscht werden.

Kochlöffel	<ul style="list-style-type: none"> Die Luftballons werden mit den Kochlöffeln hin und her geschlagen. Um die Ballons ggf. etwas lenken zu können, stehen Sie als Spielleitung in der Mitte. Die Luftballons werden mithilfe der Kochlöffel im Uhrzeigersinn weitergegeben, dabei sollen sie nicht den Boden berühren. Zwei Luftballons starten an unterschiedlichen Stellen und werden mithilfe der Kochlöffel weitergegeben: der eine mit dem Uhrzeigersinn, der andere gegen den Uhrzeigersinn. Spannend wird es für die Teilnehmer dort, wo sich beide treffen. Auch hier sollen die Kochlöffel die einzigen Hilfsmittel sein.
Papprollen	<ul style="list-style-type: none"> Papprollen von Küchenpapier eignen sich auch gut für die Übungen mit den Luftballons (s. o.). Eine andere Übung: Wattepusten. Jeder Teilnehmer bekommt eine Papprolle. Die Teilnehmer sitzen sich in zwei Gruppen an einem Tisch gegenüber. Kleben Sie in die Mitte des Tisches eine Linie mit farbigem Klebeband. Jede Gruppe bekommt nun ein faustgroßes Stück Watte. Nach einem Startsignal pusten die Teilnehmenden durch ihre Papprolle und versuchen so, die Watte von ihrer in die gegnerische Hälfte zu befördern.



	<ul style="list-style-type: none"> Als Variante bekommt jeder Teilnehmer ein Stück Watte und versucht, es über die Linie ins gegnerische Feld zu pusten. Die Gruppe, die nach einer Minute weniger Wattestücke auf ihrer Hälfte hat, gewinnt. Wenn Sie die Möglichkeit haben, stellen Sie eine große Stopp- oder Sanduhr auf.
Kehrbleche	<ul style="list-style-type: none"> Mit Kehrblechen können kleine Softbälle, Tücher, Ballons, Servietten, Murmeln etc. reihum gegeben werden. Verteilen Sie kleine Softbälle (Tennisballgröße) in verschiedenen Farben in der Gruppe, ungefähr vier für zehn Teilnehmer. Zwei Bälle werden gegen und zwei mit dem Uhrzeigersinn weitergegeben. Sie sollen dabei nicht auf den Boden fallen. Beim Ballwechsel muss darauf geachtet werden, dass die Bälle ihre Richtung behalten. Eine Übung für Teilnehmer mit stabilem Sitzgleichgewicht: Die Senioren rollen Soft- oder leichte Gummibälle in Fußballgröße mithilfe ihrer Kehrbleche im Stuhlkreis hin und her oder/und im Kreis herum. Die Übung kann man auch mit einem Gymnastikball machen.
Suppenkellen	<ul style="list-style-type: none"> Tischtennisbälle, Rasseleier (zu Ostern auch hartgekochte oder ausgeblasene, bemalte Eier), Wattedausche o. Ä. werden in Suppenkellen von einem zum anderen weitergegeben. Die Übung können Sie auch mit Murmeln machen. Legen Sie drei Murmeln in eine Kelle, und lassen Sie die Murmeln dann von Kelle zu Kelle im Kreis herumgehen. Sie können auch wieder mehrere Kellen für die Runde füllen. Beim Zusammentreffen zweier Murmeltrios ist es aber nicht wichtig, ob „die richtigen“ Murmeln getauscht werden, es sollen hinterher lediglich wieder je drei Murmeln in den Kellen sein.



Fliegenklatschen	<ul style="list-style-type: none"> • Mit Fliegenklatschen kann man wunderbar Luftballons in der Luft halten und von einem zum anderen wandern lassen. • Wenn Sie einen Luftballon mit einer Schnur an jede Fliegenklatsche binden, so fällt er nicht ständig auf den Boden. Nun können die Senioren ihn beliebig mit der Fliegenklatsche auf und ab bewegen, Aufschläge üben usw...
Holzbrettchen	<ul style="list-style-type: none"> • Verteilen Sie zwei bis drei faustgroße Wattebausche in der Runde. Die Wattebausche werden auf die Holzbrettchen gelegt und dann von einem zu anderen weitergegeben. Am Anfang werden alle in die gleiche Richtung weitergegeben, später lassen Sie eins in die entgegengesetzte Richtung wandern.
Zeitschriften	<ul style="list-style-type: none"> • Haben wir nicht alle schon einmal mit einer zusammengerollten Zeitschrift eine Mücke oder eine Fliege gejagt? „Jagen“ Sie gemeinsam mit den Teilnehmern Luftballons, je nach Fähigkeiten etwa zwei bis drei pro 10 Teilnehmer. Die Luftballons sollen nicht den Boden berühren. Wenn Sie weiße Ballons haben, malen Sie mit einem dicken, wasserfesten Filzstift Flügel, Augen und Mund darauf. • Nicht zusammengerollt, eignen sich die Zeitschriften wunderbar als Transportmittel. Die Senioren halten die Zeitschriften am rechten und linken Rand fest. Nun werden Gegenstände damit vom einen zum anderen weitergegeben. Hierfür eignen sich zum Beispiel kleine Softbälle, Sandsäckchen oder Wattebausche.
Pappteller	<ul style="list-style-type: none"> • Bringen Sie den Frühling in die Gymnastik! Malen Sie eine große Blume mit Acrylfarbe auf jeden Pappteller, und pusten Sie einen gelben Luftballon auf. Jeder Teilnehmer bekommt einen Teller. Der gelbe Luftballon symbolisiert die Sonne und wandert nun von einer Blume zur nächsten.



	<ul style="list-style-type: none"> • Mit den Papptellern können ebenfalls verschiedene Gegenstände von einem zum anderen weitergegeben werden, oder die Luftballons werden damit hin und her geschlagen.
Gartenhandschuhe	<ul style="list-style-type: none"> • Jeder Teilnehmer zieht einen Gartenhandschuh an. Nun wird ein kleiner Softball oder ein Wattebausch in der Größe eines Tennisballs auf der offenen Handfläche reihum weitergegeben. • Die Übung kann mit Handschaufeln erweitert werden. • Pantomime: Die Teilnehmer ziehen die Gartenhandschuhe an. Dann stellen Sie gemeinsam typische Bewegungen dar, die man im Garten macht – mit oder ohne Gartengeräte.
Besenstiele	<ul style="list-style-type: none"> • Mithilfe der Besenstiele werden Luftballons, Gymnastik- oder Softbälle auf dem Boden zwischen den Senioren hin und her gerollt oder reihum weitergegeben. Bekannte Bewegungen mit Sportgeräten, z. B. das Schlagen eines Minigolfballs, können dabei gut imitiert werden.
Strohhalme	<ul style="list-style-type: none"> • Wie im Beispiel mit den Küchenrollen sitzen sich zwei Mannschaften am Tisch gegenüber und versuchen, mithilfe ihrer Strohhalme Wattebausche auf die gegenüberliche Seite zu pusten. Die Mannschaft, die nach einer festgelegten Zeit weniger Wattebausche auf ihrer Seite liegen hat, gewinnt. • Eier-Pusten: Die Teilnehmer positionieren sich an einer Längsseite eines großen Tisches. Kleben Sie in einem Abstand von ca. 1 Meter eine Linie mit farbigem Klebeband ab. Jeder bekommt einen Strohalm und ein buntes Plastik-Ei und soll nun sein Ei mithilfe des Strohhalmes über die Linie pusten.
Backblech großer Topf	<ul style="list-style-type: none"> • Stellen Sie das Backblech oder einen großen Topf in die Mitte eines Stuhlkreises. Nun versuchen die Senioren, kleine Softbälle, Tischtennisbälle, Flummis oder Kirschkerne in den Topf zu werfen. Die Materialien zum Werfen können aber auch an jahreszeitliche Themen angepasst werden: Kastanien, Clownsnasen, Muscheln, Plastikeier ...

Tauschen Sie die Alltagsgegenstände und die Materialien beliebig untereinander aus. Nehmen Sie mal einen, mal vier Ballons für die Gruppe. Mal hat jeder Teilnehmer ein Sandsäckchen, mal gehen nur drei herum. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf, und werden Sie kreativ, wenn es darum geht, Bewegungseinheiten an ein bestimmtes Thema anzupassen, das können als einfachstes Beispiel die Jahreszeiten sein. Meist genügt schon eine **kleine Veränderung oder eine Geschichte, die in die Übungen eingebaut wird**. Das bringt Abwechslung mit ins Spiel und motiviert die Teilnehmer.

Varianten & Adaptionen

Eine impulsgestützte Kurzaktivierung zum Thema Luftballons:

Durch kurze Geschichten, meist in Form von kleinen Anekdoten, sollen bei impulsgestützten Kurzaktivierungen Erinnerungen geweckt werden. Die Geschichten werden durch visuelle und haptische Reize in Form von passenden Gegenständen oder Materialien unterstützt, die die Senioren während des Vorlesens in die Hand nehmen dürfen. Im Mittelpunkt stehen nicht die Geschichten selbst, sondern die Gespräche, die sich im Anschluss an das Vorlesen entwickeln.

Benötigte Materialien:

Luftballons in kräftigen Farben (mindestens ein Luftballon sollte rot sein)

Aktivierungen & Gesprächsimpulse

Der rote Luftballon

Einmal im Jahr ging meine Tante mit mir und meinen beiden Cousins auf den Rummel. Es war meist die Zeit um Ostern herum. Die Frühlingsblumen blühten, die Kirschblüten verzauberten die Straßen, und die Sonnenstrahlen waren schon richtig kräftig.

Wir freuten uns sehr auf diesen Tag. Schon in der Nacht davor konnte ich nicht schlafen. Ich stand früh auf und wartete darauf, dass meine Tante mich abholte.

Am Eingang des Rummelplatzes schlug mein Herz höher. Ich war immer verzaubert von den bunten Farben, der fröhlichen Musik und den Gerüchen von Zuckerwatte, Bratwurst und Schießpulver.

Meist ging ich mit großen Augen und offenem Mund neben meiner Tante her und staunte über die vielen Stände, die Schausteller



und die Leute, die sich um uns herum tummelten. Meine Cousins hingegen liefen von einem Fahrgeschäft zum nächsten und waren beim Anblick der verschiedenen Fahrzeuge ganz aufgeregt.

In einem Jahr passierte etwas ganz Besonderes. Während wir an den Ständen vorbeigingen, kam auf einmal ein Mann in einem Clownskostüm auf mich zu und hielt mir einen knallroten Luftballon hin, der an einer Schnur hing. Ich zögerte, schließlich durfte ich von fremden Menschen nichts annehmen. Dann sah ich meine Tante an. Sie nickte gelassen. Der Clown lächelte mir freundlich zu. Dann nahm ich die Schnur andächtig in meine rechte Hand. Noch bevor ich ihm danken konnte, war der Mann schon wieder in der Menschenmenge verschwunden. Ich war so stolz!

Ganz behutsam schaute ich ihn an. Er war so schön! Meine Tante band ihn an meinem Handgelenk fest, damit er nicht wegflog.

Normalerweise kauften wir nichts auf dem Rummel, dafür war nicht genug Geld da. Wir brachten Brote und Getränke von zu Hause mit und setzten uns gemeinsam unter einen Baum. Das war für uns Kinder ein Abenteuer. Manchmal durften wir uns zu dritt eine Zuckerwatte teilen. Das Gefühl, wie die Watte langsam in meinem Mund zerging, habe ich bis heute nicht vergessen.

Der rote Ballon aber war in diesem Jahr für mich viel schöner als drei Zuckerwatten zusammen. Zu Hause zeigte ich ihn stolz meinen Eltern und band ihn abends ganz sorgfältig an die Stuhllehne in meinem Kinderzimmer. Bis ich einschlief, hatte ich nur Augen für meinen Ballon.

Wenn ich heute einen roten Luftballon sehe, denke ich noch immer an diesen Tag zurück ...

Mögliche anschließende **Gesprächsthemen**:

- Besuche auf dem Rummel
- Besondere Erlebnisse in der Kindheit
- Wo und wann begegnen uns Luftballons im Leben?
- Beziehungen in der Verwandtschaft
- Wie viel Geld stand den Familien früher zur Verfügung, und was wurde davon gekauft bzw. nicht gekauft?





SingLiesel

Das große Spiele-Buch für Menschen mit Demenz

Dieses Spiele-Buch ist eine wahre Fundgrube für die Beschäftigung von Menschen mit Demenz. Vorgestellt werden Zuordnungs-, Bewegungs-, Kennenlernspiele und viele andere – alle in der Praxis erprobt.

Jedes Spiel kann von Betreuungs- und Pflegekräften sowie von Angehörigen individuell gestaltet und an eigene Bedürfnisse angepasst werden. Im Mittelpunkt stehen immer die ganz unterschiedlichen Fähigkeiten und Bedürfnisse der Senioren.

Abwechslungsreiche Spiele und Beschäftigungsideen

- Kennenlernspiele
- Zuordnungsspiele
- Bewegungsgeschichten
- Spiele für alle Sinne
- Spiele-Klassiker
- Würfelspiele
- Bewegungsspiele
- Puzzles
- Spielerisch das Gedächtnis trainieren

- ✓ Mit Kopiervorlagen
- ✓ Spielideen mit und ohne Materialien
- ✓ Plus Varianten, Ergänzungen und Gesprächsimpulse

Dieses Standardwerk enthält die schönsten Spiel- und Beschäftigungsideen, die alle in der Praxis entstanden und vielfach erprobt sind.

