

Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

Fertig ausgearbeitete Konzepte, Übungen und Kopiervorlagen für die Aktivierung und ein ganzheitliches Gedächtnistraining in der Altenpflege

Musik, Bewegung & Sinnesarbeit – Ausgabe 48

Glaube kann Berge versetzen

Autorin: Sandra Zenz



Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Seniorenbetreuung“ der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

► Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie hier.



Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

► Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie hier.



Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an info@edidact.de oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact

Liebe Kollegin, lieber Kollege,

der US-amerikanische Soziologe Aaron Antonovsky sorgte in den 1970er Jahren für großen Aufruhr in der klassischen Schulmedizin, indem er nicht mehr fragte „Was macht den Menschen krank?“, sondern „Was macht den Menschen gesund?“.

In seinem Konzept der **Salutogenese** arbeitete er drei zentrale Aspekte heraus:

- Das **Gefühl der Verstehbarkeit** der Zusammenhänge im Leben.
- Das **Gefühl der Handhabbarkeit** von Herausforderungen des Lebens.
- Das **Gefühl der Sinnhaftigkeit** des Lebens.

Diese drei Aspekte fasste er zusammen im Gefühl der **Kohärenz**, also in der inneren Überzeugung eines Menschen, dass das Weltgefüge in einem nachvollziehbaren und logischen Zusammenhang steht. Der **Glaube** ist Ausdruck dieses Kohärenzgefühls, denn er ist die zur Gewissheit gewordene Hoffnung auf das Gute und Sinnhafte im Leben. Er hat eine große Kraft und es muss ihm nicht zwangsläufig eine Religion zugrunde liegen.

Indem wir in der Sozialen Betreuung lernen, wie der individuelle Glaube eines Menschen sich gestaltet, worauf er hofft und womit er hadert, können wir nach dem Ansatz Antonovskys nicht nur Freude und Trost spenden, sondern auch an die Selbstheilungskräfte der Senioren rühren und ihre seelische und körperliche Gesundheit unterstützen. Und nicht zuletzt lernen auch wir Mitarbeiter aus dieser Auseinandersetzung, wie wir die Menschen, die Welt und das Leben ein Stück besser verstehen und unser eigenes Kohärenzgefühl stärken können.

Erfahren Sie in der aktuellen Ausgabe von „Musik, Bewegung und Sinnesarbeit“, wie Sie viele aussagekräftige und tiefgründige, aber auch lustig-leichte Aktivierungsideen rund um den Glauben konzipieren können!

Viel Vergnügen beim Lesen und beim Einsatz der Materialien zum aktuellen Thema „**Der Glaube kann Berge versetzen**“ wünscht Ihnen







Sandra Zenz

Diplom-Sozialpädagogin (FH)
Examierte Gesundheits- und Krankenpflegerin
Palliative Care-Fachkraft

Einsatzmöglichkeiten für das Medienpaket




Alle Sinne ansprechen

Die vielseitigen Materialien setzen Schlüsselreize über verschiedene Sinneskanäle, um durch bewussten Einsatz auch Menschen mit Demenz und/oder eingeschränkter Wahrnehmung in ihrer Lebenswelt zu erreichen. So werden Erinnerungen und Kompetenzen auf verschiedenen Ebenen zugänglich. Anhand der Symbole in der Kopfzeile können Sie auf den folgenden Seiten erkennen, welche Sinneskanäle mit welcher Aktivierung primär bedient werden:

	<p>Hören & Lauschen</p> <p>Das bewusste Hinhören wird durch das Abspielen von der CD oder das Vorlesen von Geschichten und Gedichten sowie durch Tätigkeiten, die mit einem Klangerlebnis verbunden sind, unterstützt.</p>
	<p>Sehen & Betrachten</p> <p>Im Mittelpunkt steht das Hinschauen, das intensive visuelle Wahrnehmen von Bildern und Gegenständen: Was sehe ich? Was fällt mir auf? Welche Erinnerungen werden wach?</p>
	<p>Riechen & Schmecken</p> <p>Mit Speisen, Getränken und verschiedenen Düften wird der Geruchs- und Geschmacksinn angesprochen.</p>
	<p>Tasten & Fühlen</p> <p>Das Greifen, Spüren, Tasten und Fühlen wird bewusst gefördert. Dabei spielt auch der zwischenmenschliche Kontakt durch Berührung eine wichtige Rolle.</p>

Musik, Spiel und Bewegung nutzen

Die Aktivierungsideen stehen mit ihrer Lebendigkeit der Langeweile entgegen und bieten Bewegung für den Körper, Musik für die Seele und Anregungen für den Geist:

	<p>Singen & Tönen</p> <p>Musik aktiviert das Gehirn und weckt Erinnerungen und Gefühle. Die Musikstücke auf der CD setzen bekannte Melodien in einen anregenden, neuen Kontext und können abgespielt oder mithilfe der Kopiervorlagen nachgesungen werden.</p>
	<p>Rätseln & Spielen</p> <p>Kleine Gedächtnisaktivierungen, Denksportaufgaben und Spielideen trainieren den Geist, bereiten Vergnügen und stärken das eigene Kompetenzerleben.</p>
	<p>Bewegen & Aktiv sein</p> <p>Durch gezielte Übungen und spielerische Bewegung wird die Wahrnehmung des eigenen Körpers unterstützt, der Kreislauf stabilisiert und die Beweglichkeit verbessert.</p>


Abwechslung schaffen

Die biografieorientierten Aktivierungsideen enthalten kurze, aktivierende Impulse für jeden Tag ebenso wie besondere „Highlights“, die sich vom gewohnten Ablauf absetzen und damit Vorfreude und Abwechslung generieren. In dieser Mischung aus stimulierendem Alltag und besonderen Anlässen entsteht ein lebendiges, aktives Miteinander, in dem jeder junge und alte Mensch im Rahmen seiner Fähigkeiten einen Beitrag leisten kann.

Senioren einbeziehen

Viele Senioren haben Freude am gemeinsamen Entwickeln von Visionen und wunderbare Ideen für die praktische Umsetzung von Aktionen. Die nachfolgenden Aktivierungen bieten deshalb Vorschläge, wie die Senioren von Anfang an einbezogen werden können und somit die eigentliche Aktivierung schon mit der Planungsphase beginnt.

Menschen mit eingeschränkter Sehfähigkeit unterstützen

Viele Augenerkrankungen treten verstärkt ab dem 60. Lebensjahr auf. Um betroffenen Senioren die Teilnahme an Aktivierungen zu erleichtern, erhalten Sie die Gedichte, Geschichten und Liedtexte, die in dieser Ausgabe enthalten sind, zusätzlich lose als Kopiervorlage im Großdruck (zu erkennen am -Symbol).

Zusammengehörigkeit stärken

Alte Menschen sind voller Lebenswissen und tragen, wenn Sie gehört und verstanden werden, das Potential für eine gütige Weisheit in sich. Die nachfolgenden Aktivierungsideen inspirieren mit Handlungs- und Gesprächsvorschlägen dazu, wie Sie die Senioren dabei unterstützen können, ihr Wissen und ihre Freundlichkeit mit anderen zu teilen und aktiv das Gemeinschaftsleben zu gestalten.

Eingestreut oder themenzentriert arbeiten

Die Aktivierungsideen aus dem Medienpaket können Sie einzeln in Ihr Aktivierungsangebot einstreuen, aber auch in einen Thementag, eine Themenwoche oder sogar einen Themenmonat einbetten (siehe Abbildung „*Beispiel themenzentrierter Wochenplan*“ Seite 4). So haben Mitarbeiter und Senioren mehr Zeit und Möglichkeiten, mit allen Sinnen auf das Thema hinzuspüren, ihr Interesse wach werden zu lassen und sich mit eigenen Fragen, Ideen oder Wünschen einzubringen.

Effizient aufbewahren und ergänzen

Nach Themen sortiertes Aktivierungsmaterial macht volle Materialschränke übersichtlich und ist leicht auffindbar. Bei jeder aktiven Nutzung (z. B. im Rahmen einer Themenwoche) kommen neue Ideen, Materialien und Praxiserfahrungen von Ihnen und Ihren Kollegen hinzu (siehe Abbildung „*Idee zur Aufbewahrung*“ Seite 4). So finden Sie alles auf den ersten Blick wieder!

THEMENWOCHE „GLAUBE“							
	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
VORMITTAG	GESTALTEN Rosenkranz mal anders	AKTIV & FIT mit dem Bewegungsgebet	GEBET kleiner Gottesdienst auf den Wohnbereichen	RÄTSEL Gedächtnistraining mit Bibelquiz	AKTIV & FIT mit Bewegungslied „Ich heb die Hände“	ACHTSAM sich Gutes tun mit dem Lied <i>Ich glaub an mich!</i>	SPIELSPASS Gesellschaftsspiel <i>Glaube kann Berge versetzen</i>
NACHMITTAG	DAMALS gemeinsam „Glaubensschätze“ entdecken	KAFFEE-ZEIT mit <i>Kuchenberg</i>	GESPRÄCH Marterlsprüche	KAFFEE-ZEIT mit Käsesahne und einem Gedicht über süße Sünden	GESTALTEN kleine Blumenkreuze	KULTUR Käsesahne und Dichterlesung über süße Sünden	GESPRÄCH Wochenklang mit Gedanken über den <i>Sorgenberg</i>

Beispiel „Themenzentrierter Wochenplan“ mit den Aktivierungsideen aus dieser Ausgabe



Idee zur Aufbewahrung: Alle Materialien zu einem Thema werden in einer Umzugskiste abgelegt und mit einer transparenten Registerhülle beklebt. Auf einem mit dem Thema beschrifteten Blatt Papier wird mit Bleistift festgehalten, was die Kiste enthält (z. B. „Scherzkeks-Kostüm“, Apothekerflasche mit „Lachmedizin“,...). Wenn neues Material hinzukommt, wird das Blatt aus der Hülle gezogen und die Beschreibung ergänzt. So ist jederzeit ohne langes Suchen ersichtlich, welches Material wo zu finden ist.