

Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

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

Kreative Ideenbörse Senioren – Sonderausgabe 2023/2024

Mit Senioren spielen

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 / 949-410.

Ihr Team von eDidact

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Spielen ist eine Tätigkeit, die Vergnügen bereitet, die „grauen Zellen“ anregt, zugleich Nervenkitzel und Entspannung bedeutet und einfach Freude macht.

In der Arbeit mit Senioren ist das Spielen ein wichtiges Element der Aktivierung. Doch was so einfach klingt, stellt uns gerade in Gruppensituationen immer wieder vor Herausforderungen!

So wie jeder Mensch einzigartig ist, so setzen sich auch Seniorengruppen aus ganz einmaligen Persönlichkeiten zusammen, die unterschiedliche Interessen und Fähigkeiten haben. Beim Spielen gilt es deshalb, den gemeinsamen Nenner in verschiedenen Vorlieben zu finden, rüstige Senioren kognitiv und motorisch zu fordern und gleichzeitig Personen mit begrenzten Fähigkeiten nicht zu überfordern.

In dieser Sonderausgabe habe ich für Sie ein Beispiel ausgearbeitet, wie dieser Spagat mühelos gelingt und Sie mit wenig Vorbereitung ein vielseitiges Spielvergnügen für alle Bedürfnisse generieren, das inhaltlich und zeitlich immer wieder individuell angepasst werden kann!

Außerdem erfahren Sie, was Sie grundsätzlich beim Spielen mit hochaltrigen Menschen beachten müssen und wie Sie die individuelle „Spiele-Biografie“ der Senioren bereichernd miteinbeziehen können.

Viel Freude beim Lesen und beim Einsatz der Materialien wünscht Ihnen



Sandra Zenz

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

Vorwort	Seite 1
Grundsätzliches	Seite 4
Biografieorientiert spielen	Seite 11
12 leicht umsetzbare Spielideen	
Spielanleitung	Seite 18
Ressourcenorientierung	Seite 19
Zielsetzung	Seite 20
Übersicht Piktogramme	Seite 21
Spielidee 1: „Erzähl!“	Seite 22
Spielidee 2: „Wie geht es weiter?“	Seite 24
Spielidee 3: „Zeig's mir!“	Seite 26
Spielidee 4: „Phrasen-Pantomime“	Seite 28
Spielidee 5: „Zweideutig“	Seite 30
Spielidee 6: „Vorsilben“	Seite 32
Spielidee 7: „Buchstabendreher“	Seite 34
Spielidee 8: „Wer bin ich?“	Seite 36
Spielidee 9: „Summ, summ, summ ...“	Seite 38
Spielidee 10: „Sport-Scharade“	Seite 42
Spielidee 11: „Was reimt sich auf ...?“	Seite 44
Spielidee 12: „Wortketten“	Seite 46
Extra: Spiele (nicht nur) für Männer!	Seite 50
Schlussgedanke: generationenübergreifend spielen	Seite 54
Ausblick: Mehr Spiele-Spaß	Seite 55

Bildkarten

12 Piktogramme zu den 12 Spielideen

Grundsätzliches

Senioren spielen anders

Der Begriff „Spielen“ ist definiert als eine Tätigkeit, die man nur zum Vergnügen, zum Zeitvertreib und aus der Freude an der Sache selbst ausübt. Das Bedürfnis zu spielen begleitet uns ein Leben lang und erlischt auch im Alter nicht – im Gegenteil: durch geeignete Spiele können wir bis ins hohe Alter unsere mentale Fitness trainieren, Ausdauer und Konzentration schulen. Je nach individuellen Vorlieben und Art des Spiels können mathematische, logische, strategische oder motorische Fähigkeiten animiert werden.

Spiele für Senioren zielen entweder auf das Kurz- oder Langzeitgedächtnis. Dabei ist es wichtig, Überforderung zu vermeiden und Erfolgserlebnisse zu generieren, damit die Freude erhalten bleibt. Für Menschen mit Demenz eignen sich Spiele, die vorrangig an das **Langzeitgedächtnis** appellieren. Dazu zählen biografieorientierte Spielideen (ab S. 11), die mit Erinnerungen verknüpft sind, Spiele zu bekannten Volksliedern, Schlagern, Filmen, Sprichwörtern, Redewendungen und Gedichten.

Vertrautes schafft Sicherheit und Orientierung, weshalb Senioren gerne bei ihren **altbekannten Spielen** bleiben. Zusätzlich verringert eine nachlassende Merkfähigkeit die Bereitschaft, sich auf gänzlich neue Spiele einzulassen und deren Regeln zu erlernen. Wenn mehrere Generationen spielen, ist es daher wichtig, dass sich die Jüngeren an den Bedürfnissen der Älteren orientieren und nicht umgekehrt – auch wenn sich die Jüngeren mitunter langweilen, wenn dasselbe Brettspiel immer und immer wieder gespielt wird.

Auch wenn es geschlechterspezifische Unterschiede gibt (s. S. 50): Senioren spielen in der Regel lieber miteinander als gegeneinander. Wenn sich auch so mancher über den Nervenkitzel des Wettbewerbs freut, so ist das Gewinnen oder Verlieren mit zunehmendem Alter zweitrangig. Für die meisten Senioren steht das **gesellige Beisammensein** im Vordergrund.



© Ljupco Smokovski – stock.adobe.com

Altersgerechte Materialien

Wenn wir älter werden, sehen und hören wir schlechter, auch die Feinmotorik lässt nach. Daher lohnt sich in der Arbeit mit Senioren stets ein zweiter Blick: Kann ein alter Mensch tatsächlich ein Spiel kognitiv nicht mehr erfassen? Oder stehen dem ungetrübten Spielspaß eher eingetrübte Sinnesleistungen und/oder motorische Beschränkungen im Weg? Schaffen Sie Abhilfe mit folgenden Maßnahmen:

Kontraste setzen

Dem unbeschädigten Auge schmeicheln Pastelltöne, weiche Farbverläufe und einfarbige Schattierungen. Doch für Menschen mit nachlassender Sehfähigkeit sind scharfe Kontraste hilfreich, auch wenn sie dem gesunden Betrachter zu grell erscheinen mögen:



kontrastarm, fehlende Kontur



kontrastreich, klare Kontur

Berücksichtigen Sie beim Kauf oder Basteln von Spielen klare, dicke Ränder und kräftige Komplementärfarben, die sich gut voneinander absetzen, (z. B. blau-orange / gelb-lila / rot-grün; Achtung: hier ggf. Rot-Grün-Blindheit beachten):



kontrastarm, hebt sich kaum vom Spielfeld ab

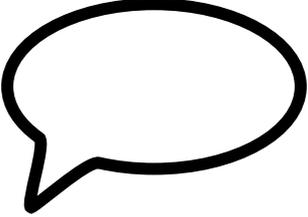
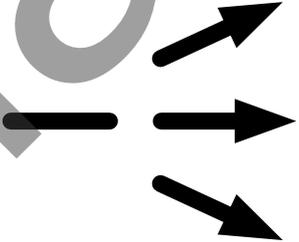
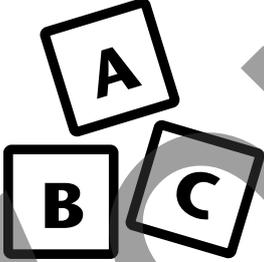
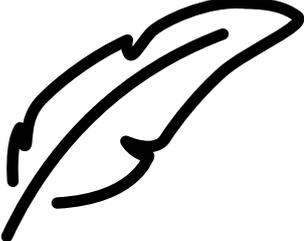
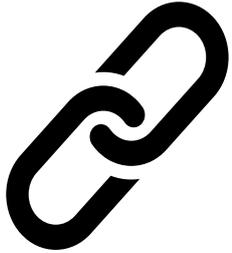


kontrastreich, hebt sich gut vom Spielfeld ab

Zielsetzung

	<p>Geselligkeit</p> <p>Zusammengehörigkeitsgefühl und Gelegenheit zu Gespräch und Kontakt!</p>
	<p>Wettkampf</p> <p>Ansporn zur besten Leistung mit Spannung und Lebensenergie!</p>
	<p>Bewegung</p> <p>Leichte körperliche Aktivität mit Mobilisation von Kreislauf und Atmung!</p>
	<p>Gedächtnistraining</p> <p>Konzentration und Erinnerungsarbeit mit fröhlichen und musikalischen Elementen!</p>
	<p>Erfolgslebnisse</p> <p>Spielerisches Sinnerleben und Selbstwert ohne Überforderung!</p>

Übersicht Piktogramme

		
<p>Spielidee 1: Erzähl!</p>	<p>Spielidee 2: Wie geht's weiter?</p>	<p>Spielidee 3: Zeig's mir!</p>
		
<p>Spielidee 4: Phrasen-Pantomime</p>	<p>Spielidee 5: Zweideutig</p>	<p>Spielidee 6: Vorsilben</p>
		
<p>Spielidee 7: Buchstabendreher</p>	<p>Spielidee 8: Wer bin ich?</p>	<p>Spielidee 9: Summ, summ, summ, ...</p>
		
<p>Spielidee 10: Sport-Scharade</p>	<p>Spielidee 11: Was reimt sich auf ...?</p>	<p>Spielidee 12: Wortketten</p>



Spielidee 1: „Erzähl!“

Schwierigkeit	einfach
Spielidee	Der Spielende, der gerade an der Reihe ist, beantwortet eine Frage zu seiner Lebensgeschichte aus dem nachstehenden Fragenkatalog.
Vereinfachung	Als Spielleitung richten Sie die Frage an die ganze Gruppe.
Inkludierende Maßnahmen	Wechseln Sie vom Fragen zum Erzählen, z. B. <i>„Welches Gemüse mochten Sie als Kind gar nicht? Ich fand Brokkoli ganz schrecklich ...“</i>
Erweiterung	Erweitern Sie den Fragenkatalog um Fragen mit regionalem Bezug, z. B. <i>„Wann waren Sie zum ersten Mal auf unserem berühmten Volksfest?“</i> oder <i>„Wann sind Sie zum ersten Mal auf unseren Hausberg gestiegen?“</i>

Fragenkatalog

Welches Gericht konnten Sie immer besonders gut kochen?
Welches war der schlimmste Haarschnitt, den Sie je hatten?
Was hat Ihnen bei Erkältungen immer am besten geholfen?
Welche Blumen hatten Sie bei sich zu Hause/im Garten?
Welches Gemüse mochten Sie noch nie?
Woher bekamen Sie als Kind Süßigkeiten?
Wie war es, als Sie zum ersten Mal zum Tanzen ausgingen?
Was war das abscheulichste Gericht, dass Ihre Mutter Ihnen als Kind vorgesetzt hat?
Erinnern Sie sich an Ihren ersten Besuch in einem Kino?