

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 2024/2025

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Männer

Dr. Helga Schloffer



Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Seniorenbetreuung“ der mgo 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

Sonderausgabe 2024/2025

Dr. Helga Schloffer (Hrsg.)

GANZHEITLICHES GEDÄCHTNIS- TRAINING FÜR MÄNNER

Tipps und vielfältiges Übungsmaterial
zum sofortigen Einsatz

Gezielt Interesse der Zielgruppe wecken – Kompetenzerfahrung
durch Erinnerung an Vorlieben und Hobbys

**BILDKARTEN
INKLUSIVE**



Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Sozialen Betreuung,

wir freuen uns, Ihnen die diesjährige Sonderausgabe zu einem oft nachgefragten Thema vorstellen zu dürfen – Gedächtnistraining speziell für die Zielgruppe ältere Männer. Das Cover wurde übrigens von unseren Standbesuchern auf der Altenpflegemesse in Essen 2024 unter drei Vorschlägen ausgewählt.

Das Bild weckt Emotionen und durch die Kleidung und die abgebildete Person Erinnerungen, doch wirkt es mit seiner Farbgebung auch modern und positiv. In den Gesprächen wurde vielfach erwähnt, dass bei der Ausgestaltung von Aktivierungen Männer und ihre besonderen Interessen oft zu kurz kommen. Grund genug, einmal den Fokus auf diese Zielgruppe zu setzen.

Auch wenn sicher nicht jeder Ihrer männlichen Teilnehmer ein Motorradfan war oder sich für Sport interessierte, so haben viele Vertreter der aktuellen Seniorengenerationen einen Bezug zu den ausgewählten Themen.

An dieser Stelle möchte ich mich herzlich bei der Autorin Frau Dr. Helga Schloffer bedanken, die aus ihrer langjährigen Erfahrung ein vielfältiges Gedächtnistraining speziell für Männer zusammengestellt hat.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit den Materialien!



Anne von Kamp
Fachredakteurin



Dr. Helga Schloffer
Autorin, Klinische- und Gesundheitspsychologin,
Ausbildungsreferentin für Gedächtnistraining

Vorwort	Seite 1
1. Einführung	Seite 4
2. Ursachen	
2.1 Demografische Entwicklung	Seite 4
2.2 Männliche Sozialisation	Seite 5
2.3 Betreuungs- und Pflegepersonal ist meist weiblich	Seite 5
3. Gedächtnistraining	
3.1 Bewerbung – Planung – Durchführung	Seite 5
3.2 Geschlechtersensibles Gedächtnistraining	Seite 6
4. Anmerkungen zur Durchführung der Übungen	Seite 7
5. Themenkreis „Sport“	
5.1 Sportarten sammeln – Wortschatz	Seite 8
5.2 Was gehört zusammen? Wahrnehmung – Wissen abrufen	Seite 12
5.3 Bilder einprägen – Merken und Wiedererkennen	Seite 17
5.4 Namen ergänzen – Wissen abrufen – Wortfindung	Seite 22
5.5 Sensibilisierung des Tastsinns	Seite 24
5.6 Bewegungsvorschläge	Seite 24
6. Themenkreis „Auto“	
6.1 Automarke erkennen	Seite 25
6.2 Lückenwörter ergänzen – Wortfindung	Seite 33
6.3 Schau genau – Konzentration – Wahrnehmung	Seite 35
6.4 Wie geht's richtig? – Wissen abrufen	Seite 37
6.5 Was passt nicht dazu? – Logik	Seite 39
6.6 Bewegungsgeschichte – Koordination und Reaktion	Seite 42
7. Themenkreis „Hobby“	
7.1 Bildspiel – Welches Hobby haben Sie?	Seite 43
7.2 Drei Mann gesucht – Konzentration	Seite 49
7.3 Zusammengesetzte Wörter – Wortfindung	Seite 52
7.4 Ordnen – Was gehört zusammen? – Logik	Seite 54
7.5 Puzzle – Logik	Seite 57

Bildkarten

Themenkreis Sport – Übung 5.2

1. Einführung

Betrachtet man die Zielgruppe des Gedächtnistrainings im Seniorenbetreuungs-, aber auch im Erwachsenenbildungsbereich, so fällt auf, dass mehr Frauen teilnehmen als Männer. Das lässt sich mit Statistiken schwer belegen, sondern entspringt den eigenen und den Beobachtungen von Kollegen und Kolleginnen. Untersuchungen existieren bereits für den Bereich der Gesundheitsvorsorge, da auch diese Angebote von Männern weniger oft angenommen werden als von Frauen. Je nach Gesundheitszustand interessieren sich aktive ältere Männer allerdings für männerspezifische Gesundheitsthemen oder auch die Erhaltung der Selbstständigkeit, etwa möglichst lange Auto zu fahren. Fragile (also bereits von Einschränkungen betroffene) Männer legen den Schwerpunkt auf den Umgang mit geistigen und körperlichen Einschränkungen (Kessler und Bürgi 2019).

Das Gedächtnistraining als präventive und therapeutische Intervention sollte also von Interesse sein; trotzdem scheint es schwierig zu sein, dieses „an den Mann zu bringen.“

Die Ursachen für diesen Umstand werden im Folgenden kurz diskutiert, um sie bei der Ausschreibung, Planung und Gestaltung der Aktivierungs-/Gedächtnistrainingsgruppen zu berücksichtigen.

Dabei sollte beachtet werden, dass rollenspezifische Interessen und Aufgaben in den Seniorengruppen (65+) eine größere Rolle spielen, während in der Gegenwart und vermutlich auch zukünftig die Rollenbilder „aufgeweicht“ werden, d.h. dass Männer auch „weibliche“ Aufgaben im Haushalt und bei der Kindererziehung übernehmen und Frauen zunehmend in typischen Männerberufen tätig sind, mit Eigenschaften, die dem klassischen Rollenbild der Männer zugeschrieben werden, wie etwa Durchsetzungsvermögen und strategisches Denken (Prang 2021).

2. Ursachen

2.1 Demografische Entwicklung

In Österreich lag zu Jahresbeginn 2023 der Anteil der Frauen bei den Menschen 65+ bei 56,2% (Männer: 43,8%) und bei den Menschen 85+ sogar bei 65,8% (Männer: 34,2%).

Ein ähnliches Bild ergibt sich in Deutschland, wo der Anteil der Frauen in den älteren Altersgruppen zunimmt: In der Altersgruppe der 60- bis 69-Jährigen lag der Frauenanteil mit 51,6 leicht über dem der Männer. Bei den 70- bis 79-Jährigen lag der Anteil schon bei 54,4% und bei den 80- bis 84-Jährigen bei 58,6%. In der Gruppe der Personen, die 85 Jahre oder älter waren, hatten die Frauen schließlich einen Anteil von 67,6% (<https://www.bpb.de/kurz-knapp/zahlen-und-fakten/soziale-situation-in-deutschland/61538/bevoelkerung-nach-altersgruppen-und-geschlecht/#:~:text=Ende%202018%20waren%20in%20Deutschland,48%2C3%20Prozent>).

Das heißt, dass Frauen älter werden und dementsprechend in Seniorengruppen häufiger vertreten sind.

5.2 Was gehört zusammen? Wahrnehmung – Wissen abrufen

Übungsanleitung:

Die Bildkarten (auch als Farbkarten im Anhang vorhanden) werden gemischt vorgegeben, um von den Teilnehmern einander zugeordnet zu werden: Zwei gehören jeweils zusammen (Basketball und Korb), zusätzlich werden die Wortkarten mit der Bezeichnung der Sportart zu diesen beiden Bildern gelegt. Die Anzahl der Bilder hängt von der kognitiven Fitness der Teilnehmer ab; die Bearbeitung kann in Kleingruppen, im Plenum oder auch in Teamwork erfolgen.

Nach dem Ordnen werden die Sportarten

- um weitere Utensilien ergänzt: z. B. Eishockey – Puck, Helm ...
- Weitere Sportarten genannt, die etwa einen Ball benötigen, einen Helm bzw. besondere Schutzkleidung, einen Korb bzw. ein Netz usw.

Falls im Vorfeld Sportarten gesammelt und auf Karten notiert wurden, so können diese Wortkarten zum Auswählen angeboten werden.

Lösungen:

Bildpaar 1 – Eishockey

Bildpaar 2 – Boxen

Bildpaar 3 – Tennis

Bildpaar 4 – Basketball

EISHOCKEY

BOXEN

TENNIS

BASKETBALL



Eishockeyschuhe: © Oleg Shelomentsev – stock.adobe.com; Eishockeytor: © Link Art– stock.adobe.com