

## FÜR PFLEGEBEDÜRFTIGE

### Modul 7 – Besuche und Freizeitgestaltung

#### Modulbeschreibung

Die Teilnehmenden befassen sich in Modul 7 mit dem Herzstück der ehrenamtlichen Tätigkeit: dem Zusammensein und der Freizeitgestaltung mit einem älteren hilfe- oder pflegebedürftigen Menschen zu zweit oder in Gemeinschaft mit anderen. Die Ehrenamtlichen setzen sich mit der Strukturierung von Tagesaktivitäten und dem Wechsel von Aktivitäts- und Erholungsphasen auseinander. Sie diskutieren, welche Möglichkeiten für vergnügliche und abwechslungsreiche Interaktionen es gibt.

Die Ehrenamtlichen tragen verschiedene Möglichkeiten für selbst organisierte Aktivitäten zusammen, bspw. im musischen, kulturellen oder handwerklichen Bereich. Dabei können neben den Vorlieben der hilfe- oder pflegebedürftigen Älteren auch eigene Liebhaberereien und Interessen Berücksichtigung finden, bspw. Gesellschaftsspiele, Zeitung lesen, Garten und Natur erleben, usw. Je nach Neigung und Zugänglichkeit im Wohnumfeld des älteren Hilfe- oder Pflegebedürftigen stellen die Teilnehmenden mögliche Angebote zusammen. Zudem machen sie sich damit vertraut, wie sie den älteren unterstützungsbedürftigen Menschen dazu anregen können, seine Ideen und Wünsche einzubringen bzw. eine Auswahl zu treffen.

#### Zielsetzung

Die Teilnehmenden haben sich mit der Bedeutung von Tagesstruktur und -gestaltung sowie der Planung

selbst organisierter Aktivitäten auseinandergesetzt. Je nach Interessenlage und Leistungsvermögen des älteren Hilfe- oder Pflegebedürftigen sowie eigenen Kompetenzen und Vorlieben sollen sie eine Palette geeigneter Aktivitäten für die gemeinsame Zeit entwickeln.

#### Handlungskompetenzen

Durch das Modul werden vor allem folgende Handlungskompetenzen gefördert. Die Teilnehmenden

- gestalten mit hilfe- oder pflegebedürftigen Älteren die gemeinsame freie Zeit;
- können Wege zu sozialen Kontakten im Quartier sowie im familiären und sozialen Umfeld öffnen;
- wurden aufgeklärt, wie sie die Leistungsfähigkeit und gesundheitliche Einschränkungen des älteren Hilfe- oder Pflegebedürftigen berücksichtigen und auf den Wechsel von Aktivität und Pausen achten können.

#### Lernergebnisse

Mit diesem Modul werden folgende Lernergebnisse befördert. Die Teilnehmenden

Wissen

- sind mit Möglichkeiten zur Auswahl und Planung individueller und gruppenbezogener Aktivitäten vertraut;
- haben erfahren, welche individuelle Bedeutung aktivierende und tagesstrukturierende Maßnahmen für

das Wohlbefinden und die Zufriedenheit hilfebedürftiger Älterer haben;

- haben sich mit verschiedenen Methoden zur Beschäftigung und Freizeitgestaltung auseinandergesetzt;

Können

- wurden damit vertraut gemacht, wie sie die Gewohnheiten, Interessen und Vorlieben älterer hilfe- oder pflegebedürftiger Menschen beobachten und diese in die Vorauswahl und Planung von Aktivitäten mit einbeziehen können;
- haben sich damit auseinandergesetzt, wie sie das Interesse und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben durch geeignete Medien, bspw. Zeitungen, Radio, Internet, unterstützen können;

Einstellungen

- akzeptieren Desinteresse oder persönliche Präferenzen sowie biografisch und kulturell geprägte Gewohnheiten;
- wurden sensibilisiert, auf Anzeichen von Überforderung und Unterforderung zu achten und die Aktivitäten ggf. anzupassen;
- haben sich damit vertraut gemacht, wie sie unterschiedliche Interessen bspw. von Frauen und Männern oder Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen und Lebenserfahrungen berücksichtigen können.

**Themenspektrum**

In diesem Modul werden folgende Aspekte behandelt:

1. Gestaltung von Besuchen
2. Erinnerungspflege
3. Kultur
4. Technik
5. Bewegung, Tanz, Musik

## Anregungen zur Vermittlung der Themen

### 1. Gestaltung von Besuchen

„Zuhören ist die erste Stufe der Zuneigung.“  
Alfred Rademacher

Besuche bieten allen Beteiligten die Gelegenheit, Zeit miteinander zu verbringen, miteinander ins Gespräch zu kommen, gemeinsam etwas zu unternehmen und zu erleben. Für unterstützungsbedürftige Ältere bringen Besuche Farbe in den Alltag. Die Besucher schenken den älteren Menschen Aufmerksamkeit und bekundet Interesse an dem Leben und dem Wohlergehen des anderen. Für pflegende Angehörige und anderen dem Pflegebedürftigen nahestehende Personen bietet der Besuch von Engagierten die Chance, über eigene Bedürfnisse und Belastungen zu sprechen und neue Anregungen zu erhalten. Das Spektrum der Möglichkeiten bei Besuchen ist sehr breit und hängt vor allem von den Interessen der Beteiligten ab.



#### Übung: Basteln für den Weihnachtsbasar


1 UE, 45 Min.

#### Die Übung dient zur Erreichung von folgenden Lernergebnissen:

Die Teilnehmenden gestalten mit hilfe- oder pflegebedürftigen Älteren die gemeinsame freie Zeit. Sie haben sich mit Möglichkeiten zur Auswahl und Planung individueller und gruppenbezogener Aktivitäten vertraut gemacht. Die Teilnehmenden haben sich damit vertraut gemacht, wie sie unterschiedliche Interessen bspw. von Frauen und Männern oder Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen und Lebenserfahrungen berücksichtigen können.

Sie achten bei der Ausgestaltung auf Anzeichen der Über- oder Unterforderung und passen die Aktivitäten ggf. an.

#### Materialien:

-  **Beispiel 3** (Baustein I, S. 23)  
Basteln für den Weihnachtsbasar.

#### Gestaltungsempfehlung:

Das Beispiel wird von den Teilnehmenden selbstständig gelesen oder vorgelesen. Anschließend können Fragen in der Gruppe oder Kleingruppe diskutiert werden.

#### Fragen für die Diskussion:

- Welche Bastelarbeiten sind für hilfebedürftige Ältere geeignet, bspw. bei Sehschwächen, Einschränkungen der Feinmotorik oder Demenz?
- Wo findet man Anregungen für geeignete Bastelangebote?
- Wie können die Interessen bspw. von pflegebedürftigen Männern erfasst und berücksichtigt werden?
- Wie lang sollte ein Angebot dauern, um die Hilfebedürftigen nicht zu überfordern?

Lebensgeschichten, vergewissern sich ihrer Erfahrungen und Kompetenzen und erinnern sich an wichtige Menschen und bedeutsame Ereignisse. Freudige und traurige Erlebnisse teilen zu können, erlaubt es ihnen, schmerzliche Erfahrungen besser zu verarbeiten. Je weniger hilfe- oder pflegebedürftige Ältere aktiv am Leben in der Gesellschaft teilhaben, umso wichtiger wird es für sie, dass andere Menschen ihnen zugewandt sind, interessiert zuhören und ihnen so die Gelegenheit geben, sich mit ihren Erfahrungen konstruktiv auseinanderzusetzen.

Durch achtsames Zuhören und eine wertschätzende Erkundung der Lebensgeschichte erfahren Engagierte viel über die Bedürfnisse, Interessen und Werte der hilfe- oder pflegebedürftigen Menschen. Die Zuwendung, die die Älteren erfahren, wenn sie ihren Erinnerungsschatz teilen, stärkt und vertieft die Verbindung zwischen beiden. Auch die Engagierten profitiert, z. B. wenn Augenzeugen zeitgeschichtliche Entwicklungen lebendig werden lassen. Die Bedeutung lebensgeschichtlicher Ereignisse (die sich in der Rückschau oft verändert) und das was wirklich im Leben zählt, kann durch die gemeinsame Betrachtung fruchtbar für beide werden. Eigene Erfolge und auch Situationen, in denen man gescheitert ist, lassen sich mit Abstand leichter erfassen.

Es gibt eine große Fülle an Möglichkeiten, Erinnerungen wieder lebendig werden zu lassen. So können Alltagsgegenstände, Bilder, Fotos und Filme, Lieder, Musik und Tanz, Sinneseindrücke, Jahreszeiten, Hobbys und Sammlungen, die Kindheit oder Haustiere genutzt werden, um Impulse für Erzählungen zu geben. Briefe, Tagebücher, Andenken, Schmuck, Lieblingskleidung oder „Erinnerungskisten“ zu einzelnen Themen bieten viele Details, an denen sich Geschichten entspinnen können.

## 2. Erinnerungspflege

„Die Erinnerung ist das einzige Paradies,  
aus dem wir nicht vertrieben werden  
können.“

Jean Paul

Viele ältere Menschen erzählen gerne aus ihrer Vergangenheit. Sie finden Orientierung in ihren



### Übung: Mit den Ohren sehen

20 Min.

#### Die Übung dient zur Erreichung von folgenden Lernergebnissen:

Die Teilnehmenden gestalten mit hilfe- oder pflegebedürftigen Älteren die gemeinsame freie Zeit. Sie versuchen, persönliche Präferenzen zu erfassen, und akzeptieren Desinteresse. Anhand der Übung erfahren sie unterschiedliche Möglichkeiten, etwas wahrzunehmen und ihre Erfahrungen zu schildern. Die Teilnehmenden beachten biografisch und kulturell geprägte Gewohnheiten und Vorlieben.

#### Materialien:

- Familienbilder oder Postkarten mit Landschaften, die auf zwei voneinander entfernt stehenden Tischen ausgebreitet sind.

#### Gestaltungsempfehlung:

Die Teilnehmenden bilden Zweier-Teams. Jede und jeder sucht sich an einem von zwei Tischen ein Bild oder eine besonders ansprechende Postkarte aus. Die Tandems stellen ihre Stühle so, dass sie Rücken an Rücken sitzen und das Bild des anderen nicht sehen können. Eine Partnerin bzw. ein Partner beginnt und beschreibt etwa zwei bis drei Minuten lang, was auf dem ausgewählten Bild zu sehen ist und legt es dann verdeckt ab. Danach werden die Rollen getauscht und das andere Bild wird beschrieben. Erst jetzt wenden sich die beiden Teilnehmenden einander wieder zu und tauschen sich aus.

#### Fragen für die Diskussion:

- Wie war es für die Teilnehmenden, „mit den Ohren zu sehen“?
- Welches innere Bild ist bei ihnen anhand der Beschreibung entstanden?

- Welche Sinneseindrücke und Gefühle wurden beim Zuhörenden erzeugt?
- Welche Überraschungen gab es beim Anblick des Bildes?

### 3. Kultur

„Kultur beginnt im Herzen jedes Einzelnen.“

Johann Nestroy

Solange hilfe- oder pflegebedürftiger Ältere noch mobil sind oder lediglich Unterstützung dabei braucht, gibt es viele verschiedene Möglichkeiten am sozialen und kulturellen Leben teilzunehmen. Je nach Interessenslage und finanziellen Möglichkeiten der Älteren und der Engagierten, bieten sich klassische Kulturangebote wie bspw. Theater, Museum, Oper, Konzerte, Sportereignisse an. Durch kleine Übungen und Spiele können kulturelle Impulse auch in den eigenen vier Wänden gesetzt werden.



### Übung: Ich packe meinen Koffer ...

1 UE, 45 Min.

#### Die Übung dient zur Erreichung von folgenden Lernergebnissen:

Die Teilnehmenden machen sich damit vertraut, wie sie unterschiedliche Interessen bspw. von Frauen und Männern oder Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen und Lebenserfahrungen berücksichtigen können. Sie befassen sich mit verschiedenen musischen und kulturellen Möglichkeiten der Freizeitgestaltung. Die Teilnehmenden setzen sich damit auseinander, wie sie das Interesse und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben durch geeignete Medien, bspw. Zeitungen, Radio, Internet, unterstützen können.

### Materialien:

- Metaplan-Karten,
- Marker,
- Flipchart.

### Gestaltungsempfehlung:

Die Teilnehmenden beschäftigen sich mit einem beispielhaften Projekt aus Hamburg und überlegen, welche Anregungen sie daraus für ihr eigenes Engagement gewinnen können. Zunächst wird eine Kartenabfrage zu kulturellen Themen durchgeführt, für die sich die Teilnehmenden interessieren und zu denen sie etwas erzählen können. Aus allen Nennungen wählen die Teilnehmenden drei Themen aus, von denen sie annehmen, dass diese auch für Seniorinnen und Senioren interessant sind. In drei Kleingruppen überlegen die Teilnehmenden dann, mit welchen Objekten und Materialien sie einen Kulturkoffer füllen würden.

In einer abschließenden Runde im Plenum stellen die Kleingruppen ihre Arbeitsergebnisse vor. Wenn die Teilnehmenden interessiert sind, können weitere Überlegungen zur Realisierung eines eigenen Kulturkoffers angestellt werden (ggf. gesonderten Termin verabreden).

### Einstieg in die Übung:

Projektbeispiel: „Kultur ist ein Lebensmittel“

Mit diesem Leitspruch richtet sich das Hamburger Projekt „Kultur im Koffer“<sup>23</sup> an hilfe- oder pflegebedürftige Menschen, die nicht mehr mobil genug sind, um an Kulturveranstaltungen teilzunehmen. Ehrenamtliche „Kulturbotschafter/innen“ kommen auf Wunsch in das Zuhause der älteren Menschen und bringen dabei einen von 40 verschiedenen Themenkoffern mit. Die Themen sind breit gefächert. Egal, ob sich die Seniorinnen und Senioren für Jazz, Märchen, Hamburger Stadtgeschichte, Reisen in andere Länder,

japanische Gedichte, Fußballweltmeisterschaften oder Gärten rund um die Welt interessieren, für jede und jeden ist etwas dabei. Da die Kulturbotschafterinnen und -botschafter eigene Themen einbringen und umsetzen können, finden die älteren Menschen Gleichgesinnte, mit denen sie fachsimpeln und sich gemeinsam an den gesammelten Schätzen erfreuen können.

### Fragen zur Übung:

- Welche kulturellen Themen liegen den Teilnehmenden besonders am Herzen?
- Welche dieser Themen würden sich besonders für einen Kulturkoffer eignen?
- Welche und wie viele Gegenstände würden die Teilnehmenden in ihren Koffer packen?
- Welche Geschichten verbinden sie mit diesen Gegenständen?
- Welchen Gesprächseinstieg würden sie bei einem Besuch mit dem Kulturkoffer wählen?

## 4. Technik

„Gebt mir einen Hebel, der lang genug und einen Angelpunkt, der stark genug ist, dann kann ich die Welt mit einer Hand bewegen.“

Archimedes

Smartphones, E-Book-Reader und Tablets sind inzwischen allgegenwärtig und so erschwinglich geworden, dass sich viele Menschen ein solches Gerät leisten können. Sicherlich bedarf es etwas Zeit und Übung, um den sicheren Umgang mit den Geräten zu erlernen und sich mit den vielen Funktionen vertraut zu machen. Doch durch die einfache Bedienbarkeit eignen sich diese neuen Medien auch für digitale Späteinsteigerinnen und Späteinsteiger der „Generation Offline“. Attraktiv ist dabei die Vielfältigkeit der Einsatzmöglichkeiten. So schätzen ältere Menschen die einfache

Kontaktaufnahme zu Kindern und Enkeln, bspw. über Skype, Facebook und WhatsApp. Sie nutzen Spiele, Musik, Kamera- und Lesefunktion. Die Möglichkeit, Einschränkungen auszugleichen, indem man bspw. bei Texten Schriftgröße und Helligkeit einstellen kann, ist für viele Ältere ein großer Pluspunkt.

Durch den Einsatz von Technik können neue Kontakte geknüpft, Interessengebiete erschlossen und Einkäufe erleichtert werden. Hilfreich können auch Erinnerungsfunktionen sein, bspw. für Termine, für die Einnahme von Medikamenten oder auch für einen täglichen Kontakt zu alleinlebenden Freunden.



### Übung: Später Mausclick

1 UE, 45 Min.

#### Die Übung dient zur Erreichung von folgenden Lernergebnissen:

Die Teilnehmenden wissen, wie sie mit technischen Hilfsmitteln Wege zu sozialen Kontakten eröffnen können. Die Teilnehmenden haben sich damit beschäftigt, wie sie das Interesse und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben durch geeignete Technik unterstützen können. Sie beschäftigen sich mit der Auswahl und Planung individueller und gruppenbezogener Aktivitäten.

#### Materialien:

- **Beispiel 2** (Baustein I, S. 21)  
Später Mausclick.

#### Gestaltungsempfehlung:

Das Beispiel wird von den Teilnehmenden selbstständig gelesen oder vorgelesen. Anschließend können Fragen in der Gruppe oder Kleingruppe diskutiert werden.

#### Fragen für die Diskussion:

- Welche weiteren Unterstützungsangebote können Ehrenamtliche umsetzen?
- Welche anfänglichen Schwierigkeiten können bei Engagementangeboten auftreten?
- Gibt es Voraussetzungen, die die Ehrenamtlichen oder die Teilnehmenden mitbringen müssen?

## 5. Bewegung, Tanz, Musik

„Nichts ist dem Menschen so unentbehrlich wie der Tanz.“

Molière

Eine gute Möglichkeit zur Freizeitgestaltung und Förderung der Gesundheit bieten leichte Bewegungsangebote, gemeinsames Singen, Musizieren und Tanzen. Viele ältere hilfe- oder pflegebedürftige Menschen haben in ihrem Leben gerne gesungen. Sie haben vielleicht einem Chor angehört oder ein Instrument gespielt. Häufig kennen sie populäre Liedtexte auswendig und erfreuen sich daran, auch dann, wenn sie vergesslich oder demenziell erkrankt sind. So eröffnet sich ein besonderer Zweig der Erinnerungspflege, der v. a. durch Aktivitäten in der Gruppe befördert werden kann, aber auch Anknüpfungsmöglichkeiten für persönliche Gespräche bietet.



### Übung: Die Gedanken sind frei


1 UE, 45 Min.

#### Die Übung dient zur Erreichung von folgenden Lernergebnissen:

Die Teilnehmenden gestalten mit hilfe- oder pflegebedürftigen Älteren die gemeinsame freie Zeit. Sie sind mit Möglichkeiten zur Auswahl und Planung individueller und gruppenbezogener Aktivitäten vertraut. Die Teilnehmenden werden aufgeklärt, wie sie

die Leistungsfähigkeit und gesundheitliche Einschränkungen der älteren hilfe- oder pflegebedürftigen Menschen berücksichtigen und auf den Wechsel von Aktivität und Pausen achten können.

#### **Materialien:**

-  **Beispiel 1** (Baustein I, S. 20)  
Die Gedanken sind frei.

#### **Gestaltungsempfehlung:**

Das Beispiel wird von den Teilnehmenden selbstständig gelesen oder vorgelesen. Anschließend können Fragen in der Gruppe oder Kleingruppe diskutiert werden.

#### **Fragen für die Diskussion:**

- Welche Lieder und Tänze, die auch Seniorinnen und Senioren vertraut sind, kennen die Teilnehmenden?
- Wie kann sich aus dem gemeinsamen Singen ein weiterführender Gesprächsfaden mit einzelnen älteren Menschen entspinnen?
- Welche Möglichkeiten zu Tanz und Bewegung gibt es für hilfe- oder pflegebedürftigen Menschen mit körperlichen Einschränkungen?



#### **Praxistipp**

Im Dokument „Lebensweltorientierte Bildungsarbeit in Internetkursen und -projekten für Seniorinnen und Senioren“ finden sich Hinweise für internetgestützte Bildungsangebote.<sup>24</sup>