

Marie Krüerke

Gruppenspiele für gute Laune

Loslegen, Lachen, Überraschen



aktivieren
Mehr Lebensqualität durch Soziale Betreuung



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek | Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Sämtliche Angaben und Darstellungen in diesem Buch entsprechen dem aktuellen Stand des Wissens und sind bestmöglich aufbereitet.

Der Verlag und die Autorin können jedoch trotzdem keine Haftung für Schäden übernehmen, die im Zusammenhang mit Inhalten dieses Buches entstehen.

© VINCENTZ NETWORK, Hannover 2020

Besuchen Sie uns im Internet: www.altenpflege-online.net

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen und Handelsnamen in diesem Buch berechtigt nicht zu der Annahme, dass solche Namen ohne Weiteres von jedermann benutzt werden dürfen. Vielmehr handelt es sich häufig um geschützte, eingetragene Warenzeichen.

E-Book-Herstellung und Auslieferung: readbox publishing, Dortmund, www.readbox.net

Titelbild: AdobeStock, vectorstory (composing)

E-Book ISBN 978-3-7486-0287-3



Jetzt Code scannen und mehr bekommen ...

<http://www.altenpflege-online.net/bonus>



Ihr exklusiver Bonus an Informationen!

Hier erhalten Sie Bonus-Material zum Download. Scannen Sie den QR-Code oder geben Sieden Buch-Code unter www.altenpflege-online.net/bonus ein und erhalten Sie Zugang zu Ihren persönlichen kostenfreien Materialien!

Buch-Code: AH1172

Gruppenspiele für gute Laune und das Gemeinschaftsgefühl

„Ich liebe Menschen, die mich zum Lachen bringen. Ich glaube wirklich, dass Lachen meine liebste Beschäftigung ist. Es heilt jede Menge Krankheiten. Vielleicht ist es überhaupt das Wichtigste am Menschen.“

Audrey Hepburn

Viele SeniorInnen in Pflegeeinrichtungen vermissen die Abwechslung und Freude, die sie in früheren Jahren erlebt haben. Einsamkeit durch den Verlust des Partners und gesundheitliche Probleme führen oft dazu, dass sich alte Menschen zurückziehen, nur noch passiv am Alltag teilnehmen oder viel grübeln.

Die vorliegenden fröhlichen Spiele sollen die Lebensfreude wecken, sich positiv auf die Gesundheit auswirken und das Gruppengefühl in stationären und ambulanten Settings stärken.

Die humorvollen Gruppenstunden locken das Lachen. Durch Lachen werden Glückshormone ausgeschüttet, Stressreaktionen gemildert und das Immunsystem unterstützt. Lachen aktiviert das Zwerchfell und vertieft so die Atmung, wodurch der Kreislauf sanft angeregt wird.

Ganzheitliche Übungen trainieren das Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken. In einem Lebensalter, das vom Nachlassen der Kräfte geprägt ist, ermöglicht der bewusste Umgang mit allen Sinnen ermutigende Erlebnisse. Die von mir entwickelten Bewegungsübungen

zielen besonders auf ein gutes Miteinander in der Gruppe ab. Zusätzlich fördern sie die Koordination und das Kurzzeitgedächtnis.

Dabei können alle Spiele sitzend am Tisch oder im Stuhlkreis durchgeführt werden. Körperlich stark eingeschränkte Personen im Rollstuhl können ebenso mitmachen wie geistig eingeschränkte Betroffene mit einer demenziellen Erkrankung. Es wird nur wenig Material gebraucht, das im üblichen Fundus vorhanden ist oder aus der Küche geholt wird. Damit sind die Spiele schnell vorbereitet, einfach umzusetzen und, wenn nötig, günstig im Einkauf

Wofür Sie dieses Buch einsetzen können:

- Um den üblichen Ablauf von Gruppenstunden mit neuen Ideen zu bereichern.
- Um geeignete Rituale für den Beginn und den Abschied einer geselligen Runde zu finden.
- Um ein neues Stundenkonzept zu etablieren, das wöchentlich wiederholt und abgewandelt wird: „Lachen am Morgen“ nenne ich es in meiner Einrichtung.
- Um spontan in einer Einzelsituation das passende Kapitel aufzuklappen und loszulegen.

Namen von Seniorinnen, die in diesem Buch genannt werden, sind frei erfunden.

Inhalt



Spiele am Anfang

„Schön, dass du da bist!“

Vorstellung mit Namen

Ein Wollknäuel verbindet

Kreuzgriff

...

Bewegungsspiele



Märchen-Lachen

Sorgen wegwerfen

Bewegungskette

Pantomime

...

Schauen und Erinnern



Becher-Spiel

So, so, ich bin froh

Was habe ich verändert?