

Andrea Friese, Bettina M. Jasper

# Aktivieren auf Entfernung

Wenn Kreativität gefragt ist

REIHEPOWERBOOK

**Aktivieren**  
Mehr Lebensqualität durch Soziale Betreuung



Andrea Friese, Bettina M. Jasper

**Aktivieren auf Entfernung**  
**Wenn Kreativität gefragt ist**

VINCENTZ NETWORK

### **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 Autorinnen können jedoch trotzdem keine Haftung für Schäden übernehmen, die im Zusammenhang mit Inhalten dieses Buches entstehen.

© VINCENTZ NETWORK, Hannover 2021

Besuchen Sie uns im Internet: [www.altenpflege-online.net](http://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.

Foto Titelseite: Adobe Stock, kues1/ Adobe Stock, Alexander Limbach/ Bettina M. Jasper (composing)

Sketchnotes: Bettina M. Jasper

E-Book ISBN 978-3-7486-0467-9

# Inhalt

## Vorwort

### Kommunikation

Direkt oder indirekt – synchron oder asynchron

Einweg- oder Zweiweg-Kommunikation

Ins Gespräch oder in den Austausch kommen

Das Positive sehen

Digital verbunden

### Der kurze Draht – Aktivieren per Telefon

Rahmenbedingungen klären

- Technik
- Unterstützung
- Sicherheit
- Wohnsituation
- Absprachen
- Pflegeversicherung

In eine Gesprächssituation am Telefon einsteigen

- Gut vorbereitet an den Hörer
- Einstiege gestalten
- Mit biografischen Fragen Nähe erzeugen

Inhalt gestalten, zur Aktivität anregen

- Das Gespräch strukturieren
- In Bewegung bringen

- Kognitive Fähigkeiten fördern
- Denken in Bewegung

## **Die Aktivierung aus dem Briefkasten**

Der Briefkasten

Die Organisation

- Empfängerkreis
- Individuelle oder einheitliche Inhalte
- Inhalte zusammenstellen und gestalten
- Kosten
- Sendungsarten

Die Inhalte - Beispiele

- Die Aufgaben-Postkarte
- Die Bild-Anleitung
- Die Übungsblätter
- Die Bewegungs-, Spiel- und Trainingsmaterialien
- Die gefüllte Streichholzschachtel
- Das Nachrichten-Blatt

Die Kontaktaufnahme per Telefon

## **Weitere Ideen, Tipps und Nettigkeiten**

Für digital fitte Senioren

- Zoom & Co.
- Skype & Co.
- WhatsApp & Co.
- Virtuelle Besuche und Rundgänge

Impulse für eigenständige Aktivität

- Telefonkette
- Post-Partnerschaften

- Vorlese-Tandem
- Tauschbörse

Aktivitäten jenseits der eigenen Gruppe oder Organisation

- Bookcrossing
- Postcrossing
- Aktion „Fremde Freunde“
- Plauderkiste

Was Senioren sonst noch Freude macht

- Grüße aus dem Radio
- Morgengruß mit Brötchen
- Ständchen vor der Tür
- Wundertüte

Anhang

- Checkliste

Bücher und Spiele

- Bücher
- Spiele

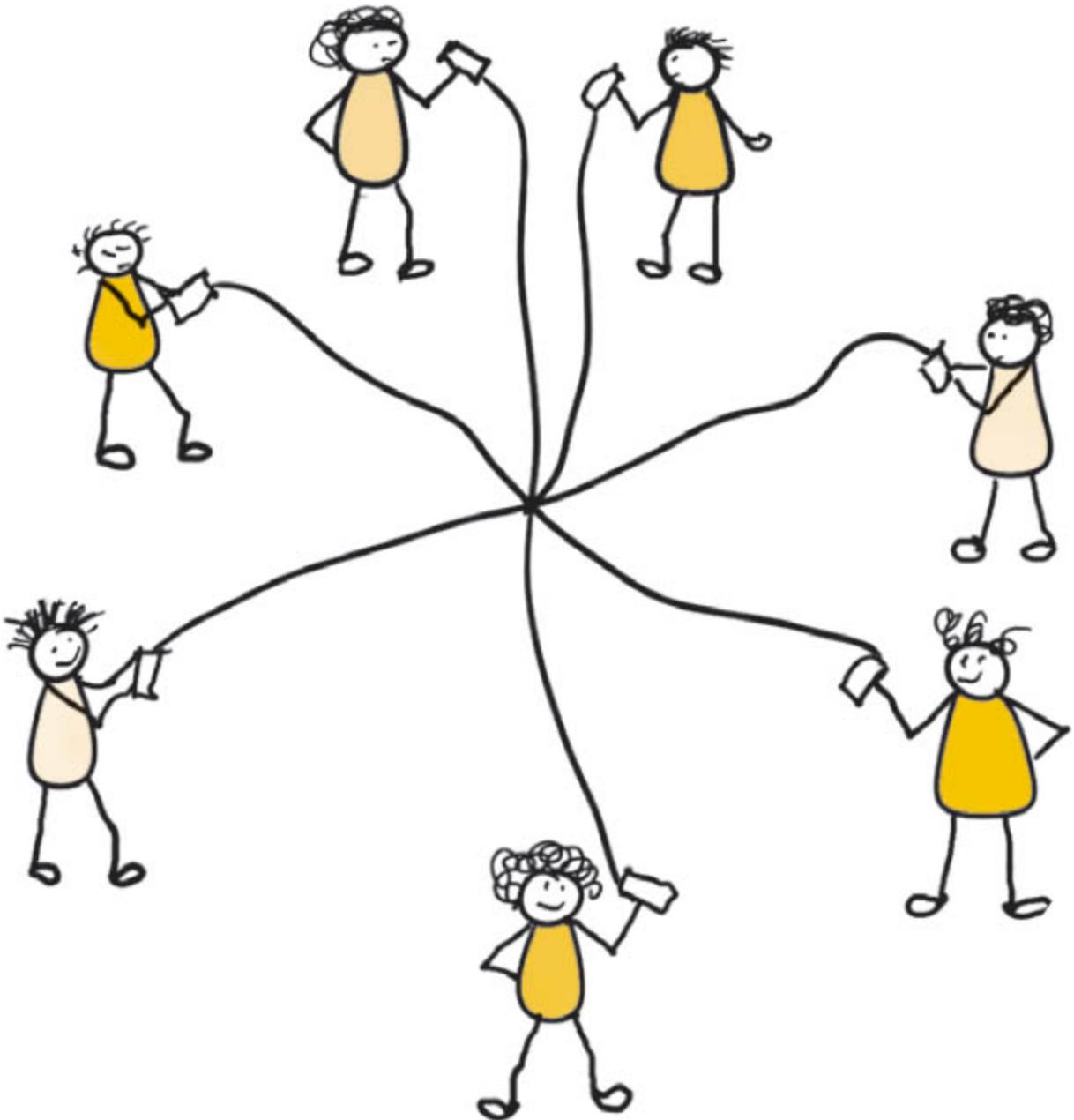
Dank

Autorinnen

# Vorwort

Dieses Buch entstand während der Corona-Pandemie – einer Zeit, in der nicht absehbar ist, wie es mit der Betreuung von Senior\*innen weitergehen kann. Besonders alte, kranke und einsame Menschen, die ambulant versorgt werden, die gewöhnlich Gruppenangebote wahrnehmen, zum Beispiel eine Tagespflegeeinrichtung oder ein Demenz-Café besuchen, oder solche, die in Pandemie-freien Zeiten regelmäßig aktivierende Hausbesuche erhalten, sollen mit Anregungen versorgt und in der Gemeinschaft von Wohlfahrtsverbänden, Vereinen oder anderen Trägerorganisationen aufgefangen werden. Wer in einer betreuten Wohnanlage oder in einer stationären Pflegeeinrichtung lebt, ist ebenso von zeitweisen Lockdowns und über lange Zeiträume anhaltenden Hygiene- und Abstandsregeln betroffen, kann keinen oder nur eingeschränkt Besuch von Angehörigen oder anderen Bezugspersonen empfangen. Manchmal sind Treffen auf Abstand mit Sichtkontakt möglich, doch meist ohne Gelegenheit zu gemeinsamer Aktivität. Mit unseren Vorschlägen möchten wir haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitenden ebenso wie Honorarkräften Alternativen zu ihrer gewöhnlichen Tätigkeit anbieten, die selbstverständlich auch dann noch – wenn wir wieder nahe beieinander sein dürfen – durchaus beibehalten werden und die „normalen“ Angebote ergänzen können. Das ist sinnvoll, wenn einzelne Mitglieder zeitweise oder dauerhaft ihre bisherige Gruppe

nicht mehr treffen können, der Kontakt aber nicht abreißen soll.



Die konkrete Anfrage eines Wohlfahrtsverbands brachte uns dazu, über geeignete Formen nachzudenken, mit denen Übungsleiter\*innen, Gedächtnistrainer\*innen,

Therapiehunde-Teams, Mitarbeitende von Besuchsdiensten ebenso wie hauptamtlich in sozialer Betreuung Tätige ihre Gruppenmitglieder und Einzelpersonen unter veränderten Bedingungen mit Anregungen für Körper und Geist versorgen können. Eine monatelange Auszeit zeigt bei zahlreichen alten Menschen deutlich negative Auswirkungen. Sie sind in Gefahr, in eine Inkompetenzkaskade zu geraten mit spürbarem Abbau von Fähigkeiten.

So entwickelten wir Ideen und sammelten nachahmenswerte Praxisbeispiele. Die Pandemie bereitet nicht nur Probleme, sondern regt gleichzeitig an zu kreativen Lösungen. Einige davon, die wir schon in Online-Seminaren vermittelt haben, stellen wir in diesem Buch vor. Dabei haben wir uns vor allem an diejenigen Senior\*innen orientiert, die noch nicht in der digitalen Welt angekommen sind, die weder über die technische Ausstattung noch über die nötigen Kenntnisse verfügen, um selbstständig PC, Laptop oder Tablet zu nutzen. Zwar steigt die Anzahl der „Silversurfer“ stetig, doch zurzeit sind unter den Menschen mit Unterstützungs- und Pflegebedarf noch viele ohne derartige Voraussetzungen zu finden.

Wir geben Ihnen Anregungen, wie Sie offene Altenarbeit auch unter Corona-Bedingungen gestalten können. Kontakt halten ist wichtig, in Verbindung bleiben. Per Post und Telefon gibt es Möglichkeiten, älteren Menschen auch in dieser Krisenzeit Lebensfreude zu schenken, Einsamkeit und Isolation aufzubrechen, sie dabei zu unterstützen, ihre eigenen Ressourcen zu nutzen und so körperlich und geistig fit zu bleiben.

Wir zeigen Ihnen, was Sie bei Vorbereitung und Organisation Ihrer Angebote bedenken sollten, damit ihr Einsatz Wirkung entfalten kann. Außerdem stellen wir ein Repertoire an Übungen vor, die sich methodisch leicht in der Praxis umsetzen lassen. Ziel ist, dass die Senior\*innen unter Ihrer Anleitung Aufgaben zum Training von Körper und Geist in den eigenen vier Wänden durchführen können. Die Übungen eignen sich natürlich auch für Einzel- und Gruppenaktivitäten in der Präsenzbegegnung.  
Viel Freude beim Aktivieren auf Distanz wünschen Ihnen

Bettina M. Jasper & Andrea Friese

# Kommunikation

Kommunizieren, sich mit anderen austauschen, in eine Gemeinschaft eingebunden sein - das zählt zu den menschlichen Grundbedürfnissen und ist wesentlicher Faktor für gesellschaftliche Teilhabe. Die Bedingungen und Fähigkeiten dazu werden gleichzeitig in den Blick genommen, wenn es um Einschätzung von Unterstützungs- und Pflegebedarf und um Einstufung in einen Pflegegrad geht.

Sind Kontakte über längere Zeit nur eingeschränkt oder gar nicht möglich, so hat das gerade für alte und pflegebedürftige Menschen weitreichende Folgen und bedeutet nicht selten den stufenweisen Abbau von Fähigkeiten. Deshalb ist es wichtig, selbst dann in Kontakt zu bleiben, wenn angesichts einer Pandemie oder resistenter Krankenhauskeime wie MRSA allgemeine Abstands- und Hygieneregeln einzuhalten sind oder wenn Einzelne aus persönlichen Gründen, zum Beispiel wegen Erkrankung oder eingeschränkter Mobilität, ihre bisherigen Gewohnheiten nicht beibehalten, Veranstaltungen, Kurse oder andere Angebote nicht besuchen oder wahrnehmen können.

Doch Not macht bekanntlich erfinderisch. Daher entstehen gerade in Zeiten begrenzter Kontakt-Gelegenheiten zahlreiche Ideen, um dennoch den Kommunikationsfaden nicht abreißen zu lassen.

Um den Kontakt zu von Ihnen betreuten Personen aufrecht zu halten, stehen Ihnen unterschiedliche Möglichkeiten zur Auswahl. Für welche Sie sich entscheiden, ist von individuellen Faktoren bei der teilnehmenden Person ebenso abhängig wie von der umgebenden Situation und organisatorischen Rahmenbedingungen (Technik, Zeit, Kosten etc.).



## **Direkt oder indirekt - synchron oder asynchron**

*Bei der Kommunikation wird grundsätzlich zwischen direkter und indirekter unterschieden, obwohl heutzutage angesichts technischer Entwicklungen diese Grenzen immer mehr verschwimmen, eine scharfe Trennung kaum mehr möglich ist.*

Als direkte Kommunikation wird ursprünglich diejenige bezeichnet, die von Angesicht zu Angesicht erfolgt - als Dialog oder auch in einer Gruppe. Sender und Empfänger müssen dabei gleichzeitig anwesend sein. In der Regel erfolgt der sprachliche oder nichtsprachliche Austausch bei dieser Form ohne zwischengeschaltete Medien. Doch gerade die aktuelle Situation mit ungezählten Videokonferenzen und Skype-Telefonaten zeigt, dass diese Definition so nicht mehr eindeutig gilt. Die zeitgleiche Anwesenheit der beteiligten Personen ermöglicht dabei, wenn auch zum Teil eingeschränkt, ebenso eine unterschiedliche Deutung von Aussagen und erlaubt eine unmittelbare Rückmeldung. Gerade der Augenkontakt aktiviert die sogenannten Spiegelneuronen: Diese Nervenzellen im Gehirn lesen die Körpersignale des Gegenübers und tragen entscheidend dazu bei, dass sich zwischen zwei Personen eine Beziehung aufbauen kann. Forscher haben herausgefunden, dass der Blickkontakt zwischen zwei Personen den körpereigenen Botenstoff Oxytocin freisetzen kann, ein Hormon, das für Bindung und Vertrauen zuständig ist. Die indirekte

Kommunikation erfolgt über Medien wie z. B. Briefe, E-Mails, SMS oder WhatsApp zwischen Menschen, die räumlich voneinander getrennt sind. Sie vollzieht sich in der Regel zeitversetzt, also asynchron. Dabei ist für den Sender einer Information nicht oder zumindest nicht sofort eine Reaktion des Empfängers erkennbar. Viele nonverbale Signale einer Kommunikation, die wir im persönlichen Dialog über Mimik, Gestik und Körpersprache wahrnehmen, fallen hier weg. Der Umgang mit solchen Medien kann leicht zu Missdeutungen führen, beispielsweise kann verzögertes Antworten vom Empfänger als Desinteresse ausgelegt werden und damit sein Selbstwertgefühl beeinträchtigen, insbesondere wenn es sich um eine Person mit depressiven Verstimmungen handelt. Inzwischen gibt es zusätzlich die Möglichkeit, die rein digitale Kommunikation anhand von Emojis zu ergänzen – diese können durch bildhafte Darstellung unter anderem Äußerungen emotional kommentieren, Gesten beschreiben und einen Gefühlszustand ausdrücken. Die immer größere Vielfalt der Motive führt jedoch häufig zu mangelnder Eindeutigkeit und damit zu Missverständnissen.

