

Interessantes, Wissenswertes und Unterhaltsames während der Corona-Krise

Ausgabe 2: April 2020

Sehr geehrte Angehörige von Menschen mit Demenz und Pflegebedarf,

nach unserer ersten Ausgabe „rund um Ostern“ folgt nun die zweite Ausgabe mit einigen Anregungen zur geistigen und sensorischen Aktivierung „rund um den Frühling“.

Wenn Sie die Fragen und Übungen mit Ihrem Familienmitglied mit Pflegebedürftigkeit und/oder Demenz durchführen, ist es wichtig, dass Sie keinen Druck ausüben. Es geht nicht um das Abfragen von Fakten, sondern um die Möglichkeit, Erinnerungen zu wecken, Geschichten miteinander zu teilen, Gesprächsmöglichkeiten zu schaffen und die Sinne, Gehirn und Körper zu aktivieren und für Wohlbefinden zu sorgen.

Wenn Sie Redebedarf haben oder einen Rat suchen, so finden Sie einen Gesprächspartner in Ihrer Nähe:

Wo?	Wer?	Kontakt
Raum Karlstadt und Arnstein:	Fachstelle für pflegende Angehörige Karlstadt	09352-843 118
Raum Lohr und Gemünden:	Fachberatungsstelle für pflegende Angehörige Lohr	09352-843 222
Raum Marktheidenfeld:	Beratungsstelle RuDiMachts! für Menschen mit Demenz, Angehörige und Senioren	09391-986 411 3
Landkreisweit:	Sorgentelefon des Caritasverband Main-Spessart	09352-843 142
	! Beim Sorgentelefon erhalten Sie auch Informationen rund um die Corona-Pandemie und weiterführende Kontakte zu den Bürgerhotlines diverser Rathäuser !	

Und nun viel Spaß beim Austausch von Erinnerungen, Singen und Rätseln!

1. Poetisches zum Vorlesen und Singen

Frühlingsbotschaft

Leise zieht durch mein Gemüt

Liebliches Geläute.

Klinge, kleines Frühlingslied,

kling hinaus ins Weite.

Kling hinaus, bis an das Haus,

wo die Blumen sprießen.

Wenn du eine Rose schaust,

sag, ich lass sie grüßen.

2. Fragen zum Frühling mit Anschauungsmaterial

(verschiedene Blumen, Blumentöpfe, Gießkanne, Gartenhandschuhe, Samen, Blumenerde, Harke.....) oder gleich ein Gang durch den Garten (falls vorhanden)

- Was verbindest du/ verbinden Sie mit „Frühling“? (z.B. Gartenarbeit, Natur erwacht, Blumen sprießen, wärmere Temperaturen, Frühjahrsputz, Ostern....)
- Welche Gartenarbeiten fallen im Frühling an?
- Was braucht man alles dazu (ggf. Anschauungsmaterial zeigen)?
- Kennst du/ Kennen Sie diese Frühlingsblumen (Blumen zeigen, auf die Farbe, Form, Duft eingehen bzw. Blumen zeigen und benennen))?
Oder

- Fallen Ihnen/ dir typische Frühlingsblumen ein (z.B. Tulpen, Krokusse, Vergissmeinnicht, Osterglocken, Hyazinthen, Maiglöckchen)? Lassen Sie/ lass uns mal gemeinsam überlegen.

3. Redewendungen, Sprüche zum Thema Blumen

Wenn Sie den Anfang einer Redewendung, eines Sprichwortes oder eines Gedichtes oder Liedes nennen, kann die zu betreuende Person auch mit einer Demenz den Spruch meist ergänzen. Das fördert ein Kompetenz- und das Gemeinschaftsgefühl.

- Man sagt etwas durch die.....(Blume)?
- Rosen, Tulpen, Nelken(alle Blumen welken, nur das eine welket nicht, und das heißt VERGISSMEINNICHT)
- Einen alten (Baum verpflanzt man nicht)
- Wenn ich das tue oder wo bin, wo ich mich nicht wohl fühle, gehe ich ein wie..... (eine Primel)
- (Unkraut)..... vergeht nicht?
- Eine Frau/ein Mädchen, das fleißig ist, bezeichnet man als...(fleißiges Lieschen)?
- Damit kann man keinen(Blumentopf) gewinnen.

4. Frühlingsliederrätsel

- Jetzt fängt(das schöne Frühjahr an)?
- Im Märzen (der Bauer die Rösslein einspannt...)
- Auf einem Baum.....(ein Kuckuck, simsalabimbam basaladusaladim)
- Wenn der Frühling kommt, dann..... (schick ich dir Tulpen aus Amsterdam)
- Komm, lieber.....(Mai und mache die Bäume wieder grün)
- Der.....(Mai ist) gekommen, die Bäume schlagen aus.
- Der Kuckuck und....(der Esel, die hatten einen Streit)
- Alles neu macht ...(der Mai)
- Veronika, der..... (Lenz ist da)
- Wenn der weiße.... (Flieder wieder blüht)
- Nun will (der Lenz uns grüßen)
- Es tönen die....(Lieder der Frühling kehrt wieder.....)

5. Wohlklingendes – Frühlingslieder zum gemeinsamen Singen

Alle Vögel sind schon da
Alle Vögel sind schon da, alle Vögel, alle!
Welch ein Singen, Musizieren,
Pfeifen, Zwitschern, Tirilieren!
Frühling will nun einmaschiern,
kommt mit Sang und Schalle.

Wie sie alle lustig sind, flink und froh sich regen!
Amsel, Drossel, Fink und Star
und die ganze Vogelschar
wünschen dir ein frohes Jahr,
lauter Heil und Segen.

Was sie uns verkünden nun, nehmen wir zu Herzen:
Wir auch wollen lustig sein,
lustig wie die Vögelein,
hier und dort, feldaus, feldein,
springen, singen, scherzen.

Text: Hoffmann von Fallersleben (1847)

Komm, lieber Mai, und mache
Komm, lieber Mai, und mache
die Bäume wieder grün,
und laß uns an dem Bache,
die kleinen Veilchen blühn!
Wie möchte ich doch so gerne
ein Veilchen wieder sehn,
ach, lieber Mai,
wie gerne einmal spazieren gehn.

Ach, wenn's doch erst gelinder
und grüner draußen wär!
Komm, lieber Mai! Wir Kinder,
wir bitten gar zu sehr!
O komm und bring' vor allen
uns viele Veilchen mit,
bring' auch viel Nachtigallen
und schöne Kuckucks mit.

Text: Christian Adolf Overbeck (1775)

6. Gehirn in Bewegung:

- Wörter bilden mit Buchstaben des Wortes **Vergissmeinnicht**
Beispiele: Meer, Eis, Eier, ein,
- Wörter bilden mit der Vorsilbe „Früh“
Beispiele: Frühstück, Frühling.....

7. Gestaltung eines Blumenpuzzles

Nehmen Sie ein schönes Blumen-oder Frühlingsbild (ggf. Kalenderbild), zerschneiden Sie es in 4-6 (oder auch mehr, je nach geistiger Verfassung) Teile und lassen das Puzzle dann zusammenlegen bzw. machen Sie es gemeinsam. Wenn Sie ein Laminiergerät haben, dann laminieren Sie das Bild im Vorfeld ein. Dadurch lässt es sich auch abwaschen oder desinfizieren. Wichtig!!!! Beim Puzzeln gibt es kein Falsch!!!!



8. Biographisches: Gesprächsanlässe schaffen

Gehen Sie mit Ihrem Angehörigen in die Zeit zurück, über die er/sie gerne erzählt. Wenn das Familienmitglied dazu nicht mehr in der Lage ist, dann erzählen sie (positive) Geschichten über das Familienmitglied (z.B. bezogen auf den Frühling: „Du bist doch ständig draußen unterwegs gewesen. Beim Spielen mit den Nachbarskindern warst du immer dabei“ ...). Bei der Unterhaltung über den Frühling geben wir den zu Betreuenden auch eine (jahres-)zeitliche Orientierung.

Beispiele für Fragen

- Welche der Jahreszeiten (Frühling, Sommer, Herbst und Winter) ist dir/ Ihnen am liebsten?
- Was lieben Sie/ was liebst du besonders am Frühling?
- Hatten Sie / hattet ihr einen Garten (oder Landwirtschaft) zuhause?
- Mussten Sie/musstest du in der Kindheit zuhause viel mithelfen?
- Haben Sie/hattest du gerne mitgeholfen? Was hat Ihnen/ dir am meisten Spaß gemacht?
- Gab es auch Zeit für Freizeitaktivitäten (z.B. spielen, musizieren, handarbeiten...)?
- Was haben Sie/hast du besonders gerne in Ihrer Kindheit an Freizeitaktivitäten im Frühjahr gemacht?
- Was für Aktivitäten oder Spiele hatten Sie/ hattest du draußen gespielt (z. B. wandern, Sport, verstecken, murmeln, Seil hüpfen, fangen...)?
- Hatten Sie/ hattest du einen besten Freund, beste Freundin und Spielkamerad*in?
- Erinnern Sie sich/erinnerst du dich an seinen/ihren Namen?
- Wissen Sie/ weißt du noch, wann Sie Ihren /du deinen ersten Blumenstrauß geschenkt bekamen/ bekamst?
- Welche Blumen mögen Sie/ magst du am allerliebsten?

9. Bleiben Sie in Bewegung (gut für Körper, Geist und Gemüt)

Spaziergänge, Gymnastik mit (Lieblings-)Musik (auch im Sitzen),
Feinmotorische Übungen (auch alltagsnah beim Einpflanzen oder Eintopfen), Spiele mit Ball und Luftballon, Boccia, Dosenwerfen, Federball,
Alltägliche Bewegungen.....

Quellen und Fundgruben für weitere Anregungen:

www.lieder-archiv.de; www.goldjahre.de; www.mal-alt-werden.de;

Friese, A. (2009): Frühlingsgefühle: Hannover, Vincentz Network;

Schöps, A. und Strube, F.: Kein schöner Land, Strube Verlag GmbH