



Beschäftigungsangebote für Senioren

Der Anteil der Senioren nimmt ständig zu (30% männliche Bewohner lt. Pflegestatistik 2017) und erfordert passendere Maßnahmen in der Beschäftigung. Dazu ist es hilfreich, sich Männerbiografien und Themenvorschläge, die von den Männern selbst kommen, anzuschauen. (Tabelle ist ohne Gewichtung und gibt wieder, was Männer spontan antworten, wenn sie nach Hobbies oder Interessen gefragt werden)

Auto	Kegeln	Briefmarken	Musik	Streiche
Bier	Würfeln	Haustiere	Verein	Beruf
Männerfreundschaft	Kneipe	Politik	Wetter	Geld
Nachrichten	Militär	Haus bauen	Renovierung	Radio
Musik	Fernsehen	Flugzeuge	Garten	Holzarbeiten
Sport	Weltgeschehen	Büroarbeit	Reparaturen	Zeitung
Werkzeug	Kochen	Ehefrau	Karten spielen	Lokales

Männer ticken anders: Was Sie bei der Planung von Angeboten für Männer beachten sollten

Männer haben häufig andere Interessen als Frauen – egal, ob sie alt oder jung sind. Da über eine lange Zeit überwiegend Frauen in teilstationären und stationären Einrichtungen versorgt wurden, orientieren sich viele Angebote an den früheren Aufgaben der Frauen im eigenen Haushalt. So wird z. B. viel gebastelt und gebacken. Bei der Planung von Angeboten für Männer stellt sich also die Frage, wie diese früher ihren Alltag gestaltet haben.

Die heutigen Rentner sind alle mit einer traditionellen Rollenverteilung aufgewachsen, mit „typisch männlichen“ Eigenschaften und zeigen heute noch das klassische Rollenselbstbild

Hart sein	Kein Risiko scheuen	Geldverwalter der Familie	Eher schweigsam
Körperlich stark	Keine Schwächen zeigen	Keine Emotionen zeigen	Draufgängerisch
Oberhaupt der Familie	Immer rational handeln	seelisch stark und belastbar	Nie Angst zeigen
Beruf im Mittelpunkt	Immer souverän sein	Niemals Angst haben	Keinen Schmerz zeigen

Bei den heutigen Senioren waren Männer oftmals die Hauptversorger der Familie. Frauen waren zwar ebenfalls berufstätig, aber oft mit Halbtagsstellen, um noch Zeit für den Haushalt und die Kindererziehung zu haben. Die Aufgabe von Männern bestand eher darin, sich um den Garten zu kümmern, etwas im Haus

zu reparieren oder die Straße zu fegen. Viele der heutigen männlichen Senioren hatten Hobbys wie Fußball, Handball, Eisenbahn oder Handwerken. Sie gingen in Gesangsvereine, zum Kegeln oder zu einem Stammtisch. Genau wie die Frauen waren auch die Männer in ihrer Freizeit oftmals sehr aktiv – vor allem im Rentenalter.

Sind Ihre Angebote männergerecht?

Mit einem Blick auf die Beschäftigungsangebote können Sie überprüfen, ob diese noch sehr weiblich sind oder ob Sie sich bereits auf die Veränderungen der Geschlechterstrukturen eingestellt haben. Finden Sie dort noch überwiegend Aktivitäten wie Kochen, Backen, Nähen, Stricken, Basteln oder Erzählcafés, könnte es Sinn machen, bei einem der nächsten Teamgespräche zu diskutieren, ob neue, männergerechte Angebote in Ihrer Einrichtung benötigt werden. Vielleicht können Sie das eine oder andere Angebot noch etwas für Männer aufpeppen.

Natürlich hat auch jeder Senior das Recht auf „Nichtbetreuung“, wir sind schließlich in einer Senioreneinrichtung und nicht in einem Urlaubsclub mit einem Animations-Marathon.

Die Senioren brauchen keine Animateure sondern vertrauensvolle Beziehungen.

Die Wünsche und individuellen Vorlieben der älteren Menschen sind für Betreuungs – und Pflegekräfte oberstes Gebot. Diese Vorgabe findet sich auch in den Qualitätsprüfungs-Richtlinien des MDS wieder:

Es ist zu beurteilen, ob die geplante Tagesstrukturierung individuell an die Wünsche und Gewohnheiten der versorgten Person angepasst wurde

Auch Bewohner mit Demenz haben ein Recht bei der Ausgestaltung der Pflege und Betreuung aktiv mitzuentcheiden auch wenn sie dies nur durch ihr Verhalten zum Ausdruck bringen können.

(Quelle: Qualitätsprüfung-Richtlinien, §§ 114 SBG XI)

Motivationsansätze zur Beschäftigung

Ausgehend von dem Bedürfnismodell von Maslow gibt es vier Ebenen, auf denen wir unsere Senioren ansprechen und motivieren können

1. Schutz und Sicherheit - Ist der Teilnehmer mit der Gruppenatmosphäre vertraut

- Tipp: > bei der Gestaltung der Gruppen auf eine vertraute Atmosphäre achten
> Teilnehmer sollten die Möglichkeit haben, Platzvorlieben zu äußern und wahrzunehmen

2. Gruppenzugehörigkeit - wird der Teilnehmer von den anderen Gruppenmitgliedern akzeptiert? ist das Angebot der Gruppe ansprechend?

- Tipp: > nach Möglichkeit miteinander harmonisierende Teilnehmer zusammen bringen
> Titel anpassen: statt Sitztanz z.B. Bewegung mit Musik
> Gruppenbeschäftigung wie Stammtisch oder Grillen

3. Anerkennung - kann der Teilnehmer in dem Angebot zeigen, was er kann? Wird die Leistung belohnt?

Ist es dem TN möglich, über eigene Leistungen aus der Vergangenheit zu erzählen?

Gibt es für die TN die Möglichkeit nützlicher Tätigkeiten?

Sind die ausgeschriebenen Preise für die Männer attraktiv?

Tipp: > ehrliches Loben

> Raum schaffen, um über Lebensleistungen und Erfolge erzählen zu können

> attraktive Preise für Männer z.B. eine Flasche besonderes Bier evtl. alkoholfrei, kleines Fläschchen Aftershave etc.

4. Selbstverwirklichung – kann der Senior im Alltag zeigen, dass er noch ein wichtiges Mitglied der Gemeinschaft ist? Kann er seine Kreativität ausleben?

Tipp: > Möglichkeiten zur Unterstützung des Heimalltags finden z.B. Post verteilen, Stühle stellen
Heimtiere versorgen, Gartenarbeit, Rollstühle schieben, Hausmeister unterstützen
Angebote zur Kreativität machen, Spiritualität ausleben lassen

Aktivierung der Senioren

Geistige Aktivität wird durch eine sinnvolle Beschäftigung und ein leichtes körperliches Training gefördert.

Dabei sind folgende Grundsätze zu beachten:

> das Angebot muss Spaß machen

> es soll auf den persönlichen Stand des Seniors abgestimmt sein

> es ist immer abhängig von der Tagesform des Seniors

> es muss flexibel sein

> es gibt nicht die „eine“ sinnvolle Aktivierung, ein stupides Abarbeiten eines Programms ist sinnlos

> die Aufnahmefähigkeit kann durch einen verschlechterten Gesundheitszustand nachlassen aber durch Aktivierung und Training wieder verbessert werden.

So machen Sie Ihre Angebote männlicher

Die meisten Beschäftigungsangebote können nur durch eine inhaltliche Veränderung an die Interessen von Männern angepasst werden. Statt eines Gedächtnistrainings zum Thema „Frühling“ oder „Gartenarbeit“ können Sie Themen wie „Fußballklubs“, „Automarken“ oder „Wintersport“ anbieten. Ein Psychologe hat einmal lächelnd gesagt, dass er sich immer freut, dass die männliche Kommunikation so einfach verläuft und man, auch wenn man sich nicht kennt und sich nichts zu sagen hat, trotzdem stundenlang über den Geschmack von Bier und die eigenen Erfahrungen mit verschiedenen Sorten austauschen kann.

Das Gleiche können Sie bei anderen Angeboten machen. Sie können etwa eine Aktivierungsrunde rund um das Thema „Werkzeug“ statt „Küchengeräte“ anbieten, ein Rätsel zum Thema „Fußballlegenden“ statt „Blumensorten“, ein ABC-Buchstabenrätsel zum Thema „Fußball“ oder ein Wintersport-Quiz. Die Vielfalt an Möglichkeiten ist auch bei männerspezifischen Aktivitäten sehr groß und abwechslungsreich.

Aktivierungs-Ideen

Männerstammtische für Männer von Männern

Als erster Schritt hinein in die Welt der männlichen Betreuungsangebote haben in vielen Einrichtungen Männerstammtische Einzug gehalten. Eine gute Idee, tauschen sich Männer doch untereinander anders aus als in Gruppen mit Frauen. Die meisten Männerstammtische werden jedoch von Frauen begleitet, wodurch der Effekt, dass Männer unter sich sein können, völlig verloren geht. Deshalb macht es nur Sinn, einen Männerstammtisch anzubieten, wenn dieser auch von einem Mann unterstützt wird. Ohne männliches Personal ist das enorm schwierig. Manche Einrichtungen lösen dieses Problem durch den Einsatz männlicher Ehrenamtler oder Angehöriger, aber auch diese sind nicht einfach zu finden. Deshalb müssen Sie Ihre weiblich geführten Männerstammtische aber nicht auflösen – vor allem nicht, wenn sie das einzige männliche Angebot sind. Seien Sie sich nur der Problematik bewusst, dass die Männer mit einer anwesenden Frau eben nicht unter sich sind und sich an der Frau in der Gruppe orientieren. Auch die Gestaltung von Stammtischen durch Frauen und Männer sind sehr unterschiedlich. Während Frauen sich oft auch hier ein Thema oder ein besonderes Programm überlegen, stellen männliche Kollegen häufig Bier (mit und ohne Alkohol) auf den Tisch, packen ein paar Karten dazu oder legen einen alten Film in den DVD-Player, und los geht's. Die Männer machen den Rest von ganz allein.



Männer benötigen andere Beschäftigungsangebote als Frauen © Adobe Stock

ABC-Fußball	<p>Bei diesem Spiel suchen die Teilnehmer zu jedem Buchstaben des Alphabets einen passenden Begriff aus einem bestimmten Themenbereich. Beim Thema „Fußball“ wären dies z. B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A: Abseits oder Anstoß – B: Ball – C: Champions League – D: Deutscher Meister – F: Foul – usw. <p>Dasselbe können Sie auch mit Wintersportarten (A: Alpinski, B: Biathlon usw.), Handball oder Automarken spielen.</p>
Biografiearbeit zum Thema „Sport“	<p>Alle Fragen drehen sich dabei ums Thema „Sport“, z. B. Fußball:</p> <ul style="list-style-type: none"> – „Schauen Sie gern Fußball?“ – „In welcher Position haben Sie gespielt?“ – „Haben Sie selbst gespielt? Wenn ja, wo?“ – „Waren Sie schon einmal in einem Fußballstadion? Wenn ja, wo?“ – „Welcher ist Ihr Lieblingsverein?“ – „Welche Farben trägt man in diesem Verein?“ – „Kennen Sie noch Fangesänge?“
Sport-Quiz zur Lieblingssportart	<p>Erstellen Sie ein Quiz rund um die Lieblingssportart eines Bewohners, zum Beispiel Fußball:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Wie viele Mannschaften treten bei einem Spiel gegeneinander an? – Wie viele Spieler stehen pro Mannschaft auf dem Platz? – Was ist das Ziel des Spiels? – Wie lange dauert ein Spiel? – Welche Aufgabe hat der Mittelfeldspieler? – Wer darf den Ball mit den Händen berühren?
Aktivierungskisten Biografiebezogen	<p>Befüllen Sie die Kiste mit verschiedenen, zum Thema passenden Materialien, die zugeordnet, befühlt und verwendet werden können</p> <p>Holzbox > Holz, Nägel, Hammer, Schleifpapier etc Fußballbox > Ball, Bilder von Fußballern, Trikot evtl. zu einem Spiel Bürobox > Formulare, Locher, Hefter, Kugelschreiber, Rechner etc Gärtnerbox > Samen, Aussaaterde, Handschuhe, Blumenkataloge</p>
Arbeiten mit Holz, Schnitzen	<p>Schnitzen Sie aus einem Stück Holz Figuren, ein Weidenpfeifchen oder Untersetzer. Achten Sie dabei auf das richtige Schnitzmesser sowie das Tragen von Handschuhen. s. Projekt „Weihnachtsbaum“</p>
Eisenbahn aufbauen	<p>Bauen Sie gemeinsam mit Ihren männlichen Bewohnern eine Eisenbahn auf und lassen Sie diese zusammen fahren.</p>
Münz- oder	<p>Viele Männer haben Münzen oder Briefmarken gesammelt und</p>

Briefmarkensammlung	beschäftigen sich auch heute noch mit diesen Themen. Besorgen Sie alte Münzen und Briefmarken mit entsprechenden Alben – diese gibt es auf Flohmärkten –,sortieren Sie diese und sprechen Sie über die Sammelstücke.
Werkstatt	Es gibt immer öfter Werkstattprojekte, bei denen Männer eine eigene Werkstatt haben, wo sie Fahrräder oder Alltagsgegenstände reparieren, aber auch mit Holz usw. basteln können.
Casino-Nachmittag	Auch Männer spielen gern – aber nicht unbedingt „Mensch ärgere dich nicht!“. Ein Nachmittag mit Black Jack, Poker und Roulette bringt etwas Abwechslung.
Gartenprojekte	Bauen Sie gemeinsam ein Hochbeet und Gartenbänke oder reparieren Sie Zäune. Geben Sie den Männern dadurch das Gefühl, gebraucht zu werden. s. Projekt „Insektenhotel“
Ausflüge	Da Männer andere Interessen haben als Frauen, bieten sich auch andere Ausflugsziele an, z. B. eine nahe gelegene Kneipe, der lokale Fußballverein oder die Pferderennbahn.
Memory	Männerthemen: Autos, Traktoren, Berufe, Biersorten, Pinup-Girls, etc.
Kino	Kinonachmittage mit z.B. Western, Krimis, Sport etc.
Arbeiten mit Beton	Kostengünstige und leicht durchführbare Aktivität. Senior kann auch gut Anleitung geben. s. Projekt „Vogeltränke“

Info

- ☯ Es muss im Vorfeld festgelegt werden in Abstimmung mit Pflege- und Betreuungspersonal, wer welches Werkzeug benutzen kann. Die besondere Situation demenzkranker Menschen ist hierbei zu beachten.
- ☯ Gefahren- und Risikobehaftete Tätigkeiten dürfen von den Senioren nicht ausgeübt werden. Die Sicherheit der Senioren ist stets gewährleistet, sie arbeiten unter Aufsicht.
- ☯ Bei körperlicher Tätigkeit wird darauf geachtet, dass die Senioren sich nicht verausgaben und gesundheitliche Grenzen nicht überschritten werden.
- ☯ Beachten Sie immer die Sicherheitsvorschriften.
- ☯ Es dürfen keine unrealistischen Anspruchshaltungen an den Senior gestellt werden – er ist kein Angestellter der Einrichtung
- ☯ Besprechen Sie Ihre Vorhaben, wenn Sie unsicher sind ob Sie die eine oder andere Aktivität durchführen können oder dürfen, in jedem Fall vorab mit Ihren Vorgesetzten.

Literatur:



Soziale Betreuung Online

Pinterest

