



Humorvolle  
Altenpflege



GESCHRIEBEN VON SASCHA DALLMANN  
WWW.HERZENMENSCH.DE

In diesem Buch, liebe Leserinnen und Leser, erwartet Sie eine wahre Schatztruhe voller humorvoller Zeilen, die das Leben in der Pflegewelt auf eine liebevolle und doch schelmische Art und Weise widerspiegeln. Herr Sascha Dallmann hat es sich zur Aufgabe gemacht, die scheinbar alltäglichen Dinge – Reinigung, Betreuung, Küche, Pflegehilfe und die Angehörigen – mit einem Augenzwinkern zu betrachten. Denn wer sagt, dass Saubermachen nur Staub und Schmutz bedeutet? Hier wird gezeigt, dass auch das Putzen eine Kunst ist, bei der man manchmal mehr Schmutz findet als erwartet – und das Lachen garantiert ist!

Die Betreuung wird nicht nur als Aufgabe, sondern als eine kleine Comedy-Show präsentiert, bei der die Hauptrollen von liebevollen, manchmal vergesslichen, aber stets humorvollen Menschen gespielt werden. In der Küche wird das Kochen zum Abenteuer, bei dem die Rezepte manchmal mehr Überraschung bieten als das letzte Fernsehquiz. Und die Pflegehilfe? Ein Kapitel voller witziger Anekdoten, bei denen man sich fragt, ob nicht auch die Pflegekräfte manchmal heimlich ihre eigenen Comedy-Serien drehen könnten.

Nicht zu vergessen die Angehörigen, die mit ihren Eigenarten und lebenswerten Missverständnissen für die besten Lacher sorgen. Herr Dallmann zeigt, dass das Leben in der Pflege nicht nur ernst sein muss, sondern auch voller lustiger Momente steckt, die uns daran erinnern, dass ein bisschen Humor das Herz leichter macht. Dieses Buch ist eine Einladung, das Leben mit einem Lachen zu nehmen – denn manchmal sind es gerade die kleinen, humorvollen Zeilen, die den Alltag erst richtig lebendig machen.



## **Der Umgang mit Humor und Empathie im Alter –**

### **Wissenschaftliche Erkenntnisse**

Der Umgang mit Humor und Empathie spielt eine zentrale Rolle in der Pflege und Betreuung älterer Menschen. Wissenschaftliche Studien belegen, dass diese beiden Elemente wesentlich zur Verbesserung der Lebensqualität, zur Förderung sozialer Bindungen und zur Unterstützung psychischer Gesundheit beitragen können.

#### **Humor im Alter: Ein Werkzeug zur Resilienz und Lebensfreude**

Humor wird in der Forschung als eine wichtige Ressource für ältere Menschen angesehen. Er kann Stress reduzieren, das Wohlbefinden steigern und sogar körperliche Gesundheit fördern. Laut einer Studie von Martin (2001) trägt die Fähigkeit, Humor zu nutzen, dazu bei, negative Gefühle zu bewältigen und eine positive Lebenseinstellung zu bewahren. Besonders in der Pflege kann Humor dazu beitragen, eine angenehme Atmosphäre zu schaffen, Ängste abzubauen und soziale Interaktionen zu fördern.

Ein weiterer Aspekt ist, dass Humor bei älteren Menschen oft eine Brücke zwischen Generationen und sozialen Gruppen bildet. Er erleichtert die Kommunikation, schafft Nähe und kann Erinnerungen an vergangene Zeiten wecken. Dabei ist es wichtig, den Humor sensibel und respektvoll einzusetzen, um niemanden zu verletzen.

#### **Empathie: Das Herzstück der menschlichen Pflege**

Empathie, also die Fähigkeit, die Gefühle und Perspektiven anderer nachzuvollziehen, ist ein grundlegendes Element in der Betreuung älterer Menschen. Studien zeigen, dass empathisches Verhalten das Vertrauen stärkt, die Zufriedenheit erhöht und sogar den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen kann (Decety & Jackson, 2004).

Im Umgang mit älteren Menschen bedeutet Empathie, aufmerksam zuzuhören, nonverbale Signale wahrzunehmen und auf individuelle Bedürfnisse einzugehen. Besonders in der Pflege älterer Menschen, die oft mit Verlusten, Krankheit und Einsamkeit konfrontiert sind, kann empathisches Verhalten Trost spenden und das Gefühl von Wertschätzung vermitteln.

#### **Die Verbindung von Humor und Empathie**

Der geschickte Einsatz von Humor in Kombination mit Empathie kann eine besonders wirksame Strategie sein. Während Empathie die emotionale Verbindung stärkt, sorgt Humor für Leichtigkeit und Freude. Studien belegen, dass diese Kombination dazu beiträgt, Barrieren abzubauen, das Selbstwertgefühl zu fördern und die Lebensqualität zu verbessern.



**Natürlich! Hier sind einige humorvolle Geschichten aus dem Bereich der Altenpflege, die mit einem freundlichen und lustigen Ton erzählt sind. Viel Spaß beim Lesen!---**

### **1. Der vergessliche Professor**

Frau Schmidt, eine rüstige Rentnerin, war bekannt für ihre Liebe zu Büchern und ihr scharfes Gedächtnis – zumindest glaubte sie das. Eines Tages kam sie in die Pflegeeinrichtung und sagte: „Ich habe heute eine wichtige Vorlesung gehalten, aber ich kann mich nicht mehr an das Thema erinnern.“ Die Pflegekraft fragte neugierig: „Worum ging es denn?“ Frau Schmidt überlegte kurz und antwortete: „Um die Bedeutung von... äh... von...“ Sie stockte, dann lächelte sie schelmisch: „Ach, egal! Ich bin mir sicher, es war etwas Wichtiges!“

Am nächsten Tag erzählte sie ihren Mitbewohnern: „Ich habe heute eine Vorlesung gehalten, und ich war die Professorin! Aber ich kann mich nicht mehr an das Thema erinnern.“ Die anderen lachten herzlich – denn Frau Schmidt war zwar vergesslich, aber immer für einen Spaß zu haben.

---

### **2. Das Missverständnis beim Bingo**

Bei der wöchentlichen Bingo-Runde in der Pflegeeinrichtung war Herr Müller immer sehr ehrgeizig. Eines Tages rief die Betreuerin: „Bingo!“ Herr Müller jubelte laut und rief: „Ich habe gewonnen!“ Doch die Betreuerin schüttelte den Kopf: „Nein, Herr Müller, das ist noch nicht der richtige Moment.“

Herr Müller schaute verwirrt und sagte: „Aber ich habe doch die richtige Zahl! Warum darf ich nicht gewinnen?“ Die Betreuerin grinste: „Weil du nur die Zahl 69 hast, Herr Müller. Das ist zwar eine schöne Zahl, aber noch kein Bingo.“ Herr Müller lachte herzlich und sagte: „Na gut, dann versuche ich es beim nächsten Mal wieder!“

---

### **3. Der Technik-Experte**

Frau Lehmann war immer sehr neugierig auf neue Technologien. Eines Tages fragte sie: „Können Sie mir erklären, wie dieses Smartphone funktioniert?“ Die Pflegekraft zeigte ihr die Funktionen und sagte: „Sie können damit telefonieren, Fotos machen und sogar im Internet surfen.“

Frau Lehmann nickte begeistert und sagte: „Super! Dann kann ich ja jetzt meine Enkel anrufen, wenn ich mal wieder vergesse, wo ich meine Brille hingelegt habe.“ Die anderen Bewohner lachten, denn Frau Lehmann war immer für einen humorvollen Spruch gut.

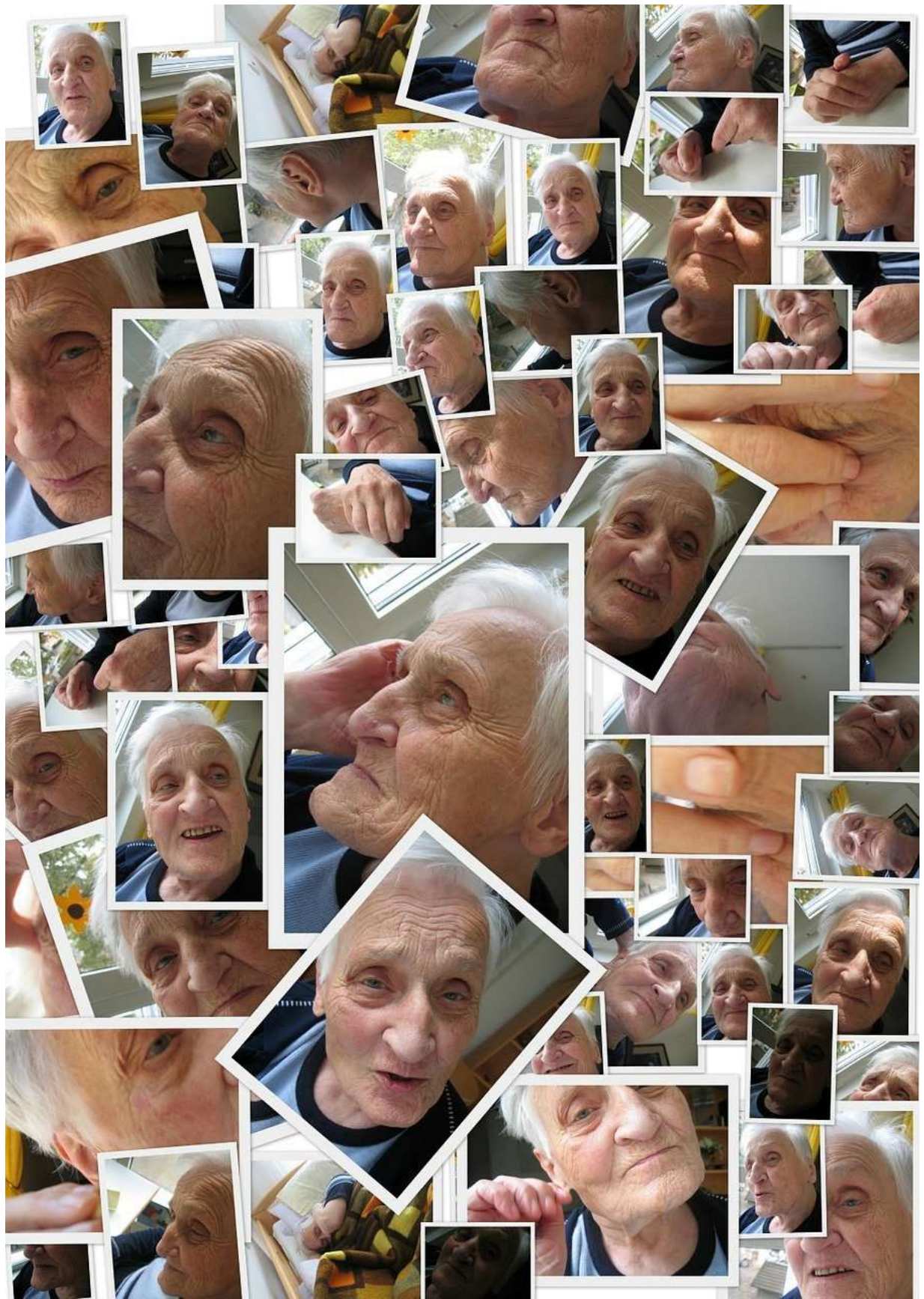
---

### **4. Das lustige Gedächtnisspiel**

Bei einem Gedächtnisspiel in der Einrichtung sagte die Betreuerin: „Nennen Sie mir drei Dinge, die Sie heute gemacht haben.“ Herr Becker antwortete: „Ich habe gefrühstückt, geduscht und...“ Er überlegte kurz und fügte hinzu: „Und dann... äh... was war das nochmal?“

Alle lachten, und Herr Becker schmunzelte: „Na ja, ich bin eben ein bisschen vergesslich, aber das macht nichts – Hauptsache, ich habe Spaß!“





## Ein Tag in meinem Leben – Altenpflegerin mit Herz

5:30 Uhr.

Der Wecker klingelt, und ich brauche ein paar Sekunden, um mich zu orientieren. Mein Rücken schmerzt noch von gestern – aber aufstehen ist Pflicht. Ich weiß, da warten Menschen auf mich, die ohne meine Hilfe nicht in den Tag starten können. Und irgendwie gibt mir das auch Kraft.

Dusche, Kaffee, halber Toast im Stehen. Die Müdigkeit klebt mir in den Knochen, aber ich zieh die Uniform an wie eine Rüstung. Draußen ist es noch dunkel, als ich mit dem Fahrrad zum Heim fahre.

6:15 Uhr.

Dienstbeginn. Übergabe mit der Nachtschicht. Ich notiere mir schnell, dass Frau B. schlecht geschlafen hat – sie hat wieder nach ihrem Mann gerufen. Herr L. ist gestürzt, hat aber keine sichtbaren Verletzungen. Trotzdem... Ich werde ihn später besonders im Blick behalten.

6:30 Uhr.

Ich klopfe leise an Tür 109. "Guten Morgen, Frau Schneider. Darf ich reinkommen?"

Ein leises "Ja bitte..." kommt zurück. Sie liegt noch im Bett, blass, aber sie lächelt mich an.

„Ich hab schlecht geschlafen. Können wir ein bisschen langsamer machen heute?“

„Natürlich. Wir haben Zeit. Ich bin ja jetzt bei Ihnen.“ Ich nehme ihre Hand, ganz vorsichtig. Sie drückt zurück. Das ist einer dieser kleinen Momente, die mehr sagen als tausend Worte.

7:10 Uhr.

Herr L. sitzt schon auf der Bettkante, strahlt mich an.

„Morgen, Sonnenschein! Ist das Frühstück schon fertig?“

„Noch nicht ganz, aber Ihre Zahnbürste wartet auf Sie. Heute wieder mit extra Schaum?“

Er lacht. Ich liebe diesen Humor – auch mit 87 Jahren verliert er seinen Witz nicht. Ich helfe ihm ins Bad, achte auf sein Gleichgewicht.

„Du bist wie ein Schattenengel, weißt du das?“ sagt er plötzlich.

Ich stocke kurz. Lächle. „Ich nehme das mal als Kompliment.“

„Ist eins.“

8:00 Uhr.

Frühstück. Die Luft riecht nach Kaffee und Rührei. Ich helfe beim Anreichen, reiche Tabletten, bringe neue Tees. Nebenbei:

„Anna, wann kommt meine Tochter wieder?“

„Ich glaub, sie wollte am Sonntag vorbeischauen, Frau Möller.“

„Ach ja... Ich vergess' so viel. Wird man dumm im Alter, oder?“

„Nein, gar nicht. Ihr Herz weiß mehr als viele Köpfe da draußen.“

9:00 Uhr.

Dokumentation, Arztvisite, Wundversorgung. Es wird hektischer. Mein Puls steigt, ich merke, wie ich schneller laufe. Nebenbei ruft jemand:

„Können Sie mir bitte helfen, ich find meine Brille nicht!“

„Ich komme sofort, Herr Reiter. Vielleicht liegt sie wieder im Blumentopf?“

12:00 Uhr.

Pause. Ich sitze im Personalraum, trinke kalten Kaffee. Eine Kollegin stöhnt:

„Warum tut man sich das an?“

Ich antworte automatisch: „Weil es trotzdem Sinn ergibt. Weil wir gebraucht werden.“ Und weil – das denke ich nur – ich es brauche, mich gebraucht zu fühlen.

13:00 Uhr.

Noch eine Runde Pflege, noch ein paar Tränen trocknen, noch ein paar Tabletten erklären. Ich sitze kurz bei Frau B., die leise weint.

„Ich vermiss ihn so... Mein Mann.“

Ich halte ihre Hand. „Er fehlt, ich weiß. Aber ich glaube, ein Teil von ihm ist immer noch hier. In Ihnen.“

Sie nickt. „Sie sind gut zu mir. Wie eine Tochter.“

14:30 Uhr.

Feierabend. Ich fahre nach Hause, der Wind im Gesicht fühlt sich nach Freiheit an – auch wenn ich innerlich noch bei den Menschen bin, die ich heute begleitet habe. Manchmal denke ich, ich lasse kleine Stücke meines Herzens in jedem Zimmer.

Aber ich bekomme auch so viel zurück.



## Ein Abend als Altenpflegerin – Spätdienst

13:45 Uhr.

Ich schließe mein Fahrrad an und atme einmal tief durch. Spätdienst. Manchmal anstrengender als der Frühdienst, weil der Tag hier nicht beginnt – sondern endet. Ich muss auffangen, was offen geblieben ist. Müdigkeit, Unruhe, Sehnsucht. Und trotzdem liebe ich diese Schichten. Sie sind... intimer. Ehrlicher. Oft emotionaler.

14:00 Uhr.

Übergabe. Ich höre zu, schreibe mit.

„Herr S. hat heute kaum gegessen. Frau K. hat mehrfach nach ihrer Mutter gefragt – bitte sanft bleiben.“

„Wie war's mit Frau B.?" frage ich.

„Wieder viel geweint. Sie hat Angst vor dem Abend.“

Ich nicke. Ich weiß. Wenn die Sonne untergeht, kommen oft die Schatten.

14:30 Uhr.

Ich klopfe bei Frau B.

„Guten Tag, Frau B., ich bin's, Anna. Ich übernehme heute den Spätdienst.“

Sie liegt im Bett, die Decke bis zur Nase hochgezogen.

„Kommt heute jemand?" fragt sie leise.

„Ich bin da. Ich bleib auch heute Abend bei Ihnen.“

Ein schwaches Lächeln. Ich streich ihr über die Stirn.

„Wir machen's uns schön, ja? Ich hab Lavendelöl mitgebracht. Für die Ruhe.“

15:30 Uhr.

Ich verteile Kaffee und Kuchen. Manche Bewohner sitzen draußen im Garten, wenn das Wetter mitspielt. Ich helfe beim Anziehen der Jacken.

„Anna, kannst du mir den Schal umbinden? Wie früher meine Frau.“

„Na klar, Herr S. – und ich wette, ich kann's fast so gut wie sie.“

Er schaut mich an. „Fast.“ Und dann lächelt er. Da ist er wieder, dieser stille, zärtliche Humor, der mir das Herz wärmt.

17:00 Uhr.

Pflegezeit. Einlagern, Kompressionsstrümpfe ausziehen, Abendtoilette. Ich singe manchmal leise, wenn jemand Angst hat.

„Warum singen Sie, Anna?“

„Weil ich glaube, dass Musik die Seele erinnert, dass alles gut wird.“

18:00 Uhr.

Abendessen. Ich sitze kurz bei Frau M., die heute kaum spricht.

„Frau M., möchten Sie ein Butterbrot oder lieber etwas warmes?“

„Was bringt es, Kind... ich schmeck eh nichts mehr.“

Ich setze mich trotzdem zu ihr, halte ihr die Hand.

„Dann essen wir halt gemeinsam fürs Gefühl. Nicht für den Geschmack.“

19:00 Uhr.

Ruhige Stunden. Ich bin auf dem Flur, beantworte Fragen, tröste, versichere:

„Nein, Herr L., Sie brauchen nicht mehr arbeiten. Sie sind im Ruhestand – ganz offiziell.“

„Ach ja? Wie lange schon?“

„Seit 1988.“

Er lacht. „Na dann ist's wohl ernst.“

20:00 Uhr.

Ich mache letzte Rundgänge. Bettfertig machen, letzte Medikamente, Zähne putzen, Fenster kippen.

Frau K. weint still.

„Ich vermiss meine Mama.“

Ich setze mich. Sie ist 92. In solchen Momenten spielt das keine Rolle.

„Erzählen Sie mir was von ihr.“

Und sie erzählt. Vom Erdbeerkuchen, vom Duft ihres Parfums. Und ich höre zu – nicht weil ich muss, sondern weil es wichtig ist. Weil Erinnerung manchmal mehr heilt als jedes Medikament.

21:30 Uhr.

Die meisten schlafen. Der Flur ist still. Ich dokumentiere, trinke einen Schluck Wasser, schließe leise eine Tür. Manchmal stehe ich noch einen Moment da, höre den Atem der Menschen, die ich heute gepflegt habe. Ein stiller, ehrlicher Frieden liegt in der Luft.

22:00 Uhr.

Feierabend. Ich gehe nach Hause mit einem Kopf voller Gedanken und einem Herz, das schwer, aber voller ist.

Ich habe heute niemanden gerettet. Aber ich war da. Ich war da, als jemand Angst hatte. Als jemand gelacht hat. Als jemand sich erinnert hat.

Und das – ist für mich genug.

Alles klar... das ist eine wichtige Perspektive, die oft zu wenig gezeigt wird: Wenn man als Altenpflegerin an seine Grenzen kommt – körperlich, emotional, seelisch. Ich schreibe dir das wieder aus der Ich-Perspektive, ehrlich, roh, ohne Schönfärberei. Kein Heldentum – nur Menschsein.



## Ein Tag, der zu viel war

(Spätdienst – Realität einer Altenpflegerin)

14:00 Uhr.

Ich komme zur Arbeit mit Kopfschmerzen und kaum geschlafen – hab die Nacht über Grübeln nicht abschalten können. Die Übergabe beginnt, und es ist sofort klar: Heute wird's heftig.

„Frau L. hat wieder niemanden ans Bett gelassen – sie hat geschrien und um sich geschlagen.“

„Herr M. ist gestürzt, Pflegekraft konnte ihn nicht halten.“

„Frau T. hat Durchfall – alles Bett, Boden, Kleidung.“

Ich schlucke. Ich merke jetzt schon, wie mir das Atmen schwerer fällt.

14:30 Uhr.

Noch nicht einmal richtig im Dienst, schon zwei Notrufe.

Herr M. liegt schräg im Bett, klagt über Schmerzen. Ich versuche, mit ihm zu reden.

„Es tut weh, Anna... ich will das nicht mehr.“

Ich lege meine Hand auf seine Schulter, aber innerlich zieht sich alles zusammen. Ich hab keine Kraft, um mit ihm in Ruhe zu sprechen. Ich will zuhören – aber ich muss weiter.

15:30 Uhr.

Drei Toilettengänge gleichzeitig angemeldet. Frau T. ruft panisch:

„Ich hab's nicht mehr halten können!“

Ich eile hin, binde Handschuhe über meine verschwitzten Hände, wische, beruhige, atme durch den Mund. Nebenbei klingelt es in drei Zimmern. Ich bin allein auf dem Flur. Alle Kolleginnen sind beschäftigt.

Ich hab das Gefühl, ich werde zerrissen.

16:45 Uhr.

Herr K. verweigert seine Medikamente. Ich versuche es liebevoll.

„Nein! Ich hab gesagt, ich will die SCHEI\*\* nicht!“

Er schreit. Ich zucke innerlich zusammen.

Ich verlasse kurz den Raum. Muss atmen. Muss meine Tränen runterschlucken. Es ist nicht persönlich – ich weiß das. Und doch tut es weh.

18:00 Uhr.

Ich versuche, Frau B. zu betten. Sie weint.

„Ich fühl mich wie eine Last.“

Ich halte sie fest.

„Nein. Sie sind keine Last.“

Aber leise – ganz tief in mir – denke ich: Und doch kann ich dich gerade nicht tragen.

Ich schäme mich für diesen Gedanken. Ich will ihn nicht denken. Aber ich bin müde. Kaputt. Und ich fühl mich selbst wie ein Mensch ohne Akku.

19:30 Uhr.

Ich setze mich für eine Minute hin. Mein ganzer Körper schreit. Ich habe noch nichts gegessen. Mein Bauch zieht. Mein Herz rast.

Da kommt eine Kollegin rein:

„Anna, Frau L. ist auf 180. Sie wirft mit dem Wasserglas.“

Ich nicke. Ich steh wieder auf. Ich geh.

Weil niemand sonst geht. Weil es immer wir sind. Die gehen. Die stillen. Die aushalten.

21:00 Uhr.

Ich schließe das letzte Fenster.

Mein Kopf dröhnt. Ich frage mich, ob irgendjemand da draußen versteht, wie sich das anfühlt:

Wenn du alles gibst, und trotzdem das Gefühl hast, es reicht nie.

Wenn du helfen willst – aber dich selbst dabei vergisst.

Wenn du da bist – aber niemand fragt, wie es dir eigentlich geht.

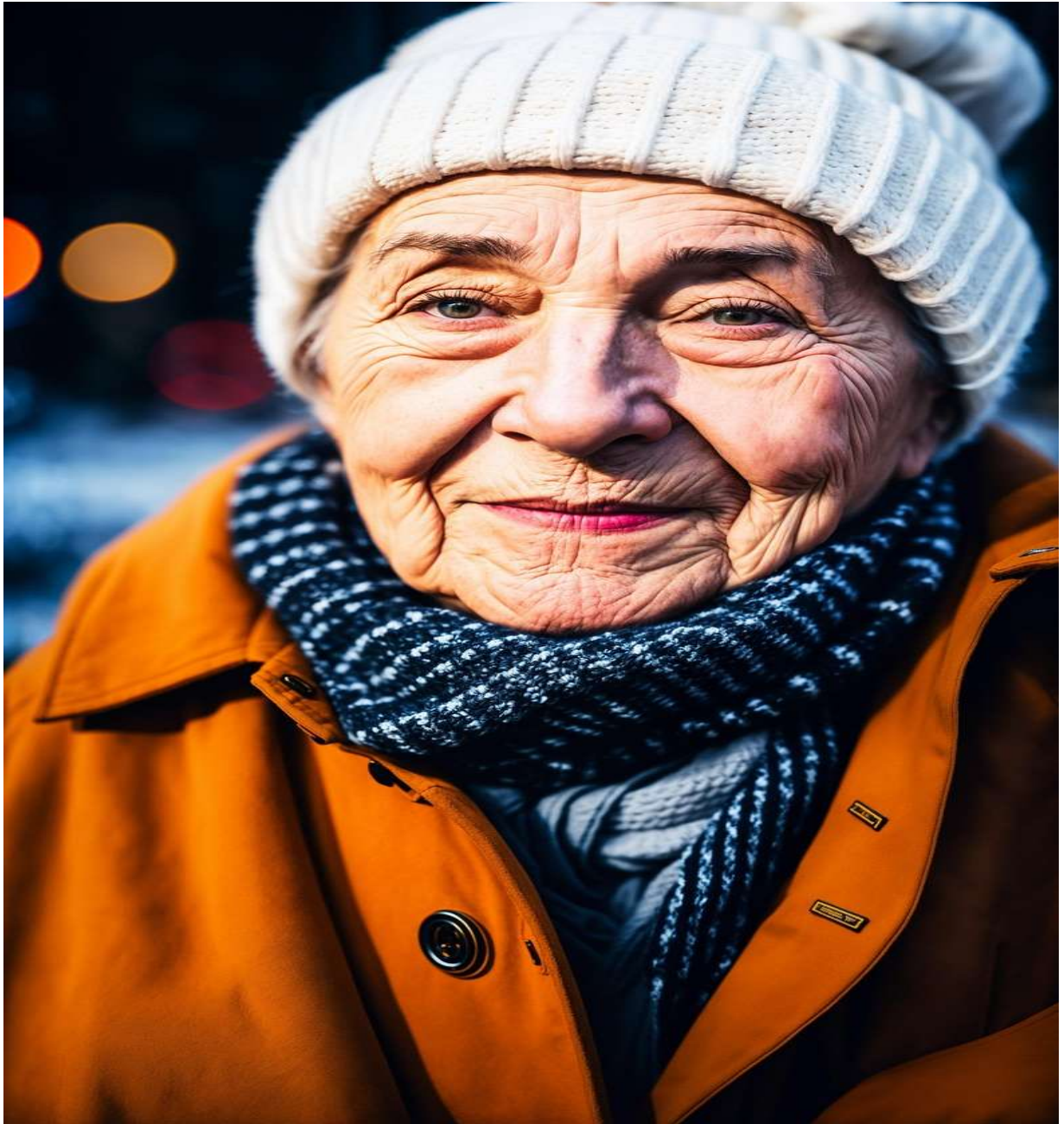
22:00 Uhr.

Ich gehe raus, in die Nacht.

Und ich weine auf dem Fahrrad.

Nicht, weil ich schwach bin.

Sondern weil ich zu lange stark  
war



## **Ein Neuanfang – Ich lerne, auf mich zu achten**

Ich sitze auf meiner Couch, noch in der Pflegekleidung. Es ist 22:45 Uhr.

Meine Schuhe hab ich ausgezogen, aber sonst noch nichts. Ich starre auf meine Hände.

Sie zittern leicht. Nicht vor Kälte – sondern vor Müdigkeit.

Nicht nur die körperliche. Sondern die, die tief in den Knochen sitzt. In der Seele.

Ich denke an heute. An Frau B.s Tränen. An Herrn K.s Schrei. An mich – wie ich im Flur stand, allein, kurz vor dem Zusammenbruch.

Und plötzlich weiß ich: So kann es nicht weitergehen.

Ich greife zum Handy. Google: „Burnout Pflege – Hilfe“.

Nicht weil ich schwach bin.

Sondern weil ich zum ersten Mal stark genug bin, um Hilfe zuzulassen.

Am nächsten Tag rede ich mit meiner Teamleitung. Ehrlich. Offen.

Ich sage:

„Ich liebe meinen Job. Aber ich verliere mich gerade selbst darin.“

Sie hört mir zu. Und sie sagt nicht: Reiß dich zusammen.

Sie sagt:

„Ich kenn das. Und wir finden einen Weg.“



## ✓ **Checkliste: Was hilft, wenn der Druck zu viel wird (für Pfleger\*innen)**

### **Psychisch & Emotional**

Sprich mit jemandem, dem du vertraust – Kollegin, Teamleitung, Therapeut\*in. Schweigen frisst auf.

Erkenne deine Grenzen an – du bist keine Maschine. Nein sagen ist kein Versagen.

Führe ein „Emotionsbuch“: 3 Minuten täglich schreiben – Was hat mich belastet? Was war trotzdem schön?

Lerne, Schuldgefühle loszulassen – du gibst dein Bestes. Immer. Und das reicht.

### **Im Arbeitsalltag**

Teamrunden nutzen – Austausch über emotionale Belastungen kann entlasten (wenn der Rahmen stimmt).

Prioritäten setzen: Nicht alles muss sofort. Manche Dinge dürfen warten.

Rituale schaffen – z. B. 5 Minuten Sitzen mit Kaffee, bevor du den Dienst beginnst.

### **Nach der Arbeit**

Abschalt-Rituale entwickeln: Kleidung wechseln, duschen, Musik – symbolischer Übergang zur Freizeit.

Bewegung – Spaziergehen, Yoga, Fahrradfahren. Bewegung baut Stresshormone ab.

Entspannungstechniken lernen: Atemübungen, Meditation, progressive Muskelentspannung.

### **Langfristig**

Supervision oder Coaching – besonders hilfreich bei emotionaler Erschöpfung.

Arbeitszeiten anpassen, wenn möglich – weniger Überstunden, mehr Regeneration.

Fortbildungen zur Resilienz – stärken dein inneres Gleichgewicht.

Hobbys pflegen – etwas, das nichts mit Pflege zu tun hat und dich auflädt.

### **Und das Wichtigste:**

Du darfst dich um andere kümmern.

Aber du darfst dich auch zuerst um dich kümmern.

Weil du nur dann langfristig für andere da sein kannst.

Selbstfürsorge-Routine für Pfleger\*innen

„5-Minuten-Ruheinsel nach dem Dienst“

Dein kurzer Rückzugsort für Körper, Herz und Kopf

## 1. Übergang markieren – „Ich bin jetzt raus“

Setze dich auf einen Stuhl oder dein Sofa.

Atme einmal tief ein – durch die Nase – und lange aus – durch den Mund.

Und dann sage innerlich:

„Ich habe heute mein Bestes gegeben.

Jetzt lasse ich los. Jetzt bin ich dran.“

Zieh dich um, wasch dir die Hände – spüle den Tag symbolisch ab.

Mach's bewusst. Lass den Arbeitstag hinter dir.

## 2. Atem spüren – „Ankommen im Jetzt“

Setz dich bequem. Schließe die Augen (wenn du magst).

Lege eine Hand auf dein Herz, die andere auf deinen Bauch.

Dann atme:

4 Sekunden ein

6 Sekunden aus

Wiederhole das für etwa 2 Minuten.

Stell dir beim Ausatmen vor, wie du Anspannung ausatmest, wie grauen Dampf.

Beim Einatmen holst du dir Ruhe – wie warmes, weiches Licht.

## 3. 3-Satz-Tagebuch – „Was war, was bleibt, was heilt“

Nimm dir ein kleines Notizbuch oder Zettel. Schreib ganz kurz:

Was war heute schwer für mich?

Gab es einen kleinen Moment, der schön war?

Was kann ich mir jetzt Gutes tun?

Beispiel:

Frau K.s Verzweiflung hat mich tief getroffen.

Herr S. hat mir ein Gedicht erzählt – das war berührend.

Ich werde jetzt 10 Minuten einfach still liegen und Musik hören.

#### 4. Abschluss – „Gute Worte für mich selbst“

Flüstere oder denke:

„Ich bin nicht perfekt, aber ich bin da.

Ich darf müde sein. Ich darf auf mich achten.

Ich bin wichtig – auch für mich selbst.“

✦ Tipp: Mach diese kleine Routine zu einem Ritual. Ob du nur einen Teil davon machst oder alle – Hauptsache, du erinnerst dich: Du darfst dich selbst liebevoll versorgen. Jeden Tag ein kleines Stück.





## Ein Tag im Leben einer Pflegehelferin: Geschichten aus dem Alltag

Es ist 6:00 Uhr morgens, und der Wecker klingelt. Schon vor dem ersten Klingeln ist mir klar, dass der Tag wieder vollgepackt sein wird. Schnell aus dem Bett, duschen, anziehen – ich habe gerade mal genug Zeit für einen schnellen Kaffee, aber der muss reichen.

6:30 Uhr – Frühdienst beginnt

Ich treffe mich mit den Kolleginnen in der Umkleide. Der Morgenstart ist wie immer hektisch, aber irgendwie auch eine gute Gelegenheit, kurz zu quatschen. Wir tauschen uns über die Ereignisse vom letzten Dienst aus, aber auch über Kleinigkeiten – die Familie eines Bewohners, die sich mal wieder nicht gemeldet hat oder der neue Lieblingstee, den ich gerade für mich entdeckt habe.

Der erste Bewohner, den ich heute betreuen darf, ist Herr Schmitz. Er ist ein eher schweigsamer Mann, aber wenn er merkt, dass ich ihm zuhören will, erzählt er mir manchmal Geschichten aus seiner Jugend. Heute erzählt er mir, wie er als junger Mann in den Krieg zog und wie er und seine Kameraden damals zusammenhielten. Es ist schwer, solche Erlebnisse zu hören, aber ich merke, wie wichtig es für ihn ist, sich das von der Seele zu reden.

8:00 Uhr – Morgentoilette und Frühstücksvorbereitung

Der erste wichtige Schritt in meinem Job ist die Unterstützung bei der Morgentoilette: Hilfe beim Waschen, Anziehen und Zähneputzen. Bei Frau Meier ist das nicht immer einfach. Sie ist dement, und manchmal ist sie sehr verwirrt und fühlt sich hilflos. Doch ich weiß mittlerweile, wie ich sie beruhigen kann – mit sanfter Stimme und einem Lächeln, auch wenn sie mich anfangs nicht erkennt. Sie lächelt zurück, als ich ihr das Frühstück bringe und mir ihre Hand schützend um die Handgelenke legt, als wollte sie sagen: „Du bist noch hier, ich bin sicher.“

10:00 Uhr – Ein kurzer Spaziergang

Es ist eine kleine Tradition, mit einigen Bewohnern nach dem Frühstück spazieren zu gehen. Heute gehe ich mit Herrn Müller, der im Rollstuhl sitzt. Er liebt es, an den Blumenbeeten vorbeizufahren und mir alles zu zeigen. Manchmal denke ich, dass er dabei viel mehr sieht als ich. Die Farben der Blumen, die Vögel, die um die Bäume fliegen – all das nimmt er auf, als ob er die Welt in vollen Zügen genießt. Ich

höre ihm zu, ohne viel zu sagen, und genieße diese ruhigen Momente. Es tut mir gut, in seinem Tempo zu gehen.

#### 12:00 Uhr – Mittagessen und kleine Gespräche

Mittags mache ich mit den Bewohnern das Mittagessen. Einige sind noch aktiv, andere sitzen nur still am Tisch. Heute hilft Frau Schmidt, die so gerne beim Kochen hilft. Sie hat zwar schon ihre 80 Jahre überschritten, aber sie ist noch fit und erzählt gerne aus ihrer Zeit als Hauswirtschaftsleiterin. Ihre Geschichten von früher – von den schweren Zeiten, in denen sie auf den Bauernhöfen arbeitete – sind immer spannend und lehrreich.

Ein kleiner Moment der Freude entsteht, als sie mir ihr altes Rezept für Kartoffelsalat verrät, das sie immer an ihre Familie weitergegeben hat. Ich verspreche ihr, es mal auszuprobieren. Es fühlt sich gut an, diesen Austausch zu haben – als Pflegehelferin bin ich nicht nur die, die hilft, sondern auch die, die zuhört und kleine, wertvolle Momente schenkt.

#### 14:00 Uhr – Aktivierung und Bewegung

Jetzt ist es Zeit für die Aktivierung. Ich weiß, wie wichtig es ist, dass die Bewohner geistig und körperlich gefordert werden, und organisiere eine kleine Aktivität. Heute spielen wir eine Runde „Erinnerungsspiel“, bei dem wir uns gegenseitig Dinge aus der Vergangenheit erzählen. Manchmal dauert es, bis die richtigen Erinnerungen zurückkommen, aber jeder kleine Moment zählt. Besonders Frau Wagner hat immer die schönsten Geschichten auf Lager, auch wenn sie manchmal etwas durcheinander sind.

#### 16:00 Uhr – Ende des Schichtwechsels

Es ist noch nicht ganz Feierabend, aber ich merke, dass ich langsam müde werde. Doch dann kommt noch eine kleine Herausforderung: Herr Braun, der sonst immer sehr ruhig ist, braucht heute besonders viel Aufmerksamkeit. Er hat Schmerzen, und ich begleite ihn bis zur Schmerzlinderung. Es ist nicht immer einfach, mit dem körperlichen und seelischen Schmerz der Bewohner umzugehen, aber ich weiß, dass es genau diese Momente sind, in denen ich als Pflegehelferin gebraucht werde.

18:00 Uhr – Feierabend und ein kleiner Moment für mich

Der Dienst neigt sich dem Ende zu. Bevor ich gehe, mache ich noch einen kleinen Rundgang durch die Zimmer, um sicherzustellen, dass alles in Ordnung ist. Ich verabschiede mich von den Bewohnern, jedes mit einem Lächeln, einem kurzen Wort der Ermutigung. Es fühlt sich gut an, zu wissen, dass ich heute wieder einen kleinen Beitrag zu ihrem Leben leisten konnte.

Als ich die Pflegeeinrichtung verlasse, bin ich erschöpft, aber auch zufrieden. Es war ein Tag voller Aufgaben, aber auch voller Begegnungen, die mir gezeigt haben, wie wichtig die kleinen Gesten im Pflegeberuf sind. Ob es das Lächeln eines Bewohners, eine kurze Erinnerung oder einfach ein Zuhören ist – es sind diese Momente, die den Tag ausmachen und mir immer wieder den Sinn meiner Arbeit zeigen.

Diese Geschichte aus dem Alltag einer Pflegehelferin zeigt, wie vielfältig und emotional der Beruf ist. Es geht nicht nur um das Erledigen von Aufgaben – es geht darum, Beziehungen zu pflegen, Empathie zu zeigen und den Bewohnern ein Stück Lebensqualität zu schenken. Pflegehelferinnen sind oft die stillen Heldinnen im Hintergrund, deren Arbeit mehr als nur physische Unterstützung ist – es ist der Herzschlag der Pflegeeinrichtung.

Natürlich! Hier sind weitere Geschichten aus dem Alltag einer Pflegehelferin, die zeigen, wie Beziehungen und Empathie den Alltag prägen. Diese Geschichten verdeutlichen, wie tief der Austausch mit den Bewohnern sein kann und was man aus diesen Begegnungen lernen kann.

## **1. Geschichte: Der traurige Abschied von Frau Behrens**

Frau Behrens war eine der ersten Bewohnerinnen, die ich kennengelernt habe, als ich in der Pflege angefangen habe. Sie war stets freundlich, aber manchmal auch sehr nachdenklich. Besonders in den letzten Wochen, als ihre Gesundheit sich verschlechterte, wurde sie stiller. Sie hatte oft mit ihrer Tochter telefoniert, aber ich merkte, dass sie sich immer mehr zurückzog.

Eines Nachmittags, als ich mit ihr am Fenster saß und wir über das Wetter sprachen, hielt sie plötzlich meine Hand und sagte: „Ich glaube, es ist bald soweit.“ Diese Worte trafen mich tief, und obwohl ich

keine Worte fand, die ich hätte sagen können, drückte ich ihre Hand einfach sanft.

In den letzten Tagen, als die Familie sich auf den Abschied vorbereitete, war ich oft bei ihr, um ihr Gesellschaft zu leisten. Ich spürte, wie wichtig es für sie war, nicht allein zu sein. An einem Abend saß ich mit ihr, als sie mir von ihrer Jugend erzählte – von der Liebe, die sie in einem anderen Land fand, und wie sie ihren Mann nach vielen Jahren wiedertraf.

„Es war eine schöne Zeit“, sagte sie leise. „Ich hoffe, ich habe alles richtig gemacht.“

Die Tochter kam oft vorbei, und der Abschied war schließlich nicht nur für sie schwer, sondern auch für mich. Es war nicht einfach, sich von einer Person zu verabschieden, mit der man so viel geteilt hatte. Aber ich habe viel über die Bedeutung von Gegenwart und Geduld gelernt. Auch wenn Worte fehlen, kann das einfach nur Dasein, das Mitfühlen und das Zuhören den Unterschied machen.

## **2. Geschichte: Ein Tag mit Herrn Fröhlich**

Herr Fröhlich ist ein lebenslustiger Mann, der trotz seines fortgeschrittenen Alters und seiner körperlichen Einschränkungen immer noch eine positive Einstellung zum Leben hat. Jeden Morgen, wenn ich ihm beim Frühstück helfe, erzählt er mir einen Witz oder macht einen humorvollen Kommentar.

An einem besonders schwierigen Tag für mich, an dem ich mich gestresst und erschöpft fühlte, sah ich Herrn Fröhlich und bemerkte, dass er mich mit einem schelmischen Lächeln ansah. „Du siehst heute aus, als hättest du einen schweren Tag, meine Liebe“, sagte er, als ich ihm den Teller hinstellte.

Ich nickte. „Es ist nicht immer einfach, Herr Fröhlich.“

Er legte seine Hand auf meine und sagte: „Weißt du, mein Leben war auch nicht immer einfach, aber es gibt immer einen Grund zum Lächeln. Wenn du mal nicht mehr weiterweißt, denk einfach an den nächsten Witz, den ich dir erzähle. Lachen hilft immer.“

In diesem Moment merkte ich, wie wertvoll es ist, mit Humor und einer positiven Einstellung durch schwierige Zeiten zu kommen. Die Bedeutung von Lachen als Therapie und das Erkennen der kleinen

Freuden im Alltag waren für mich eine wertvolle Lektion. Auch als Pflegehelferin ist es wichtig, Momente der Leichtigkeit zu finden, um die schwere Last des Alltags zu erleichtern.

### **3. Geschichte: Die stille Freundschaft mit Frau Klose**

Frau Klose war sehr zurückhaltend und sprach wenig. Oft saß sie einfach nur in ihrem Stuhl und starrte aus dem Fenster. Manchmal hatte ich das Gefühl, dass sie sich ganz in sich selbst zurückgezogen hatte.

Doch an einem Tag, als ich mit ihr spazieren ging, bemerkte ich, dass sie mir vorsichtig die Hand auf den Arm legte. Zuerst dachte ich, sie wollte mich nur ansprechen, aber sie sagte nichts. Wir gingen schweigend weiter.

In den folgenden Tagen, als ich wieder mit ihr spazieren ging, war es wieder dieses sanfte Handauflegen. Ich begann zu spüren, dass dies ihre Art war, mir zu zeigen, dass sie sich wohlfühlte. Es war eine stille, aber sehr kraftvolle Geste. Irgendwann, als ich mich setzte, um mich mit ihr zu unterhalten, sagte sie plötzlich: „Du hast immer ein offenes Ohr für mich, auch wenn ich nichts sage. Das bedeutet mir viel.“

In diesem Moment wusste ich, dass es in der Pflege nicht nur darum geht, zu reden und Lösungen zu finden. Stille kann genauso viel sagen wie Worte. Die leisen, zarten Gesten der Fürsorge, die vielleicht nicht sofort sichtbar sind, sind oft die, die den größten Unterschied machen. Ich habe gelernt, achtsam zu sein, die kleinen Signale zu erkennen und den Bewohnern Raum für ihre eigene Ausdrucksweise zu geben.

### **4. Geschichte: Das Geheimnis von Herrn Albrecht**

Herr Albrecht war ein eher schweigsamer, aber sehr scharfsinniger Mann. Er hatte das Gefühl, in der Pflegeeinrichtung „festzuhängen“, und sehnte sich oft nach der Freiheit, selbstständig zu sein. Doch ich merkte schnell, dass er in seinem Inneren immer noch der lebhafteste Mensch war, der er früher war.

Ein Nachmittag fiel mir besonders auf. Als ich mit ihm einen Spaziergang machte, fragte er mich plötzlich, ob ich Geschichten aus der Vergangenheit meines Lebens erzählen würde. Anfangs war ich überrascht, aber dann begann ich, ein paar kleine Anekdoten zu erzählen – von meiner Kindheit, von den Dingen, die mich prägten.

„Es ist schön zu hören, dass du auch mal lachen konntest“, sagte er dann und fügte hinzu: „Ich erinnere mich an das erste Mal, als ich mein Fahrrad reparierte. Der Moment, als es wieder fuhr, war wie ein kleines Wunder.“

Es war dieser Moment, der mir zeigte, wie wichtig es ist, mit den Bewohnern über die kleinen Erfolge des Lebens zu sprechen. Manchmal sind es nicht die großen, dramatischen Ereignisse, die unser Leben prägen, sondern die kleinen, persönlichen Erlebnisse, die uns stark machen. Ich lernte, die Kraft der Erinnerungen zu schätzen und wie bedeutend es ist, dass Menschen ihre Geschichten und Erfahrungen teilen können – auch wenn sie nicht immer sofort von Bedeutung zu sein scheinen.

## **5. Geschichte: Die Begegnung mit Frau Löffler und ihre Liebe zu den Blumen**

Frau Löffler hatte ein großes Interesse an Pflanzen. Sie sammelte immer neue Blumen und kümmerte sich liebevoll um sie, auch wenn sie manchmal Schwierigkeiten hatte, sich an die Namen der Pflanzen zu erinnern.

Eines Nachmittags saß ich mit ihr im Garten, als sie auf einmal mit leuchtenden Augen einen kleinen Blumenstrauß pflückte. „Weißt du, ich habe in meiner Jugend viel im Garten gearbeitet“, sagte sie und strich über die Blätter. „Aber mit den Jahren habe ich mich mehr und mehr in den Erinnerungen an diese Zeit verloren.“

Es war eine wunderschöne Erinnerung, die sie mit mir teilte. Das Teilen von Erinnerungen war für sie eine Möglichkeit, die Verbindung zu ihrer Vergangenheit aufrechtzuerhalten. Sie wusste, wie wichtig es war, sich mit Dingen zu umgeben, die einen an bessere Zeiten erinnerten.

Ich habe von Frau Löffler gelernt, wie wertvoll es ist, den Garten der Erinnerungen zu pflegen. Jeder Mensch trägt eigene Geschichten mit sich, die es zu ehren gilt. Die kleinen Momente und die Pflege von Erinnerungen sind nicht nur für die Bewohner wichtig, sondern auch für uns, als Pflegehelfer\*innen.

Diese Geschichten zeigen, wie tief und bereichernd die Beziehungen zu den Bewohnern in der Pflegeeinrichtung sein können. Es geht nicht nur um den physischen Akt der Pflege, sondern um das Verstehen, das Zuhören und das Mitgefühl. Jeder Tag bringt neue Herausforderungen, aber auch wertvolle Lektionen in Empathie und Geduld.

Es ist die stille Verbindung, die den Pflegealltag prägt, und diese Geschichten erinnern uns daran, wie wichtig es ist, die kleinen Momente der Nähe und des Verständnisses zu schätzen. Denn es sind diese Erlebnisse, die die wahre Bedeutung der Pflege ausmachen: den Bewohnern ein Stück Lebensqualität und Würde zu geben, unabhängig von ihrem Zustand oder Alter.

Als Altenpflegerin erfährst du im Laufe deiner Karriere viele wertvolle Lektionen, die nicht nur den Beruf betreffen, sondern auch dein persönliches Wachstum und deine Perspektive auf das Leben verändern. Hier sind einige der wichtigsten Lektionen, die du als Altenpflegerin im Laufe der Zeit lernen kannst:

### **1. Die Bedeutung von Geduld und Ruhe**

Altenpflege fordert viel Geduld – sei es beim Umgang mit Menschen, die körperliche oder geistige Einschränkungen haben, oder bei der Durchführung alltäglicher Aufgaben. Manchmal verlaufen Dinge langsamer als erwartet, und Bewohner benötigen mehr Zeit, um sich zu orientieren oder Dinge zu tun. Die Lektion hier ist, Geduld zu üben und zu akzeptieren, dass nicht alles sofort erledigt werden kann. Ruhe ausstrahlen und selbst in hektischen Momenten besonnen zu bleiben, hilft nicht nur den Bewohnern, sondern auch dir selbst.

### **2. Verstehen, dass jeder Mensch eine Geschichte hat**

Jeder Bewohner hat ein Leben hinter sich, das von persönlichen Erfahrungen, Höhen und Tiefen geprägt ist. Als Altenpfleger\*in lernst du, zuzuhören und zu erkennen, dass hinter jeder Person eine einzigartige Lebensgeschichte steckt. Du wirst erfahren, wie wichtig es ist, diese Geschichten zu ehren und durch kleine Gespräche oder einfach durch Zuhören zu wertschätzen. Diese Erkenntnis kann dir helfen, eine tiefere Verbindung zu den Menschen aufzubauen.

### **3. Empathie und Mitgefühl sind unerlässlich**

Als Altenpfleger\*in wirst du immer wieder mit schwierigen Situationen konfrontiert – sei es durch den Tod eines Bewohners oder durch den Schmerz und die Verwirrung, die mit Demenz einhergehen können. Du lernst, mitfühlend zu sein, ohne die eigene Belastung zu verdrängen. Empathie bedeutet, die Gefühle anderer zu verstehen, ohne sie zu bewerten, und sie in ihrer Menschlichkeit zu unterstützen. Mitgefühl wird oft zum Schlüssel, um nicht nur physische, sondern auch emotionale Unterstützung zu bieten.

### **4. Grenzen setzen und Selbstfürsorge**

Altenpflege kann emotional und körperlich anstrengend sein, und es ist entscheidend, gesunde Grenzen

zu setzen, sowohl für sich selbst als auch für die Bewohner. Du wirst lernen, wann es notwendig ist, dich abzugrenzen, um deine eigene Energie zu bewahren. Selbstfürsorge wird zu einer wichtigen Lektion, und du wirst merken, wie wichtig es ist, regelmäßig Pausen zu machen, um dich zu erholen und deine eigenen Bedürfnisse nicht zu vernachlässigen.

## **5. Die Fähigkeit, im Team zu arbeiten**

Altenpflege ist selten eine „Einzelarbeit“. Du wirst lernen, im Team zu arbeiten, mit Kolleginnen, Ärztinnen, Therapeutinnen und Familienmitgliedern der Bewohner zu kommunizieren. Teamarbeit bedeutet, sich gegenseitig zu unterstützen, Ideen auszutauschen und eine gemeinsame Verantwortung für das Wohl der Bewohner zu tragen. Das Vertrauen und die Zusammenarbeit mit deinen Kolleginnen sind entscheidend für den Erfolg und das Wohlbefinden der Bewohner und für dich selbst.

## **6. Dankbarkeit in den kleinen Dingen finden**

In der Altenpflege wirst du oft mit Menschen arbeiten, die sehr bescheiden sind und die vielleicht nicht mehr in der Lage sind, viele alltägliche Aufgaben selbst zu erledigen. Dankbarkeit für die kleinen Dinge, wie eine freundliche Geste, ein Lächeln oder ein einfaches „Danke“, wird dir immer mehr bewusst werden. Diese Dankbarkeit hilft, die emotionale Belastung des Jobs zu lindern und erinnert dich daran, dass du einen echten Unterschied im Leben der Menschen machst.

## **7. Verlust gehört zum Leben**

Der Umgang mit dem Verlust eines Bewohners ist eine der schwierigsten Lektionen in der Altenpflege. Du wirst lernen, Trauer zu akzeptieren und zu verarbeiten, sowohl für dich selbst als auch für die Familie und die anderen Bewohner. Diese Erfahrung lässt dich den Wert des Lebens und die Zerbrechlichkeit menschlicher Existenz tiefer verstehen. Auch der Umgang mit Sterbebegleitung und der Versuch, den Menschen in ihren letzten Tagen ein würdevolles Leben zu ermöglichen, wird zu einer wichtigen Lektion in deinem Leben.

## **8. Die Bedeutung von Humor**

Humor ist ein unglaublich kraftvolles Werkzeug in der Altenpflege. Du wirst merken, dass ein Lächeln oder ein Witz in den richtigen Momenten die Atmosphäre entspannen und den Bewohnern helfen kann, sich besser zu fühlen. Humor hilft dir, schwierige Situationen zu meistern und sorgt dafür, dass du als Pfleger\*in trotz der Schwere des Jobs nicht den Optimismus und die Lebensfreude verlierst. Es gibt immer Platz für ein Lachen, selbst in den herausforderndsten Momenten.

## **9. Vertrauen aufbauen**

Vertrauen ist das Fundament der Altenpflege. Du wirst lernen, wie wichtig es ist, Vertrauen aufzubauen, besonders wenn du mit Bewohnern arbeitest, die sich möglicherweise ängstlich oder misstrauisch gegenüber anderen fühlen. Vertrauen entsteht durch wiederholte, liebevolle und konstante Pflege und Aufmerksamkeit. Du wirst sehen, wie sich diese Verbindung im Laufe der Zeit entwickelt und wie der Aufbau von Vertrauen zu einer engeren, sichereren Beziehung führt.

## **10. Das Leben und die Arbeit wertschätzen**

Altenpflege kann herausfordernd sein, aber sie ist auch eine der wertvollsten und erfüllendsten Tätigkeiten. Du wirst lernen, deine Arbeit zu schätzen und dir bewusst zu machen, dass du einen bedeutenden Beitrag zur Lebensqualität der Menschen leistest. Die Anerkennung und Wertschätzung von Bewohnern, deren Familien und Kollegen werden dir immer wieder zeigen, wie wichtig deine Arbeit ist.

## **11. Flexibilität und Anpassungsfähigkeit**

Jeder Tag ist anders in der Altenpflege, und du wirst lernen, dich immer wieder an neue Situationen und Herausforderungen anzupassen. Ob es sich um unvorhergesehene medizinische Notfälle handelt oder darum, den Bedürfnissen der Bewohner in neuen und unerwarteten Situationen gerecht zu werden – du wirst lernen, flexibel und anpassungsfähig zu sein und dabei stets den Überblick zu behalten.

## **12. Wertschätzung der Vielfalt**

In der Altenpflege wirst du mit Menschen aus allen möglichen Lebensbereichen arbeiten. Respekt und Wertschätzung für Vielfalt – sei es kulturell, religiös oder aufgrund unterschiedlicher Lebenserfahrungen – wird eine der wichtigsten Lektionen. Du lernst, mit Menschen zu arbeiten, die möglicherweise ganz andere Werte oder Perspektiven haben als du selbst, und erkennst, dass jeder Mensch einzigartig ist und Respekt verdient.

Fazit

**Die Lektionen, die du als Altenpfleger\*in erlernst, sind sowohl herausfordernd als auch tief bereichernd. Sie bringen dich dazu, Geduld, Mitgefühl und Dankbarkeit zu entwickeln und die Kraft der kleinen Gesten und des Zuhörens zu erkennen. Du wirst entdecken, wie wichtig es ist, Selbstfürsorge**

**zu betreiben und gleichzeitig die Schönheit in den kleinen Momenten des Lebens zu sehen. Auch wenn der Beruf anstrengend und emotional fordernd sein kann, wirst du im Laufe der Jahre eine tiefere Wertschätzung für das Leben und die Menschen entwickeln, die du betreust.**

Die Kraft der kleinen Geste in der Altenpflege ist unglaublich stark, auch wenn sie oft unscheinbar erscheint. Sie kann den Unterschied zwischen einem schweren, isolierten Tag und einem Moment des Trostes und der Verbundenheit ausmachen. Kleine Gesten zeigen den Bewohnern, dass sie nicht vergessen oder übersehen werden, sondern dass sie geschätzt und respektiert sind. Hier sind einige Geschichten, die die Bedeutung und Kraft dieser kleinen Gesten verdeutlichen:

### **1. Geschichte: Das Lächeln von Frau Gärtner**

Frau Gärtner war eine Dame, die in ihren letzten Lebensjahren stark unter Demenz litt. Sie hatte Schwierigkeiten, sich an Namen zu erinnern und verbrachte viel Zeit in einem Zustand der Verwirrung. Doch eines Tages, als ich ihr beim Mittagessen half, nahm ich ihre Hand und sagte: „Ich bin hier, um dir zu helfen, und du bist nicht allein.“

Zu meiner Überraschung blickte sie mich mit einem klaren, liebevollen Blick an und sagte leise: „Danke, das bedeutet mir viel.“

Es war nur ein kurzes Gespräch, aber dieser Moment zeigte mir die Kraft des Zuhörens und des Berührens. Es war nicht die Menge an Wörtern oder die Komplexität des Gesprächs, die für sie wichtig war, sondern die Wärme und das Mitgefühl, das ich in meinem Blick und meiner Stimme hatte. Ein einfaches Lächeln, eine Hand, die sie hielt, gaben ihr das Gefühl, nicht allein zu sein. Diese kleine Geste zeigte mir, wie sehr es Menschen brauchen, spüren zu können, dass sie gesehen werden.

### **2. Geschichte: Das Foto von Herrn Lehmann**

Herr Lehmann war ein ehemaliger Fotograf, der sehr stolz auf seine Arbeit war. Er sprach oft über die Reisen, die er gemacht hatte, und die vielen Fotos, die er aufgenommen hatte. Doch im Laufe der Zeit begann er, seine Sammlung zu verlieren. Eines Tages, als ich mit ihm im Garten saß, fragte er mich, ob ich ihm ein Foto von seinem Lieblingsplatz im Garten machen könne.

Ich holte mein Handy heraus und machte ein einfaches Bild von ihm unter einem Baum, während er in den Himmel schaute. „Ich wollte immer festhalten, was mir wichtig ist“, sagte er mit einem Seufzen.

Als ich ihm das Foto später zeigte, erhellte sich sein Gesicht. „Das fühlt sich an wie ein echtes Foto“, sagte er und lächelte. „Danke, das ist mehr als nur ein Bild.“

Es war nur eine kleine Geste – das Erfüllen eines kleinen Wunsches. Doch für Herrn Lehmann war es der Moment, in dem er sich wieder wertgeschätzt und verstanden fühlte. Diese kleine Geste, das Teilen eines Fotos, verband ihn mit seiner Leidenschaft und seiner Vergangenheit und schenkte ihm das Gefühl, gesehen und gehört zu werden.

### **3. Geschichte: Das warme Getränk für Frau Schwarz**

Frau Schwarz hatte die Angewohnheit, sich tagsüber oft in ihr Zimmer zurückzuziehen, da sie sich traurig und einsam fühlte. An einem besonders kühlen Nachmittag, als ich sie aufsuchte, stellte ich fest, dass sie fröstelte. Ohne viel zu sagen, brachte ich ihr eine Tasse heißen Tee mit.

„Ich dachte, es könnte dir gut tun“, sagte ich, als ich ihr die Tasse hinstellte. Sie schaute mich mit leuchtenden Augen an, als sie den dampfenden Tee in den Händen hielt. „Oh, wie lieb von dir. Das ist genau das, was ich gebraucht habe.“

In diesem Moment war es die kleinste Geste der Fürsorge, die ihre Welt erhellte. Sie brauchte nicht viel, nur eine kleine Aufmerksamkeit, um sich wieder geborgen und umsorgt zu fühlen. Es war nicht der Tee an sich, sondern der Akt der Fürsorge und des Mitgefühls, der den Unterschied machte.

### **4. Geschichte: Der Kuss auf die Stirn von Herr Meyer**

Herr Meyer war ein älterer Mann, der nach dem Verlust seiner Frau oft sehr traurig war. Er zog sich zurück und sprach nur selten mit den anderen Bewohnern oder mir. Doch eines Tages, als ich ihm beim Anziehen half, bemerkte ich, dass er sich besonders schlecht fühlte.

Ich legte ihm behutsam die Hand auf die Schulter und sagte sanft: „Es tut mir leid, dass du dich so fühlst.“

Ich bin hier für dich.“

Er schaute mich an und für einen Moment konnte ich sehen, dass er tief berührt war. Ich gab ihm einen sanften Kuss auf die Stirn, was eine Geste der Fürsorge und des Trostes war. Er schloss für einen Moment die Augen und flüsterte: „Danke.“

Dieser kleine Moment zeigte mir, wie sehr es Menschen in solchen Zeiten braucht, einfach gehalten und verstanden zu werden. Es war keine große Geste, aber es brachte ihm das Gefühl, geliebt und in Sicherheit zu sein, und das war alles, was er an diesem Tag brauchte.

## **5. Geschichte: Das gemeinschaftliche Abendessen mit Frau Weber**

Frau Weber war eine der Bewohnerinnen, die gerne aß, aber oft das Gefühl hatte, dass niemand ihre Gesellschaft schätzte. Sie saß regelmäßig alleine am Tisch, was sie traurig machte. An einem Abend entschied ich mich, mich zu ihr zu setzen, um mit ihr zu essen und ein bisschen zu plaudern.

„Es tut mir leid, dass du oft alleine isst“, sagte ich, als ich mich setzte. „Würdest du gerne über deine Lieblingsgerichte sprechen?“

Sie schaute mich an, ihre Augen weichten und sie begann, mit mir über die vielen Rezepte zu sprechen, die sie in ihrer Jugend gekocht hatte. Indem ich mich für ihre Erlebnisse interessierte und ihr Aufmerksamkeit schenkte, erlebte ich, wie sie aufblühte.

Das gemeinsame Abendessen war eine kleine Geste der Zuwendung, aber es zeigte, wie wichtig es ist, den Mensch hinter den Symptomen und der Einsamkeit zu sehen. Für Frau Weber war es der Moment, in dem sie wieder das Gefühl hatte, wichtig und nicht vergessen zu sein.

## **Fazit: Die Bedeutung der kleinen Geste**

**Die kleinen Gesten – sei es eine liebevolle Umarmung, ein nettes Wort, das Teilen eines Lächelns oder die einfache Anwesenheit – haben eine enorme Bedeutung in der Altenpflege. Sie vermitteln den Bewohnern das Gefühl von Wertschätzung, Verständnis und Verbundenheit. Diese Gesten sind oft nicht die großen Taten, sondern die kleinen Momente der Menschlichkeit, die den Unterschied im Leben eines Bewohners ausmachen.**

**Was man aus diesen Geschichten lernen kann: Es sind nicht immer die großen Aktionen, die den Bewohnern Trost oder Freude bringen, sondern oft sind es die kleinen, aufmerksamen Taten, die zeigen, dass wir sie nicht vergessen und dass sie immer noch wichtig sind. Fürsorge, Aufmerksamkeit und Mitgefühl können manchmal mehr bewirken als Worte.**

**Kleine Taten mit Herz sind oft das, was den Alltag in der Altenpflege – aber auch im allgemeinen Leben – besonders macht. Sie können nicht nur das Leben eines anderen Menschen bereichern, sondern auch dem Pflegenden selbst Freude und Erfüllung bringen. Hier sind einige Beispiele für kleine, aber herzliche Taten, die viel bewirken können:**

### **1. Ein aufrichtiges Kompliment**

Manchmal ist es nicht der Umfang einer Handlung, der zählt, sondern die Worte, die wir wählen. Ein aufrichtiges Kompliment kann jemandem den Tag versüßen und ihm zeigen, dass er wahrgenommen wird. Zum Beispiel: „Ich habe den Eindruck, dass du heute besonders schön lächelst“ oder „Du hast immer so viele interessante Geschichten zu erzählen!“

Herzliche Wirkung: Dieses Kompliment zeigt Wertschätzung und kann das Selbstwertgefühl der Person steigern.

### **2. Ein Ohr, das zuhört**

Oft brauchen Menschen, besonders in der Altenpflege, einfach jemanden, der ihnen zuhört. Zuhören ohne zu urteilen oder sofort Lösungen anzubieten, schafft eine Verbindung. Wenn jemand von seinen Erinnerungen oder Ängsten erzählt, ist es eine kleine, aber tiefgreifende Geste, einfach zu hören und präsent zu sein.

Herzliche Wirkung: Das Gefühl, dass jemand da ist und einen versteht, schenkt Trost und baut Vertrauen auf.

### **3. Eine Tasse Tee oder Kaffee bringen**

Es klingt vielleicht simpel, aber jemandem eine Tasse Tee oder Kaffee zu bringen, besonders wenn er es nicht erwartet, zeigt Aufmerksamkeit und Fürsorge. Ein kleines Ritual, bei dem man gemeinsam Zeit verbringt, kann sehr viel für das emotionale Wohlbefinden der anderen Person tun.

Herzliche Wirkung: Diese Geste vermittelt das Gefühl von Zuwendung und schafft einen Moment der Ruhe und des Genusses.

### **4. Händchen halten**

Ein einfaches Händchenhalten kann oft mehr Trost spenden als tausend Worte. Es ist eine stille, aber kraftvolle Geste der Verbundenheit und Fürsorge. Gerade bei Menschen mit Demenz kann körperliche Nähe ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit vermitteln.

Herzliche Wirkung: Diese Berührung zeigt, dass jemand für die Person da ist, was besonders in Momenten der Verwirrung oder Einsamkeit von Bedeutung ist.

### **5. Lächeln und Augenkontakt**

Ein aufrichtiges Lächeln und der Blick in die Augen eines anderen Menschen können Wärme und Zuneigung ausdrücken. Selbst an Tagen, an denen du nicht viel sagen kannst, zeigt ein Lächeln, dass du für die Person da bist.

Herzliche Wirkung: Ein Lächeln kann das Gefühl von Zuneigung und Nähe verstärken und kann sogar das emotionale Wohlbefinden eines anderen steigern, selbst wenn er oder sie sich nicht in der Lage fühlt, direkt zu antworten.

### **6. Ein kleines Geschenk oder eine Erinnerung**

Manchmal kann ein kleines, persönliches Geschenk oder eine Erinnerung – vielleicht ein Foto, das

schöne Momente aus der Vergangenheit zeigt, oder eine Lieblingsblume – sehr viel bewirken. Es ist ein Zeichen der Wertschätzung und der Verbindung.

Herzliche Wirkung: Solche Gesten bringen Freude und Dankbarkeit und lassen Menschen wissen, dass sie nicht vergessen sind.

## **7. Mit einem offenen Ohr für Sorgen da sein**

Menschen, die in Pflegeeinrichtungen leben, haben oft die Erfahrung gemacht, dass ihre Sorgen nicht gehört werden. Einfach da zu sein und zuzuhören, wenn sie ihre Ängste oder Bedürfnisse äußern, kann eine unglaublich wertvolle Geste sein. Sie zeigt, dass man sich um ihr Wohl kümmert und dass ihre Gedanken nicht ungehört verhallen.

Herzliche Wirkung: Sich gehört fühlen kann helfen, Ängste abzubauen und das Gefühl von Isolation zu lindern.

## **8. Ein Lied singen oder vorspielen**

Musik hat eine tiefgreifende Wirkung auf das emotionale Wohlbefinden. Ein einfaches Lied, das du singst oder vorspielst, kann Erinnerungen wecken und eine Verbindung zu einer anderen Zeit herstellen. Besonders in der Altenpflege, wo Musik oft eine beruhigende und heilende Wirkung hat, kann diese kleine Geste eine große Veränderung im emotionalen Zustand der Person bewirken.

Herzliche Wirkung: Musik kann Menschen beruhigen, erfreuen und das Gefühl von Leben und Energie zurückbringen.

## **9. Gemeinsam einen Spaziergang machen**

Ein kurzer Spaziergang, auch nur im Garten oder Hof einer Einrichtung, kann eine kleine, aber sehr wirkungsvolle Geste sein. Bewegung an der frischen Luft und der Kontakt mit der Natur können das Wohlbefinden enorm steigern. Der Spaziergang muss nicht lang sein – es geht nur darum, Gemeinschaft zu schaffen und den Moment zusammen zu genießen.

Herzliche Wirkung: Diese Geste fördert Gesundheit und soziale Verbindung und gibt das Gefühl von

Frische und Freiheit.

## **10. Ein kleines Dankeschön sagen**

In der Hektik des Alltags vergessen wir oft, Danke zu sagen – sei es für eine nette Geste, für die Unterstützung bei einer Aufgabe oder einfach für das Dasein. Ein einfaches „Danke für deine Hilfe“ oder „Ich schätze es sehr, dass du da bist“ kann enorm viel bedeuten und das Gefühl der Wertschätzung stärken.

Herzliche Wirkung: Dankbarkeit stärkt das Vertrauen und zeigt der anderen Person, dass ihre Taten anerkannt werden.

## **11. Mit einem Kind oder Haustier zusammenbringen**

Manche Bewohner in Pflegeeinrichtungen oder Seniorenheimen genießen den Kontakt mit Kindern oder Tieren. Ein einfaches Zusammenbringen von Tieren oder das Einladen von Familienmitgliedern mit kleinen Kindern kann eine unglaublich heilsame Wirkung haben. Kinder und Tiere bringen oft pure Freude und Leichtigkeit in die Atmosphäre.

Herzliche Wirkung: Diese Interaktionen bringen Fröhlichkeit, Liebe und Geborgenheit, und schaffen Momente des Lebens und der Freude.

## **12. Gemeinsam ein Fotoalbum anschauen**

Für ältere Menschen, die ihre Erinnerungen teilen möchten, ist es oft sehr wertvoll, mit jemandem zusammen Fotoalben anzusehen und über vergangene Erlebnisse zu sprechen. Dies fördert das Gefühl der Erinnerung und gibt den Bewohnern die Möglichkeit, sich wertgeschätzt und als Teil der Gemeinschaft zu fühlen.

Herzliche Wirkung: Es bewahrt Erinnerungen und lässt die Person das Gefühl haben, dass ihre Vergangenheit wertvoll ist und nicht in Vergessenheit gerät.

**Fazit:**

**Kleine Taten mit Herz sind der wahre „Nährstoff“ für zwischenmenschliche Beziehungen. Sie sind nicht immer aufwendig oder teuer, sondern bestehen aus Aufmerksamkeit, Zuwendung und echtem Interesse. Diese Gesten geben den Menschen das Gefühl, dass sie gesehen, gehört und wertgeschätzt werden – und diese Anerkennung ist von unschätzbarem Wert, gerade in der Altenpflege, wo Einsamkeit und Isolation manchmal eine ständige Herausforderung darstellen.**

In der Altenpflege gibt es eine Vielzahl von Aufgaben, die darauf abzielen, den älteren Menschen ein würdevolles, komfortables und möglichst selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. Dabei spielt die Erinnerung eine große Rolle, insbesondere bei der Pflege von Menschen mit Demenz oder Alzheimer, die Schwierigkeiten haben, ihre eigenen Erinnerungen zu bewahren oder zu verarbeiten. In diesem Zusammenhang gibt es spezifische Aufgaben und Techniken, die darauf abzielen, die Erinnerung zu fördern, die Lebensgeschichte zu bewahren und den Bewohnern zu helfen, sich emotional sicher und wohl zu fühlen.



**Hier sind die wichtigsten Aufgaben in der Altenpflege, die mit Erinnerungen zu tun haben und wie Pflegekräfte damit umgehen:**

## **1. Lebensgeschichten der Bewohner bewahren**

Erinnerungen aktivieren: Pflegekräfte versuchen, die Lebensgeschichte eines Bewohners zu erfahren und zu verstehen. Indem sie regelmäßig mit den Bewohnern sprechen, können sie mehr über deren Vergangenheit erfahren, wie z. B. Kindheitserlebnisse, Hochzeit, Beruf und Hobbys. Diese Gespräche können helfen, das Selbstwertgefühl zu stärken und den Bewohnern das Gefühl zu geben, dass sie noch etwas Wertvolles zu teilen haben.

Erinnerungsbücher erstellen: Eine häufige Aufgabe besteht darin, Erinnerungsalben oder -bücher zu erstellen, die Fotos, wichtige Lebensereignisse und Anekdoten enthalten. Diese helfen den Bewohnern, sich an wichtige Momente zu erinnern und bieten eine Möglichkeit, Gespräche zu führen, die sie emotional bereichern.

## **2. Gedächtnisfördernde Übungen**

Spiele und Aktivitäten: Um die Erinnerung zu fördern, setzen Pflegekräfte häufig Spiele wie Memory, Puzzles oder einfache Gedächtnistrainingseinheiten ein, um die kognitiven Fähigkeiten der Bewohner zu stimulieren. Auch Erinnerungsspaziergänge durch den Garten oder die Einrichtung können helfen, Erinnerungen zu wecken.

Musiktherapie: Musik kann eine sehr starke Wirkung auf das Gedächtnis haben. Lieder aus der Jugendzeit der Bewohner können oft vergangene Erinnerungen wecken. Pflegekräfte setzen Musik gezielt ein, um positives emotionales Wohlbefinden zu fördern und die Erinnerung zu stimulieren.

## **3. Pflegeplan und individuelle Betreuung**

Persönliche Rituale und Gewohnheiten: Pflegekräfte versuchen, die gewohnten Tagesabläufe und Rituale der Bewohner zu bewahren, um ein Gefühl von Kontinuität und Sicherheit zu bieten. Das tägliche Gespräch, das gemeinsame Frühstück oder das Lesen eines Buches – all das sind Aufgaben, die nicht nur zur Pflege gehören, sondern auch helfen, Erinnerungen und Gewohnheiten zu bewahren.

Individuelle Betreuung: Gerade bei Demenz erfordert es eine besondere Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, um die Bedürfnisse der Bewohner zu erkennen. Manchmal bedeutet das, dass Pflegekräfte frühere Vorlieben und Gewohnheiten aufgreifen – wie zum Beispiel die Lieblingsspeisen oder Aktivitäten,

die die Person früher gerne gemacht hat. Diese Erinnerungen und Aktivitäten können emotionale Stützen im Pflegealltag sein.

#### **4. Unterstützung im Umgang mit Vergessenheit und Verwirrung**

Rückversicherung und Wiederholung: Wenn Bewohner mit Gedächtnisverlust oder Verwirrung kämpfen, hilft es, sich zu wiederholen, ohne frustriert zu wirken. Eine zentrale Aufgabe der Altenpflege ist es, auf geduldige und einfühlsame Weise zu helfen, Erinnerungen zu aktivieren und Sicherheit zu vermitteln.

Erinnerungsstützen: Pflegekräfte setzen oft Erinnerungshilfen ein, wie etwa Tafeln mit dem Tagesdatum, Fotos von Familienmitgliedern oder einem Namensschild am Zimmer, um den Bewohnern bei der Orientierung zu helfen und Erinnerungen zu wecken.

#### **5. Förderung der sozialen Interaktion**

Gespräch und Austausch mit anderen Bewohnern: Pflegekräfte fördern den Austausch zwischen den Bewohnern. Durch kleine, regelmäßige Gespräche und Gruppenaktivitäten können Erinnerungen geweckt werden. Ein Gespräch über die Vergangenheit, die Familie oder gemeinsame Interessen fördert nicht nur das Erinnern, sondern auch den sozialen Zusammenhalt.

Gemeinsame Erlebnisse schaffen: Gemeinsame Ausflüge oder Veranstaltungen (wie Musiknachmittage, Bastelstunden oder Feste) können dazu beitragen, positive Erfahrungen zu schaffen, die im Gedächtnis bleiben und das soziale Wohlbefinden stärken.

#### **6. Achtsamkeit und Sensibilität im Umgang mit Gedächtnisverlust**

Achtsame Kommunikation: Pflegekräfte achten darauf, wie sie mit den Bewohnern sprechen, insbesondere bei Menschen mit Gedächtnisverlust. Es ist wichtig, die Sprache einfach und einfühlsam zu gestalten, um Verwirrung und Frustration zu vermeiden.

Vermeidung von Konfrontationen: Wenn ein Bewohner sich an etwas nicht erinnern kann, ist es entscheidend, nicht zu konfrontieren oder zu korrigieren. Stattdessen wird eine positive und unterstützende Haltung beibehalten, um den Bewohner nicht in seiner Verwirrung oder seinem Schmerz zu bestärken.

## **7. Kreative Therapien**

Erinnerungsarbeit durch Kunst: Malen, Zeichnen oder Handarbeiten können ebenfalls dabei helfen, Erinnerungen zu wecken und eine kreative Ausdrucksmöglichkeit zu bieten. Kunsttherapie wird in der Altenpflege oft als eine Form der kognitiven Stimulation eingesetzt.

Tiergestützte Therapie: Der Kontakt zu Tieren kann ebenfalls eine starke Erinnerungshilfe sein, insbesondere wenn der Bewohner in seiner Vergangenheit selbst Haustiere hatte oder eine enge Beziehung zu Tieren pflegte. Die Berührung eines Hundes oder das Beobachten eines Kaninchens kann ruhig und besänftigend wirken und Erinnerungen an die Vergangenheit aufleben lassen.

## **8. Erinnerungen an den Tag einbinden**

Tagesstruktur schaffen: Der Alltag wird in der Altenpflege oft durch eine klar strukturierte Tagesroutine geprägt. Diese hilft nicht nur dabei, den Bewohnern eine Orientierung zu bieten, sondern ermöglicht es auch, sich regelmäßig an gestern und heute zu erinnern. Mit täglichen Ritualen wie gemeinsames Singen, Gebet oder das Betrachten von Bildern wird der Erinnerungsprozess unterstützt.

## **Zusammenfassung**

**In der Altenpflege geht es nicht nur um die körperliche Pflege, sondern auch darum, das Gedächtnis und die Erinnerungen der Bewohner zu bewahren, insbesondere bei denen mit kognitiven Einschränkungen. Durch einfühlsame Gespräche, kreative Aktivitäten und Gedächtnistraining können Pflegekräfte den älteren Menschen helfen, sich mit ihrer Vergangenheit zu verbinden und sich in der Gegenwart sicher und wohl zu fühlen. Wertschätzung, Empathie und Achtsamkeit sind zentrale Aufgaben, die dazu beitragen, dass die Erinnerungen der Bewohner nicht verloren gehen und sie ein würdevoll gelebtes Leben führen können.**

**Eine Betreuungskraft und eine Pflegehilfskraft in der Altenpflege spielen eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, Senioren zu aktivieren, sowohl körperlich als auch geistig. Aktivierung in der Altenpflege bezieht sich nicht nur auf körperliche Bewegungen, sondern auch auf geistige und emotionale Anregungen, die das Wohlbefinden der Senioren steigern können. Die Aufgaben dieser Fachkräfte sind vielfältig und erfordern sowohl Empathie als auch Kreativität, um den Bewohnern zu helfen, ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu führen und ihre Lebensqualität zu verbessern.**

## **1. Körperliche Aktivierung**

Bewegungsübungen: Eine der zentralen Aufgaben der Betreuungskraft und Pflegehilfskraft ist es, Senioren zu körperlicher Bewegung zu ermutigen. Dies kann durch leichte Bewegungsübungen oder Gehtraining erfolgen. Besonders bei bettlägerigen oder weniger aktiven Senioren ist es wichtig, regelmäßige Bewegungseinheiten in den Alltag zu integrieren, wie zum Beispiel das Bewegen der Gliedmaßen, um die Durchblutung zu fördern und das Risiko von Dekubitus (Druckgeschwüren) und Muskelabbau zu verringern.

Kreisende Bewegungen der Arme und Beine

Fußgymnastik oder Fingerübungen

Haltungsübungen (z. B. das Sitzen in einer aufrechten Position)

Spaziergänge: Wenn es der Gesundheitszustand des Bewohners zulässt, sind gemeinsame Spaziergänge im Freien eine großartige Möglichkeit, Bewegung und frische Luft zu genießen. Dabei ist es wichtig, die Senioren nicht zu überfordern, sondern sie im eigenen Tempo zu begleiten.

Mobilisation und Transfers: Pflegehilfskräfte helfen den Senioren dabei, aus dem Bett aufzustehen, sich in den Stuhl zu setzen oder sich zu bewegen. Diese Mobilisation ist besonders für Senioren wichtig, die bettlägerig sind oder Schwierigkeiten beim Aufstehen und Gehen haben. Ziel ist es, so viel Unabhängigkeit wie möglich zu fördern.

Therapeutische Maßnahmen: Bei Bedarf führen Betreuungskräfte oder Pflegehilfskräfte einfache therapeutische Maßnahmen durch, wie z. B. das Dehnen oder Stärken bestimmter Muskelgruppen durch gezielte Übungen.

## **2. Geistige Aktivierung**

Gedächtnistraining: Ein wichtiger Bestandteil der Aktivierung in der Altenpflege ist das Gedächtnistraining. Betreuungskräfte und Pflegehilfskräfte können Spiele und Übungen einsetzen, um das Gedächtnis der Senioren zu fördern. Dazu gehören z. B.:

## **Wortfindungsübungen**

Gedächtnisspiele wie Memory oder Kartenpaare

Rätsel (Kreuzworträtsel, Sudoku) oder Quizfragen zu Themen aus der Vergangenheit

Erinnerungsgespräche, in denen vergangene Erlebnisse oder bestimmte Themen (z. B. die eigene Kindheit) besprochen werden, um Erinnerungen zu wecken.

Musiktherapie: Musik hat eine starke Wirkung auf das Gedächtnis und die Stimmung. Betreuungskräfte können Lieder anstimmen, die die Senioren an ihre Jugendzeit erinnern oder ihnen Freude bereiten. Das aktive Singen oder das Hören von Musik können dazu beitragen, positive Erinnerungen zu wecken und die geistige Aktivierung zu fördern.

Lesen und Vorlesen: Das Vorlesen von Büchern, Zeitungen oder Zeitschriften kann sowohl die kognitive Aktivierung als auch die emotionale Verbindung stärken. Ein regelmäßiges Vorlesen von Geschichten oder sogar gemeinsamen Gesprächen über die Lektüre fördert die kommunikativen Fähigkeiten und weckt eventuell auch Erinnerungen an vergangene Erlebnisse.

### **3. Emotionale Aktivierung und soziale Integration**

Gespräche führen: Die Betreuungskraft und Pflegehilfskraft sind oft auch Ansprechpartner für die Senioren, die mit Einsamkeit oder Ängsten zu kämpfen haben. Einfühlsame Gespräche, in denen die Senioren ihre Erfahrungen, Sorgen und Wünsche teilen können, tragen zur emotionalen Aktivierung bei. Zuhören und Verstehen sind hierbei ebenso wichtig wie das Anregen zu positiven und aufbauenden Gesprächen.

Gesellschaftsspiele und Gruppenaktivitäten: Gemeinsame Aktivitäten wie Brettspiele, Kartenspiele, Basteln oder Gemeinschaftsprojekte fördern nicht nur das soziale Miteinander, sondern regen auch die geistige Kreativität und Koordination an. Solche Gruppenaktivitäten tragen zur Förderung des Gemeinschaftsgefühls und der sozialen Integration bei.

Hilfe bei der Gestaltung von Tagesabläufen: Die Unterstützung der Senioren bei der Selbstgestaltung des Tages ist ebenfalls wichtig. Wenn Senioren ihre eigenen Entscheidungen treffen können, ob es um die Wahl eines Filmes, die Planung von Aktivitäten oder die Teilnahme an einem gemeinsamen Mittagessen geht, stärkt dies ihre Autonomie und fördert das Gefühl von Selbstwirksamkeit.

Intergenerationelle Aktivitäten: Eine sinnvolle Form der Aktivierung kann auch darin bestehen, Jüngere und Ältere zusammenzubringen – sei es durch regelmäßige Besuche von Kindergärten oder Schulklassen oder durch Tiergestützte Therapie, bei der Kinder oder Tiere mit den Senioren interagieren. Das schafft positive soziale Erfahrungen und fördert zwischenmenschliche Verbindungen.

#### **4. Kreative und sinnliche Aktivierung**

Kunst- und Bastelaktivitäten: Betreuungskräfte und Pflegehilfskräfte können kreative Tätigkeiten wie Malen, Zeichnen, Basteln oder Handarbeiten einführen. Diese Aktivitäten fördern nicht nur die Kreativität und die Koordination, sondern auch das Selbstwertgefühl der Senioren. Sie haben das Gefühl, dass sie noch in der Lage sind, etwas zu schaffen und ihre Fähigkeiten zu zeigen.

Erfahrungen mit allen Sinnen: Sinnliche Aktivitäten sind eine wunderbare Möglichkeit, die Sinne (Sehen, Hören, Riechen, Tasten, Schmecken) zu stimulieren. Dazu gehören z. B. das Verkosten von Lebensmitteln, das Erkennen von Düften (wie Blumen oder Kräutern) oder das Spielen mit Texturen (z. B. Fühlen von Stoffen oder Materialien). Solche Übungen fördern nicht nur die Wahrnehmung, sondern regen auch positive Erinnerungen an.

#### **5. Unterstützung bei der Selbstständigkeit**

Förderung der Selbstpflege: Eine wichtige Aufgabe ist es, den Senioren zu helfen, so viel wie möglich selbst zu tun, um ihre Unabhängigkeit zu erhalten. Dies kann bei einfachen Aufgaben wie dem Ankleiden, dem Essen oder dem Waschen erfolgen. Pflegehilfskräfte sind oft auch dazu da, die Fähigkeiten der Senioren zu unterstützen, sie aber nicht zu entmündigen.

Alltagsaktivitäten: Senioren, die in der Lage sind, in ihrem eigenen Tempo zu arbeiten, können bei Hausarbeiten oder kleinen täglichen Aufgaben wie dem Eindecken des Tisches, dem Gießen von Pflanzen oder dem Sortieren von Wäsche helfen. Das fördert nicht nur ihre Selbstständigkeit, sondern sorgt auch für ein Gefühl der Zugehörigkeit und Verantwortung.

## Zusammenfassung

**Die Betreuungskraft und Pflegehilfskraft spielen eine entscheidende Rolle bei der Aktivierung von Senioren, indem sie deren körperliche, geistige, emotionale und soziale Fähigkeiten fördern. Die Aufgaben reichen von einfachen Bewegungsübungen, die die Mobilität und Gesundheit unterstützen, bis hin zu Gedächtnistraining und kreativen Aktivitäten, die das geistige Wohlbefinden und die soziale Integration stärken. Der zentrale Punkt ist es, den Senioren zu helfen, ihre Unabhängigkeit zu bewahren, ihre Lebensfreude zu erhalten und sie in ihrer Würde zu unterstützen.**

Neben den bereits erwähnten Maßnahmen zur Aktivierung von Senioren gibt es noch viele weitere kreative und hilfreiche Ansätze, die eine Betreuungskraft oder Pflegehilfskraft in der Altenpflege anwenden kann, um das Wohlbefinden der Senioren zu fördern.



**Hier sind einige weitere Ideen und Ansätze,  
die in der Betreuung von Senioren hilfreich sein können:**

## **1. Erinnerungspflege und biografische Arbeit**

Biografisches Arbeiten: Pflegekräfte können mit den Senioren ihre Lebensgeschichte erarbeiten. Durch Interviews oder Gespräche können Erinnerungen und Geschichten aus der Vergangenheit der Senioren aufgeschrieben werden. Das hilft nicht nur dabei, ihre Identität zu stärken, sondern fördert auch emotionale Verbundenheit und Selbstwertgefühl.

Erinnerungskisten: Senioren können Erinnerungskisten mit Fotos, persönlichen Gegenständen oder Erinnerungsstücken gestalten, die für sie von Bedeutung sind. Solche Kisten dienen als visuelle Erinnerungshilfen und können auch Gespräche anregen.

## **2. Tiergestützte Therapie**

Tiere als Therapiepartner: Der Kontakt zu Tieren hat eine beruhigende und heilsame Wirkung. Wenn es möglich ist, können Pflegekräfte regelmäßige Besuche von Therapiehunden oder Katzen organisieren. Der Körperkontakt zu Tieren kann das Stressniveau senken und positive Emotionen hervorrufen.

Eigenes Haustier: In einigen Einrichtungen gibt es auch die Möglichkeit, ein eigenes Haustier zu pflegen, was das Verantwortungsgefühl und das Bedürfnis nach Pflege und Zuwendung fördert.

## **3. Sinnvolle Tätigkeiten im Garten**

Gartenarbeit und Pflanzenpflege: Viele Senioren lieben es, sich mit Pflanzen zu beschäftigen. Pflegekräfte können Gartenprojekte initiieren, in denen die Senioren Pflanzen oder Blumen pflegen. Selbst das Einpflanzen von Samen oder das Gießen der Pflanzen fördert die Konzentration und schafft eine befriedigende Aktivität im Freien.

Therapeutische Gärten: Einige Pflegeeinrichtungen haben Gärten, die speziell für die Bedürfnisse älterer Menschen mit Demenz oder anderen kognitiven Einschränkungen gestaltet sind. Diese Gärten fördern Ruhe, bieten Verweilplätze und können als sinnliche Aktivierung durch Düfte und Farben genutzt werden.

## **4. Technologische Unterstützung**

Digitale Unterstützung: Für technikaffine Senioren können Tablets oder Smartphones eingesetzt werden, um Kommunikation zu fördern, z. B. durch Videoanrufe mit Familienmitgliedern oder das Surfen im Internet. Auch digitale Spiele oder Apps zur Gedächtnisförderung können zur Aktivierung genutzt werden.

Virtual Reality (VR): Eine innovative Möglichkeit für die Aktivierung von Senioren sind Virtual-Reality-Anwendungen, die es den Bewohnern ermöglichen, virtuelle Reisen zu unternehmen oder in eine virtuelle Umgebung einzutauchen, die sie emotional anspricht und ihre Sinne anregt.

## **5. Gemeinsame Feiern und Feste**

Feierlichkeiten organisieren: Die Teilnahme an Feiern, wie Geburtstagsfeiern, Jubiläen oder saisonalen Festen, bringt Senioren zusammen und fördert ein gemeinschaftliches Erlebnis. Hier können auch Themenpartys stattfinden, bei denen z. B. Musik und Dekoration die Erinnerungen an alte Zeiten wecken.

Kulturelle Veranstaltungen: Pflegekräfte können regelmäßig kulturelle Veranstaltungen wie Musikknachmittage, Lesungen oder Theateraufführungen in die Einrichtung einladen. Die Teilnahme an solchen Ereignissen kann das emotionale Wohlbefinden fördern und die sozialen Beziehungen stärken.

## **6. Aromatherapie und andere Sinnesreize**

Aromatherapie: Der Einsatz von Aromen wie Lavendel, Zitrus oder Vanille kann die Wohlfühlatmosphäre in der Einrichtung fördern. Ältere Menschen reagieren besonders positiv auf duftende Kräuter oder ätherische Öle, die beruhigend oder aktivierend wirken können.

Sinnesaktivierung durch Texturen: Ältere Menschen, besonders diejenigen mit Demenz, können durch verschiedene Texturen (Seide, Wolle, Baumwolle) und das Ertasten von Materialien aktiviert werden. Das Berühren und Fühlen hilft dabei, das Tastsinn zu stimulieren und kann eine beruhigende Wirkung haben.

Lichttherapie: Eine sanfte, regelbare Beleuchtung kann nicht nur eine angenehme Atmosphäre schaffen, sondern auch den Zirkadianrhythmus unterstützen, besonders bei Senioren, die zu Schlafstörungen neigen.

## **7. Musik- und Klangtherapie**

Instrumente spielen: Für Senioren, die musikalisch interessiert sind, können einfache Instrumente wie Trommeln, Rasseln oder Klangstäbe zur Aktivierung eingesetzt werden. Das Musizieren fördert nicht nur die motorischen Fähigkeiten, sondern auch das soziale Miteinander und die Konzentration.

Tanz und Bewegung: Musik kann auch mit Bewegung kombiniert werden. Senioren können beim Singen oder Tanzen (auch in Form von leichten Bewegungen im Sitzen oder Stehen) aktiv werden, was die Koordination, den Kreislauf und das Wohlbefinden unterstützt.

## **8. Interaktive Spiele und Aktivitäten**

Spieleabende: Pflegekräfte können regelmäßige Spieleabende organisieren, bei denen die Senioren an Brettspielen, Kartenspielen oder Wortspielen teilnehmen können. Solche Spiele fördern nicht nur die Kognition, sondern auch den Zusammenhalt.

Interaktive Gruppenaktivitäten: Gruppenspiele wie Quizrunden, Kochkurse oder Handarbeitsgruppen fördern die Teamarbeit und die kommunikativen Fähigkeiten.

## **9. Selbstverwirklichung und Verantwortung**

Selbsthilfegruppen: Senioren können sich in Selbsthilfegruppen oder interessenbasierten Gruppen zusammenfinden, in denen sie sich über ihre Hobbys oder gemeinsamen Erfahrungen austauschen können. Solche Gruppen geben den Senioren das Gefühl, aktive Mitglieder der Gemeinschaft zu sein.

Freiwilligenarbeit: Manche Einrichtungen ermöglichen es den Senioren, kleine freiwillige Aufgaben zu übernehmen, wie das Sortieren von Post, das Begrüßen von Besuchern oder das Verteilen von Blumen. Dies kann das Gefühl der Verantwortung und Zugehörigkeit fördern.

## **Zusammenfassung: Vielfältige Aktivierungsansätze**

**Die Betreuungskraft und Pflegehilfskraft können durch eine Vielzahl von kreativen, sinnlichen und sozialen Aktivitäten dazu beitragen, das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Senioren zu**

**steigern. Es geht nicht nur darum, die körperliche Gesundheit zu fördern, sondern auch die geistige, emotionale und soziale Aktivierung. Kreative Kunstangebote, Tiergestützte Therapie, Gartenarbeit und technologische Hilfsmittel sind nur einige der vielfältigen Möglichkeiten, um die Senioren zu aktivieren und ihre Lebensfreude zu erhalten.**



## **Auch die Reinigungskräfte in Pflegeeinrichtungen**

können eine wertvolle Rolle bei der Aktivierung und Förderung des Wohlbefindens der Senioren spielen. Dabei geht es nicht nur um die Reinigung von Räumen, sondern auch um die Schaffung einer positiven Atmosphäre und die Förderung der Eigenständigkeit und Aktivität der Senioren. Hier einige kreative Ansätze, wie Reinigungskräfte zur Aktivierung beitragen können:

### **1. Aktive Einbindung der Senioren in die Reinigung**

Leichte Reinigungsaufgaben: Wenn es der Gesundheitszustand der Senioren zulässt, können sie bei einfachen Reinigungsaufgaben einbezogen werden, wie dem Abwischen von Tischen, dem Staubwischen oder dem Sortieren von Gegenständen. Diese Tätigkeiten fördern das Selbstbewusstsein, indem die Senioren das Gefühl haben, dass sie noch nützlich sind und zur Sauberkeit beitragen können.

Abstauben von Möbeln oder Polstermöbeln

Ordnung schaffen: Senioren können bei der Sortierung von Zeitschriften oder Büchern helfen.

Wischen: Senioren, die noch gut mobil sind, können leichte Wischaufgaben übernehmen.

Erinnerung an Alltagsfähigkeiten: Auch das Einbeziehen der Senioren in einfache Hausarbeiten kann Erinnerungen an die eigene Selbstständigkeit wecken und das Gefühl der Würde und Bedeutung stärken.

### **2. Gestaltung eines angenehmen Umfelds**

Achtsamkeit bei der Raumgestaltung: Reinigungskräfte können bei der Gestaltung einer angenehmen Atmosphäre im Raum helfen, indem sie auf Details achten, die das Wohlbefinden der Senioren fördern, wie z. B. das Anordnen von Blumen oder das Hinzufügen von persönlichen Gegenständen (z. B. ein Familienfoto oder ein Lieblingsbuch).

Farben und Gerüche: Sie können auf eine freundliche und beruhigende Farbgestaltung in den Zimmern achten, z. B. durch das Hinzufügen von warmen Farben in Form von Kissen oder Vorhängen. Duftöle oder Lufterfrischer können dazu beitragen, eine angenehme Duftatmosphäre zu schaffen, die beruhigend wirkt.

Gerüche und Aromen: Reinigungsarbeiten können auch die Luftzirkulation und das Raumklima berücksichtigen. Durch den gezielten Einsatz von Ätherischen Ölen (z. B. Lavendel für Entspannung oder Zitrone für Frische) kann die Atmosphäre positiv beeinflusst werden.

### **3. Sinnliche Aktivierung**

Sinnliche Eindrücke schaffen: Reinigungskräfte können dazu beitragen, die Sinne der Senioren zu aktivieren, indem sie z. B. frische Blumen in den Räumen arrangieren oder mit dem Hören von Musik beim Putzen eine positive Stimmung erzeugen.

Geruchliche und visuelle Reize: Das Essen von frischen Kräutern oder die Verwendung von lebendigen Farben in der Raumgestaltung kann helfen, eine angenehme sinne stimulierende Umgebung zu schaffen.

### **4. Interaktive Kommunikation während der Reinigung**

Gespräche führen: Während die Reinigungskraft mit ihrer Arbeit beschäftigt ist, kann sie auch kurze Gespräche mit den Senioren führen. Dies ist eine Gelegenheit, um sich nach dem Wohlbefinden zu erkundigen oder über Themen zu sprechen, die die Senioren interessieren. Oft sind die Reinigungskräfte in einem Pflegeheim auch eine Art Vertraute, mit der die Senioren ihre Erfahrungen und Gefühle teilen können.

Zuhören und Gespräche fördern: Die Beschäftigung mit den Erinnerungen oder das Erzählen von Geschichten kann die kognitiven Fähigkeiten der Senioren anregen und soziale Bindungen fördern.

### **5. Aktivierung durch kleine Rituale**

Tägliche Rituale einführen: Die Reinigungskraft kann mit den Senioren einfache tägliche Rituale etablieren, wie z. B. das Hochklappen der Fenster, um frische Luft hereinzulassen, oder das Zubereiten eines Tees nach der Reinigungsarbeit, der dann gemeinsam getrunken wird. Solche Rituale fördern das Gefühl von Struktur und Vorhersehbarkeit.

Raumwechsel oder Umgestaltung: Manchmal kann das Umstellen von Möbeln oder das Einrichten eines neuen Bereichs in den Zimmern für die Senioren eine Art Aktivierung darstellen, die sie geistig anregt

und ihnen hilft, sich neuen Eindrücken auszusetzen.

## **6. Förderung von Selbstständigkeit durch Vorbild**

Selbstständigkeit anregen: Reinigungskräfte können die Senioren dabei unterstützen, ihre Selbstständigkeit zu bewahren, indem sie ihnen zeigen, wie sie bestimmte einfache Aufgaben selbst erledigen können. Sie können zum Beispiel den Einsatz von Reinigungsutensilien erklären und den Senioren helfen, diese bei Bedarf selbst zu benutzen, um sich aktiv am Geschehen zu beteiligen.

Eigenes Mitwirken ermöglichen: Wenn Senioren sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten beteiligen, indem sie kleine Aufgaben übernehmen, stärkt das ihr Gefühl der Autonomie und Beteiligung an der eigenen Umgebung.

## **7. Erinnerungshilfen und Organisation von persönlichen Gegenständen**

Persönliche Gegenstände sortieren: Reinigungskräfte können den Senioren bei der Organisation ihrer persönlichen Gegenstände helfen, sodass diese leicht zugänglich sind. Das Sortieren von Fotos, Briefen oder anderen Erinnerungsstücken kann nicht nur eine praktische Aufgabe sein, sondern auch Gespräche und Erinnerungen anregen.

Schaffung von Ordnung und Struktur: Ein sauberes und ordentliches Umfeld kann das Wohlbefinden und das Gefühl der Kontrolle der Senioren stärken, besonders wenn sie das Gefühl haben, dass ihre persönlichen Sachen gut organisiert und leicht zugänglich sind.

## **8. Achtsamkeit und Selbstfürsorge fördern**

Kleine Pausen einbauen: Bei der Arbeit können auch kleine Pausen und Erholungseinheiten eingebaut werden, die mit den Senioren gemeinsam gestaltet werden. Ein kurzer Stopp für eine Tasse Tee oder das gemeinsame Beobachten der Umgebung kann eine wohltuende und achtsame Erfahrung für beide Seiten sein.

Förderung von Wohlbefinden: Reinigungs- und Pflegekräfte können gemeinsam mit den Senioren kleine Achtsamkeitsübungen durchführen, wie z. B. Atmungstechniken, die während der Pausen angewendet werden können.

## **Fazit**

**Reinigungskräfte können durch ihre Arbeit nicht nur zur Sauberkeit beitragen, sondern auch eine aktive Rolle bei der Aktivierung der Senioren spielen. Durch das Einbinden der Senioren in leichte Reinigungsaufgaben, das Schaffen einer angenehmen Atmosphäre, das Fördern von Gesprächen und das Anregen von Erinnerungen können sie das Wohlbefinden der Bewohner steigern. Ihre Arbeit trägt nicht nur zur physischen Sauberkeit bei, sondern auch zu einer mentalen und emotionalen Aktivierung, die das Gefühl von Teilhabe und Selbstbestimmung stärkt.**



## **Das Küchenpersonal in der Altenpflege**

spielt eine wichtige Rolle bei der Aktivierung der Senioren. Es geht dabei nicht nur um das Zubereiten von Mahlzeiten, sondern auch um die Schaffung von positiven Erlebnissen und die Förderung von Geselligkeit, Sinneserfahrungen und Gesundheit. Hier sind einige kreative Ansätze, wie das Küchenpersonal zur Aktivierung beitragen kann:

### **1. Aktive Beteiligung an der Zubereitung von Mahlzeiten**

**Gemeinsames Kochen:** Senioren können aktiv in die Zubereitung von einfachen Mahlzeiten eingebunden werden. Zum Beispiel können sie Salate schneiden, Teig kneten, Gemüse waschen oder Kekse backen. Solche Aktivitäten fördern nicht nur die Motorik und Koordination, sondern wecken auch Erinnerungen an frühere Zeiten, in denen sie selbst regelmäßig gekocht haben.

**Backen und Basteln:** Die Senioren können an Backprojekten teilnehmen, wie dem Backen von Plätzchen, Brot oder Kuchen. Dies kann als kreative Aktivität verstanden werden und trägt dazu bei, das Selbstwertgefühl zu steigern. Auch das Gestalten von Essensdekorationen oder das Zubereiten von festlichen Mahlzeiten für besondere Anlässe kann als gemeinschaftliche Aktivität genutzt werden.

### **2. Förderung von Sinneserfahrungen**

**Sinne anregen:** Das Küchenpersonal kann dazu beitragen, die Sinne der Senioren zu aktivieren, indem sie das Kochen zu einem sinnlichen Erlebnis machen. Der Geruch von frischem Brot, der Geschmack von frisch gekochten Speisen oder das Visuelle von schön angerichteten Tellern stimulieren nicht nur die Appetenz, sondern auch das emotionale Wohlbefinden.

**Aromatische Erlebnisse:** Die Zubereitung von Aromatherapie-Lebensmitteln wie frischen Kräutern oder duftendem Gebäck kann den Geruchssinn der Senioren aktivieren. Aromen wie Zimt, Vanille oder Zitrusfrüchte wecken oft positive Erinnerungen und fördern eine angenehme Atmosphäre.

### **3. Soziale Mahlzeiten und gemeinsames Essen**

**Gemeinsame Mahlzeiten:** Ein wesentlicher Bestandteil der Aktivierung ist das gemeinsame Essen. Das Küchenpersonal kann dazu beitragen, indem es die Mahlzeiten in einer freundlichen und einladenden Atmosphäre anrichtet. In vielen Pflegeeinrichtungen können gemeinsame Mahlzeiten die soziale Interaktion fördern, vor allem, wenn diese in Gesprächsrunden oder als Themenabende organisiert

werden.

Gesprächsanstöße während der Mahlzeit: Das Küchenpersonal kann die Mahlzeiten so gestalten, dass während des Essens Gespräche über das Essen und die Zutaten geführt werden, um das Interesse und die Erinnerungen der Senioren zu wecken. Auch das Einführen von Themenabenden wie italienische Küche oder regionalen Spezialitäten kann Gesprächsstoff liefern und die soziale Aktivität anregen.

#### **4. Ernährungsberatung und gesunde Ernährung**

Ernährungsworkshops: Das Küchenpersonal kann in Zusammenarbeit mit Pflegekräften und Ernährungsberatern Workshops oder Informationsveranstaltungen zu gesunder Ernährung anbieten. Senioren können lernen, welche Lebensmittel besonders gut für ihre Gesundheit sind, und so zu mehr Selbstbewusstsein in Bezug auf ihre Ernährung gelangen.

Ernährungsanpassung an Bedürfnisse: Das Küchenpersonal kann Mahlzeiten so anpassen, dass sie den individuellen gesundheitlichen Bedürfnissen der Senioren entsprechen, wie z. B. für Senioren mit Diabetes, Schlaganfall oder Demenz. Dies trägt nicht nur zur gesundheitlichen Aktivierung bei, sondern verbessert auch das allgemeine Wohlbefinden.

#### **5. Förderung von Erinnerungen und Biografiearbeit**

Erinnerungsgerichte: Das Küchenpersonal kann gemeinsam mit den Senioren Gerichte aus der Vergangenheit nachkochen, die für sie eine besondere Bedeutung haben. Zum Beispiel können sie traditionelle Rezepte kochen, die die Senioren aus ihrer Jugendzeit kennen. Das gemeinsame Kochen solcher Erinnerungsgerichte kann Gespräche über die Vergangenheit anregen und das Wohlbefinden stärken.

Kochgeschichten erzählen: Während des Kochens oder beim Anrichten von Mahlzeiten können das Küchenpersonal und die Senioren über Erfahrungen aus ihrer Kindheit oder Jugendzeit sprechen. Solche Erinnerungsarbeit fördert das soziale Miteinander und hilft, dass sich die Senioren verstanden und wertgeschätzt fühlen.

#### **6. Feiern und Feste organisieren**

Festliche Mahlzeiten und Themenabende: Das Küchenpersonal kann spezielle Festmahlzeiten für Anlässe

wie Geburtstagsfeiern, Jubiläen oder jahreszeitliche Feste organisieren. Themenabende oder festliche Anlässe wie Weihnachten, Ostern oder Erntedank können das Gemeinschaftsgefühl und die Zugehörigkeit der Senioren stärken.

Gemeinsames Dekorieren und Vorbereiten: Das Küchenpersonal kann mit den Senioren zusammen den Essbereich dekorieren oder die Tische für besondere Anlässe festlich eindecken. Dies fördert nicht nur die Kreativität der Senioren, sondern steigert auch ihre Vorfreude auf den besonderen Moment.

## **7. Kreativität und Spaß bei der Zubereitung**

Kreative Aktivitäten mit Lebensmitteln: Das Küchenpersonal kann die Senioren in kreative Aktivitäten einbinden, wie z. B. das Verzieren von Keksen oder Kuchen oder das Gestalten von Obstteller. Dies fördert sowohl die Motorik als auch die Kreativität der Senioren.

Kochwettbewerbe oder Challenges: Um das Gemeinschaftsgefühl und die Mitarbeit zu fördern, kann das Küchenpersonal kleine Kochwettbewerbe veranstalten, bei denen die Senioren in Gruppen zusammenarbeiten, um ein bestimmtes Gericht zuzubereiten.

## **8. Förderung der Unabhängigkeit bei der Essenswahl**

Selbstständige Essenswahl: In manchen Pflegeeinrichtungen haben die Senioren die Möglichkeit, ihr Mittagessen oder Abendessen selbst aus einer Auswahl von Gerichten zu wählen. Das Küchenpersonal kann diesen Prozess so gestalten, dass die Senioren das Gefühl haben, bei der Mahlzeitenplanung selbst Verantwortung zu übernehmen und Selbstbestimmung zu erleben.

Essen nach individuellen Vorlieben: Das Küchenpersonal kann darauf achten, dass jeder Senior entsprechend seiner Vorlieben oder diätetischen Bedürfnisse eine Auswahl an passenden Gerichten hat, was das Gefühl der Zufriedenheit und des Wohlbefindens steigert.

## **9. Sicherstellung der regelmäßigen Hydratation**

Wasserstationen oder Teestationen: Das Küchenpersonal kann dafür sorgen, dass Wasserstationen oder Teestationen im Essbereich zugänglich sind, damit die Senioren regelmäßig Flüssigkeit zu sich nehmen können. Gerade ältere Menschen vergessen oft, genug zu trinken, daher ist es wichtig, die Hydratation aktiv zu fördern.

Schmackhafte Getränke: Neben Wasser können auch aromatisierte Tees oder Fruchtsäfte angeboten werden, die den Geschmack der Senioren ansprechen und sie zu einer regelmäßigen Flüssigkeitsaufnahme anregen.

### **Fazit: Küchenpersonal als Aktivierungsfaktor**

Das Küchenpersonal spielt eine entscheidende Rolle bei der Förderung des Wohlbefindens und der Aktivierung von Senioren. Durch das Einbeziehen der Senioren in den Zubereitungsprozess, das Schaffen einer sinnlichen Erfahrung und das Organisieren von gemeinsamen Mahlzeiten kann das Küchenpersonal nicht nur für eine gesunde Ernährung sorgen, sondern auch das soziale Miteinander, die Kreativität und die Selbstständigkeit der Senioren fördern. Jede Mahlzeit wird so zu einer Möglichkeit, den Alltag der Senioren aktiv und erfüllend zu gestalten.



## **Die Angehörigen von Senioren**

spielen eine zentrale Rolle bei der Aktivierung ihrer Liebsten in der Altenpflege. Sie können durch ihre Präsenz, Unterstützung und Zuneigung die Lebensqualität der Senioren erheblich verbessern und zur Erhaltung der Selbstständigkeit, der kognitiven Fähigkeiten und des Wohlbefindens beitragen. Hier sind einige Möglichkeiten, wie Angehörige aktiv in die Aktivierung von Senioren eingebunden werden können:

### **1. Erinnerungsarbeit und Biografiearbeit**

**Erinnerungsgespräche führen:** Angehörige können ihre Eltern oder Großeltern durch Gespräche mit Erinnerungen an vergangene Zeiten aktivieren. Sie können Familiengeschichten erzählen, alte Fotografien zeigen oder über frühere Erlebnisse sprechen. Diese Gespräche fördern nicht nur die kognitiven Fähigkeiten, sondern auch die emotionale Bindung und helfen, das Gefühl der Zugehörigkeit zu stärken.

**Erinnerungsbücher erstellen:** Angehörige können zusammen mit den Senioren Erinnerungsbücher oder Fotoalben anlegen, in denen sie besondere Momente und Ereignisse aus dem Leben der Senioren festhalten. Dies kann das Gedächtnis fördern und den Senioren das Gefühl geben, dass ihre Lebensgeschichte wertgeschätzt wird.

### **2. Aktivitäten und Hobbys gemeinsam erleben**

**Spiele und Beschäftigungen:** Angehörige können gemeinsame Spiele wie Karten, Brettspiele oder Puzzles spielen, die nicht nur Spaß machen, sondern auch die Denkkraft und Konzentration anregen. Auch räumliche Spiele, wie das gemeinsame Aufräumen oder das Sortieren von Gegenständen, können für Abwechslung sorgen.

**Kreative Aktivitäten:** Basteln, Malen, Stricken oder andere kreative Tätigkeiten sind eine tolle Möglichkeit, Zeit miteinander zu verbringen und gleichzeitig die kreativen Fähigkeiten zu fördern. Angehörige können mit den Senioren auch einfaches Handwerk wie das Basteln von Blumenkränzen, Lesezeichen oder Geschenkverpackungen ausprobieren.

Musik hören und singen: Musik hat einen tiefen Einfluss auf die Stimmung und das Wohlbefinden. Angehörige können gemeinsam singen, Lieder aus der Jugendzeit der Senioren hören oder auch Instrumente spielen. Musik kann sowohl kognitive Funktionen anregen als auch emotionale Erinnerungen wecken.

### **3. Gemeinsame Spaziergänge und Bewegung**

Spaziergänge im Freien: Angehörige können mit den Senioren regelmäßig spazieren gehen. Frische Luft, Bewegung und das Erleben von natürlicher Schönheit haben einen positiven Einfluss auf die körperliche und geistige Gesundheit. Spaziergänge in der Natur fördern zudem die Kreislauffunktion und können Stimmungen heben.

Leichte Bewegungseinheiten: Für Senioren, die nicht mehr so mobil sind, können Angehörige sanfte Bewegungsübungen oder Dehnübungen durchführen. Auch das Hände- oder Fußmassieren kann eine beruhigende Wirkung haben und fördert die Durchblutung.

Gemeinsames Tanzen: Wenn es die körperliche Verfassung der Senioren erlaubt, können auch einfache Tanzbewegungen oder das Schwingen im Takt der Musik eine freudige Aktivität sein, die das emotionale Wohlbefinden steigert.

### **4. Gesellige Aktivitäten und soziale Bindungen stärken**

Gemeinsame Mahlzeiten: Das gemeinsame Essen fördert das soziale Miteinander und gibt den Senioren das Gefühl von Zugehörigkeit. Angehörige können regelmäßig mit den Senioren gemeinsam zu Mittag essen oder Tee trinken, was nicht nur den Appetit anregt, sondern auch für eine gute Gesprächsatmosphäre sorgt.

Besuche und Ausflüge: Angehörige können regelmäßig zu Besuchen kommen oder sogar Ausflüge unternehmen, z. B. in ein Museum, in den Park oder zu einem Café. Dies bringt Abwechslung in den Alltag der Senioren und stärkt den sozialen Kontakt.

Feiern und Feste organisieren: Angehörige können mit den Senioren Familienfeiern, Geburtstagsfeiern oder Jahreszeitenfeste organisieren. Die Teilnahme an festlichen Aktivitäten stärkt das Gemeinschaftsgefühl und bringt Freude in den Alltag.

## **5. Förderung von Unabhängigkeit und Selbstbestimmung**

Entscheidungen gemeinsam treffen: Angehörige können den Senioren Entscheidungen über ihren Alltag und ihre Pflege ermöglichen. Dies kann durch Wahlmöglichkeiten beim Mittagessen, bei Freizeitaktivitäten oder bei der Wahl des Bekleidungsstils geschehen. Diese Selbstbestimmung trägt erheblich zu einem Gefühl der Autonomie bei.

Unterstützung bei alltäglichen Aufgaben: Angehörige können den Senioren bei einfachen alltäglichen Aufgaben helfen, wie dem Ankleiden, dem Einkaufen oder dem Kochen. Dabei sollte der Fokus darauf liegen, den Senioren so viel wie möglich selbst erledigen zu lassen, um ihre Eigenständigkeit zu fördern.

## **6. Digitale Aktivierung und Mediennutzung**

Digitale Kommunikation: Angehörige können die Senioren in die Nutzung von digitalen Medien einführen, z. B. durch Videoanrufe, digitale Fotoalben oder das Hören von Musik über Streaming-Dienste. Diese Medien bieten nicht nur Unterhaltung, sondern helfen den Senioren auch, in Kontakt mit der Außenwelt zu bleiben und die technische Entwicklung besser nachzuvollziehen.

Online-Spiele und Lernprogramme: Angehörige können Senioren mit einfachem Online-Gehirntraining oder Puzzlespielen auf digitalen Geräten beschäftigen. Dies kann eine unterhaltsame und gleichzeitig förderliche Aktivität für Gedächtnis und Konzentration sein.

## **7. Förderung der Sinneswahrnehmung**

Achtsame Aktivitäten: Angehörige können mit den Senioren achtsame Übungen durchführen, bei denen es darum geht, die Sinneswahrnehmungen zu fördern. Zum Beispiel kann man zusammen duftende Kräuter oder Blumen riechen, die Texturen von Stoffen ertasten oder farbige Bilder betrachten. Diese Übungen helfen, die Aufmerksamkeit und Konzentration zu steigern und bringen die Senioren zurück in den gegenwärtigen Moment.

Ernährungsaktivitäten: Angehörige können gemeinsam mit den Senioren saisonale Lebensmittel kochen, gesunde Rezepte ausprobieren oder sogar einen Kräutergarten anlegen. Das gemeinsame Zubereiten und Genießen von Speisen fördert nicht nur die sinnvolle Aktivierung, sondern auch die soziale Bindung.

## **8. Sprach- und Gedächtnistraining**

Gedächtnisspiele: Angehörige können mit den Senioren Gedächtnistraining durchführen, z. B. mit Wortfindungsübungen, Buchstabenspielen oder dem Nennen von Gegenständen im Raum. Auch Erinnerungskarten mit Bildern von Familie und Freunden können das Gedächtnis auf spielerische Weise fördern.

Lesen und Vorlesen: Gemeinsam Bücher lesen oder Vorbilder aus der Jugendzeit der Senioren vorlesen, kann nicht nur die sprachlichen Fähigkeiten fördern, sondern auch das Erinnerungsvermögen anregen.

### **Fazit: Angehörige als Schlüssel zur Aktivierung**

Angehörige spielen eine unersetzliche Rolle bei der Aktivierung von Senioren. Durch ihre Zuneigung, Aufmerksamkeit und engagierte Teilnahme an verschiedenen Aktivitäten können sie das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Senioren erheblich steigern. Besonders wichtig ist es, dass die Angehörigen auf die individuellen Bedürfnisse und Wünsche der Senioren eingehen und durch gemeinsame Erlebnisse die soziale Verbindung und das Gefühl der Zugehörigkeit fördern. So wird der Alltag für die Senioren nicht nur lebendig gehalten, sondern auch emotional bereichert.



