

Praxisleitfaden

Spielend in Geist und Körper fit bleiben

Im Rahmen des Projektes Atelier_Vital

„Spielend fit bleiben“ – kurz erklärt

- Die Geschichte der Spiele und des gemeinsamen Spielens reicht bis in die antike Vergangenheit der Menschheit zurück: Spiele waren und sind ein fester Bestandteil aller Kulturen und eine der ältesten Formen der sozialen Kommunikation und Interaktion.
- Brettspiele wie Mühle und Schach sind jahrtausendealt. Andere Spiele wie „Mensch-Ärgere-dich-nicht“ oder „Vier gewinnt“ sind dagegen vergleichsweise jung.
- Dieser Leitfaden befasst sich mit dem Bau und der Durchführung von Spielen in vielfältigen Ausgestaltungen: Es geht um klassische und moderne Spiele, die auf einem Tisch oder im Großformat freistehend, im Innen- oder Außenbereich, zwei oder mehr Menschen zum spielerischen Wettbewerb oder zur kooperativen Erkundung zusammenbringen.
- Und es geht auch um Spiele für Einzelpersonen oder Objekte mit Aufforderungscharakter (inspiriert vom „Erfahrungsfeld zur Entfaltung der Sinne“ von Hugo Kükelhaus (1900 – 1984)), die Bewegung, Sinne oder Kognitionen anregen und über die eigene Aktivität das psychosoziale Wohlbefinden fördern.
- Es gibt ganz unterschiedliche Formen des Spiels: Karten-, Würfel- und Glücksspiele; Lege- und Denkspiele; Geschicklichkeits-, Bewegungs-, Ball- und Aktionsspiele; Brett-, Konstruktions-, Rollen- und Quizspiele und viele weitere.
- Spiele können z. B. als Wissensquiz das Lernen oder als sensomotorisches Spiel sinnliche Erfahrungen und körperliche Beweglichkeit unterstützen.
- Andere Spiele wie z. B. Mikado oder Ball-, Wurf- und Kegelspiele fördern Geschicklichkeit und Beweglichkeit oder setzen wie Würfel- und Bingo-Spiel auf Strategie, Taktik oder einfach nur auf den Zufall.
- Das gemeinsame Spiel bietet gesellige Unterhaltung und bringt Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen zusammen.
- Spielen macht nicht nur Freude, sondern tut ganzheitlich – Körper, Geist und Seele – gut.
- Spielen kennt kein Alter: „Leute hören nicht auf zu spielen, weil sie alt werden, sie werden alt, weil sie aufhören zu spielen!“ (Oliver Wendell Holmes (1809 – 1894)).
- Gesellschaftsspiele wie „Bingo“ und „Mensch-ärgere-dich-nicht“ gehören zum beliebten Standard in Pflegeeinrichtungen.
- Unser Kurs geht über das reine Spiel hinaus und verbindet die gemeinsame Entwicklung einer Spielidee und den gestalterischen Prozess mit dem praktischen Einsatz.
- Alle Spiele bzw. Objekte, die im Folgenden vorgestellt werden, können mal mit einfachen Mitteln und mal auch mit größerem handwerklichen Aufwand gestaltet und danach in vielfältigen Einzel- und Gruppenangeboten eingesetzt werden.
- Manche Spiele und Objekte können im Innen- oder Außenbereich z. B. an einer Wand fest angebracht werden und die passierenden Menschen auffordern, aktiv zu werden und neue Erfahrungen zu suchen.
- Das zentrale Ziel dieses Kurses ist es, über den gemeinsamen Prozess der Entwicklung, des Baus und des Ausprobierens der Spiele, die Teilnehmenden in sozialen Kontakt und Kommunikation zu bringen und gleichermaßen eine körperliche und geistige Aktivierung sowie eine Steigerung ihres subjektiven Wohlbefindens zu erreichen.

Vorbereitung des Angebots

- Die Verantwortlichen sollten gute gestalterische und handwerkliche Fertigkeiten sowie Freude an Kreativität haben.
- Zur fachlichen Begleitung und Unterstützung der Verantwortlichen wird eine Schulung durch eine fachkundige Kraft (wie z. B. Kunst-, Gestalt- oder Ergotherapeut:in) empfohlen.
- Ergänzende Informationen und Tutorials zum Bau von Gesellschaftsspielen und sinnesanregenden Objekten finden sich bei *YouTube* und auf weiteren Webseiten.
- Das Spiel sollte von den Verantwortlichen und Teilnehmenden gemeinsam ausgewählt werden.
- Um die Auswahl zu erleichtern, sollten die verschiedenen Spielideen / Objekte inklusive der möglichen Variationen anhand von Fotos vorgestellt werden (siehe „Vorschlagsliste“).
- Die Bewohner:innen sollten sich mit eigenen Ideen aktiv in den Entscheidungsprozess einbringen können. Dies wirkt positiv auf die Motivation.
- In einem zweiten Schritt geht es dann um die kreative Ausgestaltung. Hier könnte beispielsweise gemeinsam überlegt werden, wie Spiele-Klassiker auf die eigene Einrichtung zugeschnitten werden können.
- Bei der Auswahl und Planung müssen die Voraussetzungen der Teilnehmenden berücksichtigt werden, um Über- oder Unterforderung zu vermeiden.
- In heterogenen Gruppen sollten die Aufgaben hinsichtlich des Schwierigkeitsgrads ausdifferenziert sein und so auch den „schwächsten“ Teilnehmenden die aktive Beteiligung ermöglichen.
- Für den Bau und die gestalterische Arbeit empfiehlt sich ein Raum, der eine ausreichende Anzahl von Arbeitsplätzen bietet und gegebenenfalls auch den Platz für den Zusammenbau größerer Spiele (z. B. mobile Holz-Kegelbahn).
- Getränke und eventuell auch ein kleiner (**vitalisierender**) Snack sollten bereitstehen.

Vorschlagsliste

- Die mit einem Spieleexperten zusammengestellte Vorschlagsliste enthält unterschiedlich aufwendige Spielideen, welche sich mal innerhalb einer Stunde und mal nur mit mehreren Terminen umsetzen lassen.
- Auch der Grad der aktiven Beteiligungsmöglichkeiten für die Bewohner:innen beim Bau der Spiele unterscheiden sich.
- Die Vorschläge lassen sich verschiedenen Kategorien zuordnen:
 - Lege- und Zuordnungsspiele
 - Aktivierungsspiele
 - Motorik- und Geschicklichkeitsspiele
 - Bewegungs-, Ball- und Wurfspiele
 - Brettspiele
 - Strategiespiele
 - Rate- und Quizspiele

Lege- und Zuordnungsspiel



Lege- und Zuordnungsspiel



Biographisches Ratespiel



Zuordnungsspiel



Motorik-Spiel



Motorik-Spiel



Motorik-Spiel



Geschicklichkeitsspiel



Geschicklichkeitsspiel



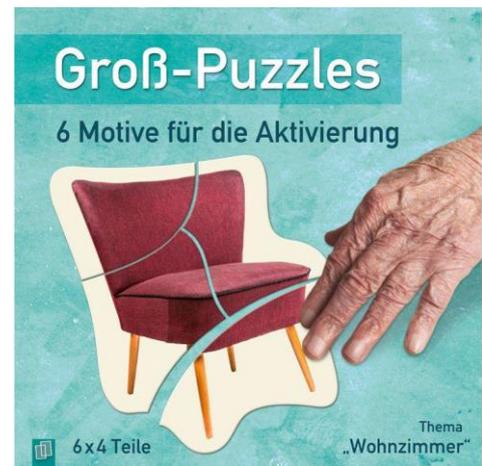
Geschicklichkeitsspiel



Geschicklichkeitsspiel



(Biographisches) Puzzle



Aktivierungsbrett



Geschicklichkeitsspiel



Geschicklichkeitsspiel



Geschicklichkeitsspiel



Ballspiel



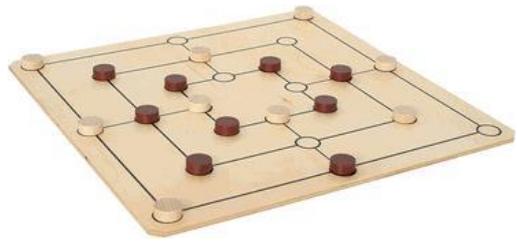
Ballspiel



Strategiespiel



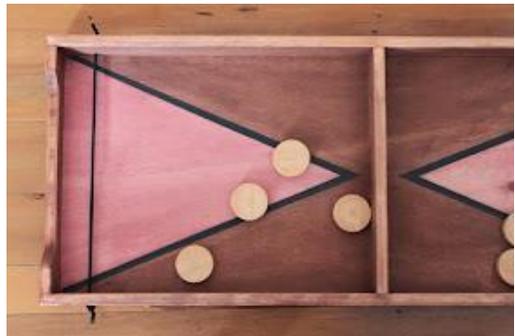
Brettspiel



Geschicklichkeitsspiel



Geschicklichkeitsspiel



Legespiel



Geschicklichkeitsspiel



Geschicklichkeitsspiel



Wurfspiel



Geschicklichkeitsspiel



Legespiel

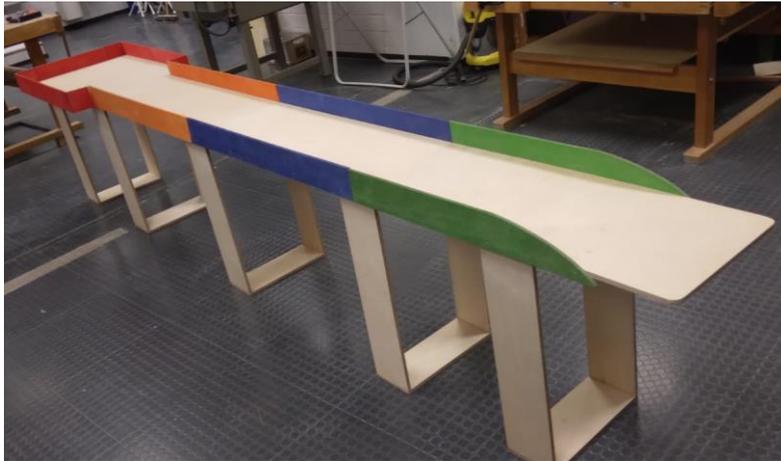


Geschicklichkeitsspiel



Strategiespiel





- In diesem Leitfaden können jedoch keine Anleitungen zum Bau der vorgestellten Spiele / Objekte gegeben werden. Dies wäre einfach zu umfangreich.
- Stattdessen beziehen sich die weiteren Ausführungen darauf, was bei der Durchführung der Angebote im Allgemeinen zu beachten ist.
- Dabei wird zwischen dem Bau bzw. der Gestaltung und der Nutzung der Spiele differenziert.

Durchführung des Angebots

- Ausführung und Dauer variieren erheblich: Der Bau eines Legespiels nimmt ca. eine Stunde in Anspruch, der Bau eines großformatigen Strategiespiels (ähnlich „Vier gewinnt“) für den Außenbereich dagegen ca. 10 bis 20 Stunden und erfordert Maschineneinsatz.
- Legespiele können von Einzelnen oder Kleingruppen – mit und ohne Begleitung – gespielt oder auch gezielt als Kurz-Aktivierung angeboten werden.
- Strategiespiele benötigen mindestens zwei Personen und auch die Spieldauer ist meist länger.
- Sowohl beim Bau als auch beim Einsatz der Spiele sollte auf eine ausreichende Begleitung geachtet werden, um die Angebote an individuelle Bedarfe und Bedürfnisse anpassen zu können.
- Bewohner:innen mit hohem Unterstützungsbedarf sollten immer eine Einzelbegleitung erhalten und im Tandem-Modell teilnehmen können.
- Die Angebote müssen auf die körperlichen und kognitiven Voraussetzungen der Teilnehmenden abgestimmt sein, um Überforderung, aber auch Unterforderung und Demotivation durch zu wenige, aktive Beteiligungsmöglichkeiten zu vermeiden.
- Es empfiehlt sich die Gruppen möglichst homogen zusammenzustellen.
- Die Gruppengröße ist variabel. Die Obergrenze hängt von den Bedarfen der Teilnehmenden, der Anzahl der unterstützenden Personen und der Räumlichkeiten ab.
- Wer selbst nicht aktiv bauen oder spielen möchte, kann dabeisitzen, das Geschehen beobachten und „kommentieren“.
- Die obligatorische Trinkpause sollte etwa in der Mitte des Angebots stattfinden.

Empfehlungen für die Ansprache und Begleitung der Teilnehmenden

- Die Verantwortlichen sollten sich bemühen, eine angenehme und kreative Arbeits- bzw. Spielatmosphäre zu schaffen.
- Die Verantwortlichen sollten die Teilnehmenden vor allem beim Bau von Spielen darauf hinweisen, dass einige Arbeitsschritte auch körperlich anstrengend sind, und dass es wichtig ist, die Signale des eigenen Körpers zu beachten und Pausen einzulegen.
- Genauso sollten die Verantwortlichen mehrfach unterstreichen, dass nicht Leistung und das perfekte Ergebnis, sondern die Freude am gemeinsamen Tun im Vordergrund steht.
- Beim Kennenlernen und Ausprobieren der Spiele sollten die Teilnehmenden – insbesondere, wenn diese unbekannt sind – in aller Ruhe und frei von Zeit- und Erwartungsdruck mit den Regeln vertraut gemacht und unterstützt werden.

„Stolpersteine“ bei der Umsetzung

Die Durchführung des Angebots kann durch „ungünstige“ Rahmenbedingungen und ungeplante Unterbrechungen erschwert sein:

- z. B. dann, wenn kein geeigneter Raum zur Verfügung steht und ein Durchgangs- oder Gemeinschaftsbereich genutzt werden muss.
- z. B. dann, wenn Teilnehmende mit hohem Unterstützungsbedarf nur ungenügend begleitet und so Prozesse der Verunsicherung und Demotivation begünstigt werden.
- z. B. dann, wenn nicht beachtet wird, dass aufgrund von körperlichen oder kognitiven Beeinträchtigungen keine aktive Teilnahme möglich ist.

Viele „Stolpersteine“ können bereits im Vorhinein erkannt und praktikable Lösungen (z.B. individuell angepasste Angebote; frühzeitige, weit gestreute Informationen; Anfrage / Bitte um Unterstützung; Einbindung von An- und Zugehörigen) gefunden werden.

Abschluss des Angebots

- Einzelne gesundheitsfördernde Effekte (z. B. Übung der Fein- und Grobmotorik oder kognitive Aktivierung) können bereits während des Angebots verdeutlicht werden (z. B. beim Schleifen des Holzes oder beim Austüfteln des nächsten Spielzugs).
- Wie bei jedem Angebot des „**Atelier_Vital**“ können die Teilnehmenden zum Abschluss ein „Gesundheitslos“ ziehen und sich über die Botschaften austauschen.
- Die Verantwortlichen erkundigen sich nach dem Wohlbefinden der Teilnehmenden und danach, ob und falls ja, wie dieses durch die Aktivität verändert wurde.
- Die Verantwortlichen greifen die (gesundheitsbezogenen) Äußerungen der Teilnehmenden auf und ergänzen mit weiteren Informationen zu den Möglichkeiten der Gesundheitsförderung und Prävention durch den Bau bzw. die Nutzung von Spielen.
- Die gesundheitsfördernden Effekte werden so gemeinsam erarbeitet und bewusst gemacht. Die Teilnehmenden können in ihrem Gesundheitswissen gestärkt und zu gesundheitsförderlichem Verhalten motiviert und befähigt werden.
- Aufklärung und Sensibilisierung sollten jedoch nicht übertrieben werden, da sonst das Risiko besteht, dass die erreichte Steigerung des Wohlbefindens „zerredet“ wird.

- Alle Angebote sollten partizipativ umgesetzt werden. Das Feedback der Teilnehmenden wird immer mittels Daumenabstimmung und abhängig von der Gruppe mit Nachfragen („Was können wir besser machen?“) eingeholt.
- Das Feedback dient der Evaluation und Optimierung des Angebots.
- Die positiven Erfahrungen und Wünsche bzw. Ideen zur Weiterentwicklung sollten daher schriftlich festgehalten und bei der Maßnahmenplanung des Sozialen Dienstes bzw. der sozialen Betreuung berücksichtigt werden.

Gesundheitswissen

Gesundheitsförderung und Prävention durch Entwicklung, Bau und Nutzung von Spielen

- Wissenschaftliche Studien und Praxiserfahrungen zeigen, dass qualifizierte Angebote rund um das Spiel sehr gut zur Prävention und ganzheitlichen Gesundheitsförderung geeignet sind.
- Die Entwicklung von Spielideen, gestalterische Prozesse und das Bespielen der selbst gebauten Spiele stärken gleichermaßen die individuellen Gesundheitsressourcen und das gemeinschaftliche Miteinander und den Zusammenhalt.
- Spiele fordern gleichermaßen Kopf, Herz und Hand. Die kognitiven Funktionen und motorischen Fähigkeiten werden ebenso wie die Sozialkompetenz und der Umgang mit den eigenen Gefühlen trainiert und das psychosoziale Wohlbefinden gesteigert.

Ganzheitliche Effekte von Spiele-Angeboten auf die Gesundheit

Psychische Gesundheit

- Es macht Freude und **vitalisiert**, gemeinsam Ideen zu entwickeln, kreativ tätig zu sein und mit anderen oder für sich allein zu spielen.
- Subjektiv sinnhafte Angebote wie die Gestaltung und Nutzung von Spielen ermöglichen es, Abstand vom Alltag und seinen Belastungen zu gewinnen, sich zu entspannen und negativen Stress und Ängste abzubauen.
- Im Spiel werden emotionale Fähigkeiten wie die Übernahme von Verantwortung für sich und andere oder Empathie und Konfliktfähigkeit angesprochen.
- Der Umgang mit den eigenen Gefühlen wird auch beim spielerischen Erfolg oder Misserfolg geübt.
- Es findet ein emotionaler Ausgleich statt, die Gefühle werden reguliert und psychisches Wohlbefinden stellt sich ein.
- Das Selbstwertgefühl, die Selbstwirksamkeit und das Selbstvertrauen können über die Aktivitäten rund um das Spiel gestärkt werden.
- Der Einzelne erfährt sich sowohl als Teil der Gemeinschaft als auch als eigenständige, selbstwirksame Person.
- Die eigene Selbstwirksamkeit macht stolz. Die persönliche Integrität und das Selbstbewusstsein werden gefördert.
- Die Selbstwahrnehmung und der Selbstaussdruck werden gestärkt und so psychische Ressourcen aktiviert und aufgebaut.

- Die Teilnehmenden erfahren, dass sie durch kreative und gemeinschaftliche Aktivitäten ihre Stimmung und Wohlbefinden beeinflussen können. Dies ist ein wichtiger Faktor für mehr psychische Widerstandskraft (Resilienz).
- Die kreative Improvisation – insbesondere bei der Entwicklung und dem Bau von Spielen – spricht die schöpferischen Kräfte der Teilnehmenden an und ermutigt zum Einlassen auf neue Erfahrungen und zur Erweiterung der eigenen Grenzen.

Körperliche Gesundheit

- Im gestalterischen Prozess und beim Spielen werden die grob-, feinmotorischen und sensomotorischen Fähigkeiten trainiert und erhalten.
- Durch die regelmäßige Teilnahme werden Koordination und körperliche Geschicklichkeit geschult.
- Die Lebenskräfte werden aktiviert und der Organismus gestärkt.
- Erfolg und Glück im Spiel können die Produktion der „Glückshormone“ anregen und in eine glückliche Stimmung versetzen. Gleichzeitig werden Ängste und Schmerzerleben reduziert.
- Durch individuell angepasste Angebote können Unruhe, Lauff Tendenzen und Stressbelastungen gemindert werden.

Mentale / kognitive Gesundheit

- Angebote rund ums Spiel können neue Erfahrungen und Lernprozesse ermöglichen.
- Die Angebote fordern und fördern die kognitiven Funktionen.
- Die Denkfähigkeit und die Gedächtnisleistung können verbessert werden.
- Die Gestaltung von Spielen kann z. B. auch die Kreativität, die Freude an der Improvisation und am Experimentieren und somit auch die neuronale Plastizität fördern.
- Die Aufmerksamkeit, die Konzentrationsfähigkeit und auch das Reaktionsvermögen können gestärkt werden.
- Durch die Konzentration auf das Tun wird die Aufmerksamkeit in die Gegenwart gelenkt und ein Zustand der Achtsamkeit erreicht.
- Achtsamkeit macht wacher und aufmerksamer.
- Die verbesserte Aufmerksamkeit fördert die Orientierungsfähigkeit zur Person, zur Zeit und zum Ort.
- Die erhöhte Konzentrationsfähigkeit hilft, kleinere Aufgaben des Alltags besser zu meistern.
- Durch die Aktivierung werden kognitive Abbauprozesse präventiv aufgehalten.

Soziale Gesundheit

- Gemeinschaftsangebote bringen Menschen mit ganz unterschiedlichen Hintergründen in sozialen Kontakt.
- Die individuellen und kollektiven Ausdrucks-, Kommunikations- und Interaktionsmöglichkeiten werden geübt und erweitert; neue Äußerungsmöglichkeiten und Handlungsalternativen werden erschlossen.

- Der emotionale und der sprachliche Austausch zwischen den Teilnehmenden werden gefördert.
- Die kommunikativen Kompetenzen werden angeregt und erhalten, die Sprachfähigkeit wird gefördert.
- Angebote rund ums Spiel bieten vergnüglichen Zeitvertreib und gesellige Unterhaltung.
- Die Aktivitäten ermöglichen soziale Erfahrungen und Lernprozesse.
- Die gemeinsame Aktivität fordert und stärkt die wechselseitige Achtsamkeit.
- Soziale Kompetenzen wie z. B. Empathie, Konflikt- und Kooperationsfähigkeit oder Kompromissbereitschaft werden spielerisch geübt.
- Die Angebote stärken die soziale Einbindung des Einzelnen und die Verbundenheit mit der Gemeinschaft.
- Die Teilnahme an den Angeboten erfüllt die individuellen Bedürfnisse nach Geselligkeit und Zugehörigkeit.
- Soziale Zugehörigkeit und Anerkennung machen glücklich und motivieren zum Besten. Glück und Zufriedenheit sind äußerst „ansteckend“ und übertragen sich auf andere.
- Das Gemeinschaftsgefühl und der Zusammenhalt in den Einrichtungen können gestärkt werden.
- Positive Gemeinschaftserlebnisse schaffen mehr Lebens- und auch Arbeitsqualität für alle Menschen in den Pflegeeinrichtungen.
- Ist auch die Nachbarschaft zu den Angeboten eingeladen, so kann über die Begegnung im Rahmen der gemeinsamen Aktivitäten auch die soziale Inklusion der Bewohner:innen gestärkt werden.

Erweiterungs- und Fortführungsmöglichkeiten

- Die Möglichkeiten der Gesundheitsförderung und Prävention über die Angebote rund ums Spiel können im Rahmen von Angehörigenabenden, Beiratssitzungen oder Besprechungen der Mitarbeitenden thematisiert und auch praktisch veranschaulicht werden, um so das Bewusstsein für diesen Ansatz zu steigern.
- Die Angebote können regelmäßig und/oder im Rahmen von Projektwochen, Spiele-Nachmittagen mit und ohne Öffnung für An- und Zugehörige oder externe Einzelpersonen bzw. Gruppen umgesetzt werden.
- Bei einer (mehrtägigen) „Haus-Olympiade“ können sich die Bewohner:innen im vergnüglichen Wettbewerb in verschiedenen Spiele-Disziplinen messen. Am Ende werden die erreichten Punkte addiert und die Medaillen an die Sieger:innen in einer feierlichen Zeremonie (mit Augenzwinkern) verteilt.
- Die Träger der Pflegeeinrichtungen können mobile Werkstätten mit allen für den Bau notwendigen Maschinen einrichten, welche in den unterschiedlichen Häusern rotierend eingesetzt werden. Diese mobilen Werkstätten eignen sich dann zudem für die Durchführung von Holzwerk-Kursen.
- Angebote rund ums Spiel können auch im halböffentlichen Raum der Pflegeeinrichtungen oder bei öffentlich zugänglichen Veranstaltungen umgesetzt werden und zudem das Gesundheitswissen vermittelt werden.

Kooperations- und Vernetzungsmöglichkeiten

- Die Angebote rund um die Entwicklung, Gestaltung und Nutzung von Spielen eignen sich besonders gut für intergenerationelle Begegnungen und können z. B. in Kooperationen mit Kindertagesstätten, Schulen, Ausbildungsstätten (z. B. für Ergotherapie) oder der Nachbarschaft von Pflegeeinrichtungen umgesetzt werden.
- Zur dauerhaften Begleitung und Unterstützung der Angebote können ehrenamtliche Kräfte mit entsprechenden Interessen und Talenten eingebunden werden.
- Kooperationsanfragen können auch an *die Volkshochschulen*, an Kreativ-Gruppen des Quartiers und an Kirchengemeinden oder an Hochschulen mit passenden Schwerpunkten erfolgen.
- Sofern ausreichend Platz vorhanden ist, können die Pflegeeinrichtungen auch externen Freizeitgruppen mit Schwerpunkt „Spiele“ Raum für ihre Treffen zur Verfügung stellen. Im Gegenzug haben interessierte Bewohner:innen die niederschwellige Möglichkeit zur Teilnahme.



Impressum / Herausgeber:

SBO gGmbH
Dr. Susanne Loke
Sommerdellenstr. 23
44866 Bochum
Tel. 02327 680461

Gestaltung:

www.design-edelweiss.de



www.sbo-bochum.de

GENAU MEIN REVIER.

GEFÖRDERT VON

