

Themenliste

Einführung in das Thema „Alter(n)“

Auseinandersetzung mit dem eigenen Alter(n) und damit einhergehenden Vorstellungen, Vorteile, Wünsche, Nachteile und Ängste. Einführung in die Gerontologie- was ist das, womit beschäftigt sie sich, warum beschäftigt sie sich damit - und was bedeutet demografische Entwicklung. Darstellung theoretischer Aspekte des „Alter(n)s“.

„Lebensfreude im Alter“ – so individuell wie wir!

Eine Entdeckungsreise zur eigenen Lebensfreude.

Aufzeigen von Bereichen, die es gibt, damit Lebensfreude auch im Alter als Ressource und wertvoller Baustein seine Berechtigung haben kann. Möglichkeiten und Angebote, die zur psychischen und physischen Gesundheit beitragen können.

„Daheim statt Heim“ - Betreuung zu Hause

Darstellung der Faktoren der häuslichen Betreuung –

Infrastruktur/Wohnsituation/Biografie/Beziehung zueinander/Soziales Netzwerk/Vorwissen
Aufzeigen möglicher Folgen der Überbelastung: Burnout, Depression, Suizid, Gewalt.

Tipps und Tricks für zu Hause: Wie kann ich auf meine eigenen Bedürfnisse achten:

„Hilfsaufgabe ohne Selbstaufgabe“. Aufzählen und erklären der unterschiedlichen Entlastungsmöglichkeiten in der Betreuung zu Hause: Vorstellung von HKP, 24h Betreuung, ehrenamtlichen Diensten, ...

"My home is my castle" - Zuhause ist es bekanntlich am Schönsten

Möglichkeiten, um auch im Alter gut in den eigenen vier Wänden und dem gewohnten Umfeld bleiben zu können. Ideen der Wohnraumanpassung durch Veränderung von Kleinigkeiten bis hin zur finanziellen Unterstützung für barrierefreie Umbaumaßnahmen.

„Vergiss Dein nicht“ - über die Selbstaufgabe von pflegenden und betreuenden Angehörigen.

Gründe für die Pflege und Betreuung eines nahen Angehörigen zu Hause. Darstellung von damit einhergehenden psychischen, physischen und sozialen Belastungen und deren Auswirkungen auf die gesamte Familie (Gewalt, Ehekrisen, finanzielle Einbußen, ...) Möglichkeiten der persönlichen Psychohygiene, wie z.B. eine gesunde Lebensführung, Auszeiten, Bewegung, ...

Gewaltprävention in der häuslichen Pflege

Darstellung der vielen Gesichter von Gewalt (psychisch, physisch). Möglichkeiten zur Bewältigung von Gewaltsituationen, Tipps und Informationen zum Umgang und der Kommunikation. Maßnahmen zur Vermeidung beziehungsweise Reduktion des Gewaltpotentials.

Keine Angst vor der PflegegeldEinstufung

Tipps und Tricks für einen reibungslosen Ablauf der PflegegeldEinstufung- von der Antragsstellung über die entsprechende Dokumentation bis hin zur Vorbereitung für ein sicheres Auftraten beim Einstufungstermin.

Alter schützt vor Liebe nicht - „Ist Runzelsex erlaubt?“

Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität. Wovon ist Sexualität im Alter abhängig? Wichtigkeit und Veränderungen des Sexualverhaltens im Alter (von der Genitalität zur Zärtlichkeit). Möglichkeiten im Umgang mit dem Thema Sexualität im Alter.

„Kopf und Körper in Bewegung“ - Beschäftigungsangebote und Aktivierung

Warum ist Bewegung, Gedächtnistraining, Alltagsaktivität und kreative Beschäftigung im Alter wichtig? Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele.

„Autonomie vs. Heteronomie“

Wann endet die Selbstbestimmung von älteren Menschen und wann beginnt die verwaltungsmäßige Abhängigkeit. Einfache Darstellung von Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung sowie der Erwachsenenvertretung.

„Geschichten, die das Leben schreibt“ – Biographiearbeit

Was ist Biografiearbeit und wozu brauchen wir sie? Definition, Grundlagen und unterschiedliche Methoden zur Anwendung. Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie.

„Dem Jugendwahn trotzen“ – die Qualität des Älterwerdens erkennen und für sich nutzen!

Die Medien suggerieren: Das 60 ist da neue 40! Umgang und Erleben damit. Persönliche Ressourcen erkennen und wie ich fit, aktiv und vor allem gelassen dem Alterungsprozess entgegenblicken kann.

„Und wenn er dich holt“ – Todesfall zu Hause

Was ist zu tun, wenn ein geliebter Mensch im häuslichen Umfeld verstirbt. Gezielte Vorbereitung auf die zahlreichen Aufgaben (Dokumente, Meldungen, ...) und Orientierungshilfe in der schweren Zeit. Persönliche Auseinandersetzung mit Loslassen, Leben mit Grenzen, Krankheit, Sterben, Tod und Trauer.

„Verständlich STILL“ - Kommunikation (fast) ohne Worte

Grundlagen des nonverbalen Dialogs. Kennenlernen der unterschiedlichen Ausdrucksformen. Durch unsere Körpersprache können wir anderen etwas über unsre Persönlichkeit unsere Einstellungen und Gefühle mitteilen. Unsere Körpersprache ist so vielfältig.

„Alltagskompetenz“ – 1000-mal gemacht, nie darüber nachgedacht
Alltagskompetenzen und -fähigkeiten „umfassen individuelle, zwischenmenschliche, kognitive und körperliche Fähigkeiten und Kompetenzen, die es Menschen ermöglichen, das eigene Leben zu meistern und zu gestalten, sowie die Kraft zu entwickeln, mit Veränderungen zu leben und Veränderungen in ihrer Umwelt herbeizuführen.

„12 Monate/52 Wochen/365 Tage/24 Stunden Urlaub“ – Übergang in die Pension

Welche Veränderungen bringt der Eintritt in die Pension für den Alltag, das Einkommen, den sozialen Status, u.v.m.? Was passiert, wenn man mit diesen Veränderungen nicht umgehen kann – Pension als Krise? Eventuelle gesundheitliche Auswirkungen dieser Krise sowie Möglichkeiten für eine positive Gestaltung der verbleibenden Lebensjahre werden dargestellt.

„Bewegtes Gedächtnis“ – Dual-Tasking (Workshop mit theoretischem Input und vielen praktischen Übungsbeispielen)

Ein fitter Kopf benötigt: körperliche Bewegung und Gedächtnistraining
Bewegung, die dabei unterstützt das sich neue Nervenzellen bilden können und im Gegenzug geistige Anreize, damit diese Zellen auch aktiv und lebendig bleiben. Um das zu erreichen kann man die Dual-Task-Fähigkeit trainieren. Darunter versteht man das Lösen einer kognitiven (geistigen) Aufgabe, kombiniert mit einer aktiven Bewegung.

“Wortakrobatik!”

Ein bestimmtes Thema für eine LIMA-Einheit im Kopf aber die passenden Übungen dafür findet man nicht? Spontan und flexibel, am Flipchart oder auch ohne Hilfsmittel, aus einem Wort Übungen für das Gedächtnistraining selbst gestalten.

„Das kleine 1x1 des Alter(n)s“ – Tipps und Tricks für zu Hause Erst das Verständnis für das eigene „Alter(n)“ und seine(n) Tücken, dem nötigen Respekt, der würdevolle Umgang, sowie das Bewusst sein, dass Alter(n) nicht mit Krankheit gleichzusetzen ist, führt zur Erkenntnis, dass alte Menschen das Recht auf Selbstbestimmung, Wertschätzung, Anerkennung und Liebe haben und verdienen. Der Fokus des Workshops liegt auf dem Steigern der persönlichen und sozialen Handlungskompetenzen, die Sensibilisierung für das Thema „Alter(n)“ und das Bewusstmachen des eigenen „Alters“.

- Tipps und Tricks im Umgang mit „Alter(n)“ erlernen und im Alltag anwenden können
- selbstbestimmt entscheiden zu können wie das eigene „Alter(n)“ gestaltet wird
- ihren Angehörigen „Alten“ wertschätzend zur Seite zu stehen
- durch Sensibilisierung Reaktion und Aktion von alten Menschen verstehen können
- das eigene „Alter(n)“ als Wahrheit anzuerkennen

„Alles rund ums Alter(n)“ – ganz nach Ihren Wünschen