

1) Ideen für eine gemeinsame Aktivität

Unternehmen Sie heute mit ihrem Angehörigen etwas, das ihnen beiden Freude bereitet. Vielleicht müssen Sie zuerst nachdenken, was das sein könnte, da wir uns ja nicht täglich mit dem Thema Freude auseinandersetzen. Freude ist doch so unendlich wichtig für unsere Seele, unser Wohlbefinden! Bleiben Sie beim Nachdenken nicht zu sehr im Kopf verhaftet, sondern versuchen Sie auf ihr Bauchgefühl zu lauschen! Ich bin mir sicher, dass Sie einen Impuls bekommen, was ihnen und ihren Angehörigen Freude bereitet.

Oder/Und sammeln Sie mit ihrem Angehörigen Wörter, die Ihnen zum Thema Freude einfallen z.B.:

A: Ausflug, Auto,

B: Blumen, Ballspiele,....

C: Charme,

D: Dorffest,....

.....

2) Tipps für die Angehörigen

Ich möchte bewusst nochmals auf das Thema Freude eingehen – nun jedoch nur auf SICH gerichtet! Gehen Sie in sich und denken Sie nach, wer oder was ihnen selbst Freude bereiten kann!? Ich möchte an dieser Stelle keine Beispiele nennen, denn diese könnten Sie ablenken, da wir alle sehr unterschiedlich geprägt sind (je nach Glaubenssätze, Wertehaltungen, Hobbys, Erziehung, ..);

Wann haben Sie zuletzt richtig gelacht – achten Sie in der nächsten Zeit auf schöne Momente und kleine Freuden wie z.B.: einen schönen Sonnenaufgang oder ein nettes Lächeln z.B.: von einer Verkäuferin (ist im derzeitigen Moment unter den Masken etwas erschwert zu sehen jedoch lässt es sich an den Augen erkennen).

3) Anregung für Menschen mit Demenz

Schneiden Sie ihrem Angehörigen die Redewendungen/Sprichwörter auf folgendem Blatt aus und trennen Sie die Sätze, wo es durch den Leerraum vorgesehen ist. Lassen Sie ihrem Angehörigen die zusammenpassenden Redewendungen/Sprichwörter finden. Passen Sie es dem Schwierigkeitsgrad ihres Angehörigen an z.B.: nehmen Sie nur zwei bis max. vier Redewendungen/Sprichwörter und eher die, wo Sie denken, dass diese ihren Angehörigen bekannt sein könnten.

Nützliche Telefonnummern: Caritas Angehörigenberatung (Mo-Fr: 8-17 Uhr): 0664 842 96 09 oder 0664 825 22 58
Telefonseelsorge (24h): 142

Jeder ist seines Glückes Schmied.
Des einen Freud,
Geteilte Freude ist doppelte Freude.
Mehr Glück als Verstand haben.
Sich freuen wie ein Schneekönig
Viele Menschen versäumen das kleine Glück,
weil sie auf das große vergeblich warten.
Dem Glücklichen schlägt keine Stunde.
Alles ist Friede,
Freudentänze aufführen
Wenn zwei sich streiten,
freut sich der Dritte.