



# Reminiszenz

## Ausbildungsaktivitäten



# REMINISZENZ

## DIE RÜCKBESINNUNG AUF DIE EIGENEN LEBENSERFAHRUNGEN

---

- Das Erinnern (Rückbesinnen) ist wertvoll, da es zu vielen verschiedenen positiven Aktivitäten führen kann, an denen die Menschen teilnehmen können.
- Diese Aktivitäten können wichtige persönliche und soziale Bedürfnisse befriedigen.
- Pflegende können den Klient:innen zudem die Möglichkeit geben, durch den Austausch ihrer Erinnerungen einen positiven Beitrag zum Wohlergehen anderer zu leisten.

Aus dem Buch: *The Reminiscence Activities Training Manual: A Step by Step Guide*, by Bernie Arigho (The Daily Sparkle)

# REMINISZENZ

## DIE RÜCKBESINNUNG AUF DIE EIGENEN LEBENSERFAHRUNGEN

---

- Formaler Ansatz: Reminiszenzen sind die Kombination vieler Erinnerungen, um die verschiedenen Details eines Ereignisses in der Vergangenheit zu erinnern.
- Wenn wir in Erinnerungen schwelgen, erleben wir Gefühle und Emotionen, die mit unserem Leben verbunden sind.
- Unsere Rolle und das Ziel des Erinnerungswerkzeugs: Menschen dabei zu helfen, sich auf eine Weise zu erinnern, die für sie positive Ergebnisse erzielt.

# REMINISZENZ

## DIE RÜCKBESINNUNG AUF DIE EIGENEN LEBENSERFAHRUNGEN

---

- Viele Berichte und Forschungsstudien zeigen, dass Erinnerungsaktivitäten für die Teilnehmer:innen anregend und fesselnd sein können
- ...und dass positive Erinnerungen zu mehr sozialer Interaktion und besserem Wohlbefinden führen können.
- Deshalb: Mit unserem Tool können wir tatsächlich etwas im Leben dieser Menschen bewirken

# REMINISZENZ

## DIE RÜCKBESINNUNG AUF DIE EIGENEN LEBENSERFAHRUNGEN

---

- Das Tool bietet den Patient:innen die Möglichkeit, sich mit anderen (professionellen Pflegekräften) an wichtige Zeiten ihres Lebens zu erinnern.
- Dies ist etwas, das die meisten Menschen genießen und normalerweise als selbstverständlich ansehen. Aber dieses lebenswichtige Bedürfnis fehlt oft vielen älteren Menschen in Pflegeeinrichtungen, die niemanden haben, der sie anregt oder Interesse an ihren Erinnerungen zeigt.
- *"Die wahre Freude, etwas zu wissen, ist, wenn man dies mit anderen teilt".*

# REMINISZENZ

## DIE RÜCKBESINNUNG AUF DIE EIGENEN LEBENSERFAHRUNGEN

---

- Art der Aktivitäten:
  - Kann viele verschiedene Formen annehmen
  - Bezogen auf persönliche Vorlieben und auf die Möglichkeiten, die sich in der Umgebung bieten
- Eine Reminiszenz kann aus ein paar Momenten privater Erinnerung bestehen, oder sie kann eine gemeinsame Geschichte aus der Vergangenheit in einer Erinnerungsgruppe sein.

# REMINISZENZ: BEWÄHRTE PRAKTIKEN

---

- Lassen Sie den Menschen die Wahl, worüber sie in Erinnerungen schwelgen wollen.
- Ermutigen Sie sie, in Erinnerungen zu schwelgen, wenn sie das möchten.
- Respektieren Sie, wenn sie es nicht wollen.
- Manche Menschen möchten vielleicht Zeit damit verbringen, etwas aus ihren Erinnerungen zu machen, z. B. ein künstlerisches Produkt.
- Andere möchten vielleicht ihre Erinnerungen in freundschaftlichen Gruppen teilen.

# REMINISZENZ: BEWÄHRTE PRAKTIKEN

---

- Erinnerungen können durch jeden der Sinne ausgelöst werden (sogenannte Erinnerungsauslöser):
  - Bilder
  - Geräusche
  - Berührungen
  - Geschmack
  - Geruch
  - Bewegungen
- Erinnerungen können sich auf Erlebnisse aus jeder Zeit unseres Lebens beziehen (ab einem Alter von etwa 2-3 Jahren!)
- Erinnerungen können sich auf jeden Aspekt der Lebenserfahrung beziehen: Arbeit, Spiel, Zuhause, Reisen



# REMINISZENZ: BEWÄHRTE PRAKTIKEN

---

- Das Erinnern kann verschiedene Auswirkungen haben:
  - Ein Stimmungswandel
  - Eine neue Art zu denken
  - Eine neue Einstellung zu einer Beziehung
  - Eine Wirkung auf die Person, mit der wir sie teilen
  - Das Gefühl, ein Ziel oder einen Zweck erreicht zu haben
  - ...der Betreuer, die Betreuerin sollte darauf vorbereitet sein!

# REMINISZENZ: BEWÄHRTE PRAKTIKEN

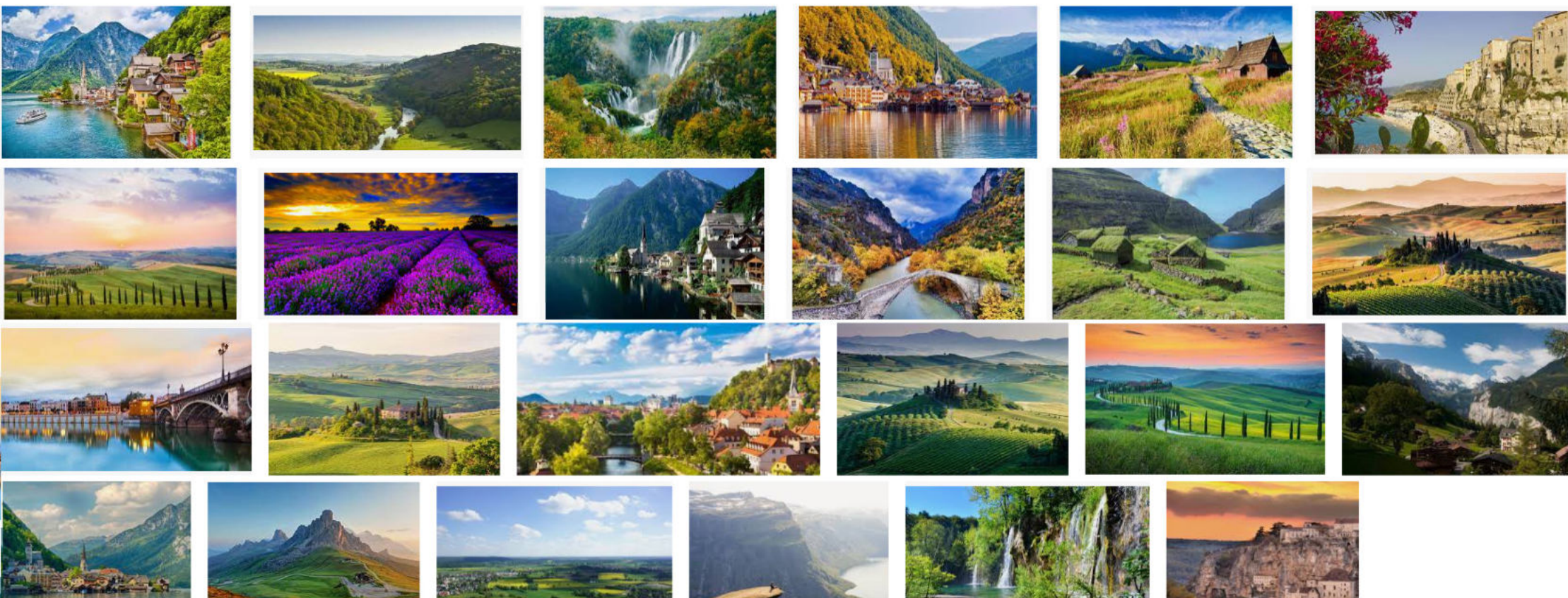
---

- Ausdruck einer Erinnerung: durch jede Form des kreativen Ausdrucks, z. B.
  - Konversation
  - Öffentliche Reden
  - Schriftliche Memoiren
  - Poesie
  - Malerei
  - Bildhauerei
  - Kunsthandwerk
  - Musik
  - Pantomime
  - Schauspiel
  - Tanz

# REMINISZENZ: GRUPPENAKTIVITÄTEN

---

- Gruppenaktivität 1: Betrachten von Postkarten, Fotos oder ausgewählten Bildern

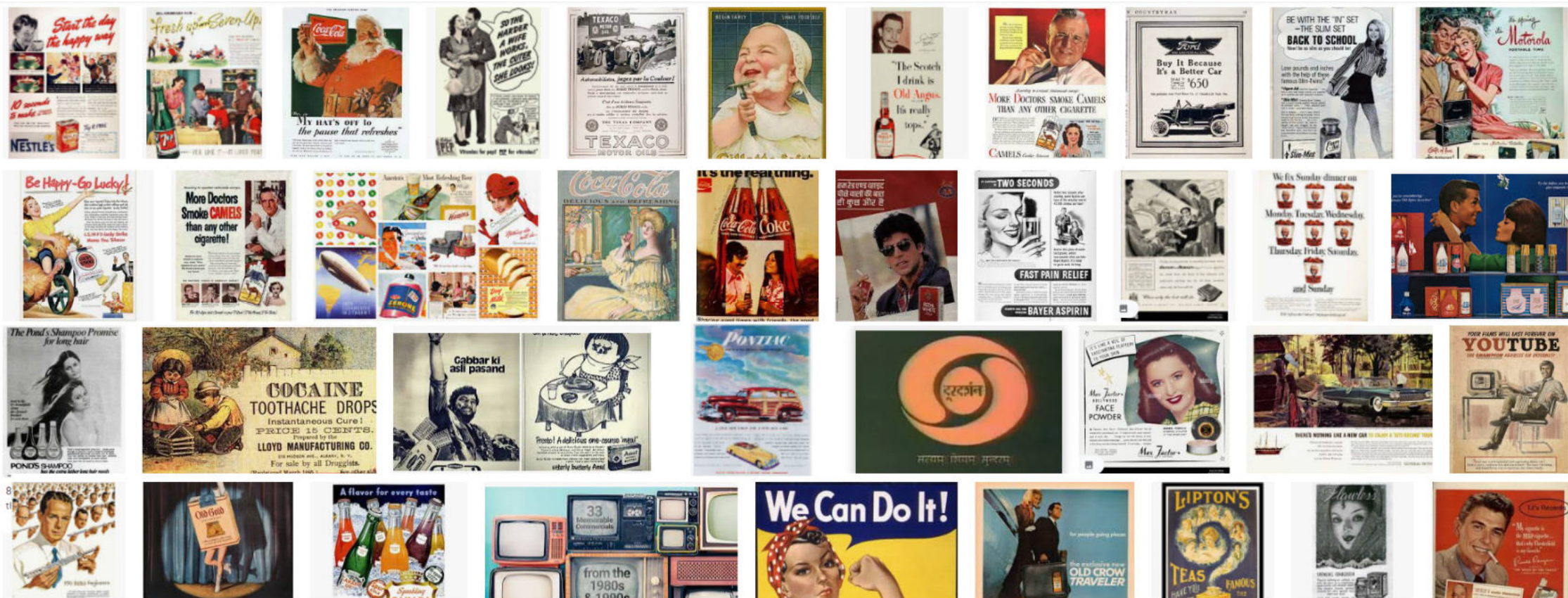








# REMINISZENZ: GRUPPENAKTIVITÄTEN



DIGI-AGEING - overcoming loneliness



# REMINISZENZ: GRUPPENAKTIVITÄTEN

---



# REMINISZENZ: GRUPPENAKTIVITÄTEN

---

- Gruppenaktivität 1: Betrachten von Postkarten, Fotos oder ausgewählten Bildern
- Bilden Sie Gruppen von 5 Personen
- Schauen Sie sich alle Bilder genau an.
- Jedes Mitglied der Gruppe ist an der Reihe:
  - Wählen Sie zwei Bilder aus, die Sie besonders interessieren oder ansprechen: Vielleicht ist eine Erinnerung damit verbunden, oder es ist etwas anderes, das Sie mögen oder interessant finden
  - Erklären Sie der Gruppe, warum Sie diese Auswahl getroffen haben

# REMINISZENZ: GRUPPENAKTIVITÄTEN

---

- Gruppenaktivität 1: Ergebnisse
  - Was haben Sie anhand der Informationen, die die Gruppenmitglieder ausgetauscht haben, über sie herausgefunden?
  - Welche Verbindungen wurden zwischen den verschiedenen Mitgliedern der Gruppe hergestellt?
  - Hattet ihr gemeinsame Orte oder Interessen?
  - Was hat Ihnen an dieser Übung Spaß gemacht?
  - Was haben Sie daraus gelernt?



# REMINISZENZ: GRUPPENAKTIVITÄTEN

---

- Gruppenaktivität 2: Einzeln in Erinnerungen schwelgen
- Bilden Sie Gruppen von 2 Personen
- Wählen Sie ein Thema, über das Sie mit ihrem/ihrer Partner:in sprechen wollen (jeder Partner, jede Partnerin abwechselnd für etwa 3 Minuten)

# REMINISZENZ: GRUPPENAKTIVITÄTEN

---

- Ein Ort, den Sie gerne besucht haben
- Ein Lieblingsmusikstück
- Etwas Angenehmes, das Sie in letzter Zeit getan haben (ein schöner Spaziergang, ein gutes Essen, eine interessante Fernsehsendung, ein Abend im Freien)
- Ein besonders denkwürdiges und erfreuliches Ereignis aus einem beliebigen Lebensabschnitt
- Ihre erste bezahlte Arbeit
- Eine interessante Reise
- Ein geschätzter Lehrer in der Schule
- Ein Erfolg (eine Urkunde, ein Preis, ein Führerschein, ein erfolgreiches Vorstellungsgespräch)
- Ein Spiel, das Sie gerne gespielt haben
- Ihre Lieblingsfilme oder Filmstars

# REMINISZENZ: GRUPPENAKTIVITÄTEN

---

- Gruppenaktivität 2: Ergebnisse
- Inwiefern unterschied sich der Einzelaustausch vom Gruppenaustausch?
- Wie hat sich das auf die Art und Weise ausgewirkt, wie Sie in Erinnerungen geschwelgt haben?
- Was wurde während des persönlichen Austauschs sichtbar?
- Inwiefern war es ein gegenseitiger Austausch?

#### TITLE

**DIGI-AGEING – overcoming loneliness**

#### PROJECT ID

2020-1-AT01-KA202-078084

#### PROGRAMM

Erasmus+ KA2 Strategic Partnerships

START DATE 01-10-2020

DURATION 34 months

#### COORDINATING ORGANIZATION

Hafelekar Unternehmensberatung  
Schober GmbH  
[www.hafelekar.at](http://www.hafelekar.at)

#### PARTNER ORGANIZATIONS

UMIT Tirol  
[www.umat-tirol.at](http://www.umat-tirol.at)

University of Cyprus  
[www.ucy.ac.cy](http://www.ucy.ac.cy)

AGECARE (CYPRUS) LTD  
[www.materia.com.cy](http://www.materia.com.cy)

Consulenza Direzionale  
di Paolo Zaramella

Asociación Caminos  
[www.asoccaminos.org](http://www.asoccaminos.org)

Mykolas Romeris Universitetas  
[www.mruni.eu](http://www.mruni.eu)

#### PARTICIPATING COUNTRIES

AT / CY / IT / ES / LT

# Digi-Ageing

overcoming loneliness

2334  
**HAFELEKAR**

**UMIT** TIROL  
THE TYROLEAN PRIVATE UNIVERSITY


 University  
of Cyprus

  
**MATERIA GROUP**  
CARE - NURSING - REHABILITATION

**ZPaolo**  
Zaramella  
Consulenza Direzionale

 **aminos**

**M R U** Mykolas Romeris  
University

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union 

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.