FRIEDRICH-SCHILLER-
UNIVERSITÄT
JENA

Wohin soll die Reise gehen?

Handbuch für die Durchführung einer “Reisegruppe”
in der Arbeit mit SeniorInnen

vorteiljena
Vorbeugen durch Teilhabe

GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Gesundheitsregion VorteilJena
Gemeinsamkeit erleben - Wertschätzung erfahren

Wohin soll die Reise gehen?

Handbuch für die Durchführung einer "Reisegruppe" in der Arbeit mit Seniorinnen und Senioren

Friedrich-Schiller-Universität Jena
Lehrstuhl für Sozialpsychologie

Humboldtstraße 26 | 07743 Jena

Autorinnen und Autoren

Laura Liebscher
laura.liebscher@uni-jena.de

Prof. Dr. Thomas Kessler
thomas.kessler@uni-jena.de

Christina Piel

Julia Silomon

Clemens Lindner

Kontakt

PD Dr. Uwe Berger
Universitätsklinikum Jena
uwe.berger@med.uni-jena.de

Gestaltung & Layout
Julia Mühleck
julia.muehleck@med.uni-jena.de

Grafiken & Bilder
Julia Mühleck

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7

1 Hintergrund 9

2 Dieses Handbuch 11

3 Reisegruppe 13

- 3.1 Ziel 13
- 3.2 Vorgehen 14
- 3.3 Reisekoffer 14
- 3.4 Vorbereitung 16

4 Bausteine 18

5 Reiseplan 34

- 5.1 Zusammenfassung und Ziele 36
- 5.2 Inhalte und Beispiele 38

6 Besondere Herausforderungen 48

- 6.1 TeilnehmerInnen finden 49
- 6.2 Gruppe und Gruppenleitung 50
- 6.3 Fähigkeiten der TeilnehmerInnen 51

7 Ausblick 53

8 Quellen 54

Anlagen 56

Vorwort

Vor Ihnen liegt ein Handbuch zur Durchführung von imaginären Reisen mit einer Gruppe von Senioren und Seniorinnen. Dieses Handbuch entstand im Teilbereich „Gesund Altern“ im Projekt „VorteilJena“. Im Rahmen der wissenschaftlich begründeten Gestaltung einer Gesundheitsregion in Jena sollen in unterschiedlichen Teilbereichen für die Schule, den Betrieb und die Seniorenarbeit Teilhabe und Miteinander in der Bevölkerung gestärkt werden.

Die Reisegruppe ist für Menschen ab 65 Jahren gedacht, die in Senioreneinrichtungen leben. Sie will Gelegenheit zum gemeinsamen Erinnern an vergangene Reisen und Träumen von entfernten Reisezielen bieten, dabei den Austausch fördern. Durch das Gruppengefühl und damit verbundene Gefühle von Teilhabe sowie Erfahrungen von Selbstwirksamkeit werden Selbstwert und Wohlbefinden gestärkt.

Dieses Handbuch richtet sich an all jene, die in der Arbeit mit Senioren und Seniorinnen auf der Suche nach einer neuen Gruppenaktivität sind, die sich mit ein wenig Fantasie in den Räumlichkeiten der Einrichtungen umsetzen lässt. Wir wünschen Ihnen viel Freude – und eine gute Reise!

Die Reisegruppe ist für Menschen ab 65 Jahren gedacht.

Hintergrund

1

Infolge des demographischen Wandels und der damit einhergehenden Zunahme älterer Bevölkerungsgruppen rücken Menschen gehobenen Alters verstärkt in den Fokus der Gesundheitsförderung. Seit sich in modernen Gesellschaften soziopolitische Interessen auf jüngere Generationen konzentrieren, werden Bedürfnisse älterer Menschen nach Teilhabe und Integration übersehen. Parallel zur alternden Gesellschaft beobachten wir eine steigende Individualisierung im beruflichen und privaten Leben. Es trifft vor allem ältere Menschen, wenn sie durch Rente, Umzug von nahestehenden Personen oder Tod des Partners von ihren sozialen Netzwerken getrennt und soziale Teilhabe eingeschränkt oder unmöglich gemacht werden. Schöne Erfahrungen wie gelebte Solidarität, Verbundenheit und gegenseitig befriedigende Beziehungen werden dann seltener. Dafür steigt der Bedarf an Unterstützung für soziale Teilhabe in sozialen Gruppen und Beziehungen. Noch wichtiger ist das für Menschen, die in Alters- und Pflegeeinrichtungen wohnen. Deshalb ist es notwendig, spezielle Programme und Initiativen zu entwickeln, die eine positive Identität und erlebte Inklusion in Gruppen weiter bis ins hohe Alter fördern.

Der positive Einfluss von Gruppenzugehörigkeit wie auch die Bedeutung sozialer Beziehungen spielen eine zentrale Rolle in der Klinischen Psychologie und der Sozialpsychologie (Baumeister & Leary, 1995; Holt-Lunstad et al., 2010). So werden Selbstwert, Selbstwirksamkeit und Wohlbefinden entscheidend von der Erreichbarkeit wichtiger Menschen und der Möglichkeit zur sozialen Interaktion beeinflusst. Besonders die Selbstwirksamkeit steigt durch die Zugehörigkeit zu bedeutsamen Gruppen. Dabei ist nicht nur die Aktivität an sich und die Inklusion wichtig, sondern auch gegenseitige Unterstützung, die den Menschen in den Gruppen das Gefühl gibt, gebraucht zu werden und sich auf andere verlassen zu können. Studien aus Großbritannien belegen einen positiven Einfluss von Gruppenidentität und -aktivität auf die Gesundheit (Gleibs et al., 2011; Haslam et al., 2014).

Mit „VorteilJena“ soll eine Gesundheitsregion um Jena herum entstehen. Das Verbundprojekt ist eingebettet in die Fördermaßnahme "Gesundheits- und Dienstleistungsregionen von morgen" des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) und läuft unter dem Dach der Hightech-Strategie der Bundesregierung. Mit dem Prinzip „Vorbeugen durch Teilhabe!“ wird modellhaft das Zusammenwirken von Gesundheit und sozialer Teilhabe über die gesamte Lebensspanne für eine innovative Gesundheitsförderung nutzbar gemacht. Dieses Handbuch zur Durchführung einer „Reisegruppe“ im Rahmen der Seniorenarbeit ist Ergebnis aus dem Teilbereich „Gesund Altern“.

Dieses Handbuch

2

- dient als Ideengeber und Leitfaden zur Gestaltung spannender und abwechslungsreicher Gruppenstunden mit SeniorInnen.

- richtet sich an AkteurInnen im Bereich der Arbeit mit SeniorInnen, die Lust auf ein länger andauerndes Projekt mit einer festen Gruppe haben.

- stellt das Konzept einer „Reisegruppe" vor, in der imaginäre Reisen an verschiedene Orte durchgeführt werden. Die Durchführung wird von AkteurInnen – der Reiseleitung – vorbereitet und moderiert, TeilnehmerInnen – die Reisenden – sind SeniorInnen, die sich freiwillig zur Teilnahme melden.

  siehe „Reisegruppe" ab S. 7

- vermittelt den Ablauf der vier aufeinander aufbauenden Sitzungen und stellt beispielhaft imaginäre Reisen an die Ostsee und nach Schweden vor.

  siehe „Reiseplan" ab S. 19

- präsentiert einzelne Bausteine, die den Inhalt der imaginären Reisen darstellen. Diese können variabel zusammengesetzt werden. Zeitangaben für die Vorbereitung und Durchführung, eine Auflistung der benötigten Materialien sowie Angaben zum Schwierigkeitsgrad sollen die Anwendung der einzelnen Bausteine erleichtern.

  siehe „Bausteine" ab S. 10

- thematisiert grundsätzlich zu beachtende Einzelheiten und Herausforderungen bei der Arbeit mit SeniorInnen.

  siehe „Besondere Herausforderungen" ab S. 34

- möchte die Arbeit, der im Bereich der Seniorenarbeit tätigen Menschen unterstützen und zu neuen Ideen anregen.

Durch die Reisegruppe wird das Gemeinschaftsgefühl gestärkt.

Reisegruppe

3

In einer kleinen Gruppe von TeilnehmerInnen werden Erinnerungen an vergangene Reisen geteilt und gemeinsam die Möglichkeit geschaffen, neue, noch unbekannte Ziele zu entdecken. Ohne dabei den Veranstaltungsort zu verlassen, bietet die Reisegruppe eine schöne Möglichkeit, Abwechslung in den Alltag zu bringen und positive Erlebnisse gemeinschaftlich zu teilen. Die Reiseziele werden mit Erinnerungsstücken aus der Region, alten Postkarten, kulinarischen Besonderheiten aus dem Land, Bildbänden und musikalischen Beiträgen erlebbar und erfahrbar gemacht. Das Besondere an den imaginären Reisen ist die gemeinsame Erarbeitung. Die erste Sitzung wird von der Reiseleitung gestaltet, die kommenden Treffen werden für das gemeinsame Vorbereiten und Bereisen neuer Ziele genutzt. Auch TeilnehmerInnen, denen es schwerfällt sich zu erinnern oder die keinen großen Erfahrungsschatz an Reisen haben, werden eingebunden und aktiviert.

3.1 Ziel

Durch die Reisegruppe wird die Zugehörigkeit jeder einzelnen Person zu der Gruppe gefördert und das Gemeinschaftsgefühl gestärkt. Über die Wochen der regelmäßigen Begegnungen stellen sich ein Wir-Gefühl und eine emotionale Bindung zur Gruppe ein. Die TeilnehmerInnen tauschen ihre vergangenen Reiseerlebnisse und ihr Wissen über bekannte und fremde Länder und Regionen untereinander aus. Am Ende steht eine Abschlusssitzung, bei der die Arbeit der vorhergehenden Gruppensitzungen präsentiert wird. Gefühle von Selbstwirksamkeit und Teilhabe werden so gestärkt.
Darüber hinaus werden bei den TeilnehmerInnen kognitive Fähigkeiten angesprochen. Erinnerungen werden geweckt und alle Sinne mit unterschiedlichen Materialien (Sand, Muscheln, Lieder, kulinarische Kleinigkeiten) angesprochen. Jede Person kann ihre individuelle „Expertise“ nutzen und dadurch Wertschätzung erfahren. Dem Erhalt der Selbstständigkeit wird eine besondere Bedeutung beigemessen. „So wenig wie möglich und so viel wie nötig unterstützen“ ist eine notwendige Maxime für einen respektvollen Umgang. Die Förderung der erhaltenen Fähigkeiten und der eigenen Handlungsfähigkeit steigert den Selbstwert einer Person.

3.2 Vorgehen

Das Gesamtkonzept der Reisegruppe umfasst vier Sitzungen. Über diese vier Termine sollen die TeilnehmerInnen zusammengebracht werden und idealerweise zu einer vertrauten Gruppe zusammenwachsen. Die erste Sitzung wird von der Reiseleitung vorbereitet und dient dazu, dass sich alle kennenlernen und erstes Eis gebrochen werden kann. In den drei folgenden Sitzungen werden die Ideen und Äußerungen der TeilnehmerInnen aufgenommen und die imaginären Reisen darum herum aufgebaut. Die in diesem Handbuch beschriebenen Bausteine sind hierfür sinnvolle Hilfestellungen. Sie können beliebig variiert und zusammengestellt werden. Eine grobe Struktur ist nur dadurch vorgegeben, dass die erste Sitzung im Zeichen des Kennenlernens steht, in der zweiten Sitzung von den TeilnehmerInnen ein Reiseziel selbst gefunden werden soll und das letzte Zusammentreffen eine schöne Abrundung für alle darstellen sollte. Dazwischen ist viel Platz für Kreativität und beliebig viele Wiederholungen.

An der Reisegruppe teilnehmen können alle interessierten SeniorInnen. Es empfiehlt sich eine Gruppenstärke von 6 bis 8 TeilnehmerInnen, durchgeführt von 1 bis 2 Personen als Reiseleitung. Um Kontinuität und Verlässlichkeit zu vermitteln, sollten die Reisen wöchentlich stattfinden – möglichst am gleichen Tag in der Woche, zur gleichen Zeit, am gleichen Ort.

3.3 Reisekoffer

Der Reisekoffer dient sowohl dem Transport von Materialien als auch der Dekoration und Aktivierung. Allein schon als Symbol für Reisen weckt er bei den TeilnehmerInnen Assoziationen und sorgt für erste Gespräche. Er enthält Materialien, die zur Durchführung der Reisegruppe benötigt werden sowie Utensilien, die das Thema Reisen aufgreifen und zu ersten Gesprächen anregen sollen. Kernstück sind aktivierende Sinnesmaterialien, die zum spezifischen Reiseziel der jeweiligen Sitzung passen oder dieses widerspiegeln. Sie können (und sollen) beliebig erweitert und ausgetauscht werden. Ziel der Materialien ist es , die Reisenden auf möglichst vielen verschiedenen Sinnes-Ebenen anzusprechen, sodass „für jeden was dabei" ist. Erfahrungen zeigen, dass diese Sinnesmaterialien besonders aktivierend sind, weil sie Erinnerungen auslösen und die Gruppe in Assoziationen schnell Gesprächsthemen findet.

Grundmaterial für die Durchführung

- ○ Handbuch (mit Vorlagen für die Durchführung der Bausteine)
- ○ Flipchartpapier
- ○ Papier
- ○ dick schreibende Stifte
- ○ Stifte
- ○ Vorgefaltete Namensschilder
- ○ Musikabspielgerät (wenn nicht in den Räumlichkeiten vorhanden)

Material zum Thema Reisen und für erste Anregungen

- ○ Weltkarte
- ○ Globus
- ○ Reiseführer
- ○ Postkarten
- ○ Sinnesmaterialien, die alle Sinne ansprechen (fühlen, riechen, schmecken, sehen, hören) , z.B.: Sand, Bernsteine und Muscheln, Sanddornsirup zum Probieren für eine Reise an die Ostsee
- ○ Orts- oder landestypische Musik

Zum Beschaffen der Sinnesmaterialien ist es nicht zwingend notwendig Geld für Neues auszugeben. Durchstöbern Sie Ihre Schränke, fragen Sie Freunde oder die TeilnehmerInnen direkt, gehen Sie auf Flohmärkte oder besuchen Sie Tauschbörsen. Leihen Sie sich Reiseführer in der Stadtbibliothek aus. Auch die ein oder andere „Zu verschenken"-Kiste versteckt so manche Schätze.

Hierbei gilt der Grundsatz: Weniger ist oft mehr. Die Materialien sollen nicht überfordern. Die TeilnehmerInnen sollten genügend Zeit haben, die ausgewählten Gegenstände zu begutachten.

3.4 Vorbereitung

Zeit und Ort festlegen

Wählen Sie einen großen Raum, der für alle TeilnehmerInnen gut zu finden und erreichen ist. Bieten Sie ggf. an, einzelne TeilnehmerInnen von ihren Zimmern abzuholen und zum Raum zu begleiten. Im Raum sollte ein großer (runder oder quadratischer) Tisch stehen, an dem alle sitzen und sich anschauen können. Sorgen Sie für eine angenehme Temperatur im Raum, lüften Sie zuvor einmal durch. Achten Sie auf Helligkeit.

TeilnehmerInnen finden

Teilnehmen können alle, deren Interesse durch die Einladung zur Reisegruppe geweckt wurde. Durch direkte Ansprache, einen Aushang oder einen Aufruf in der Hauszeitung können Sie auf Ihr Angebot hinweisen.

Erste Reise vorbereiten

Wenn Sie schon Gelegenheit hatten, sich einen Eindruck von den TeilnehmerInnen zu machen, können Sie ein passendes Reiseziel wählen. Oder Sie nutzen eine der hier vorgestellten Beispielsitzungen zum Einstieg.

Reisekoffer ggf. um weitere Sinnesmaterialien ergänzen

Es müssen keine teuren Materialien besorgt werden, oft reicht der Blick in den eigenen Musikschrank oder die Urlaubskiste, vielleicht gibt es in Ihrer Einrichtung auch einen Fundus mit Materialien, oder Sie entdecken bei den TeilnehmerInnen Gegenstände, die Sie sich vielleicht für eine Reise ausleihen dürfen – gleich ein guter Gesprächseinstieg.

TeilnehmerInnen abholen und im Raum empfangen

Nutzen Sie jede Gelegenheit, um früh mit den TeilnehmerInnen ins Gespräch zu kommen. Stellen Sie sich vor, fragen Sie nach Namen und Erwartungen. Vielleicht entwickelt sich auch schon ein erstes Gespräch zum Thema Reisen, Gegenstände wie Koffer, Globus, Weltkarte oder verschiedene Postkarten können dies erleichtern.
Versuchen Sie die TeilnehmerInnen so um den Tisch zu platzieren, dass jeder sich wohlfühlt, Sie gut sehen und verstehen und seinen Platz gut erreichen kann. Evtl. ist es hilfreich, wenn Sie sich auf einem kleinen Blatt eine Sitzordnung notieren oder vor den TeilnehmerInnen Namensschilder aufstellen.

Reisegruppe begrüßen – los geht die Reise!

Die Bausteine sollten den kognitiven Fähigkeiten entsprechen.

Bausteine

4

Die einzelnen Sitzungen werden inhaltlich durch die Bausteine gefüllt. Sie sollten die Bausteine so wählen, dass sie für die kognitiven Fähigkeiten der TeilnehmerInnnen passend sind - nicht zu leicht, nicht zu schwer. Im Folgenden werden die Bausteine vorgestellt, mit kurzen Hinweisen zur Vorbereitung, der Durchführung, dem Zeitumfang und dem benötigtem Material. In den meisten Fällen werden auch konkrete Anpassungsmöglichkeiten vorgeschlagen, welche die Fähigkeiten verschiedener Gruppen berücksichtigen.

Die folgenden Symbole finden Sie bei jedem Baustein in der rechten, oberen Ecke. Sie dienen als Richtlinie für die Vorbereitung, die Durchführungszeit und den Schwierigkeitsgrad.

Vorbereitung	**Durchführungszeit**	**Schwierigkeitsgrad**
wenig	ca. 3-7 Minuten	niedrig
mittel	ca. 8-14 Minuten	mittel
viel	ca. 15-30 Minuten	hoch

ABC

Vorbereitung	Keine Vorbereitung nötig
Zeit	20 Minuten
Ziel	Orte oder Dinge mit den Anfangsbuchstaben A-Z zum jeweiligen Reiseziel zusammentragen. Kann als erstes „Brainstorming“ dienen.
Material	Flipchart, Papier, dick schreibender Stift
Vorgehen	Schreiben Sie auf ein Flipchartpapier alle Buchstaben von A-Z. Lassen Sie neben jedem Buchstaben ausreichend Platz für Wörter. Nun beginnen Sie bei A. Welches Wort mit dem Anfangsbuchstaben A fällt den TeilnehmerInnen zu dem jeweiligen Reiseziel ein? So gehen Sie nun das gesamte Alphabet durch.
Anpassungs-möglichkeiten	Bei einer kognitiv sehr starken Gruppe können Sie vorgeben, dass die Wörter aus einer vorher bestimmten Kategorie stammen müssen (z.B. Städte, Essen). Erweitern Sie die Kategorien auf das Thema Urlaub, wenn es einigen Personen schwerfallen sollte, etwas Typisches für das Reiseziel zu finden.

ANAGRAMME

Vorbereitung	Wörter, die mit dem Reiseziel zusammenhängen und möglichst lang sind, notieren.
Zeit	10 Minuten
Ziel	Möglichst viele neue Wörter aus einem vorgegebenem Wort bilden, Aktivierung.
Material	Flipchart, Papier, dick schreibender Stift
Vorgehen	Schreiben Sie ein möglichst langes Wort, das mit dem Reiseziel zusammenhängt, auf das Flipchartpapier. Nun sollen die TeilnehmerInnen darin (und aus den Buchstaben des Wortes) neue Wörter finden.
Anpassungs-möglichkeiten	Besonders schwer wird es, wenn die neuen Wörter mit dem Thema Reise zusammenhängen müssen. Leichter wird es, wenn keine Vorgaben gemacht werden. Sie können einen Gewinner oder eine Gewinnerin küren oder das Spiel als Gruppenaufgabe sehen.

BILDERRÄTSEL

Vorbereitung	Möglichst großes und für das Reiseziel typisches Bild heraussuchen (Bildband, Internet, Poster, ...). Verdecken Sie das Bild mit kleinen Papierquadraten (Post-It).
Zeit	10 Minuten
Ziel	Bilder des Landes im Rahmen eines Ratespiels anschauen
Material	Groß ausgedrucktes Bild, kleine Papierquadrate (z.B.: Post-It) oder Computer und Beamer
Vorgehen	Die TeilnehmerInnen sehen zuerst das verdeckte Bild. Beginnen Sie das Bild nach und nach aufzudecken. Gehen Sie dabei so vor, dass Sie weit voneinander entfernte Bildteile aufdecken. Das macht das Spiel schwieriger und fördert so das Nachdenken. Gewonnen hat, wer das Bildmotiv als erstes erkennt – mit möglichst wenig aufgedeckten Feldern. Das Spiel kann, soweit vorhanden, auch mit dem Programm „PowerPoint“ über den Computer gespielt werden.
Anpassungsmöglichkeiten	Variieren Sie die Schwierigkeit, indem Sie ein sehr bekanntes oder eher unbekanntes zu erratendes Bild auswählen

BINGO

Vorbereitung

Eine Sammlung von Begriffen erstellen, entweder bereits von den TeilnehmerInnen zusammengetragen, im Rahmen des ABC-Bausteins oder beim Durchstöbern der Reiseführer. Die Begriffe können Städte eines jeweiligen Landes sein, typische Dinge des Reisortes usw. Die Begriffe werden auf kleine Zettel geschrieben und die Bingoraster (siehe Anlage A) mit Begriffen ausgefüllt. Dieser Teil kann von den SeniorInnen übernommen. Jedes Bingoraster erhält eine individuelle Reihenfolge der Begriffe, damit sich kein Raster gleicht. Maximal zweimal dasselbe Wort auf ein Raster bringen.

Zeit

15 Minuten

Ziel

Kann aufbauend auf den Baustein „ABC" oder das Anschauen der Reiseführer gespielt werden, um die Begriffe noch einmal aufzugreifen.

Material

Ausgefüllte Bingoraster (Vorlage siehe Anlage A), Stifte, Zettel mit Begriffen

Vorgehen

Alle TeilnehmerInnen erhalten ein individuell ausgefülltes Bingoraster und einen Stift. Es wird der Reihe nach ein Zettel mit einem Begriff gezogen und laut vorgelesen. Jeder streicht auf seinem Bingoraster den vorgelesenen Begriff durch, sofern dieser dor steht. Sobald waagerecht, senkrecht oder diagonal eine 4er-Reihe der Begriffe durchgestrichen ist, ruft die Person laut „Bingo" und hat gewonnen.

Anpassungsmöglichkeiten

Stehen mehr als 16 verschiedene Begriffe zur Verfügung, kommen die gezogenen Begriffe seltener vor. Bei genau 16 Begriffen gibt es weniger Variation auf den Bingorastern und es kommt schneller zum Bingo.

ERZÄHLRUNDE

Vorbereitung	Sinnesmaterialen bereitlegen.
Zeit	10 Minuten
Ziel	Jeder trägt etwas zum Thema bei. Alle Beiträge erhalten Wertschätzung und werden von der moderierenden Reiseleitung miteinander verknüpft. Die Erzählrunde filtert Interessen und Kompetenzen der Gruppe heraus.
Material	Sinnesmaterialen (z.B. Sand, Bernstein, ein alter Wanderstock, alte Postkarten)
Vorgehen	Fragen Sie die Gruppe, was sie an dem Reiseziel oder dem heutigen Thema interessiert. Die Sinnesmaterialien werden eingebunden und über diese das Gespräch gesucht.
Anpassungs-möglichkeiten	Gerät die Erzählrunde ins Stocken, greifen Sie auf den Baustein „Impulsfragen“ zurück.

BASTELN

Bastelideen können Anknüpfungspunkt für Gespräche sein. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Achten Sie allerdings darauf, dass die Basteleien dem Alter und dem Interesse der TeilnehmerInnen angepasst sind und das Gebastelte entsprechend wertgeschätzt wird.

FLAGGENBASTELN

Vorbereitung	Bereiten Sie „Blanko"-Flaggen (siehe Anlage B) vor und bemalen Sie eventuell einen „Prototypen".
Zeit	10 Minuten
Ziel	Dekoration und Anknüpfungspunkt für anschließende Gespräche.
Material	Holzspieße, weißes Papier, Schere, Tacker oder Klebeband, Buntstifte, Wörterbücher
Vorgehen	Die Flaggen werden nach der Vorlage ausgemalt. Mit Hilfe der Wörterbücher werden Übersetzungen von einfachen Phrasen der Landessprache des bereisten Landes auf die Rückseite der Flagge geschrieben. Z.B. deutsch: „Guten Tag", schwedisch: „God dag". Diese Phrasen können Anknüpfungspunkt in der Gesprächsrunde sein.
Anpassungsmöglichkeiten	Bei motorisch sehr starken TeilnehmerInnen können Sie die „Blanko"-Flaggen selbst basteln lassen. Außerdem können die TeilnehmerInnen die Farben der Flagge anhand von Reiseführern selbst recherchieren. Zur Erleichterung wählen Sie sehr leichte Phrasen zum Übersetzen.

„ICH PACKE MEINEN KOFFER"

Vorbereitung	Keine Vorbereitung nötig
Zeit	10 Minuten
Ziel	Erinnerungen wecken, Erinnerungsvermögen erhalten und trainieren
Material	Evtl. Zettel und Stift zum Notieren der Begriffe
Vorgehen	Alle TeilnehmerInnen sitzen im Kreis. Die erste Person beginnt einen Satz mit „Ich packe meinen Koffer und nehme mit…" und ergänzt ihn um ein Reiseutensil, das in einen Reisekoffer gehört. Die nächste Person beginnt den Satz wie zuvor, wiederholt den gesagten Begriff und ergänzt die Packliste um ein weiteres Wort. So wird von Person zu Person reihum weitergespielt. Da es um reine Gedächtnisleistung geht, sollte dieses Spiel möglichst mit einer kognitiv fitten Gruppe gespielt werden, um niemanden bloßzustellen. Beharren Sie nicht auf eine korrekte Reihenfolge der genannten Wörter, machen Sie ein Ratespiel für alle daraus und stellen Sie fehlende Begriffe pantomimisch nach.
Anpassungsmöglichkeiten	Schwerer wird es, wenn die korrekte Reihenfolge eingehalten werden soll. Leichter wird es, wenn die Reihenfolge der genannten Begriffe nicht relevant ist. Dann geht es allein um das Wiederaufgreifen genannter Begriffe unabhängig von der Reihenfolge.

IMPULSFRAGEN: REISEN

Vorbereitung

Laminierte DinA4-Blätter mit Fragen (min. Schriftgröße 60) und zwei bis drei freien Zeilen darunter zum Beschreiben.
Mögliche Fragen:
„Wie sind Sie früher gereist?"
„Wer war alles mit dabei?"
„Was durfte in Ihrem Reisegepäck nicht fehlen?"
„Was haben Sie am Urlaubsort gemacht?"
„Welche Regionen haben Sie bevorzugt bereist?"
„Was hat Ihnen am Reiseziel besonders gut gefallen?"

Zeit

10 Minuten

Ziel

Austausch und Gespräche zum Thema „Reisen" anregen, Erinnerungen wecken, „Eisbrecher" in neuen Gruppen, kurze Impulsgeber zum Einholen eines Stimmungsbildes

Material

Folienstifte (abwischbar), laminierte Fragenblätter

Vorgehen

Die Impulsfragen werden an die TeilnehmerInnen verteilt und in Paararbeit oder Dreiergruppen bearbeitet. So kommen zunächst die Kleingruppen in Austausch. Im Anschluss daran dürfen die Kleingruppen ihre Frage und die gesammelten Antworten in der Großgruppe vorstellen. Alle anderen können noch etwas hinzufügen – es darf ein reger Austausch stattfinden oder sogar eine kleine Diskussion.

Anpassungsmöglichkeiten

Sie können die Impulsfragen selbstverständlich auch als Gesprächsgrundlage in der Großgruppe nutzen. Der Teil des Austauschs und Beschriften in der Kleingruppe entfällt dementsprechend. Die Impulsfragen können weiterhin dazu dienen ein kurzes Stimmungsbild einzuholen, wenn es Ihnen thematisch passend erscheint (z.B. „Wer hat im Hotel geschlafen?"- „Wer hat den Campingplatz bevorzugt?", wenn die Frage des Übernachtungsortes am Reiseziel diskutiert wird)

IMPULSFRAGEN: NEUES REISEZIEL

Vorbereitung

Laminierte DinA4-Blätter mit Fragen (min. Schriftgröße 60) und zwei bis drei freien Zeilen darunter zum Beschreiben.
Mögliche Fragen:
„Welche Sprache wird in dem Land gesprochen?"
„Welche Dialekte aus der Region kennen Sie?"
„Was sind landestypische Spezialitäten?"
„Gibt es in dem Land Besonderheiten der Flora und Fauna?"
„Welche bekannten Persönlichkeiten kommen aus diesem Land?"

Zeit

10 Minuten

Ziel

Austausch und Gespräche zu neuen oder bekannten Reisezielen anregen, Erinnerungen wecken

Material

Folienstifte (abwischbar), laminierte Fragenblätter

Vorgehen

Die Impulsfragen werden an die TeilnehmerInnen verteilt und in Paararbeit oder Dreiergruppen bearbeitet. So kommen zunächst die Kleingruppen in Austausch. Im Anschluss daran dürfen die Kleingruppen ihre Frage und die gesammelten Antworten in der Großgruppe vorstellen. Alle anderen können noch etwas hinzufügen – es darf ein reger Austausch stattfinden oder sogar eine kleine Diskussion.

KOSTPROBE

10 min

Vorbereitung

Besorgen Sie eine kleine kulinarische Besonderheit aus der Region in die Sie reisen. Beispielsweise Sanddornsirup für die Ostsee oder Brezeln für Bayern.

Zeit

10 Minuten

Ziel

Die Kostprobe kann Erinnerungen wecken und Anlass zum Erzählen sein.

Material

Eventuell Gläser, Servietten o.ä.

Vorgehen

Servieren Sie die Kostprobe und greifen Sie die Erzählimpulse der TeilnehmerInnen auf, kommen Sie ins Gespräch. Manchmal ist es auch sinnvoll die Kostprobe zunächst nur riechend wahrzunehmen und neben dem Geschmackssinn auch den Geruchssinn zu aktivieren.

PREISE

5 min

Zu jedem guten Wettbewerb gehören Preise. Wählen Sie themenspezifische Kleinigkeiten. Das sorgt für gute Laune und spornt zum Mitmachen an. Sie können sich von der Gruppe Vorschläge einholen, was gute Preisideen wären oder einzelne Personen beauftragen, sich um Preise zu kümmern.

KREUZWORTRÄTSEL

Vorbereitung	Denken Sie sich ein Lösungswort (senkrecht) aus und finden Sie Fragen mit Antworten (waagerecht), die das Lösungswort ergeben. Flipchart mit leeren Kästchen für die Antworten vorbereiten.
Zeit	15 Minuten
Ziel	Das Mitdenken aller TeilnehmerInnen ist gefragt. Das Lösungswort kann als Einleitung zum nächsten Programmpunkt dienen.
Material	Flipchart, Papier, dick schreibender Stift
Vorgehen	Lesen Sie die Fragen vor und schreiben Sie die Antworten auf das mit Kästchen vorbereitete Flipchartpapier. Es ergibt sich dann senkrecht das Lösungswort.
Anpassungs-möglichkeiten	Wollen Sie den Schwierigkeitsgrad erhöhen, lesen Sie die Fragen nicht in der Reihenfolge von oben nach unten vor, sondern lassen Sie die TeilnehmerInnen rätseln, in welches waagerechte Feld die Antwort kommt. Dafür müssen die Kästchen mit den Buchstaben der Antwort abgezählt werden. Komplexe und schwierige Fragen erhöhen ebenfalls das Niveau. Für einen niedrigeren Schwierigkeitsgrad lesen Sie die Fragen von oben nach unten vor. Sie können auch (Anfangs-) Buchstaben der richtigen Antwort in das Antwortfeld bereits eingetragen haben.

QUIZ

Vorbereitung	Quizfragen erstellen
Zeit	20min
Ziel	Kennenlernen des Reiselandes
Material	Quizfragen (Beispielquiz „Schweden“ siehe Anlage C), ABC-Abstimmkarten (siehe Anlage D) für alle TeilnehmerInnen, Zettel zum Notieren der Punkte, Preise
Vorgehen	Die TeilnehmerInnen bilden mithilfe von Reiseführern, Internetrecherche, selbst ausgedachten Fragen etc. Quizfragen. Die richtige Antwort ergänzen Sie in der Nachbereitung um jeweils zwei falsche Aussagen. Scherzantworten lockern das Spiel auf und erheitern die Runde. In der nächsten Sitzung sind Sie als QuizmeisterIn gefragt – lesen Sie die Frage vor und präsentieren Sie die drei Antwortmöglichkeiten A, B und C. Wiederholen Sie die Auswahlmöglichkeiten bei Bedarf. Nun dürfen die TeilnehmerInnen abstimmen. Dazu sollen die Abstimmkarten A, B oder C hochgehalten werden, um die gewählte Antwortmöglichkeit zu zeigen. Verkünden Sie anschließend die richtige Antwort und notieren Sie für alle die Anzahl korrekter Antworten.
Anpassungsmöglichkeiten	Schätzfragen, bei denen sich die Antworten ähneln und das Abfragen von Expertenwissen eignen sich besonders für kognitiv sehr starke Gruppen. Bekanntes Wissen als Fragen einzubringen und Antworten so zu wählen, dass die zwei Antwortalternativen lustig und abwegig sind, eignet sich, um auch mit kognitiv nicht mehr ganz so starken Gruppen ein Quiz durchzuführen.

REZEPTE

Die Rezepte sollen Bezug zum Reiseziel nehmen und zeitlich gut zu bewältigen sein. Achten Sie darauf, dass mehrere Personen am Prozess beteiligt sein können und das Resultat noch in der Stunde verspeist/getrunken werden kann. Oft eignet sich Stationsarbeit, sodass jede SeniorIn nur für einen Schritt zuständig ist.

SINGEN/MUSIK

Vorbereitung	Lieder heraussuchen, evtl. Liedtexte vorbereiten
Zeit	5 Minuten
Ziel	Aktivierung
Material	Liedtexte in großer Schrift auf DinA4-Blättern und/oder Begleitung auf Mp3-Player oder mit Instrumenten.
Vorgehen	Wählen Sie reisezielspezifische Lieder. Spielen Sie das Lied ab. Ggf. besteht bei den TeilnehmerInnen Interesse, mitzusingen oder sich zumindest über das Lied auszutauschen.

WAS BIN ICH? WER BIN ICH?

Vorbereitung	Sie wählen ein Objekt oder eine berühmte Person des Landes aus, welches von den TeilnehmerInnen erraten werden soll. Sammeln Sie interessante Fakten dazu und formulieren Sie Hauptsätze, die jeweils eine Information enthalten. (Beispiel-„Was bin ich" für Schwedeneisbecher siehe Anlage E)
Zeit	5 Minuten
Ziel	Reisende sollen einen Zugang zum Reiseziel bekommen, spezifisches Nachdenken über das Reiseziel soll angeregt werden.
Material	Informationsmaterial für die Vorbereitung der Hauptsätze
Vorgehen	Lesen Sie nacheinander die vorbereiteten Hauptsätze den TeilnehmerInnen vor. Gehen Sie dabei so vor, dass die Fakten immer spezifischer werden – sich das Suchfeld des Rätsels also nach und nach eingrenzt. Wer zuerst das gesuchte Objekt oder die gesuchte Person errät, hat gewonnen.
Anpassungs-möglichkeiten	Variieren Sie die Schwierigkeit, indem Sie ein sehr bekanntes oder eher unbekanntes zu erratendes Objekt auswählen.

Bausteine können nach Belieben variiert werden.

Reiseplan

5

Auf den folgenden Seiten geben wir Ihnen einen Leitfaden zur Durchführung der Reisegruppe an die Hand, der als Orientierung und Strukturhilfe dienen kann.

Zunächst finden Sie eine kurze Beschreibung der vier Sitzungen mit den jeweiligen Zielen der einzelnen Sitzung. Diese Zusammenfassung soll Ihnen einen Überblick über den groben Ablauf geben und verdeutlichen, was in jeder Sitzung im Vordergrund steht. Eine Gruppe sollte immer mindestens diese vier Sitzungen durchlaufen. Steht mehr Zeit zur Verfügung oder soll die Reisegruppe als fester Bestandteil in den Alltag der Einrichtung integriert werden, können nach dem ersten Zyklus die Sitzungen beliebig oft weitergeführt werden. Auf die erste Sitzung kann dann verzichtet werden und Sie beginnen wieder mit Sitzung zwei.

In einem zweiten Teil ab Seite 39 finden Sie auf vier Doppelseiten den konkreten Ablaufplan aller Sitzungen.

5.1 Zusammenfassung und Ziele

Erste Sitzung - Reisegruppe kennenlernen

Die erste Sitzung wird noch ohne die TeilnehmerInnen vorbereitet, denn der Fokus der ersten Sitzung liegt vor allem darauf, dass die TeilnehmerInnen sich untereinander bekannt machen und das Konzept der Reisegruppe kennenlernen. Durch ein erstes fiktives Mitreisen an einen von Ihnen gewählten Ort bekommen die TeilnehmerInnen einen Eindruck für einen möglichen Ablauf einer imaginären Reise.
So kann es in der ersten Sitzung durchaus vorkommen, dass TeilnehmerInnen feststellen, dass die Reisegruppe nichts für sie ist und sie demzufolge die Gruppe verlassen wollen. Diese Freiwilligkeit ist für die Gruppendynamik wichtig, da positive Interaktion und Gruppengefühl besser gedeihen können, wenn TeilnehmerInnen aus Freude und Interesse den Sitzungen beiwohnen.

Ziele der Sitzung

Alle Beteiligten lernen sich kennen.
Den TeilnehmerInnen wird die Idee der Reisegruppe als imaginäre Reise näher gebracht und verständlich gemacht.

Zweite Sitzung – Reiseziel wählen

Nachdem die TeilnehmerInnen in der ersten Sitzung die Art und Weise des imaginären Reisens kennengelernt haben, geht es in den folgenden Sitzungen darum, den Wünschen, Vorstellungen und Beiträgen der TeilnehmerInnen Raum zu geben. Jetzt beginnt das Selbstgestalten der weiteren Termine durch die Gruppe. Im Zentrum der zweiten Sitzung steht das Wählen eines Reiseziels.

Zur Bestimmung des Reiseziels werden zunächst Reisezielideen der TeilnehmerInnen gesammelt. Dabei ist jedes Land, jede Region oder Stadt möglich, egal ob diese bereits schon einmal bereist wurde oder nicht. Der Auswahl sind keine Grenzen gesetzt und liegt bei den Vorlieben der TeilnehmerInnen. Nach der Sammlung aller potenziellen Reiseziele erfolgt eine gemeinsame Abstimmung über das endgültige Reiseziel. Steht das Reiseziel fest können erste Ideen, Einfälle und Fragen dazu notiert werden. Die ReiseleiterInnen erfahren so bereits einiges über die Interessen und vorhandenes Wissen der Gruppe. Der abschließende Ausblick auf die dritte und vierte Sitzung zum selbstgewählten Reiseziel rundet die zweite Sitzung ab und soll die Neugier auf die kommenden Sitzungen wecken.

Ziele der Sitzung

Die TeilnehmerInnen bringen sich selbst ein, indem sie Reiseziele vorschlagen. Das Gefühl von Teilhabe und Selbstwirksamkeit wird durch die selbständige Wahl des Reiseziels gestärkt.

Die TeilnehmerInnen sammeln Fragen und erste Ideen zum gewählten Reiseziel. Der Gruppenzusammenhalt wird durch den wertschätzenden Austausch gestärkt.

Dritte Sitzung – Reise vorbereiten

Nachdem in der zweiten Sitzung das neue Reiseziel gemeinsam bestimmt wurde, beginnt jetzt die thematische Auseinandersetzung mit dem Reiseziel. Dabei geht es darum, den TeilnehmerInnen das Reiseziel – theoretisch und praktisch – näher zu bringen und das Gruppengefühl weiter zu stärken. Hierfür wird die Gruppe in zwei Untergruppen geteilt. Die eine Untergruppe erarbeitet Bausteine zu dem neuen Reiseziel, die in der vierten Sitzung durchgeführt werden. Die andere Untergruppe kocht, backt oder bastelt etwas thematisch Passendes. Das selbstständige Vorbereiten stärkt den Selbstwert und die Identifikation mit der Gruppe. Die Gruppe, die sich dem Reiseziel praktisch nähert, bekommt von der gesamten Gruppe am Ende der Sitzung eine direkte Rückmeldung zu ihren entstandenen Köstlichkeiten oder Basteleien. Dies fördert respektvolles Miteinander, erhöht die Selbstwirksamkeit und stärkt den Selbstwert.

Die TeilnehmerInnen haben die Wahl, auf welche Art und Weise sie an dem Thema mitarbeiten möchten. Durch die freie Wahl der Bausteine können Sie als ReiseleiterIn die Sitzung individuell gestalten und den Fähigkeiten der Gruppe anpassen.

Ziele der Sitzung

Die TeilnehmerInnen wählen entsprechend ihren Fähigkeiten und Stärken Aktivitäten aus. Der Selbstwert wird durch Erfolgserlebnisse und Wertschätzung gestärkt.

Das gemeinschaftliche Vorbereiten von Köstlichkeiten und der nächsten Sitzung stärkt das Gruppengefühl.

Vierte Sitzung – Reise durchführen

Die vierte und letzte Sitzung soll die Sitzungen der Reisegruppe abrunden. Dies gelingt am besten, indem zu dem Land nichts mehr ausgearbeitet wird. Vielmehr wird die Arbeit der Sitzung zuvor belohnt. Bereits vorbereitete Spiele können nun gespielt, geteilte Erfahrungen nochmal aufgelebt und somit eine schöne und entspannte Zeit miteinander verbracht werden.

Ziele der Sitzung

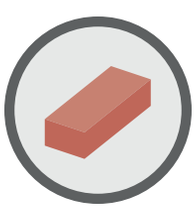
Zum Abschluss der Reisegruppe hat die Gruppe gut zueinander gefunden. Die letzte Sitzung ist von Gemeinsamkeit, Spiel, Erinnerung und Gesprächen geprägt. Die gemeinsame Arbeit wird wertgeschätzt und das Gruppengefühl gestärkt.

5.2 Inhalte und Beispiele

Auf den folgenden vier Doppelseiten finden Sie den konkreten Ablauf für alle vier Sitzungen.

Im oberen Teil jeder Doppelseite sind die Inhalte der einzelnen Programmpunkte beschrieben mit Hinweisen auf die einzuplanende Zeit.

Im unteren Teil jeder Doppelseite finden Sie Beispiele für Reisen an die Ostsee oder nach Schweden, die der Veranschaulichung dienen sollen und gerne als erster Einstieg genutzt werden können. In den grauen Feldern stehen die Materialien, die für diesen Programmpunkt bereitliegen sollten.



Dieses Symbol weist Sie darauf hin, dass an dieser Stelle mindestens ein Baustein eingefügt werden soll. Detaillierte Beschreibungen finden Sie im Abschnitt “Bausteine” ab S. 18

ERSTE SITZUNG

5 MIN VORBEREITUNG

Geeigneten Raum finden, der im gewählten Zeitraum frei ist, sodass die Durchführung störungsarm ablaufen kann. Raum/Tisch mit zum Reiseziel passenden Materialien dekorieren, den Reisekoffer sichtbar aufstellen. Auf einem Beistelltisch benötigte Materialien griffbereit deponieren. Beeinträchtigte TeilnehmerInnen abholen.

Bereits vor dem offiziellen Beginn können Sie sich (z.B. bei der Ankunft der SeniorInnen) selbst vorstellen, den Namen erfragen und wenn es sich ergibt etwas Smalltalk führen. In diesem Zuge können Namensschilder angefertigt und für alle sichtbar auf den Tisch gestellt werden. Diese ermöglichen Ihnen ein direktes Ansprechen und lässt ein Gefühl von Vertrautheit entstehen.

3 MIN BEGRÜSSUNG VORSTELLUNG

Wenn alle TeilnehmerInnen da sind, folgt die offizielle Begrüßung.

Stellen Sie sich als Reiseleitung vor – dies ist vor allem wichtig, wenn Sie von außerhalb kommen und den TeilnehmerInnen noch unbekannt sind. Stellen Sie die Reisegruppen-Idee vor. Nehmen Sie auf die Dekoration Bezug, welche das Thema Reisen aufgreift.

5 MIN EINLEITUNG

Rahmenbedingungen zum Ablauf und der eingeplanten Zeit darstellen. Das Reiseziel durch mitgebrachte Dinge und Materialien erraten lassen.

BEISPIEL

Das Thema „Reisen" soll bereits durch Dekoration erkennbar sein, das Reiseziel Ostsee jedoch nicht. Daher sollten Reiseführer oder sehr offensichtlich Ostsee-spezifische Dinge im Koffer verbleiben.

Maritime Tischdecke, Strandtuch, Sonnenhut, Fischernetz, Muscheln, Sand, Modellauto ‚Trabi", Möwenfigur, (noch) geschlossener Koffer, ...

Namensschilder

Der Reisekoffer wird geöffnet und die darin enthaltenen Materialien werden einzeln herumgereicht. Die TeilnehmerInnen können Ideen zum Reiseziel äußern. Wenn das Ziel Ostsee erraten wurde, können Sie zur Verstärkung die Reiseführer ausbreiten. So bleibt über die gesamte Sitzung das Reiseziel präsent. Kurze Abfrage, wer bereits an der Ostsee war.

Koffer mit Sandornsirup, Ostseebüchern, Bernsteinkette, Bernsteinen, Ostsee-Postkarten, ...

12 MIN IMPULSFRAGEN

Impulsfragen dienen als Anstoß für erste Erzählungen und Gespräche und regen die TeilnehmerInnen zum Austausch an. Sie als Reiseleitung können Gesagtes zusammenfassen und die TeilnehmerInnen so miteinander verbinden, indem Gemeinsamkeiten aber auch gegensätzliche Erfahrungen hervorgehoben werden.

25 MIN WEITERE 1-2 BAUSTEINE

Je nach Zeit können weitere Bausteine durchgeführt werden. Dabei sollte im Sinne von weniger ist oft mehr darauf geachtet werden, dass den TeilnehmerInnen in jedem einzelnen Baustein ausreichend Zeit zukommt.

10 MIN ABSCHLUSS AUSBLICK

Am Ende der Sitzung steht ein offizieller Abschluss durch Sie als Reiseleitung. Jetzt kann die gerade erlebte Sitzung noch einmal zusammengefasst, Lustiges, Neues oder Erstaunliches hervorgehoben oder schlicht der Ablauf in kurzen Worten wiederholt werden.
Geben Sie einen Ausblick auf die grobe Struktur der nächsten Reisen und nennen Sie Ort und Zeit der nächsten Sitzung.
Verabschieden Sie sich und begleiten Sie, wenn notwendig, TeilnehmerInnen zurück.

Impulsfragen verteilen. Greifen Sie die Antworten und weitere Erzählungen auf und geben Sie diese in die Runde zurück, um die TeilnehmerInnen zu „verbinden" und in Austausch zu bringen. Wenn TeilnehmerInnen noch nie an der Ostsee waren, können Sie die Fragen auf andere Reisen beziehen.

Impulsfragen, Atlanten (mind. 2) oder Deutschlandkarte oder Beamer mit Kartenausschnitt ‚Ostseeküste"

ABC zum Thema Ostsee. Reiseführer zur Verfügung stellen. Orte, Spezialitäten, Ostsee-Typisches und noch viel mehr kann genannt werden.

Flipchartposter mit Alphabet, dicke Stifte

KOSTPROBE ankündigen und erfragen, wer Lust darauf hat. Kennen Sie Sanddorn? Haben Sie schon einmal Sanddorn probiert? In welcher Form? Schmeckt es Ihnen? Weckt es Erinnerungen? Kleine Gläschen mit Sanddornsaft oder -sirup füllen, Wasser zum Verdünnen bereithalten.

Sanddornsirup, Gläser, Strohhalme oder Löffel

MUSIK/SINGEN

Ausgedruckte Liedtexte herumreichen. Kennen Sie Lieder zur Ostsee oder zum Reisen? Haben Sie auf Reisen gesungen?

z.B. ‚Ostseelied" – Hildegard Kneef oder "Farbfilm" – Nina Hagen, Abspielgerät

Ostsee-Sitzung zusammenfassen, Erlebnisse aller Sinne betonen. Betonen Sie den Kennenlerncharakter der Ostseereise. Erläutern Sie kurz, dass in den kommenden Sitzungen die TeilnehmerInnen eine neue imaginäre Reise vorbereiten und am Ende durchführen werden.
Bedanken Sie sich für die wertvollen Beiträge.

10–15 MIN VORBEREITUNG

Postkarten, Weltkarte und Gegenstände auf dem Tisch verteilen, Material bereitlegen, Namensschilder aufstellen

3 MIN BEGRÜSSUNG EINLEITUNG

Begrüßen Sie die Gruppe offiziell. Blicken Sie mit ein paar Worten auf die vergangene Sitzung zurück. Stellen Sie anschließend den Plan für die bevorstehende Sitzung vor.

Wohin wollen die TeilnehmerInnen als nächstes imaginär verreisen? Erläutern Sie kurz die Materialien auf dem Tisch.

25 MIN REISEZIEL-SUCHE

Postkarten, Weltkarte und andere mit Reise assoziierte Gegenstände liegen verteilt auf dem Tisch. Erinnerungen an vergangene Reisen werden geweckt oder Sehnsuchtsorte nie durchgeführter Reisen erinnert. Die TeilnehmerInnen können frei darüber berichten. Fragen zu den Materialien befördern den Austausch: Welches Reiseziel ist auf der Postkarte? Waren Sie schon einmal dort? Auch Fragen zu den Vorlieben eines möglichen Reiseziels können helfen: Würden Sie lieber in die Berge oder ans Meer reisen? Inland oder Ausland? Kalte oder warme Region? Konkrete Ideen notieren Sie auf dem Flipchart.

ZWEITE SITZUNG

BEISPIEL

Die Postkarten sollten so verteilt sein, dass diese von allen TeilnehmerInnen gesehen und erreicht werden können.

Koffer, Weltkarte, Globus,
Postkarten aus aller Welt

Die Erinnerung an das erste Treffen kann kurz gehalten werden.

Die Materialien und Gegenstände auf dem Tisch werden in den Fokus gerückt, um die Ideensammlung möglicher Reiseziele anzuregen.

Namensschilder

Hier ist Ihre moderierende Rolle als Reiseleitung sehr wichtig. Die Postkarten können herumgereicht werden und Fragen dazu gestellt werden. Die Weltkarte kann bei einer groben Auswahl einer Region helfen. Spontane Ideen und Vorlieben können selbstverständlich unabhängig von den Postkarten benannt werden. Stellen Sie Fragen nach den Gründen für das Nennen eines Reiseziels, das bringt die Gruppe in Austausch und gibt der jeweiligen Person Raum. Die Vorschläge für neue Reiseziele kommen aus der Gruppe heraus und werden von der Reiseleitung auf einem Flipchart gesammelt - große und leserliche Schrift beachten

Postkarten, Weltkarte, Flipchart,
dick schreibender Stift

10 MIN ABSTIMMUNG

Nach der Ideensammlung wählt jede/r TeilnehmerIn zwei der Reiseziele und schreibt sie auf einen Zettel. Haben alle ihre Entscheidung getroffen, werden die Zettel reihum vorgelesen. Sie als Reiseleitung notieren auf dem Flipchart die Stimmabgabe durch Striche neben dem entsprechenden Reiseziel. Das ist kurzweilig und spannend, weil alle mit verfolgen können, welche Favoriten sich herausbilden. Gleichzeitig erfahren alle TeilnehmerInnen durch die Abgabe ihrer Stimmen das positive Gefühl von Teilhabe.

Wenn zu viele Ziele zur Auswahl stehen, hat es sich als sinnvoll erwiesen, wenn zunächst in einer einfachen Abstimmung mit Handzeichen die Entscheidung getroffen wird, ob das Reiseziel im In- oder Ausland liegen soll. Die Zettel mit den zwei Reisezielen können bei Bedarf von den ReiseleiterInnen gesammelt und vorgelesen werden, falls es TeilnehmerInnen gibt, die eine anonyme Abstimmung bevorzugen.

Stifte, kleine Zettel

13 MIN IMPULSFRAGEN

Nachdem sich die Gruppe für ein Reiseziel entschieden hat, wird durch Impulsfragen vorhandenes Wissen über das Reiseziel zusammengetragen. Geben Sie allen TeilnehmerInnen die Chance, Wünsche über besondere Interessen zu diesem Reiseziel zu äußern. Variationen je nach verbleibender Zeit, Gruppendynamik und Konzentration sind möglich.

Was ist typisch für das Land? Was würden Sie gerne über das Land erfahren? Welche Sprache wird in dem Land gesprochen? Was heißt „Hallo" auf der Landessprache? Fallen Ihnen Städte in dem Land ein? Waren Sie bereits dort? Was wissen Sie bereits über das Land? Was wird dort typischerweise gegessen?
Von den Impulsfragen reicht es auch manchmal nur Einzelne herauszusuchen und diese detailliert zu besprechen. Bei sehr selbstständigen Gruppen können wiederum mehrere Fragen benutzt werden.

Laminierte Karten mit Impulsfragen und leeren Zeilen, Folienstifte (abwischbar)

5 MIN ABSCHLUSS AUSBLICK

Fassen Sie die Stunde kurz zusammen und gehen Sie auf besondere Dynamiken ein (z.B. ein Stechen zweier Reiseziele und das mit Spannung erwartete Ergebnis).

Ausblick auf die grobe Struktur der nächsten Reisen geben.

Verabschieden Sie sich und begleiten Sie, wenn notwendig, TeilnehmerInnen zurück.

Es wird noch einmal wiederholt welches Land als nächstes bereist wird.

Evtl. Wünsche für das nächste Treffen sammeln

Bedanken für die wertvollen Beiträge

10-15 MIN VORBEREITUNG

Entscheidung über vorzubereitende und durchzuführende Bausteine, Postkarten des neuen Reiseziels und thematisch passende Gegenstände auf dem Tisch verteilen, Material bereitlegen, Namensschilder aufstellen, Rezept- und Bastelmaterialien bereitstellen

9 MIN BEGRÜSSUNG EINLEITUNG

Begrüßen Sie als Reiseleitung die Gruppe und erinnern Sie sich gemeinsam an das in der letzten Sitzung gewählte Reiseziel. Zunächst findet eine kleine Erzählrunde statt. Alle TeilnehmerInnen können Wissen oder Fragen zum Reiseziel äußern, die beantworteten Impulsfragen der zweiten Sitzung können genutzt werden. Der Ablauf der kommenden Sitzung wird erläutert. Ggf. bietet sich ein Wer bin ich?-Rätsel für die Ankündigung des Rezeptes an.

6 MIN GRUPPEN-TEILUNG

In dieser Sitzung wird die Gruppe aufgeteilt und von jeweils einer ReiseleiterIn betreut. Kognitiv fitte TeilnehmerInnen bereiten in Gruppe 1 einen Baustein vor. TeilnehmerInnen, die kognitiv weniger belastbar sind, kochen, backen oder basteln in Gruppe 2. Die Einteilung erfolgt freiwillig, Sie können aber Entscheidungshilfe leisten.

DRITTE SITZUNG

Das in Sitzung zwei beschlossene Reiseziel - in diesem Beispiel Schweden - soll erkennbar sein

Erinnerung an die Inhalte der letzten Sitzung mit der Entscheidung des neuen Reiseziels „Schweden" hervorrufen. Die TeilnehmerInnen berichten, was ihnen zu Schweden einfällt. Die Antworten der Impulsfragen der zweiten Sitzung werden in die Erzählrunde integriert.

Wer bin ich – Der Schwedeneisbecher

Namensschilder, Erzählrunde, Wer bin ich?

Die TeilnehmerInnen suchen sich entsprechend ihrer Interessen und Fähigkeiten aus, an welcher Gruppe (theoretisch oder praktisch) sie teilnehmen möchten.

Backgruppe-Schwedeneisbecher:
3-4 Personen

Erzählrunde, Quiz und/oder Bingo:
3-5 Personen

BEISPIEL

25 MIN

GRUPPE 1 THEORETISCH. BAUSTEINE VORBEREITEN

Die Gruppe bereitet Inhalte für ein Quiz- und/oder Bingo-Spiel für die vierte Sitzung vor. Gespräche und eigene Erinnerungen der TeilnehmerInnen sind erwünscht. Inhalte aus der ersten Erzählrunde und den Impulsfragen greifen Sie hier auf und nutzen sie als Aufhänger für Quizfragen. Mitgebrachte Reiseführer, Bildbände und Landkarten können die Ideensammlung erweitern. Bingobegriffe werden auf kleine Zettel geschrieben, Quizfragen ggf. schon konkret formuliert. Als Reiseleitung sollten Sie immer die Aufgabe und den Zeitplan im Blick behalten. Im Nachhinein formulieren Sie die Quizfragen aus, schlagen drei Antwortmöglichkeiten vor und/oder schreiben die gesammelten Bingobegriffe auf die Bingoraster.

Die Gruppe erzählt von ihren bisherigen Recherchen und Erfahrungen. Die Reiseführer und Bildbände sind mögliches Infomaterial um Begriffe für ein **BINGO** zu sammeln. Die Bingovorbereitung wird anspruchsvoller, wenn Sie ein Thema (z.B. Städte in Schweden) vorgeben. Die Bingozettel werden gemeinsam vorbereitet. Die Bingorastervorlagen (Anlage A) können schon ausgefüllt werden.

Erzählrunde, Reiseführer, Bingoraster (Anlage A), dick schreibender Stift

Anhand der mitgebrachten Bücher zu Schweden oder anhand offener Fragen generieren die TeilnehmerInnen ein **QUIZ**. Sammeln Sie Fragen und die richtigen Antworten (die zwei falschen Antworten denken Sie sich als ReiseleiterIn im Anschluss aus, ansonsten ist es beim nächsten Treffen zu langweilig für die „Fitten").

Reiseführer, Zettel, Stift

25 MIN

GRUPPE 2 PRAKTISCH. BAUSTEINE DURCHFÜHREN

Die Gruppe bastelt das Reiseziel praktisch durch den Baustein Rezepte. Ihrer Kreativität bei der Auswahl einer kulinarischen Spezialität des Reiseziels sind keine Grenzen gesetzt, solange die Durchführung nicht zu schwer ist und innerhalb des Zeitfensters zubereitet werden kann. So kann am Ende der dritten Sitzung gemeinsam „geschlemmt" werden. Im Vorhinein haben Sie Zutaten und Rezepte bereitgestellt, während der Durchführung behalten Sie die Zeit im Blick und gleichen individuelle Defizite aus. Bei ausreichender Zeit kann der Baustein Flaggen basteln eine schöne, dekorative Ergänzung sein.

FLAGGEN BASTELN

Die Gruppe macht zunächst Dekoration: die Schwedische Flagge wird auf Fähnchen gemalt und jedes Fähnchen bekommt eine deutsch-schwedisch-Übersetzung eines Wortes auf die Rückseite des Fähnchens geschrieben. Z.B. „Guten Tag" – „God dag".

Blankoflaggen (Anlage B), Buntstifte, Wörterbuch

REZEPTE

Der Eisbecher wird in „Stationsarbeit" erstellt, jede TeilnehmerIn ist für einen Arbeitsschritt zuständig (jeweils Vanilleeis, Apfelmus, Sahne, Schokoladenstreusel und Eierlikör verteilen)

Gläser, Löffel, Vanilleeis, Apfelmus, Sahne, Eierlikör, Schokoladenstreusel

10 MIN

ABSCHLUSS AUSBLICK

Die Sitzung klingt aus, während alle gemeinsam die von Gruppe 2 vorbereitete Spezialität des Landes genießen. Landestypische Musik läuft im Hintergrund. Geben Sie einen Ausblick auf den von Gruppe 1 vorbereiteten Baustein, um allen Lust auf die vierte Sitzung zu machen und um auch die Arbeit der Gruppe 1 zu würdigen.

Verabschieden Sie sich und begleiten Sie, wenn notwendig, TeilnehmerInnen zurück.

Während schwedische Musik läuft (Musik wie Flaggen Basteln), gibt es nun eine gemütliche Essrunde und die Gruppen tauschen sich aus, was sie in der Sitzung gemacht haben. Die Übersetzungen auf den Fähnchen können zum Gespräch anregen.

Zusammenfassung von dem was heute gemacht wurde und Ausblick auf das nächste Treffen.

Bedanken für die wertvollen Beiträge

Eisbecher, Abspielgerät, ABBA-CD

30–45 MIN VORBEREITUNG

Arbeiten Sie die Ergebnisse der Gruppenarbeit aus Sitzung 3 nach. Das bedeutet bei einem Quiz, müssen Sie die Fragen und Antwortmöglichkeiten aufschreiben, sowie die Abstimmkarten (siehe Anlage D) bereitlegen. Im Falle eines Bingo-Spiels müssen Sie entsprechend der Teilnehmerzahl Bingoraster (Anlage A) ausdrucken und anfertigen.

10–15 MIN

Tisch dekorieren, Material bereitlegen

1 MIN BEGRÜSSUNG

Zu Beginn begrüßen Sie als Reiseleitung die Gruppe. In einer kurzen Rückschau erinnern Sie nochmal alle TeilnehmerInnen daran, dass ein Teil der Gruppe in der letzten Sitzung Beiträge für die aktuelle Sitzung vorbereitet hat.

2 MIN EINLEITUNG

Erklären Sie die die vorbereiteten Bausteine und das jeweilige Ziel. Motivieren Sie ggf. die TeilnehermInnen durch den Ausblick auf die Siegerehrung mit Preisen.

VIERTE SITZUNG

Das in Sitzung zwei beschlossene Reiseziel - in diesem Beispiel Schweden - soll erkennbar sein

Koffer, Globus, Bildbände und Reiseführer über Schweden, kleine schwedische Flagge, vorbereitete Bausteine

Erinnerung an die Inhalte der letzten Sitzung mit der Entscheidung des neuen Reiseziels „Schweden" hervorrufen.

Namensschilder

BEISPIEL

40 MIN BAUSTEINE DURCHFÜHREN

Die vorbereiteten Bausteine werden nun nacheinander durchgeführt. Nach jedem Baustein erfolgt jeweils die Siegerehrung des Siegers, der Siegerin. Ein abgespieltes Lied, welches zu dem Reiseziel passt, kann zur Auflockerung zwischen den Bausteinen abgespielt werden.

13 MIN ABSCHLUSS AUSBLICK

Dieser Abschluss beendet nicht nur die Sitzung, sondern die gesamte Reisegruppenzeit. Hier bietet es sich an, dass Sie als ReiseleiterInnen nochmal auf alle vier Sitzungen chronologisch zurückschauen (Was war? Welche Reiseziele standen zur Auswahl? Was wurde von den Kleingruppen vorbereitet? Gab es lustige, spannende, intensive Momente? etc.). So entsteht ein Rückblick im Ganzen. Schöne und spannende gemeinsame Erfahrungen werden besonders betont. Die TeilnehmerInnen bekommen die Möglichkeit eigene Eindrücke zu erzählen.

Wird die Reisegruppe eine weitere Runde durchgeführt? Dann steht an dieser Stelle ein Ausblick auf die nächste Sitzung. Diese würde dann dem Muster der Sitzungen 2-4 folgen, denn da die TeilnehmerInnen den Ablauf kennen, entfällt die erste Sitzung.

4 MIN ABSCHIED

Verabschieden Sie sich persönlich von den TeilnehmerInnen und bedanken Sie sich für die individuellen Beitrage. Dadurch erfahren alle Wertschätzung und Beachtung für ihr Dabeisein. Ggf. bietet es sich als Erinnerung auch ein gemeinsames Gruppenfoto an.

BINGO

Die erste Gewinnerin bekommt einen kleinen Preis. Dieser kann Bezug zum Land Schweden haben.

Bingoraster (Anlage A), Zettel mit Begriffen, Losbehälter, Stifte, Preis

MUSIK

Ein Song der Gruppe ABBA wird abgespielt. Die tauchen im kommenden Quiz ebenfalls auf, was eine Brücke zwischen den Bausteinen schlägt.

ABBA-Lied, Abspielgerät, Liedtexte

QUIZ

Die korrekten Antworten werden von Ihnen für alle TeilnehmerInnen notiert. Mit einer goldenen Krone krönen Sie den Quizkönig/die Quizkönigin. Schwedische Haferplätzchen können Trostpreise für die gesamte Gruppe sein.

Quizfragen (Anlage C), Abstimmkarten (Anlage D)

Alle TeilnehmerInnen sollen sich in dem Rückblick wiederfinden. Das bedeutet, dass aus jeder Sitzung Situationen benannt werden, bei denen sich verschiedene TeilnehmerInnen angesprochen fühlen.

Besprechen Sie gemeinsam, wie die Reisegruppe demnächst weitergehen soll. Was soll verändert werden? Was soll so bleiben?

Bedanken für die wertvollen Beiträge und die angenehme Zusammenarbeit.

Steigerung der Mimik kann helfen, Gesagtes besser zu verstehen.

Besondere Herausforderungen

6

6.1 TeilnehmerInnen finden

Schnuppertreffen

Veranstalten Sie ein erstes Schnuppertreffen, bei dem Sie das Angebot der Reisegruppe vorstellen. Sie können hier Fotos von anderen Veranstaltungen zeigen, eine erste kulinarische Köstlichkeit bereitstellen, den Reisekoffer auslegen oder anders die Aufmerksamkeit und das Interesse zu wecken versuchen. Erklären Sie kurz und knapp was auf die TeilnehmerInnen bei Teilnahme an der Reisegruppe zukommt. Die Rahmenbedingungen sollten deutlich gemacht werden: Wann, wie oft und wie lange finden die Treffen statt, an welchem Ort trifft man sich, wie viele TeilnehmerInnen werden gesucht. Legen Sie eine Liste bereit, in der sich InteressentInnen eintragen können.

Bedenken begegnen

Richten Sie Ihre Einladung insbesondere auch an diejenigen, die wenige eigene Reiseerfahrungen gesammelt haben und nehmen Sie Ihnen die Sorge, nichts beitragen zu können. Ziel ist das gemeinsame imaginäre Reisen und jeder Mitreisende bereichert die Reisegruppe. Reagieren Sie, wenn möglich, auf Bedenken durch individuelle Lösungen. Auch wenn z.B. TeilnehmerInnen sich den Weg zum Treffpunkt nicht zutrauen, können Sie das Angebot machen, sie von ihrem Zimmer abzuholen.

Direkt ansprechen

Sollte sich ein Schnuppertreffen nicht einrichten lassen, können auch Personen direkt angesprochen werden. Dies bietet sich insbesondere an, wenn Sie bereits Ideen für eine passende Gruppenzusammensetzung haben. Außerdem können Einladungen verteilt, Plakate aufgehängt oder ein Aufruf in der Hauszeitung gestartet werden. Nutzen Sie die üblichen Kommunikationswege Ihrer Einrichtung.

6.2 Gruppe und Gruppenleitung

Gruppengröße

Die Reisegruppe sollte idealerweise aus sechs bis acht Reisenden und ein bis zwei Personen der Reiseleitung bestehen. So können Gespräche unter den TeilnehmerInnen entstehen und alle kommen zu Wort.

Wechsel vermeiden

Auf einen Wechsel von TeilnehmerInnen zwischen den einzelnen Sitzungen sollte so gut es geht verzichtet werden. Die Gruppe muss die Möglichkeit haben, zusammenzuwachsen, was bei wechselnden TeilnehmerInnen deutlich erschwert ist. Sollte ein Wechsel unvermeidlich sein, ist die Einbindung neuer TeilnehmerInnen besonders wichtig ohne dabei die bisherigen Reisenden zu vergessen. Lassen Sie beispielsweise sehr aktive TeilnehmerInnen den Neuankömmlingen von den bisherigen Reisen berichten.

Unterschiede nutzen

Unterschiede zwischen TeilnehmerInnen – sowohl im Erfahrungsschatz als auch in den kognitiven Fähigkeiten – widersprechen nicht einer konstruktiven Zusammenarbeit innerhalb der Reisegruppe. Die Reiseleitung muss aber darauf achten, dass jeder Reisende seinen Fähigkeiten entsprechend gefordert wird, sich wertgeschätzt und als Teil der Reisegruppe fühlt.

Reiseleitung

Die Reiseleitung hat eine moderierende Funktion. Sie verfolgt eine Struktur (vorbereitet), die allen Reisenden bekannt ist. Da die TeilnehmerInnen als Reisende jedoch selbst die Sitzungen mit Inhalt füllen, wird stets auf spontane Dynamiken eingegangen. Um eine Reisegruppe zu begleiten, die Gemeinschaft und Zusammengehörigkeit erlebt, sollen vor allem Gespräche und Austausch unter den Reisenden entstehen. Die Reiseleitung gibt dafür Anstöße, schafft eine grobe Struktur und bindet alle TeilnehmerInnen entsprechend ihren Fähigkeiten ein. Oft sprechen die Reisenden nur die Reiseleitung an, die Kommunikation untereinander ist häufig nicht selbstverständlich. Auch eingeschränkte Hör- oder Sehfähigkeiten der TeilnehmerInnen füh-

ren dazu, dass Gespräche untereinander schwieriger sind. Im Folgenden finden Sie einige Empfehlungen, wie Sie auf besondere Herausforderungen reagieren können.

6.3 Fähigkeiten der TeilnehmerInnen

Alle TeilnehmerInnen sollen eingebunden werden und miteinander in Austausch kommen. Die Teilnahme von Menschen mit Demenz, Schwerhörigkeit oder andere körperlichen, kognitiven oder psychischen Einschränkungen bringen Herausforderungen mit sich. Diese TeilnehmerInnen können durch die Berücksichtigung einiger Tipps gut integriert werden, sodass sie ihren Beitrag zum Gruppengeschehen leisten können und Spaß an der Veranstaltung haben – ohne dass die Einschränkungen im Mittelpunkt stehen. Herausforderungen können sehr bereichernd sein!

Demenz

Zu Beginn jeder Sitzung sollten Sie wiederholen, was das Thema des Treffens ist, wer alles dabei ist, was bisher geschehen ist und was in der aktuellen Sitzung passieren soll. Kurze und knappe Sätze, die nur eine Information enthalten, erweisen sich als sinnvoll. Achten Sie während der Sitzung vermehrt auf wiederholende Erklärungen zum Geschehen. Greifen Sie auf das biographische Gedächtnis zurück und nutzen Sie das erhaltene Wissen zu Handlungsabläufen (beispielsweise beim Backen, Kochen, Basteln etc.). Erfragen Sie keine aktuellen Fakten oder konkrete Wissensfragen – dies könnte der Person unangenehm werden. Geben Sie Zeit zu antworten, manchmal dauert es etwas länger. Bei Wortfindungsschwierigkeiten können Sie die Sätze ergänzen.

Hörschwierigkeiten

Platzieren Sie Personen mit Hörschwierigkeiten in Ihrer Nähe, sodass diese sehen können, dass Sie sprechen. Leichte Steigerung der Mimik und Gestik kann den Personen helfen Ihr Gesagtes zu verstehen. Wiederholen Sie das Gesagte aller TeilnehmerInnen und versuchen Sie somit alle bestmöglich miteinander zu verbinden und in Kontakt zu bringen. Reden Sie laut, langsam und deutlich. Machen Sie Pausen. Achten Sie auf die Mimik aller TeilnehmerInnen – wirkt jemand unzufrieden? Holen

Sie diese Person elegant zurück ins Boot, in dem Sie sie durch eine Frage in den Gesprächsverlauf einbinden ohne weiter auf eventuelle Unzufriedenheit einzugehen.

Schreibschwierigkeiten/feinmotorische Schwierigkeiten

Gibt es jemanden, der für die Person mit Schreibschwierigkeiten mitschreiben kann? Sehr gut! Ansonsten können Sie das übernehmen oder sich Unterstützung mit in die Veranstaltung nehmen. Griffverdickungen an Stiften können ebenfalls Entlastung bieten, falls die Stifte zu dünn sind. Es haben mehrere Personen Schreibschwierigkeiten? Verzichten Sie auf Aufgaben mit Schreibanteil.

Sehschwierigkeiten

Achten Sie auf Kontraste (schwarz auf weiß). Nutzen Sie die Flipchart und schreiben darauf in großen Druckbuchstaben. Wählen Sie große Bilder mit wenig Details. Halten Sie Sehhilfen (Lupe) bereit. Verbinden Sie TeilnehmerInnen miteinander, indem zusammengearbeitet wird und beispielsweise eine der anderen vorliest.

Um Hilfe bitten

Wenn Sie neu in der Einrichtung sind oder mit dem Angebot der Reisegruppe nur als Gast kommen, scheuen Sie sich nicht davor, andere, erfahrene und den TeilnehmerInnen vertraute MitarbeiterInnen anzusprechen und um Hilfe oder Anregungen zu bitten. Im Vordergrund steht das Wohlbefinden der TeilnehmerInnen und jede Unterstützung kann hilfreich sein und sollte genutzt werden.

Ausblick

7

Die in diesem Handbuch beschriebene Reisegruppe kann je nach Jahreszeit unterschiedlich gestaltet werden. Wohin sind die TeilnehmerInnen im Sommer gereist und wohin im Winter? Oder wurde der Herbst als bevorzugte Reisesaison gesehen? Wie ist es Österreich im Sommer zu bereisen und wie ist es, den Winter dort zu verbringen? Was machen die SaisonarbeiterInnen in Rimini, wenn der Winter einbricht? Wie werden Ostern, Weihnachten, Pfingsten und andere Feiertage in anderen Ländern gefeiert? Welche Feiertage gibt es in Italien? Wie unterscheiden sich gleiche Feiertage in verschiedenen Ländern?

Und wie im realen Leben kann jedes Land, jede Region oder Stadt mehrfach bereist werden – suchen Sie gemeinsam mit den TeilnehmerInnen verschiedene Schwerpunkte. Wie wäre es eine erste Reise zu allgemeinen Themen Schwedens zu machen, beim nächsten Mal nur nach Småland zu reisen und sich in einer dritten Reiserunde ans Nordkap zu bewegen? Auch eine Serie zum Thema „Einmal um die Welt" bietet sich an.

Wie man sieht – der Gestaltung der Reisegruppe sind (fast) keine Grenzen gesetzt!

Gute Reise!

Quellen

Baumeister, R.F. & Leary, M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. Psychological Bulletin, 117, 497-529.

Gleibs, I. Haslam, C., Jones, J. Haslam, S. A., McNeil, J., & Connolly, H. (2011). No country for old men? The role of a 'Gentlemen's Club' in promoting social engagment and psychological well-being in residential care. Aging and Mental Health, 15, 465-466.

Haslam, C., Haslam, S. A., Knight, C., Gleibs, I. Ysseldyk, R., & McGlosky, L.-G. (2014). We can work it out: Group decision-making builds social identity and enhances the cognitive performance of care residents. British Journal of Psychology.

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. PloS, 7, 1-19.

vorteiljena

Vorbeugen durch Teilhabe

Kooperationspartner

UNIVERSITÄTS KLINIKUM Jena

Ernst-Abbe-Hochschule Jena
University of Applied Sciences

GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium für Bildung und Forschung

Techniker Krankenkasse

AOK PLUS Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

BARMER

Sparkassenstiftung Jena-Saale-Holzland

FRIEDRICH-SCHILLER-UNIVERSITÄT JENA

DIE NEUE HIGHTECH STRATEGIE
Innovationen für Deutschland

Selbständigkeit erhalten und respektvoll unterstützen.

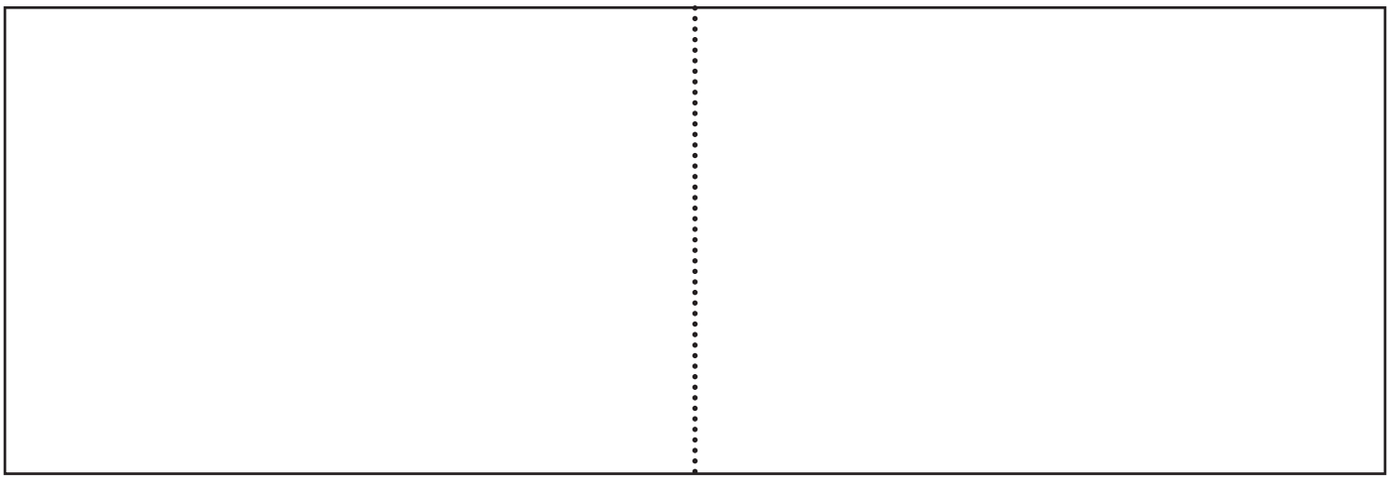
Anlagen

Die folgenden Vorlagen dienen der Durchführung einzelner Bausteine. Im Rahmen der Reisegruppe dürfen sie vervielfältigt werden.

A	**Bingoraster**
B	**Blankoflagge**
C	**Quiz "Schweden"**
D	**Quiz-Abstimmkarten**
E	**Wer bin ich? Schwedeneisbecher**

A Bingoraster

B Blankoflagge



Die gesamte Fläche mit Kleber bestreichen

An dieser Stelle den Stab anlegen und die Papierflächen aufeinanderlegen. Teile fest aufeinander drücken.

C Quiz „Schweden“

1) Was glauben Sie – hat Schweden eigentlich den Euro eingeführt oder bezahlt man in Schweden noch mit der alten Krone?

A) Euro
B) Krone
C) Etwas ganz anderes

2) Wie heißen die kleinen Inseln an der Westküste Schwedens?

A) Schergen
B) Schengen
C) Schären

3) Wer bin ich? Ich bin am dritten Februar 1948 in Stockholm geboren, im vergangenen Jahr, am 5. Oktober 2015 verstorben. Ich bin ein schwedischer Schriftsteller und Theaterregisseur. Bekanntheit erlange ich im deutschsprachigen Raum vor allem durch meine Krimi-Reihe mit Kommisar Kurt Wallander. Wer bin ich?

A) Kurt Wallander selbst
B) Henry von Flandern
C) Henning Mankell

4) Wie viele Einwohner hat Schweden?

A) 8,5 Millionen
B) 9,9 Millionen
C) 10,3 Millionen

5) Was glauben Sie, orientiert sich die Schwedische Flagge in ihrer Form an der dänischen Flagge?

A) Ja
B) Nein
C) Dazu möchte ich keine Stellung beziehen

6) Wie viel Kronen sind ein Euro?

- ✓ A) 9,15 Kronen = 1 Euro
- B) 10,00 Kronen = 1 Euro
- C) 8,12 Kronen = 1 Euro

7) Welches der drei Länder hat die geringste Mehrwertsteuer?

- ✓ A) Finnland (24%)
- B) Schweden
- C) Dänemark

8) Wie viele Quadratkilometer umfasst das gesamte Land Schweden?

- A) Ca. 400 000 Quadratkilometer
- ✓ B) Ca. 450 000 Quadratkilometer
- C) Ca. 500 000 Quadratkilometer

9) Wie heißt die schwedische Galeone, die zu den größten und am stärksten bewaffneten Kriegsschiffen ihrer Zeit zählte?

- A) Vera
- B) Gubbe
- ✓ C) Vasa

10) Wie groß ist die Elchpopulation in Schweden?

- A) zwischen 3 000 und 4 000 Elche
- B) zwischen 30 000 und 40 000 Elche
- ✓ C) zwischen 300 000 und 400 000 Elche

11) Welche Schwedische Popgruppe bestand aus Agnetha Fältskog, Björn Ulvaeus, Benny Andersson und Anni-Frid Lyngstad?

- A) BEBE
- B) Die Lindströms
- ✓ C) ABBA

D Quiz-Abstimmkarten

A

B

C

vorteiljena
Vorbeugen durch Teilhabe

E „WAS BIN ICH?“ - Schwedeneisbecher

Entstanden bin ich angeblich während der Olympischen Winterspiele 1952 in Oslo. Bei den Olympischen Winterspielen spielte die Eishockeymannschaft des verhassten Klassenfeinds gegen die Mannschaft aus Schweden. Die Schweden besiegten die BRD mit 7 : 3. Aus grenzenloser Schadenfreude darüber soll Walter Ulbricht mir meinen Namen gegeben haben. Was bin ich?

Noch heute bin ich in vielen gastronomischen Betrieben (Eisdielen) in der ehemaligen DDR zu haben. Was bin ich?

Ich bin eine beliebte Süßspeise. Was bin ich?

Für mich braucht man folgende Zutaten:

- Apfelmus
- Eierlikör
- Schlagsahne
- Vanilleeis

Was bin ich?

vorteiljena

Vorbeugen durch Teilhabe