Anleitungskarten für die Einheiten

“So haben wir’s gemacht.“

Auf den folgenden Seiten haben wir die Abläufe der einzelnen Einheiten für Sie zum Nachmachen zusammengestellt. Für das Sinnestraining finden Sie ausführliche Anleitungen für die verschiedenen Einheiten, für die sozialkünstlerischen haben wir thematische Sammlungen der Elemente zusammengestellt, mit denen Sie arbeiten können

Die Karten können Sie wie ein Drehbuch benutzen.

Die Anleitungen haben wir auch im “Kitteltaschenformat” erstellt, zum besseren Mitnehmen in die Einheiten.

Sinnestraining (seelisch-orientierte Maßnahmen)

Inhalte für verschiedene Einstiege, die wiederholt werden können:

- Ein Werkzeugkasten für einen positiveren Alltag
- Die Waage unseres Wohlbefindens
- Genussregeln

Am besten kombinieren Sie immer einen Einstieg mit einer vertiefenden Einheit zu einem bestimmten Sinn.

Einheiten zu verschiedenen Sinnen

- “Achtsam Riechen”
- “Berühren und Tasten”
- “Entschleunigung und innerer Anker”
- “Schmecken”



Einstiegsvariante 1

Ein Werkzeugkasten für einen positiveren Alltag



zusätzlich benötigte Materialien: keine

Worum es heute geht

Manchmal gibt es Situationen im Alltag, die uns belasten oder stressen.

Wir möchten Ihnen heute wirksame Hilfsmittel zeigen, um...

- ... mit solchen Situationen besser umzugehen
- ... auch in einem hektischen Alltag kleine Glücksmomente zu finden.

Ziel:
Ein persönlicher Werkzeugkasten, um sich im Alltag besser zu behaupten.

Warum das wichtig ist

An Orten, wo sich viele Menschen begegnen, treten häufig herausfordernde Situationen auf.

Das macht es manchmal schwer, positive Momente für sich selbst zu schaffen.

Mit einem persönlichen Werkzeugkasten können Sie in herausfordernden Situationen auf nützliche Techniken zurückgreifen.

So gelingt es leichter, auch im Alltag gute Momente zu schaffen.

Was wir machen werden

In jeder Sitzung stellen wir Ihnen ein Werkzeug vor, um im Alltag besser zurechtzukommen.

Alles, was Sie hier lernen, können Sie anschließend in Ihrem eigenen Leben ausprobieren und üben.

Mit der Zeit wächst so Ihr persönlicher Werkzeugkasten!



Ein Werkzeugkasten für einen positiveren Alltag



Beispiele aus dem Alltag

Vielleicht kennen Sie das:

Man ärgert sich über eine andere Person so sehr, dass es einen fast zum Platzen bringt.

An einem Ort wie diesem kann so eine Situation besonders belastend sein, da man nicht ausweichen kann.

Andererseits gibt es auch kleine Momente im Alltag, die uns sehr gut tun können.

Zum Beispiel:

- das Frühstück
- ein Gespräch
- ein Spaziergang
- und so weiter...

Vielleicht hatten Sie heute auch schon solch einen Glücksmoment.

Falls ja, was war Ihr Glücksmoment?

Was wir erreichen wollen

Unser Ziel ist es, Ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen Sie...

- besser mit Ärger und Stress umgehen können
- leichter positive Momente schaffen können

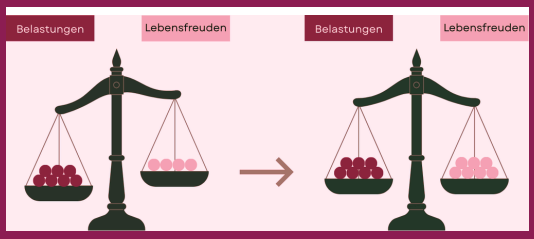
Mögliche Herausforderungen und Lösungen

Herausforderung: Teilnehmenden fallen keine eigenen Glücksmomente ein.

- Lösungsvorschlag: Eigene Beispiele einbringen: Spaziergang, ein nettes Gespräch, leckeres Essen, ein schönes Bild anschauen, lesen, Musik hören, ...

Einstiegsvariante 2

Die Waage unseres Wohlbefindens



zusätzlich benötigte Materialien: Bild Waage, z.B. Druckvorlagen Waage im Anhang

Worum es heute geht

Im Alltag gibt es Dinge, die uns Kraft kosten – und Dinge, die uns Kraft geben.

Für unser Wohlbefinden ist es wichtig, dass beides im Gleichgewicht bleibt.

In dieser Einheit schauen wir gemeinsam darauf, wie wir dieses Gleichgewicht stärken können.

Das Bild einer Waage

Stellen Sie sich die Balance unseres Wohlbefindens wie eine Waage mit zwei Schalen vor.



Auf der einen Seite stehen die alltäglichen Belastungen, die uns Kraft kosten:

Ärger
Stress
Streit
Einsamkeit

und so weiter...

Was hat Sie in letzter Zeit belastet?

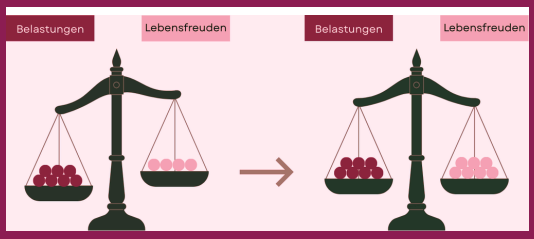
Auf der anderen Seite stehen die Lebensfreuden, die uns Kraft geben:

Freunde & Familie
gute Gespräche
leckeres Essen
schöne Erinnerungen

und so weiter...

Was hat Ihnen in letzter Zeit Freude gemacht?

Die Waage unseres Wohlbefindens



Was wir erreichen wollen

Unser Ziel ist es, Ihre Lebensfreuden zu stärken und Ihre Belastungen zu reduzieren.

Durch das Wiederherstellen des Gleichgewichts zwischen Belastungen und Lebensfreuden wird sich Ihr Wohlbefinden verbessern und Sie können ein erfüllteres Leben führen.

Wie wir das erreichen wollen

In unseren Treffen lernen Sie verschiedene Techniken kennen, die Ihnen dabei helfen...

- ... Ihre Energiequellen zu erkennen, zu stärken und zu nutzen
- ... besser mit Belastungen umzugehen
- ... Ihre Lebensfreuden zu maximieren

Wir nutzen hierfür gezielte Übungen, Entspannungstechniken sowie Methoden zur Entwicklung einer positiven Einstellung.

Mögliche Herausforderungen und Lösungen

Herausforderung: Teilnehmenden fallen keine eigenen Beispiele für Belastungen/Lebensfreuden ein.

- Lösungsvorschlag: Eigene Beispiele vorbereiten: (Belastungen) Streit mit einer Mitbewohnerin, abgesagter Besuch, das Essen schmeckt nicht, schlechter Schlaf; (Lebensfreuden) Spaziergang, ein nettes Gespräch, leckeres Essen, ein schönes Bild anschauen, lesen, Musik hören, ...

Herausforderung: Teilnehmende sind nicht in der Lage die Abbildung der Waage zu erkennen.

- Lösungsvorschlag: Abbildungen erklären oder in der Gruppe rumgeben lassen.

Einstiegsvariante 3

Genussregeln



zusätzlich benötigte Materialien: Genussregel-Büchlein zum Mitgeben, Druckvorlage im Anhang

Worum es heute geht

Genuss stärkt unseren Selbstwert, unsere Stimmung und unser Wohlbefinden.

In dieser Einheit werden wir uns mit den “Genussregeln” beschäftigen – kleine Hilfen, die dabei unterstützen, mit allen Sinnen zu genießen.

Die Genussregeln

Genussregel 1: *Genuss braucht Zeit.*



Genuss braucht Zeit. Es ist wichtig, sich bewusst für positive Erfahrungen Zeit zu nehmen. Auch wenn es nur ein kleiner Augenblick ist, um den Moment zu genießen.

Genussregel 2: *Genuss muss erlaubt sein.*



Sie dürfen sich etwas Gutes tun, ohne sich dabei schlecht zu fühlen. Viele Menschen verspüren ein schlechtes Gewissen, wenn sie etwas Angenehmes tun möchten. Aber: Genuss ist erlaubt – und wichtig.

Genussregel 3: *Genuss geht nicht nebenbei.*



Wichtig beim Genuss ist es, sich auf eine Sache zu konzentrieren und störende Einflüsse auszublenden. Durch das bewusste Fokussieren - auf den Genuss können wir ihn intensiver erleben.

Genussregel 4: *Wissen, was einem guttut.*



Jeder Mensch hat seinen eigenen Geschmack und genießt auf seine eigene Art. Es ist wichtig, herauszufinden, was für Sie persönlich angenehm ist und Ihnen Genuss bereitet. Das heißt auch, dass wir immer wieder etwas Neues entdecken können, was uns Genuss bereitet.

Genussregeln



Genussregel 5: *Weniger ist mehr.*



Wir erleben Genuss intensiver, wenn wir ihn nicht ständig haben. Daher sollten wir uns stets eine gewisse Sehnsucht nach dem Genuss bewahren. Es gilt: Weniger ist mehr!

Genussregel 6: *Ohne Erfahrung kein Genuss.*



Indem wir den Genuss mit allen Sinnen wahrnehmen, erfahren wir ihn intensiver. Wir sollten daher immer versuchen, möglichst viele Sinne zu benutzen.

Genussregel 7: *Genuss ist alltäglich.*



Genuss sollte nicht nur besonderen Situationen vorbehalten sein, sondern ein fester Bestandteil des Alltags sein. Genuss kann uns im Alltag Kraft und Energie geben, um die Belastungen des Lebens besser bewältigen zu können

Was wir erreichen wollen

Unser Programm soll Ihnen helfen, die Genussregeln zu verinnerlichen und in Ihr tägliches Leben zu integrieren.

Durch bewussten Genuss werden Sie in der Lage sein, Belastungen besser zu bewältigen und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Mögliche Herausforderungen und Lösungen

Herausforderung: Teilnehmenden fallen keine eigenen Beispiele bei den Regeln ein.

- Lösungsvorschlag: Eigene Beispiele vorbereiten: (Regel 3) beim Essen kein Fernsehen schauen, (Regel 4) Hat schonmal jemand von Ihnen zu viel Schokolade auf einmal gegessen? Wie war das? (Regel 7) Spaziergang, ein nettes Gespräch, …

Herausforderung: Teilnehmende können sich nicht konzentrieren und stören die Gruppe.

- Lösungsvorschlag: Besprechung der Regeln mit der Unterstützung durch das Personal. Bei schwächeren Teilnehmenden kann das Personal beim Durchgehen des Buches (UM 3) helfen und beispielsweise auf die Bilder zeigen.






“Achtsam riechen”

zusätzlich benötigte Materialien: verschiedene Geruchsproben, die für viele angenehm riechen: Zimtstangen, Kölnisch Wasser (4711), Orangen oder Zitronen, Lavendelsäckchen, Tannenzapfen, Tannenzweige, Heu in Säckchen, Teebeutel, Kaffeebohnen, Duftöle, Seifenstücke, Potpourri, kleine Nivea-Cremedosen, Kampfer...

Einheit Riechen

Einführung

In dieser Einheit möchten wir uns intensiv mit dem Geruchssinn beschäftigen.

Der Geruchssinn ist bei uns Menschen ein sehr bedeutender Sinn:

Unser Körper reagiert stark auf unangenehme Gerüche und wir meiden sie, wenn möglich.

Andererseits ziehen uns angenehme Gerüche an und vermitteln uns ein Gefühl des Wohlbefindens.

Übung 1:

„Wahrnehmung unterschiedlicher positiver Reize“

- In der Mitte befinden sich verschiedene Gegenstände mit unterschiedlichen Düften.
- Nehmen Sie sich Zeit und probieren Sie die Düfte in Ruhe aus.

Hinweis:

- Falls Sie Schwierigkeiten haben, Gerüche wahrzunehmen, versuchen Sie dennoch, sich so gut wie möglich an der Übung zu beteiligen.
- Sollte der Zugang zum Geruchssinn gar nicht möglich sein, können Sie die Übung gerne einfach beobachten. Es wird sicherlich andere Bereiche geben, die Ihnen leichter fallen.






“Achtsam riechen”

Übung 2:

Bewusste Wahrnehmung eines bestimmten Geruchs

- In dieser Übung werden wir uns auf die Wahrnehmung eines bestimmten Geruchs konzentrieren.
- Wählen Sie sich dazu aus dem Angebot in der Mitte den Duft aus, der Ihnen im Moment am besten gefällt: Was empfinden Sie als angenehm? Welcher Duft vermittelt Ihnen ein wohliges Gefühl?
- Sobald Sie einen Duft ausgewählt haben, versuchen Sie, ihn bewusst wahrzunehmen. Hierbei kann es helfen, die Augen zu schließen.
- Spüren Sie einmal in sich hinein: Was löst dieser angenehme Duft in Ihnen aus?

Übung 3:

„Vertiefung der Gefühle“ (Imagination)

Vorbereitung:

- Suchen Sie sich einen ruhigen und angenehmen Ort, an dem Sie ungestört sind.
- Stellen Sie sicher, dass Sie sich bequem hinsetzen oder hinlegen können.
- Schließen Sie die Augen und nehmen Sie eine entspannte Haltung ein.






“Achtsam riechen”

Schritt 1: *Entspannung.*

- Beginnen Sie damit, Ihren Körper zu entspannen.
- Nehmen Sie zunächst bewusst wahr, welche Stellen Ihres Körpers Ihren Sitz oder Ihre Liegefläche berühren.
- Spüren Sie den Boden unter Ihren Füßen.
- Versuchen Sie, alle Spannungen loszulassen.
- Dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem.
- Atmen Sie tief ein und aus, um sich zu entspannen.

Schritt 2: *Einstimmung.*

- Nun stellen Sie sich vor, dass Sie sich an einem schönen Ort befinden, an dem Sie sich wohl und sicher fühlen. Vielleicht ist es ein Wald oder ein gemütlicher Garten.
- Stellen Sie sich einen Ort vor, der zu Ihrem Duft passt.
- Visualisieren Sie diesen Ort so lebendig wie möglich.

Schritt 3: *Die Duftquelle.*

- Führen Sie nun Ihren Duftgegenstand an Ihre Nase.
- Stellen Sie sich vor, dass vor Ihnen eine duftende Quelle steht. Diese Quelle gibt den wunderbaren Duft ab, den Sie sich ausgesucht haben. Der Geruch belebt Ihre Sinne und bereitet Ihnen Freude.
- Visualisieren Sie die Quelle oder den Gegenstand in allen Details: die Form, die Farben und vor allem den Duft, der davon ausgeht.
- Stellen Sie sich vor, wie der Duft sich langsam in der Luft ausbreitet und Sie umhüllt.






“Achtsam riechen”

Schritt 4: Den Duft wahrnehmen.

- Nehmen Sie nun bewusst den Geruch wahr, der von Ihrer Duftquelle ausgeht.
- Atmen Sie langsam und tief ein und lassen Sie den Duft in Ihre Nase strömen. Spüren Sie, wie der Duft angenehm Ihre Sinne erfüllt und wie er Ihre Stimmung positiv beeinflusst.
- Konzentrieren Sie sich voll und ganz auf den Duft und lassen Sie sich von ihm mitreißen. Wohin trägt Sie dieser Duft?

Schritt 5: Die Gedanken wahrnehmen.

- Während Sie den Duft wahrnehmen, lassen Sie Ihre Gedanken und Emotionen frei fließen.
  - Welche Gedanken kommen Ihnen in den Sinn?
  - Was verbinden Sie mit diesem Duft?
  - Welche angenehmen Erinnerungen werden geweckt?
- Lassen Sie diese Gefühle und Bilder in Ihrem Inneren aufsteigen und genießen Sie den Moment.

Schritt 6: *Vertiefung des Genusses.*

- Stellen Sie sich vor, wie Sie den Duft weiterhin wahrnehmen und wie er sich noch intensiver entfaltet.
- Genießen Sie diesen Moment des tiefen Eintauchens in den Genuss und lassen Sie sich vollständig darauf ein.
- Nehmen Sie wahr, wie dieser Duft in Ihnen Freude und Wohlgefühl auslöst.






“Achtsam riechen”

Schritt 7: Abschluss.

- Bereiten Sie sich nun darauf vor, die Übung langsam zu beenden.
- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder zurück auf Ihre aktuelle Umgebung.
- Spüren Sie Ihren Körper, nehmen Sie Ihre Umgebung wahr und wenn Sie sich bereit fühlen, öffnen Sie langsam wieder Ihre Augen.
- Halten Sie den angenehmen Duft und das Gefühl des Genusses noch einen Moment lang in Ihrem Gedächtnis fest, bevor Sie wieder in den Alltag zurückkehren.
- Wiederholen Sie diese Übung bei Bedarf, um Ihre Sinne zu schärfen und mehr Freude durch den Geruchssinn in Ihrem Leben zu erfahren.

Mögliche Herausforderungen und Lösungen

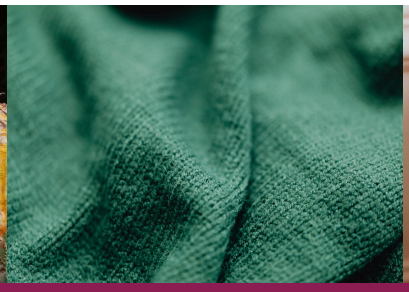
Herausforderung: Teilnehmende können sich nicht konzentrieren und stören die Gruppe.

- Lösungsvorschlag: Unterstützung durch das Personal, um störende Personen zu integrieren oder ggf. aus dem Raum zu begleiten.

Herausforderung: Teilnehmende versuchen Duftgegenstände zu essen oder beschmieren sich.

- Lösungsvorschlag: Unterstützung durch das Personal, das mit darauf achtet, dass die Gegenstände nicht verzehrt werden. Keine giftigen Duftstoffe verwenden, Beschriftungen “Riech an mir” anbringen, alles in Duftsäckchen packen






“Berühren und Tasten”

zusätzlich benötigte Materialien: Knautschball für jedes Gruppenmitglied für Übung 1; verschiedene tastbare Objekte: Gläser mit getrockneten Erbsen, Linsen, Zucker und Nudeln. Nackenkissen und Wärmekissen mit unterschiedlichen Füllungen, Metallspiralen, die hinunterrollen, ein Strauß mit getrockneten Grashalmen, eine Schale mit Murmeln oder Haselnüssen, noppenbesetzte Plastikfolie, Watte, eine Rosenkranzkette, Handschmeichler, Sorgensteine und Federn, weiche Stoffe, Plüschtiere, Ananas, Bürste....

Einheit Tasten

Einführung

In dieser Einheit möchten wir den Tastsinn genauer erkunden.

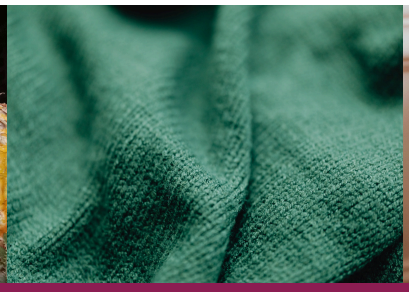
In den heutigen Übungen geht es darum, die Empfindungen, die wir beim Berühren eines Gegenstands haben, zu erforschen und diesen angenehmen Eindruck noch durch Bewegungen zu verstärken.

Übung 1:

„Wahrnehmung von Berührungen/Empfindungen“

- Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um die Wahrnehmung von Berührungen selbst auszuprobieren.
- Berühren Sie den Knautschball: Sie können ihn kneten, formen, hochwerfen oder zwischen den Händen hin und her reiben.
- Finden Sie heraus, welche Bewegung mit dem Knautschball Ihnen am besten gefällt und am angenehmsten ist






“Berühren und Tasten”

Übung 2:

„Training für Bewegungen und Empfindungen“

- Sie sehen die verschiedenen Gegenstände auf dem Tuch.
- Gehen Sie nun auf Entdeckungsreise und erkunden Sie die verschiedenen Gegenstände und die Bewegungen, die sich ganz von selbst ergeben.
- Wählen Sie den Gegenstand aus, der Ihnen am besten zusagt.
- Nehmen Sie sich Zeit, um ihn in Ihren Händen zu erforschen und die verschiedenen Bewegungen auszuprobieren.
- Lassen Sie sich von den unterschiedlichen Texturen und Empfindungen inspirieren und genießen Sie die Erfahrung.

Übung 3:

„Gefühle und Berührungen gezielt wahrnehmen“

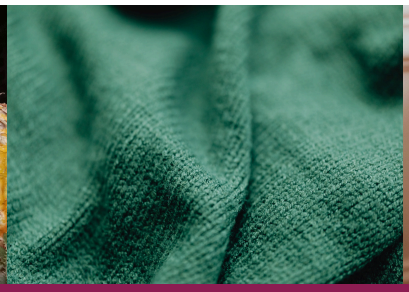
Vorbereitung:

- Finden Sie einen ruhigen und bequemen Ort, an dem Sie ungestört sind.
- Stellen Sie sicher, dass Sie Ihren Gegenstand für diese Übung griffbereit haben.
- Schließen Sie die Augen und nehmen Sie eine entspannte Sitzposition ein.
- Spüren Sie, wo Ihr Körper den Stuhl berührt.
- Spüren Sie die Berührung am Rücken, dem Gesäß und den Oberschenkeln.
- Dann spüren Sie, wie Ihre Füße den Boden berühren.

Schritt 1: Einleitung und Verfestigung der Genussregeln.

- Nun erinnern Sie sich an die Genussregeln, die besagen, dass Sie sich Zeit nehmen und den Moment des Genießens voll und ganz auskosten sollen.
- Jetzt gibt es nichts Wichtigeres als Sie selbst und diesen Gegenstand.
- Erlauben Sie sich, diesen Augenblick voll und ganz zu genießen, während Sie sich darauf einlassen, Ihren Gegenstand zu berühren






“Berühren und Tasten”

Übung 3:

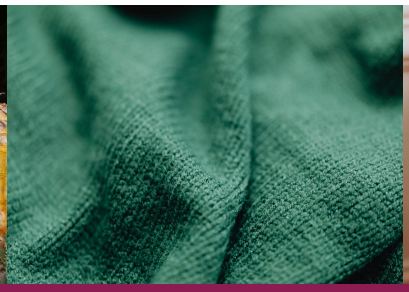
Schritt 2: Berührung und Bewegung des Gegenstands.

- Nehmen Sie nun Ihren Gegenstand in die Hand und heben Sie ihn langsam hoch.
- Spüren Sie die Oberfläche und die Textur, während Sie ihn bewegen.
- Erinnern Sie sich daran, woher Ihnen dieser Eindruck bekannt vorkommen könnte. Welche Erinnerung ruft er in Ihnen wach? Gibt es vielleicht einen Duft, der zu dieser Erfahrung passen könnte?
- Überlegen Sie auch einmal, ob Sie eine Farbe mit diesen Empfindungen verbinden.
- Lassen Sie alle angenehmen Gedanken und Empfindungen aufsteigen, während Sie weiterhin den Gegenstand erkunden.

Schritt 3: Vertiefung der Berührungen und Gefühle.

- Lassen Sie nun einige Momente für Bilder und Fantasien zu. Vielleicht tauchen Bilder aus Ihrer Erinnerung auf, die mit diesen Empfindungen in Verbindung stehen. Oder lassen Sie Ihrer Vorstellungskraft freien Lauf.
- Lassen Sie sich von den Empfindungen der Berührung und Bewegung im Hier und Jetzt leiten. Falls keine Bilder auftauchen, konzentrieren Sie sich einfach auf das Erleben im Augenblick und genießen Sie die Empfindungen, die durch die Berührung und Bewegung entstehen.
- Lassen Sie sich Zeit, alles intensiv wahrzunehmen.
- Erlauben Sie sich auch ruhig eine Pause, wenn Sie sie benötigen.
- Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit für das genussvolle Erleben dieser Empfindungen.






“Berühren und Tasten”

Übung 3:

Schritt 4: Verabschiedung und Rückkehr.

- Bereiten Sie sich nun langsam darauf vor, sich von Ihrem Gegenstand und den Empfindungen, die er in Ihnen geweckt hat, zu verabschieden.
- Bedanken Sie sich bei Ihrer Haut und Ihren Muskeln für die Eindrücke, die sie Ihnen vermittelt haben.
- Kommen Sie langsam mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder in den Raum zurück und öffnen Sie die Augen, wenn Sie sich dazu bereit fühlen.
- Nehmen Sie nun wieder Ihre Umgebung wahr und schauen Sie sich einmal ganz bewusst in diesem Raum um.
- Wiederholen Sie diese Übung regelmäßig, um Ihre Sinne zu schärfen und den sinnlichen Genuss über den Tastsinn und die Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren.

Mögliche Herausforderungen und Lösungen

Herausforderung: Teilnehmende können sich nicht konzentrieren und stören die Gruppe.

- Lösungsvorschlag: Unterstützung durch das Personal, um störende Personen zu integrieren oder ggf. aus dem Raum zu begleiten.

Herausforderung: Teilnehmende werfen die Gegenstände durch den Raum.

- Lösungsvorschlag: Unterstützung durch das Personal, das mit darauf achtet, dass die Gegenstände nicht umhergeworfen werden. Nur Gegenstände ohne direkte Verletzungsgefahr auswählen.



“Entschleunigung und innerer Anker”

zusätzlich benötigte Materialien: für jeden Postkarte / Bild von einem Baum

Einheit Entspannen

Übung 1:

„Die inneren Jahreszeiten“

- Heute wollen wir eine Reise durch die verschiedenen Jahreszeiten machen.
- Setzen Sie sich dazu möglichst bequem hin und schließen Sie Ihre Augen.
- Fokussieren Sie sich zu Beginn der Übung zunächst auf Ihren Atem.
- Spüren Sie Ihren Atem und lassen Sie ihn einfach fließen. Beobachten Sie sich dabei, wie sich Ihr Körper im Rhythmus des Atems bewegt.
- Spüren Sie, wie sich beim Einatmen Ihre Brust und Ihr Bauch heben und beim Ausatmen wieder senken.
- Und dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach Innen. Stellen Sie sich vor, dass Sie an einem malerischen Ort stehen, umgeben von einem wunderschönen Baum, der die Veränderungen der Jahreszeiten symbolisiert.
- Nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft, um die verschiedenen Sinne zu erleben und sich mit der Natur zu verbinden.

Frühling:

- Stellen Sie sich den Baum im Frühling vor. Nehmen Sie alles genau wahr.
- Spüren Sie die sanfte Brise auf Ihrer Haut und hören Sie das leise Rascheln der Blätter.
- Nehmen Sie den frischen Duft der blühenden Blumen und des grünen Grases wahr.
- Betrachten Sie die zarten bunten Blüten, die den Baum schmücken.



“Entschleunigung und innerer Anker”

Übung 1:

„Die inneren Jahreszeiten“

Sommer:

- Stellen Sie sich vor, wie der Baum im vollen Glanz des Sommers steht.
- Schauen Sie sich ganz genau um. Wie sehen der Baum und seine Umgebung im Sommer aus?
- Fühlen Sie die warme Sonne auf Ihrer Haut und hören Sie das summende Geräusch der Insekten um den Baum herum. Vielleicht können Sie auch den süßen Duft von reifen Früchten riechen und das fröhliche Zwitschern der Vögel hören, die sich im Baum niederlassen.
- Betrachten Sie die üppigen grünen Blätter und das strahlende Blau am Himmel über Ihnen.

Herbst:

- Stellen Sie sich den Baum im Herbst vor. Wie haben sich der Baum und seine Umgebung im Herbst verändert? Nehmen Sie alles genau wahr.
- Spüren Sie den kühlen Wind auf Ihrer Haut und hören Sie das sanfte Rascheln der fallenden Blätter.
- Riechen Sie den erdigen Duft des herbstlichen Laubs und hören Sie das Knacken der Nüsse, die von den Ästen fallen.
- Bewundern Sie das Spektakel der warmen leuchtenden Farben der herbstlichen Blätter, die den Baum umhüllen. Vielleicht möchten Sie etwas Laub, das auf dem Boden liegt, in die Hände nehmen und es hochwerfen.



“Entschleunigung und innerer Anker”

Übung 1:

„Die inneren Jahreszeiten“

Winter:

- Nun stellen Sie sich vor, wie der Baum im Winter in einer schneebedeckten Landschaft aussieht. Was können Sie sehen und was können Sie spüren?
- Spüren Sie die kalte klare Luft auf Ihrer Haut und hören Sie das leise Knirschen des Schnees unter Ihren Füßen.
- Riechen Sie den frischen Duft des winterlichen Waldes und hören Sie das ferne Geräusch des Windes, der durch die nackten Äste des Baumes weht.
- Betrachten Sie die funkelnden Schneekristalle, die den Baum und die Umgebung bedecken.

Abschluss:

- Nun nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um all diese Sinneserfahrungen der verschiedenen Jahreszeiten in sich aufzunehmen und spüren Sie die Verbindung mit der Natur.
- Genießen Sie das Gefühl der Ruhe und des Einklangs mit der Umgebung.
- Nehmen Sie wahr, wie Sie eins mit der Natur sind. Und dann bereiten Sie sich langsam darauf vor, sich von Ihrem Baum zu verabschieden und mit Ihrer Aufmerksamkeit hier in diesen Raum zurückzukehren.
- Wenn Sie bereit sind, öffnen Sie langsam Ihre Augen, wissend, dass Sie jederzeit in Gedanken zu diesem Baum und den Jahreszeiten zurückkehren können.



“Entschleunigung und innerer Anker”

Übung 2:

„Vertiefung“

- Wie haben Sie die Übung erlebt?
- Konnten Sie sich einen Baum vorstellen?
- Haben Sie vielleicht einen Baum gesehen, den Sie von früher kennen oder war es ein Baum aus Ihrer Fantasie?
- Was war Ihre liebste Jahreszeit bei der Übung?
- Und was ist allgemein Ihre liebste Jahreszeit?

Übung 3:

„Geschenke annehmen“

- Austeilen von Karten/Bildern mit Wald/Bäumen zum Mitnehmen

Abschluss:

- Was sehen Sie auf Ihrem Bild?
- Wie geht es Ihnen gerade?
- Haben Sie eine Idee, was Sie mit diesem Bild/mit der Karte machen?

Mögliche Herausforderungen und Lösungen

Herausforderung: Teilnehmende können sich nicht konzentrieren und machen laute Geräusche.

- Lösungsvorschlag: Unterstützung durch das Personal, um störende Personen zu integrieren oder ggf. aus dem Raum zu begleiten.

Herausforderung: Zu laute Umgebungsgeräusche während der Übung.

- Lösungsvorschlag: Für diese Übung einen besonders ruhigen und geschützten Raum wählen.






“Schmecken”

zusätzlich benötigte Materialien: Schokoladenstücke mit unterschiedlichen Geschmacksrichtungen (Vollmilch, Zartbitter, Haselnuss, Erdbeer-Joghurt, Salz-Karamell, Marzipan und eventuell Chili) sortenweise auf verschiedenen Tellern ansprechend anrichten. Alternativ Wasser mit verschiedenem Geschmack o.ä.

Einheit Schmecken

Einführung

In dieser Einheit möchten wir uns mit einem weiteren Sinn beschäftigen und den Fokus auf das Schmecken legen.

Kennen Sie den Spruch “Essen ist ein Bedürfnis, Genießen ist eine Kunst”?

Welche Gedanken kommen Ihnen dazu?

Unsere Zunge ist ein sehr sensibles Organ, das uns viele Informationen über die Eigenschaften von Lebensmitteln vermittelt, wenn wir genau darauf achten.

Wir möchten dies heute testen und haben dafür ein Lebensmittel mitgebracht, das die meisten von Ihnen sicherlich mögen: Schokolade.

Bitte wählen Sie sich gleich von den herumgereichten Tellern bewusst ein Stück Schokolade aus, das Ihnen besonders gut schmeckt.

Warten Sie danach kurz, bis wir mit der Übung beginnen.






“Schmecken”

Übung 1:

„Fokussierung“

- Nehmen Sie sich nun einen Moment, um sich in einer entspannten Position hinzusetzen.
- Atmen Sie ruhig ein und aus und gönnen Sie sich einen Augenblick der Ruhe und des Wohlgefühls.
- Nehmen Sie nun das Stück Schokolade in den Mund und versuchen, es mit voller Aufmerksamkeit zu genießen.
- Richten Sie Ihre Achtsamkeit auf Ihren Mundraum und konzentrieren Sie sich auf die köstlichen Geschmack von Süße und Kakao.
- Nehmen Sie sich Zeit und genießen Sie es mit Bedacht und in vollen Zügen. Vielleicht möchten Sie, sich die Schokolade auf der Zunge zergehen lassen oder Sie zerdrücken sie lieber sanft mit der Zunge im Gaumen.
- Zum Abschluss achten Sie auch darauf, wie der Geschmack langsam verfliegt.

Übung 2:

„Vertiefung“

- Welche Wahrnehmungen haben Sie als Teilnehmer gemacht?
- Welchen Geschmack haben Sie besonders angenehm empfunden?
- Wenn Sie möchten, können Sie nun ein weiteres Stück Schokolade probieren und gemeinsam mit uns entdecken, wie Sie den Unterschied zur vorherigen Sorte erleben können.






“Schmecken”

Übung 3:

„Bewusste Wahrnehmung und Verbindung mit Emotionen“

- Welche der Schokoladensorten haben Sie als besonders köstlich empfunden?
- Was hat den einzigartigen Geschmack ausgemacht?
- Was macht Ihre persönliche Lieblingsschokolade so unvergleichlich?
- Haben Sie durch den Genuss der verschiedenen Sorten vielleicht auch angenehme Erinnerungen geweckt?
- Welchen Effekt hatte es, die Schokoladenstücke bewusst und langsam zu genießen?

Abschluss:

- Vielen Dank, dass Sie an unserem kleinen Schokoladenexperiment teilgenommen haben.
- Versuchen Sie gerne, auch in Ihrem Alltag bewusst Momente des Genusses und der Achtsamkeit zu schaffen.
- Indem Sie diese Momente bewusst wahrnehmen und genießen, können Sie die Anzahl positiver Erlebnisse im Alltag steigern und sie intensiver erleben.

Mögliche Herausforderungen und Lösungen

Herausforderung: Schwierigkeiten bei der Nahrungsaufnahme, Allergien und Unverträglichkeiten.

Lösungsvorschlag: Vor dem Termin erfragen und beim Verteilen der Schokolade beachten. Papier / Verpackung vorher entfernen.

Herausforderung: Teilnehmende essen ihre Schokolade vor der Sinnesübung.

- Lösungsvorschlag: Vor der Übung darauf achten, dass jede/r ein Stück Schokolade parat hat.

Sozialkünstlerische Übungen



Inhalte:

Märchen:

- Hänsel und Gretel
- Die Sterntaler
- Der Froschkönig
- Rumpelstilzchen
- König Drosselbart
- Rotkäppchen
- Rapunzel
- Frau Holle

Geschichten von Wilhelm Busch:

- Max und Moritz
- Der hinterlistige Heinrich
- Die fromme Helene

Nutzung der Anleitungskarten:

Die sozialkünstlerischen Übungen erfordern ein wenig mehr Vorbereitung und Fingerspitzengefühl als das Sinnestraining. Hier ist es geboten, mit der Stimmung in der Gruppe zu arbeiten, auf die Inputs der Teilnehmenden einzugehen und daran anzuknüpfen. Daher lässt sich hier nur schwer ein konkretes Drehbuch schreiben.

Einen beispielhaften Ablauf und Übungsbeispiele haben wir Ihnen vorn aufgeführt. Die Requisiten sollten Sie am Anfang verteilen und die Teilnehmenden ermuntern, ein wenig damit zu spielen. Für die Dauer der Einheit sollte jeder etwas behalten. Dadurch können Sie an den passenden Stellen der Geschichte darauf eingehen. Alternativ können Sie sie auch an passenden Stellen der Geschichte einführen.

Auf den Karten finden Sie Ideen für passende Begleitelemente zu bestimmten Geschichten.





Hänsel und Gretel



Thema:

- Zusammenhalt & Geschwisterliebe
- Mut in gefährlichen Situationen
- Der Wald als Angstraum

Vertiefungsinhalte:

- Hunger, Armut, Verlangen nach Süßem
- Soziale Unterstützung
- Überwindung von Schwierigkeiten
- Persönlich Wachsen

Materialien:

- Hüte, Krawatten
- Kostüme für Hänsel und Gretel
- Lebkuchen
- Holz
- Kieselsteine
- Brot(krumen)

Musik:

- Brüderchen, komm tanz mit mir
- Hänsel und Gretel verliefen sich im Wald
- Oper von Humpendinck





Die Sterntaler



Thema:

- Armut und Mitgefühl
- Aufopferung, Großzügigkeit trotz eigener Not
- Hoffnung & Vertrauen in schwierigen Zeiten

Vertiefungsinhalte:

- Umgang mit Tod
- (Himmlische) Gerechtigkeit, übersteigerte Belohnung
- Gruppendruck
- Reichtum / Wünsche

Materialien:

- Hemdchen
- Mütze, Tuch
- Laub, Nadeln, Tannenzapfen o.ä.
- Sterne

Musik:

- Der Nussknacker (Tschaikowski)

zu integrierender Sinn:

- Tasten





Der Froschkönig



Thema:

- Wandlung, Selbstschutz als Entwicklung
- Treue & Verlässlichkeit
- Ekel und Zuwendung

Vertiefungsinhalte:

- Glaube und Hoffnung
- Vertrauen in gutes Ende
- Liebe
- Sein und Schein

Materialien:

- Ball
- Krone
- Brunnen
- Schürze
- Königskleidung

Musik:

- Der Nussknacker (Tschaikowski)

zu integrierender Sinn:

- Hören





Rumpel-stilzchen



Thema:

- Liebe zum eigenen Kind
- Abhängigkeiten von anderen
- unrealistische Leistungsanforderungen (“Stroh zu Gold”)

Vertiefungsinhalte:

- Sucht als kurzfristige Problemlösung mit langfristigen Kosten
- Verhalten unter Druck
- mit den Kindern spielen

Materialien:

- Faden, Luftballon
- künstliches Feuer
- Stroh, Gold
- etwas Gebackenes
- Bärte

Musik:

- Walzer Nr. 2 (Schostakowitsch)

zu integrierender Sinn:

- Riechen





König Drosselbart



Thema:

- Hochmut und soziale Ausgrenzung
- erzwungene Heirat
- sozialer Abstieg

Vertiefungsinhalte:

- Sturz vom Luxus in einfache Hütte
- Demütigungen in der Erziehung
- Selbstreflexion und Veränderung

Materialien:

- Bambusstäbe
- Krone
- königliche Kleidung
- ärmliche Kleidung

Musik:

- Donauwalzer (Johann B. Strauss)

zu integrierender Sinn:

- Entspannung





Rotkäppchen



Thema:

- Vertrauen & Vorsicht
- Gefahren erkennen
- Krankheit und Sorge
- Unschuld und Naivität

Vertiefungsinhalte:

- vom Weg abkommen
- Verlockungen widerstehen
- familiäre Fürsorge
- gerechte Strafe

Materialien:

- Haube
- Blumenwiese
- Korb mit Gebäck, roter Saft
- Wolfsmaske / Plüschtier

Musik:

- Der Nussknacker (Tschaikowski)

zu integrierender Sinn:

- Schmecken





Rapunzel



Thema:

- Isolation und soziale Abschottung
- Einsamkeit
- Sehnsucht nach Freiheit
- Neubeginn nach Krise

Vertiefungsinhalte:

- Verlangen nach bestimmten Dingen
- heimliche Liebschaften
- fragwürdige Erziehungsmethoden

Materialien:

- Seil
- Perücken
- Feldsalat
- Postkarten mit Pflanzen, Türmen, Frisuren...

Musik:

- “Walzer in A-Dur” (Brahms)

zu integrierender Sinn:

- Sehen





Frau Holle



Thema:

- Anerkennung und Leistungsdruck
- Ungleichbehandlung und emotionale Vernachlässigung
- Arbeit, Sinn & Würde

Vertiefungsinhalte:

- Wertschätzung all-täglicher Tätigkeiten
- Abkehr von Schwarz-Weiß-Denken
- Übergänge in andere Welten, innere Reifung

Materialien:

- Pechmarie und Goldmarie aus Papier
- Kissen mit unterschiedlichen Füllungen
- Federn

Musik:

- Vier Jahreszeiten (Vivaldi)

zu integrierender Sinn:

- Tasten





Max und Moritz: Erster Streich Witwe Bolte I



Thema:

- Gruppendynamik
- Gewalt gegen Tiere
- Verwitwung
- Kinderstreiche

Vertiefungsinhalte:

- Mutproben
- gegenseitiges Anstacheln
- Verlust und Trauer und deren Überwindung

Materialien:

- Seil
- Brotwürfel
- Hühner
- Geschichte als großer Ausdruck

Musik:

- Hänschen klein

Sinn:

- Tasten





Max und Moritz: Zweiter Streich Witwe Bolte II



Thema:

- konstruktive Überwindung von Trauer
- Pechsträhnen
- Gönnen und Teilen

Vertiefungsinhalte:

- Schuldverlagerung
- sich Genuss erlauben vs. Grenzen setzen
- jemandem unrecht tun

Materialien:

- Wasserprobe aus mehreren Sorten Mineralwasser, ggf. auch Hühnerbrühe
- Geschichte als großer Ausdruck

Musik:

- Fuchs, du hast die Gans gestohlen

Sinn:

- Schmecken





Max und Moritz: Dritter Streich Schneider Böck



Thema:

- Glück im Unglück
- Aus Spaß wird Ernst
- Spott über Autorität
- Auslachen und Ausgelacht werden

Vertiefungsinhalte:

- Berufe und ihr Ansehen
- öffentliche Beschämung
- Überwindung von Gefahr

Materialien:

- dünne Äste zum Zerbrechen
- Gänsefedern
- Geschichte als großer Ausdruck

Musik:

- Hopp, hopp, hopp, Pferdchen, lauf Galopp

Sinn:

- Tasten





Max und Moritz: Vierter Streich Lehrer Lämpel



Thema:

- Gefahren durch Rauchen und andere ungute Routinen
- Respekt gegenüber Autorität

Vertiefungsinhalte:

- Erfahrungen mit strengen Lehrern
- Streiche gegen Lehrer
- die Person hinter der Rolle Lehrer

Materialien:

- Holzspäne
- Vanille
- Raucharoma
- Geschichte als großer Ausdruck

Musik:

- ABC, die Katze lief im Schnee

Sinn:

- Riechen





Max und Moritz: Fünfter Streich Onkel Fritz



Thema:

- Respekt in der Familie
- Gutes vs. böses Erwachen
- Sicherheit im eigenen Zimmer

Vertiefungsinhalte:

- Beziehungen zu Onkeln und Tanten
- Angst vor Tieren und dem Unbekannten
- Schlafroutinen

Materialien:

- Kartenspiel (Max und Moritz)
- Schoko-Maikäfer
- alte Kopfkissen
- Geschichte als großer Ausdruck

Musik:

- Eia Popeia, was raschelt im Stroh?

Sinn:

- Hören





Max und Moritz: Sechster Streich Meister Bäcker



Thema:

- Selbstüberschätzung und Unverwundbar-keitsgefühl
- Verhältnismäßigkeit von Vergehen und Strafen

Vertiefungsinhalte:

- Erfahrungen mit Diebstahl und Umgang mit Dieben
- Was bringt einen zum Überkochen?
- zu spät Erkanntes im Lebenslauf

Materialien:

- Alte Schürzen
- ggf. Knete oder etwas ähnliches
- knusprige Backwaren
- Geschichte als großer Ausdruck

Musik:

- Backe, backe Kuchen

Sinn:

- Tasten und Schmecken





Max und Moritz: Siebter Streich Bauer Mecke



Thema:

- Erziehungsmethoden früher und heute
- alltägliche Ärgernisse
- unnötige Risiken
- Konsequenzen für Bosheit

Vertiefungsinhalte:

- Angemessenheit von Vergeltung
- Schadenfreude
- Abbau von Ärger durch Vorstellungskraft / Geschichten

Materialien:

- Alte Handmühle
- Schüssel mit Getreidekörnern, in der Gegenstände versteckt sind
- Geschichte als großer Ausdruck

Musik:

- Es klappert die Mühle am rauschenden Bach

Sinn:

- Sehen und Tasten





Der hinterlistige Heinrich



Thema:

- Unterschätzen von Älteren
- Verteidigung der eigenen Familie
- Verführung Schwächerer

Vertiefungsinhalte:

- Täuschung und Betrug
- Einsamkeit und Langeweile als mögliche Gründe für Heinrichs Handeln

Materialien:

- kleine Salzbrezeln, zusammen mit Pinzetten in Tüten packen
- Gänsefedern
- Geschichte als großer Ausdruck

Musik:

- Fuchs, du hast die Gans gestohlen

Sinn:

- Tasten und Schmecken





Die fromme Helene: Kapitel 1



Thema:

- Stadtleben vs. Landleben
- Moralische Anforderungen vs. Vergnügungen

Vertiefungsinhalte:

- Rollenbilder: tugendhafte Mädchen und Frauen
- Anstandsbegriff früher und heute
- erlaubter vs. bedenklicher Genuss

Materialien:

- Kostüme von der feinen Gesellschaft (Hüte, Handschuhe, Fächer usw.)
- Postkarten mit Stadt- und Landmotiven

Musik:

- Brüderchen, komm tanz mit mir

Sinn

- Sehen





Die fromme Helene: Kapitel 2



Thema:

- Anstand und Religion
- schlechtes Verhalten und Reue
- fehlende Dankbarkeit für Fürsorge

Vertiefungsinhalte:

- Handarbeiten
- Umgang mit Ärger
- Vermeidung von Eskalation

Materialien:

- Nähkästchen
- Garn
- Nadel
- Stoff

Musik:

- Joseph Haydn – „Sinfonie mit dem Paukenschlag“ (2. Satz)

Sinn

- Tasten





Die fromme Helene: Kapitel 3



Thema:

- Morgentoilette
- Neugier
- Heimlichkeit

Vertiefungsinhalte:

- Manieren damals und heute
- Offenheit für andere Menschen vs. sozialer Rückzug

Materialien:

- Verschiedene Männer-Parfüme
- lange Kleider

Musik:

- Oh, du lieber Augustin

Sinn

- Riechen





Die fromme Helene: Kapitel 4.1



Thema:

- Wo die Liebe hinfällt
- Umgang mit unerfüllter Liebe
- Liebe macht blind

Vertiefungsinhalte:

- Gründe für Liebe und Bewunderung
- erlaubte vs. unerlaubte Liebschaften

Materialien:

- Cupido-Bild (Engel mit Pfeil)
- ausgeschnittene Herzchen

Musik:

- Sah ein Knab ein Röslein stehn

Sinn

- Sehen





Die fromme Helene: Kapitel 4.2



Thema:

- Streiche - Belustigung am Missgeschick anderer vs. Empathie
- Ausdruck von Lebenslust
- Aus Lebenslust wird Übermut

Vertiefungsinhalte:

- Kaffee und Kuchen als Entspannungsritual
- Störung bei Entspannung

Materialien:

- Frosch
- grüner Luftballon
- Frosch Weingummi

Musik:

- Heut ist ein Fest bei den Fröschen am See

Sinn

- Tasten
- Schmecken





Die fromme Helene: Kapitel 5



Thema:

- heimliche Liebe
- Undankbarkeit
- Briefe schreiben

Vertiefungsinhalte:

- schlecht reden über vermeintlich Abwesende
- Respekt vor Versorgern

Materialien:

- Stifte
- Papier
- vorgefertigte Liebesbriefe mit Sprüchen

Musik:

- Wenn ich ein Vöglein wär

Sinn

- Hören





Die fromme Helene: Kapitel 6



Thema:

- Streich in der Nacht
- Schuld-zuschreibungen
- Solidarisierung in der Not

Vertiefungsinhalte:

- Konsequenzen für Ungehorsam
- Schlafstörungen und Schlafgewohnheiten
- Umgang mit Ungemach

Materialien:

- Teddybär
- Puppe
- Decke
- Schnur, an Decke befestigt

Musik:

- Guten Abend, Gute Nacht

Sinn

- Tasten





Die fromme Helene: Kapitel 7



Thema:

- Notwendigkeit von Partnerschaften früher und heute
- Lebensglück und Zufriedenheit
- Umgang mit Haustieren

Vertiefungsinhalte:

- Gesellschaftliche Regeln für Geschlechterrollen
- gesellschaftlicher Wandel und neue Freiheiten

Materialien:

- Weiche Stoffe
- Tierbilder

Musik:

- Eia Popeia was raschelt im Stroh?
- ABC, die Katze lief im Schnee

Sinn

- Tasten





Die fromme Helene: Kapitel 8 & 9



Thema:

- Hochzeit und andere Familienfeiern
- Hochzeitsreisen vs. Alltag
- Maßlosigkeit als Marker des Besonderen

Vertiefungsinhalte:

- Körperpflege und Schönheit
- maßvoller Genuss

Sinn

- Hören und sehen

Materialien:

- Kostüme (Braut, Bräutigam und die Gäste)
- Musikinstrumente
- Bilder von Städten und Sehenswürdigkeiten

Musik:

- Hochzeitsmarsch (Mendelssohn)
- Zillertaler Hochzeitsmarsch
- Die Vogelhochzeit





Die fromme Helene: Kapitel 10-13



Kapitel 10

- Religion und Scheinheiligkeit
- Barmherzigkeit vs. Egoismus
- Statusdenken, “etwas Besseres” sein

Kapitel 11

- Familiengründung
- Lebensphasen im Leben einer Frau
- Kinderlosigkeit und Umgang damit

Kapitel 12

- Respekt und Grußrituale
- Anstandsregeln
- Treue in Partnerschaften

Kapitel 13

- Kinder kriegen
- Schlaf, Kindlein schlaf
- maßvolles Essen und Trinken





Die fromme Helene: Kapitel 14-Schluss



Kapitel 14

- Umgang mit Verlust
- Eifersucht und Treue
- enttäuschte Erwartungen
- Rache / Affekthandlungen

Kapitel 15

- Reue und Trotz
- Eitelkeit
- Zurückgewinnen von Handlungsmacht nach traumatischer Erfahrung

Kapitel 16

- Alkohol als Trostmittel
- “Wer Sorgen hat, hat auch Likör”
- Selbstkontrolle und Kontrollverlust

Kapitel 17 und Schluss

- gute und schlechte Charakterzüge im ständigen Widerstreit

Prävention Kreativ!

Kooperationspartner im Projekt

Forschungsgesellschaft für Gerontologie e.V.

Sozialforschungsstelle, Fakultät Sozialwissenschaften, Technische Universität Dortmund

Projektfabrik Witten gGmbH

Universität Siegen, Institut für Psychologie und Psychotherapeutische Hochschulambulanz

Caritasverband für die Stadt Gelsenkirchen e.V., Haus St. Anna

Diakonisches Werk Dortmund und Lünen gGmbH, Ev. Altenzentrum Lünen

AWO Bezirksverband Niederrhein e.V., Seniorenzentrum Helmuth-Kuhlen-Haus, Mönchengladbach

SZB Wassenberg Altenpflegeheim GmbH

Der Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek) ist Interessenvertretung und Dienstleistungsunter-nehmen aller sechs Ersatzkassen, die zusammen rund 6,2 Millionen Menschen in Nordrhein-Westfalen versichern und damit landesweit die größte Kassenart sind.

- Techniker Krankenkasse (TK)
- BARMER
- DAK-Gesundheit
- KKH Kaufmännische Krankenkasse
- hkk – Handelskrankenkasse
- HEK – Hanseatische Krankenkasse

Gesunde Lebenswelten
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

FRAGEN? KONTAKTIEREN SIE UNS.

Kerstin Guhlemann
kerstin.guhlemann@tu-dortmund.de



Gesunde Lebenswelten
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN