Tipps für kontaktarmes Engagement

Anderen kontaktreduziert zu helfen, ist nicht immer ganz einfach. Wir haben nachfolgend einige Ideen und Beispiele aufgeführt, wie es bewerkstelligt werden könnte. Die Auflistung ist natürlich nicht abschließend. Für weitere Anregungen sind wir sehr dankbar.

Mehr Blumen für Bienen auf Wiesen und im Garten sähen

Nicht nur für Bienen, auch für andere Insekten und kleine Lebewesen ist es wichtig, dass genügend begrünte Orte in der Stadt vorhanden sind. Und dazu können alle beitragen. Tipps des BUND, wie man seinen Balkon oder Garten möglichst bienenfreundlich gestalten kann, sind HIER zu finden.

Wer keinen eigenen Garten hat, kann Brachflächen mit „Samenbomben“ zu kleinen Bienen-Oasen machen und damit zu mehr Bio-Diversität beitragen. Die kleinen Samenkugeln bestehen aus Erde, Wasser und Samen und können auf geeignete Flächen geworfen werden. Danach ist nur noch etwas Regen nötig und schon sprießen die Pflanzen aus dem Boden. Tipps, wie die Herstellung der Samenbomben funktioniert und was noch beachtet werden muss, sind HIER zu finden.

Dekorationen für vielbeschäftigte (oder untalentierte) Freunde oder Nachbar*innen, für Bewohner*innen in Altenpflegeheimen basteln

Beim jahreszeitlichen oder festlichen Schmücken von Wohnungen, Gärten oder Hauseingängen kann man auch an andere denken, die dafür keine Zeit, keine Möglichkeit oder auch kein Talent haben. Sicher freuen sich vielbeschäftigte Pflegekräfte, Bewohner*innen in Altenheimen oder Besucher*innen sozialer Einrichtungen über farbenfrohe Abwechslung für Räume, Flure, Terrassen oder Vorgärten.

Kinderbilder für Senior*innen in Pflegeheimen malen

Viele Senior*innen, die in Altenpflegeheimen Besuch von Angehörigen oder

Tipps für kontaktarmes Engagement

Nachbar*innen bekommen haben, mussten während der Corona-Pandemie auf diese schönen Stunden verzichten. Und viele Kinder mussten mehr Stunden in Wohnungen verbringen, als sie es gewohnt sind. Manche haben diese Zeit genutzt, um ein paar schöne Bilder für Senior*innen zu malen.

Auch wenn persönliche Begegnungen wieder möglich sind, freuen sich ältere Menschen in Senioreneinrichtungen über individuell gestaltete Kunstwerke von Kindern und Familien, Kita- oder Hortgruppen. Versehen mit ein paar freundlichen Zeilen über die Künstler*innen und ihre Motive werden sie sicher einen schönen Platz an einer Zimmerwand finden und ein paar glückliche Momente schenken.

Videos zum Vorturnen, Mitmachen und Fitbleiben erstellen

Damit vor allem Senior*innen und gesundheitlich beeinträchtigte Menschen auch in der Zeit, die sie zu Hause verbringen müssen, beweglich bleiben, könnten ehrenamtliche Fachkundige Übungsvideos fertigen und ins Netz stellen. Die Videos könnten so konzipiert werden, dass man keinerlei Hilfsmittel braucht, sondern direkt aus dem heimischen Wohnzimmer mitturnen kann. Eine schöne Idee für Sportvereine, Übungsleiter*innen oder Sportbegeisterte, Mitglieder, Freunde und Interessierte fit zu halten.

Und übrigens: Auch Familienmitglieder freuen sich über ganz individuelle Sporttipps. Ein Sport und Spaß-Video mit den eigenen Kindern kann helfen, die Distanz zu Großeltern und anderen Familien-Mitgliedern etwas erträglicher zu machen.

Hier ein Beispielvideo auf Youtube

Ohne Ihre Einwilligung in den Cookie-Richtlinien (Freigabe von Marketing-Cookies) sind auf dieser Seite keine eingebetteten YouTube-Videos verfügbar.

(function () { function updateYouTubeNotice() { document.querySelectorAll('.youtube-cookie-wrapper').forEach(function (wrapper) { var iframe = wrapper.querySelector('iframe'); var message = wrapper.querySelector('.youtube-cookie-message'); if (!iframe || !message) { return; } /* * Smart Cookie Notice setzt nach der Marketing-Einwilligung * die URL aus data-cookie-src in das src-Attribut. */ if (iframe.getAttribute('src')) { message.style.display = 'none'; } else { message.style.display = 'flex'; } }); } updateYouTubeNotice(); var observer = new MutationObserver(function () { updateYouTubeNotice(); }); observer.observe(document.documentElement, { subtree: true, attributes: true, attributeFilter: ['src'] }); })();

Tipps für kontaktarmes Engagement

Herzkissen für Brustkrebspatientinnen nähen

Verschenkt doch mal ein Herz! Viele Brustkrebs-Patientinnen haben nach einer Operation Druck- oder Wundschmerzen in den Achselhöhlen. Zur Linderung helfen sogenannte Herzkissen. Das sind Kissen in Form eines Herzens mit längeren „Ohren“, das, unter dem Arm getragen, Schmerzen lindern und das Liegen auf der Seite erleichtern kann. Auch der emotionale Aspekt eines Herzkissens ist nicht zu unterschätzen, kann es der Patientin doch in schweren Stunden Trost spenden. Außerdem symbolisiert es Hoffnung und zeigt die Anteilnahme anderer Menschen für die Erkrankten. Ein Kissen von Herz zu Herz sozusagen.

Für die Anfertigung eines Herzkissens wird Baumwollstoff, Nähgarn und ca. 170 Gramm Polyesterfüllwatte benötigt. Geübte Näherinnen brauchen für die Herstellung ca. ein halbe Stunde. Anschließend wird das Herzkissen liebevoll verpackt, mit einer persönlichen Grußkarte oder dem Vornamen der Näherin versehen und noch im Krankenhaus an Betroffene verschenkt.

Nancy Friis-Jensen, eine dänische Krankenschwester, brachte diese Idee 2006 aus Amerika mit. Mittlerweile ist ein großes Netzwerk von Näherinnen entstanden, die durch ehrenamtliches Engagement regelmäßig Kissen für die Betroffenen nähen. Bei einem Bedarf von ca. 2.100 Kissen im Jahr braucht es viele helfende Hände.

Weitere Informationen z. B.HIER abrufbar (Elisabeth-Krankenhaus Kassel).

...und z. B. hier auf Youtube

Pflanzen vermehren und an Kindertagesstätten verschenken

Ihr habt noch viel Platz auf dem Fensterbrett? Dann ist es Zeit, Setzlinge zu ziehen oder Zimmerpflanzen zu vermehren. Wer einen grünen Daumen hat und gern in frischer Erde wühlt, kann die freie Zeit und den Frühling nutzen, um etwas für die Begrünung von Kindertagesstätten (oder anderen sozialen Einrichtungen) zu tun. Mit etwas Geschick und Geduld können Setzlinge zu kräftigen neuen Pflanzen herangezogen werden, die später Spiel- oder Begegnungsräume schmücken – vielleicht auch gleich noch in einem selbst gestalteten Blumentopf. Aber auch das Ziehen von Gemüsepflanzen, die später auf Beete auf dem Kita-Gelände gepflanzt werden, können die Vorfreude auf die Zeit nach Corona steigern. Wichtig ist natürlich, dass keine giftigen Pflanzen ausgewählt werden.

Für Pflege und Anzucht gibt es natürlich zahlreiche Tipps im Netz, zum Beispiel diese hier:

Tipps für kontaktarmes Engagement

- Tipp vom NDR-Ratgeber zum Ziehen von Zimmerpflanzen
- Tipp von „Mein schöner Garten“ zum Stecklinge ziehen

Mit einer kleinen Aufmerksamkeit Danke sagen

Nicht nur während der Corona-Krise haben viele Menschen Außergewöhnliches geleistet. In vielen sozialen Einrichtungen sind Haupt- und Ehrenamtliche unermüdlich im Einsatz, um sich um Patient*innen, alte und behinderte Menschen, Kinder und Jugendliche kümmern. Deshalb sollte man das nicht vergessen, Danke zu sagen. Und es gibt viele Möglichkeiten, dabei auch die eigene Kreativität auszuleben. Schöne Ideen für selbstgemachte Give-Aways, die man engagierten Menschen im Umfeld oder auch sozialen Organisationen zukommen lassen kann, reichen vom kleinen Blumenglück im Glas über kreative Box-Botschaften und selbstgemachte Glückskekse bis hin zu individuell gestalteten Schlüsselbändern . Aber auch ein selbstgemachtes Visitenkarten-Etui oder ein Stück selbstgemachte Seife sind kleine nützliche Dinge, die Freude bereiten können.

Ideen gibt es viele. Als kleine Aufmerksamkeit funktioniert auch ein selbst gemaltes Bild oder ein kleiner Gruß aus der Küche. Entscheidend ist doch, dass ein Dankeschön von Herzen kommt. Und gerade die, die nicht immer im Rampenlicht stehen, dürfen gern einmal merken, dass ihre Leistung nicht als Selbstverständlichkeit betrachtet wird.

Von zu Hause aus einen Baum pflanzen

Nicht erst seit der Fridays-for-future-Bewegung engagieren sich Menschen und Initiativen für den Umwelt- und Klimaschutz. Der Erhalt und die Wiederaufforstung von Wäldern haben dabei für viele eine große Bedeutung. Und das kann man unterstützen, ohne das Haus zu verlassen – mit einer Baumpflanzung per Internet. Initiativen mit diesem Angebot berichten detailliert darüber, wo und wie die gespendeten Bäume gepflanzt werden, welche Erfolge zu verzeichnen sind und wo noch mehr Engagement nötig ist. Beispiele für Baumpflanz-Initiativen gibt es hier:

- www.treemer.net
  Interessierte können selbst entscheiden, ob sie dazu beitragen möchten, aus Intensivagrarflächen einen Wald entstehen zu lassen oder die bestehenden Wälder durch die Pflanzung spezieller Baumarten fit für den Klimawandel zu machen.
- www.plant-for-the-planet.org
  Angefangen hat diese Initiative mit einem Schulreferat und inzwischen sind

Tipps für kontaktarmes Engagement

Kinder und Jugendliche aus 74 Ländern beteiligt. Erwachsene können die Initiative als Mitglied, Pat*in, Sponsor*in, Moderator*in oder Akademie-Organisator*in unterstützen.

- edenprojects.org
  Mit einer einmaligen oder monatlichen Spende kann die Pflanzung eines oder mehrerer Bäume in Nepal, Madagaskar, Haiti, Indonesien oder Mosambik unterstützt werden.

Wimpelketten für Nachbarschafts- oder Kinderfeste nähen

In vielen Haushalten gibt es Stoffreste, die auf eine neue Verwendung warten: Reste der letzten Nähprojekte, abgelegte Blusen oder Hemden, ausgediente Vorhänge oder Tischdecken – die ideale Basis für bunte, fröhliche Wimpelketten. Auch ohne große Erfahrung sind schnell ein paar Meter fertig: einfach Dreiecke oder Rechtecke zuschneiden, links auf links zusammen- und an langen Bändern aneinander nähen. Die fertigen Wimpelketten sind eine tolle Dekoration für Kinder- oder Spielplatzfeste, sorgen aber auch bei fröhlichen Vereins- oder Nachbarschaftsaktionen für gute Laune. Wer sich jetzt an die Nähmaschine setzt, um ein paar Meter bunter Wimpelketten herzustellen, ist auf die Dekoration der nächsten Kita- oder Vereinsveranstaltung, die ganz bestimmt kommen wird, bestens vorbereitet.

- Nähanleitung von naehfrosch.de
- Anleitung von stoffe-hemmers.de

Mit bemalten Steinen Spuren hinterlassen und kleine Glücksbotschaften senden

Eine Möglichkeit, auch fremden Menschen etwas Gutes zu tun, ist das Bemalen von Steinen, die in der Stadt für andere ausgelegt werden.

Die Idee dahinter ist, anderen Menschen eine Freude machen, die irgendwo auf dem Heimweg einen kleinen Stein mit einer netten Botschaft finden. Denn selbstverständlich können die Steine nicht nur mit Bildern, sondern auch mit Sprüchen wie „Hab Mut!“ oder „Danke“ versehen werden. Kinder haben nicht nur Freude daran, Steine zu bemalen. Sie mögen es auch, danach zu suchen. Spaziergänger*innen freuen sich, wenn sie einen bemalten Stein mit einer aufmunternden Botschaft finden. Wer einen bemalten Stein gefunden und sich

daran erfreut hat, kann ihn auch wieder verstecken, um auch anderen die Freude an unverhofften Botschaften und Farbtupfern am Wegesrand zu gönnen.

Steine sind überall zu finden, witterungsfest und mit einer einigermaßen glatten Oberfläche leicht zu bemalen. Der Umwelt zuliebe sollte nichts auf die Steine geklebt und möglichst umweltfreundliche Farbe verwendet werden. Bei der Nutzung von Temperafarben empfiehlt es sich, weiß zu grundieren. Zum Versiegeln der Farbe muss es kein Klarlack sein, auch Leinöl ist möglich.

Natürlich kann man bemalte Steine auch als Dankeschön verschenken, als Handschmeichler, Briefbeschwerer, Deko, Glücksbringer, Schlüssel- oder Kettenanhänger. Viel Spaß!

Zur Inspiration findet man auf YouTube viele anschauliche Videos, aber der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Z. B. dies hier:

Fleißigen Menschen mit einem lieben Kartengruß DANKE sagen

Sei es der nette Nachbar, der für andere einkaufen geht, sei es die Hausärztin, die auch bei Stress freundlich bleibt, sei es das Team im Supermarkt, das Regale einräumt, auf Abstand drängen muss und trotzdem gute Laune hat … alle haben hin und wieder eine Anerkennung und eine kleine Aufmerksamkeit verdient. Eine selbst gestaltete Danke-Karte ist da ein guter Anfang.

Also nutzt freie Zeit und Kreativität, um kleine Danke-Karten zu erstellen. Warum nicht auch als Familienaktivität?

Anregungen gibt es hier:

- https://bunte-galerie.de/dankeskarte-selber-machen
- https://lenibel.de/dankeskarten-selber-machen-basteln-mit-kindern
- https://www.handmadekultur.de/projekte/karten-basteln

Bilderrätsel für Kinder erstellen

Bilderrätsel sind eine gute Möglichkeit, um für Abwechslung im Kita- oder Familienalltag zu sorgen. Mit Bezug zu persönlichen Erlebnissen oder Familienmitgliedern werden sie auf jeden Fall einzigartig.

Beispiele dafür gibt es auf vielen Internetseiten, auf denen man bereits fertige

Tipps für kontaktarmes Engagement

Rätsel finden und herunterladen kann. Wer sich einmal selbst ans Zeichnen wagen möchte, kann diese Seiten als Inspiration nutzen.

Doch auch wenn Ihr von Eurem eigenen Zeichentalent nicht überzeugt seid, könnt Ihr trotzdem kreativ werden. Das geht zum Beispiel mit Computerprogrammen wie Word oder Photoscape. Eine Anleitung dazu ist hier zu finden.

Für ältere Kinder oder vielleicht auch für Erwachsene können Kreuzworträtsel und andere Buchstabenrätsel ganz leicht selbst erstellt werden. Mehr Informationen gibt es auf der Homepage www.raetsel-fuer-kinder.de. Weitere Anregungen sind hier zu finden.

Origami-Kraniche verschenken

Der Origami-Kranich ist eines der meistgefalteten Origami-Modelle überhaupt. Er steht für Gesundheit, Glück und ein langes Leben und ist somit ein schönes Geschenk an Kranke oder gesundheitlich beeinträchtigte Menschen. Oft werden sie für kleine und große Patient*innen gefaltet, die im Krankenhaus liegen oder in Pflegeeinrichtungen wohnen. Wer also jemandem solch ein Symbol für Gesundheit überreichen möchte, sollte sich das passende Papier besorgen. Origami ist sicher nicht die einfachste Falttechnik, aber auch hier bieten sich Chancen: Freie Zeit wird sinnvoll genutzt, räumliches Vorstellungsvermögen und Feinmotorik werden geschult und vielleicht wird sogar ein neues Hobby draus. Passende Bastel-Anleitungen finden sich auf diesen Webseiten:

- https://www.origami-kunst.de/faltanleitungen/diagramme/kranich/
- https://einfach-basteln.com/origami-kranich/
- https://www.talu.de/origami-kranich-falten/

Hier ein Youtube-Video

Nesteldecken für Demenzkranke nähen

Demenzkranke Menschen neigen häufig dazu, an sich herum zu zupfen, greifen sich in die Haare oder nach allem, was in Reichweite ist. Die innere Unruhe wird so nach außen gekehrt. In der Fachsprache nennt man das Nesteln. Sogenannte Nesteldecken können Abhilfe schaffen und die motorische Unruhe umlenken. Erfahrungen haben gezeigt, dass viele Demenzkranke dadurch deutlich ruhiger werden. Eine Nesteldecke ist prinzipiell eine aus verschiedenen reizintensiven Stoffen und Materialien zusammengenähte Patchworkdecke. Materialien können

Tipps für kontaktarmes Engagement

beispielsweise Fleece, Frottee, Cord, Baumwolle, Samt, Stoffe mit strukturierter Oberfläche, Plüsch, Spitze oder auch gehäkelte Dinge sein -alles was zum Fühlen anregt. Zusätzliche Elemente wie kleine Taschen, Bänder, Knöpfe oder auch mal ein Reißverschluss bieten die Möglichkeit zum „rumnesteln“. Auch gibt es an manchen Nesteldecken zwei große Öffnungen zum Reingreifen, so dass hineingelegte Gegenstände weitere sensorische Reize bieten können. Auch für Schlaganfallpatienten, Parkinsonerkrankte oder auch Kinder kann die Decke zum Einsatz kommen.

Prinzipiell sind der Fantasie bei der Gestaltung keine Grenzen gesetzt. Um die Decken aber beispielsweise Pflegeeinrichtungen zur Verfügung zu stellen, sollte darauf geachtet werden, dass auch Kleinteile waschbar und trocknerbeständig sind und keine scharfen Kanten aufweisen. Was erstmal kompliziert klingt, lässt sich mit etwas Anleitung auch von Nähanfänger*innen bewerkstelligen und Stoffreste finden eine sinnvolle Verarbeitung. Allerdings muss man für eine Decke doch ein wenig Zeit aufwenden.

Wer Lust bekommen hat, Nesteldecken zu nähen, findet hier anschauliche Anleitungen:

- https://bastelschaf.com/2018/06/03/nesteldecke-naehen/
- https://nesteldecken.blogspot.com/p/anleitung-fur-nesteldecken.html
- https://diesachsenmuddi.blogspot.com/2016/05/freebook-demenzdecke-nesteldecke.html

Hier noch einige Tipps, die beachtet werden sollten:

- https://mal-alt-werden.de/nesteldecken-fuer-menschen-mit-demenz-was-sie-beim-naehen-beachten-sollten/

Und hier eines von zahlreichen Youtube-Videos

Bienenwachstücher herstellen und Verpackungsmüll vermeiden

Eine tolle Alternative zu Frischhalte- oder Aluminiumfolie, die den Berg an Verpackungsmüll anwachsen lassen, bieten Bienenwachstücher. Das sind mit echtem Bienenwachs beschichtete Baumwolltücher, die wiederverwendbar sind und Schulbrote frisch halten, übrig gebliebenen Salat abdecken oder Obst und Gemüse für unterwegs verpacken. Die Tücher sind leicht formbar, sogar zum Einfrieren geeignet und lassen sich mit lauwarmem Wasser reinigen. Mittlerweile gibt es die Tücher als ökologische Alternative vielerorts zu kaufen, aber tatsächlich kann man sie ganz einfach und schnell selber machen.

Tipps für kontaktarmes Engagement

Alles, was man für ein einfaches Tuch, braucht sind Baumwollstoffreste in der gewünschten Größe, Backpapier, Bienenwachs in Bio-Qualität, Töpfe für ein Wasserbad, einen Backpinsel, ein Bügeleisen und eine Schere. Mit ein paar Fertigkeiten im Nähen ist dann auch schnell ein wiederverwendbarer Brotbeutel hergestellt.

Bienenwachstücher sind auch ein tolles nachhaltiges Give-Away für helfende Hände in der Nachbarschaft. Auch Kitas oder Nachbarschaftstreffs freuen sich bestimmt über diese kleinen, nachhaltigen Haushaltsutensilien.

Im Internet gibt es viele Do-it-yourself-Videos mit Anleitungen für die Herstellung von Bienenwachstüchern. Hier einige Beispiele:

>