

Interaktive Online-Live-Kulturveranstaltungen  
für alt und jung

*Die Gute  
Stunde*

Kultur im Dialog



# Kultur direkt nach Hause

Die Gute Stunde bietet digitale Kulturveranstaltungen und Austausch für ältere Menschen.



*Autor Felix Römer bei einer digitalen Lesung der Guten Stunde*



Wir haben seit 2021 mit über 100 Kulturschaffenden in mehr als 180 Veranstaltungen über 4700 Gäste erreicht



# Was ist Die Gute Stunde?

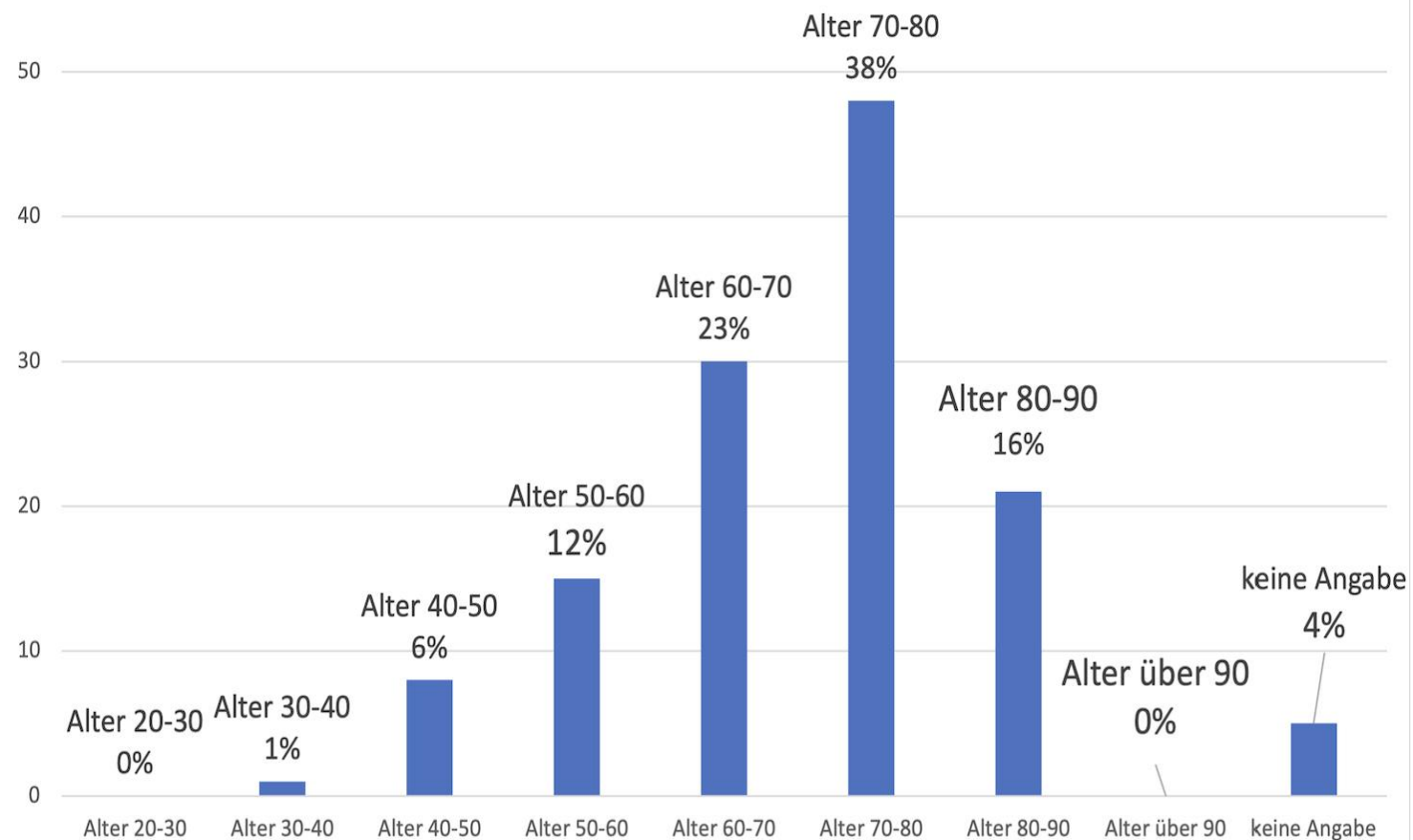
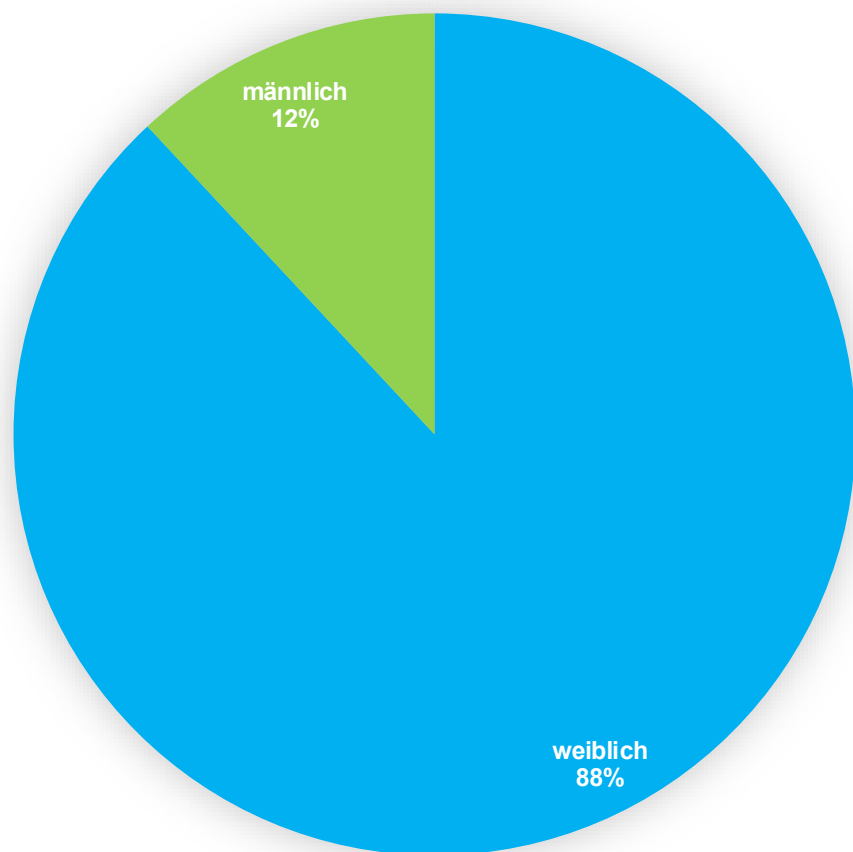
- 60-minütige **Online-Live-Kulturveranstaltungen per Zoom tagsüber** (Lesungen, Museumsbesuche, Quiz, Offenes Singen etc.)
- **Deutschlandweit** und darüber hinaus
- **Kostenfrei** für Einzelpersonen, von **Senioreneinrichtungen** erbitten wir einen freiwilligen Teilnahmebeitrag
- **Anmeldung** auf der Website [www.diegutestunde.org](http://www.diegutestunde.org) oder per E-Mail an [gutestunde@humaq.org](mailto:gutestunde@humaq.org)
- Bei Bedarf verleihen wir **kostenfrei Tablets** an ältere Menschen und vermitteln **digitale Begleiter:innen**
- Eine gemeinnützige Initiative der humaQ gGmbH in Wiesbaden, Finanzierung durch Förderungen, Spenden und Ehrenamt

# Unsere Motivation

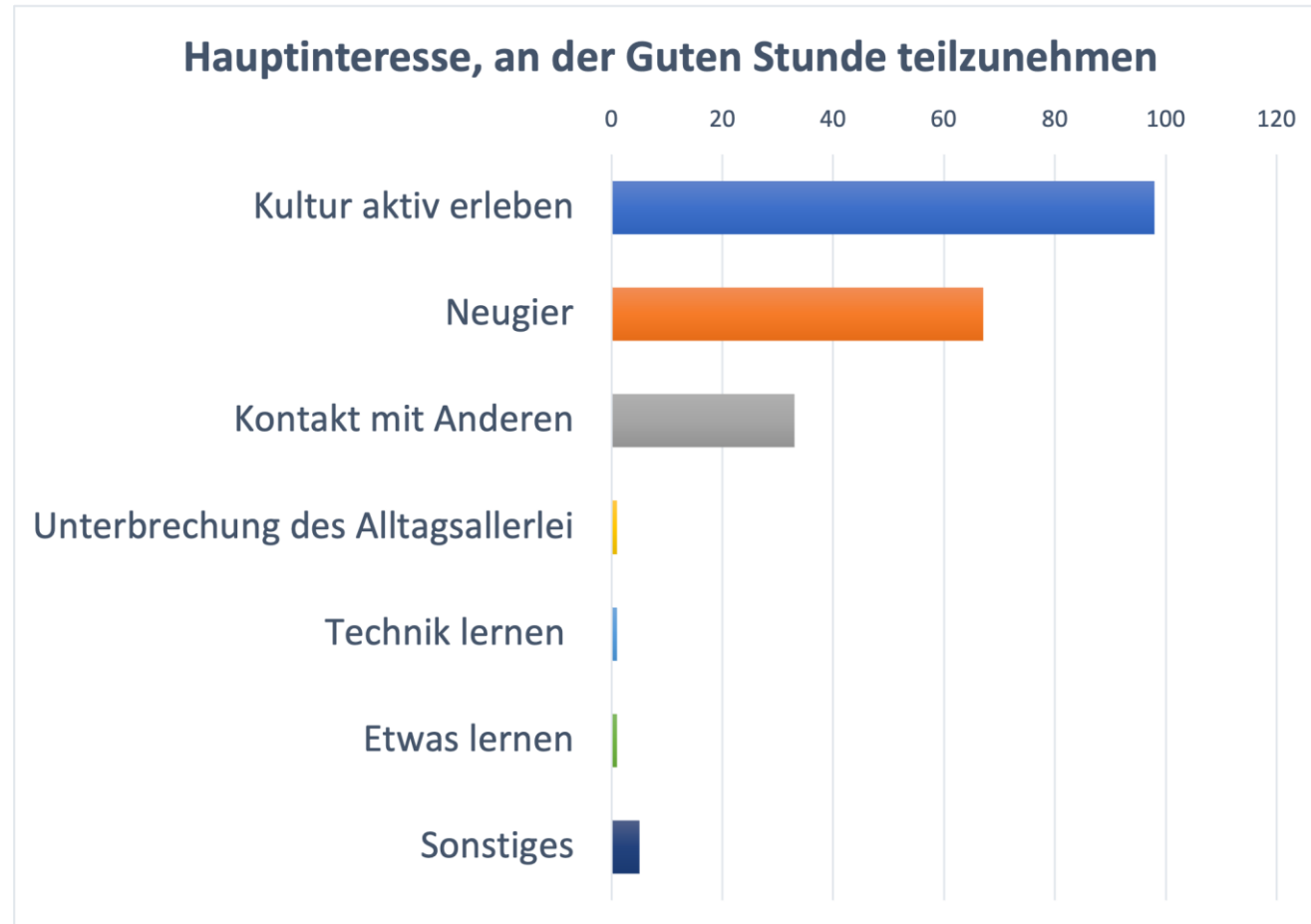
- **Kulturelle und soziale Teilhabe** älterer Menschen stärken und zur Lebensfreude beitragen  
➔ Teilhabe erhöht das Wohlbefinden und steigert die Lebensqualität
- **Einsamkeit bekämpfen**
- **Aktivierung:** Menschen in den Austausch und Dialog bzw. in „Bewegung“ bringen / Gesundheitsprävention
- **Kultur als Brücke zur Digitalisierung** Digitalisierung niedrigschwellig und positiv belegt erfahren
- **Künstler:innen engagieren** und neue Formate entwickeln



# Wer ist unsere Zielgruppe?



# Hauptinteresse, an der Guten Stunde teilzunehmen



# Was kann ein digitales Angebot?

# Vorteile von Online-Kultur

## Für Senior:innen

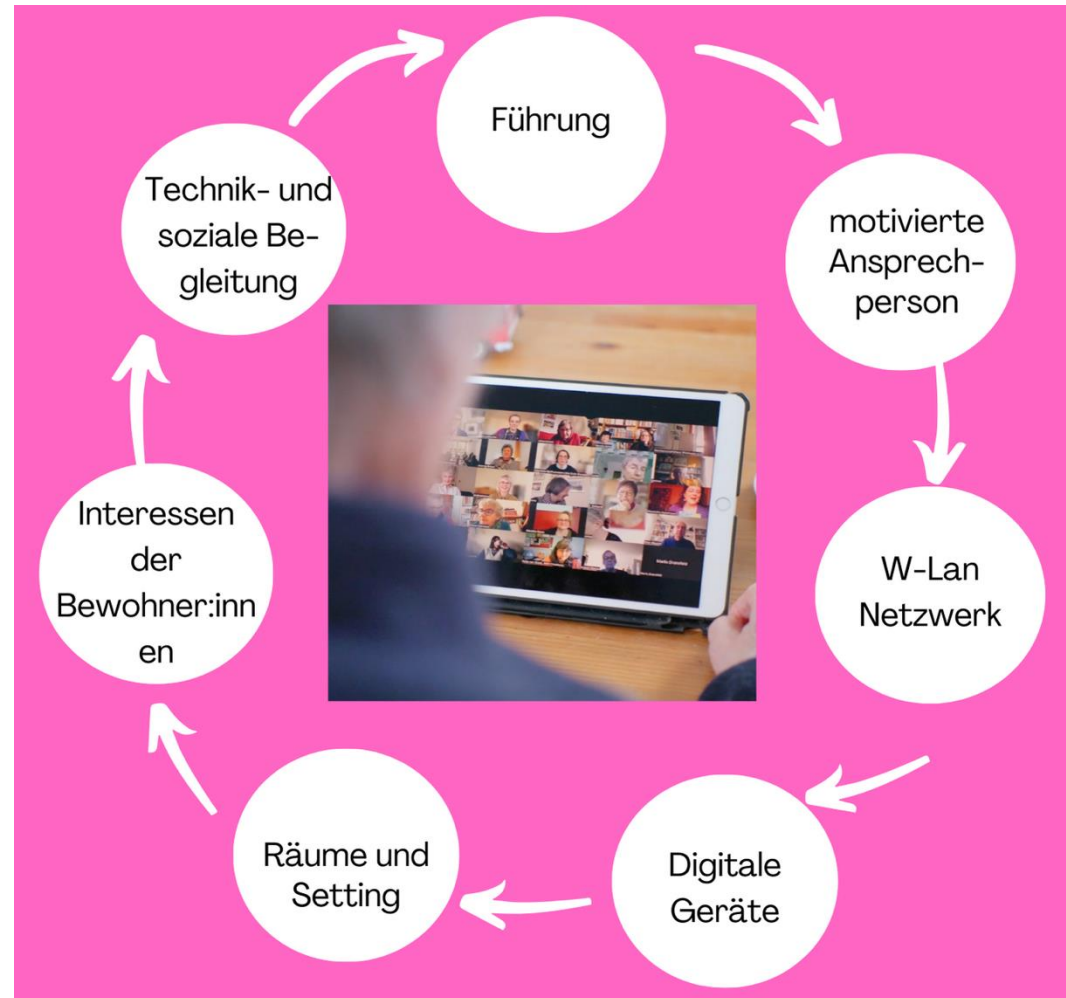
- Keine Anfahrt
- Während der Veranstaltung ist es möglich, die Beine zu vertreten, zu trinken, zu essen
- Austausch mit anderen Menschen
- Abwechslung, Aktivierung, Lebensfreude, Lernen
- Im besten Fall hilft die (digitale) Kulturbegegnung gegen Einsamkeitsgefühle, Langeweile und innere Unruhe

## Für Einrichtungen

- Die Kulturveranstaltung muss nicht selber organisiert werden
- Ergänzung des bestehenden Aktivierungsangebots



# Was braucht es in Pflegeeinrichtungen?

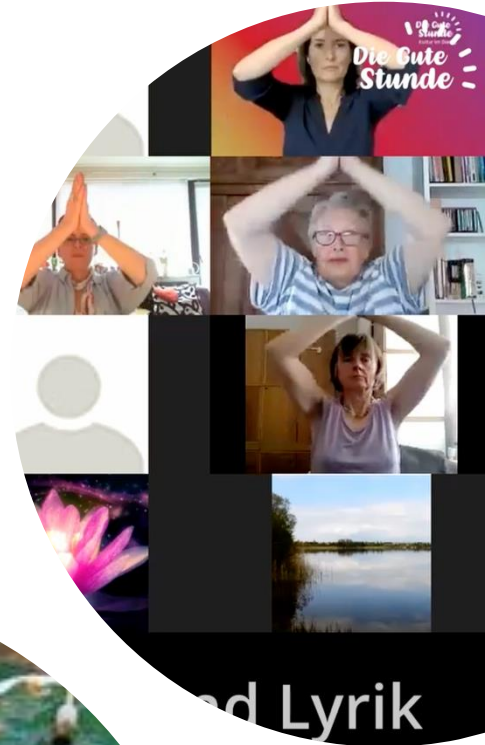


# **Demenzfreundliche digitale Veranstaltungen**

## **Erfahrungen, Herausforderungen**

# Demenzfreundliche Gute Stunden

- 2023 gestartet mit **demenzfreundlichen Online-Formaten** (gemeinsam mit Alzheimer Gesellschaft Wiesbaden)
- Dafür **erfahrene Expert:innen** (Kunsttherapeut:innen, Musiktherapeut:innen etc.) im Umgang mit Menschen mit Demenz gewonnen
- Formate aus den Bereichen **Kunst, Lyrik, Musik etc.**



# Demenzfreundliche Gute Stunden

## **Ziele eines demenzfreundlichen digitalen Kulturformats**

- Förderung therapeutischer Potenziale einer kunstbasierten psychosozialen Intervention bei Demenz
- Steigerung der Lebensqualität von Menschen mit Demenz und pflegenden Angehörigen
- Kulturelle Teilhabe von Menschen, die mit Demenz leben
- Entlastung und Verbesserung der gesellschaftlichen Einbindung pflegender Angehöriger

## **Zielgruppe**

- Menschen mit leichter bis mittelschwerer Demenz
- Angehörige, die Menschen mit Demenz betreuen
- Betreuungspersonen von Menschen mit Demenz
- Pflegeeinrichtungen, die Menschen mit Demenz betreuen

# Unsere Erfahrungen

## Herausforderungen bei demenzfreundlichen Online-Veranstaltungen

- Das Erreichen der Zielgruppe und damit auch die Erwartungen an so ein Angebot in Erfahrung bringen
- Krankheitsverläufe sind ganz unterschiedlich

## Formatgestaltung

- Veranstaltungen waren am Anfang 60 Minuten, oftmals zu lang, auf 45 Minuten reduziert
- Wissensvermittlung oder Wissensabfrage stehen nicht im Mittelpunkt
- Eigene Wahrnehmungen, Erinnerungen und Emotionen anregen
- Ressourcen ansprechen und sie im besten Fall aktivieren
- Langsames Tempo



# Was kann Die Gute Stunde

# Was „kann“ Die Gute Stunde?

Wir verstehen digitale Räume als soziale Begegnungsorte



- regelmäßige soziale Begegnungen schaffen – das geht auch digital
- Gemeinsames Kulturerleben
- Förderung von Teilhabe trotz Einschränkungen
- Selbstwirksamkeit durch aktives Einbringen
- Struktur und positive Erlebnisse im Alltag
- Die aktive Teilnahme mit Möglichkeit zum Austausch, hat positiven Einfluss auf das Wohlbefinden
- Gesundheitsprävention durch Bewegungsformate
- Betätigungsfeld für Kulturschaffende



“ ... wieviel Nähe so ein digitales Angebot schaffen kann

“ Durch die Übertragung per Zoom bin ich täglich “gezwungen” um 8.00 Uhr fertig vor dem Rechner zu sein, was zu einem strukturierten Tagesablauf beiträgt. ...und ich fühle mich durch die Zoom-Übertragung in die Gruppe integriert.

“ Besser als ein Museumsbesuch, weil es intensiver war. Das bekommt man nicht, wenn man einfach allein ins Museum geht.

## VIELEN DANK !



Bei Interesse an der Guten Stunde, sprechen Sie uns gerne an!  
Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen!

[www.diegutestunde.org](http://www.diegutestunde.org)

humaQ

humaQ gGmbH  
Abeggstrasse 19  
65193 Wiesbaden

Dorothea Lemme  
0151-59165653  
[d.lemme@humaq.org](mailto:d.lemme@humaq.org)

### Projektleitung

Charlotta Bjelfvenstam  
0173-3190819  
[c.bjelfvenstam@humaq.org](mailto:c.bjelfvenstam@humaq.org)