

Eröffnung der Seminarräume am 24.01.2015 in Dortmund

Ein Bericht von Lore Wehner M.A.

Vom Geheimtipp www.mal-alt-werden.de hin zur beliebten und erfolgreichen Plattform für Aktivierungsfachfrauen und -fachmänner aller Sparten!

Eine Plattform mit vielen praktischen Anregungen, Stundenkonzepten und Aktivierungsbeispielen aus der Praxis für die Praxis.

Schon längere Zeit beobachte ich diese Plattform, welche bei unseren LehrgangsteilnehmerInnen in Ausbildung zum/zur Dipl. AktivierungstrainerIn und zum/zur DemenztrainerIn sehr beliebt ist, da viele brauchbare und erprobte Beispiele für Aktivierungseinheiten unter www.mal-alt-werden.de zu finden sind.



Fr. Mallek und Fr. Schneider haben mit www.mal-alt-werden.de eine einzigartige Plattform für Aktivierungsfachfrauen und -fachmänner ins Leben gerufen, welche auch von interessierten Personen aus anderen Ländern wie z.B. aus Österreich, der Schweiz usw. eifrig genutzt wird.

Ich konnte bei der Eröffnung mit Begeisterung feststellen, dass die beiden hoch motivierten, engagierten und praxisnahen Damen in Dortmund etwas Großartiges aufgebaut und umgesetzt haben.

Am Programm stand am Eröffnungstag das Kennenlernen der ansprechenden, hellen und großzügig gestalteten Seminarräume. Materialpräsentationen verschiedenster AusstellerInnen luden zum Erforschen neuester Themen und Materialien ein, die praxisnahen Workshops rund um das Thema Aktivierung rundeten die gelungene Veranstaltung ab. Die Gäste wurden mit leckeren Köstlichkeiten verwöhnt, für Austausch und Vernetzung mit KollegInnen und ExpertInnen aus Deutschland blieb dabei genügend Zeit.

An folgenden Workshops konnte ich teilnehmen:

- Gedächtnistraining
- Kreatives Gestalten für Menschen mit Demenz
- Best of www.mal-alt-werden.de



Workshop 1 mit Dr. Michaela Waldschütz

Thema: Gedächtnistraining

Der Workshop Gedächtnistraining war abwechslungsreich, vielfältig und kurzweilig mit vielen praktischen und kurzen Sequenzen gestaltet. Für manche TeilnehmerInnen war der Wechsel von der Aktivierungsfachfrau/vom



Aktivierungsfachmann nun in die Rolle eines/einer Teilnehmers/in einer GT Einheit eine echte Herausforderung. Für mich war diese Beobachtung von großer Bedeutung, mir wurde dadurch wieder bewusst, wie wichtig es für unsere LehrgangsteilnehmerInnen ist, jede Methode, die sie während ihres Lehrgangs erlernen, selbst auszuprobieren, mittels Selbsterfahrungseinheit zu üben und zu trainieren, ja auch reflektieren. Meine Wahrnehmung gerade bei der Methode GT in der Praxis war, dass es bei den TN sehr schnell zu Überforderung kommen kann und damit Abwehr und Blockade ausgelöst werden können, wenn die Stundengestaltung sich nicht an den Ressourcen der Teilnehmenden orientiert!

Kernaussage der GT Einheit für mich war: „Jede/r TN soll mit einem Erfolgserlebnis nach Hause gehen!“

Praktische Übungen zum Thema Gedächtnistraining und Stundenkonzepte finden Sie unter: www.mal-alt-werden.de

Workshop 2 mit Annika Schneider

Thema: „Basteln für Menschen mit Demenz“ - Ich erlaube mir hier den Titel „Kreatives Gestalten für Menschen mit Demenz“ anzuführen.



Bei diesem Workshop wurden in Bezug auf den kommenden Frühling und auf Ostern eine einfache Methode für die Arbeit mit SeniorInnen bzw. für Menschen mit Demenz vorgestellt. Die TN des Workshops konnten diese Methoden selbst ausprobieren, was allen sichtlich große Freude bereitete. Fertige Werkstücke konnten als Erfolgserlebnis, „Ich habe etwas geschafft“, mit nach Hause genommen werden.

Folgende Techniken wurden vorgestellt:

a. Murmeltechnik

Materialien: Murmeln, Schuhschachtel, Papier, Acrylfarben

Arbeitsablauf: Papier wird zugeschnitten und in die Schuhschachtel gelegt, Farbe wird auf das Papier getropft, Murmeln kommen hinzu und durch das Bewegen der Schachtel rollen die Murmeln kreuz und quer hin und her, ein kreatives einzigartiges Bild entsteht. Diese Methode eignet sich wunderbar für Menschen mit Demenz oder Menschen mit einem Handicap da sehr einfach und durch die Handhabung mit der Schachtel einfach umsetzbar. Ein Erfolgserlebnis hat bei dieser Methode jede/r TeilnehmerIn. Ideal für Ostern, Geschenkpapier, Tischsets usw.

b. Waschlappenosterhase:

Materialien: Waschlappen in verschiedensten Farben, Watte oder Papier zum Ausstopfen, Wolle oder Zwirn, für die Augen Papier, Stifte, Klebstoff, Wolle

c. Marmoriertechnik - Ostereier:

Materialien: ausgeblasene Eier oder Plastikeier, Marmorierfarben, größerer flacher Behälter, Wasser, Schaschlikspieße

Tipp: Eiswürfel ins Wasser geben, Farben halten besser, der Farbeffekt kommt besser zur Geltung. Mit dieser Technik kann man wunderbar Papierherzen, Schachteln, Schneckenhäuser usw. verzieren, für den Oster- oder Weihnachtsbasar ideal!

d. Wickeltechnik - Vogel:

Schablone eines Vogels wird vorbereitet oder TN schneiden diese selbst aus, diese Schablone wird mit „Fusselwolle“ in braun, schwarz oder auch bunt umwickelt, bis ein kuscheliger Wollvogel entsteht. Fertige Augen oder Augen aus Papier geben dem Vogel ein freundliches Aussehen.

Kernaussage aus dem Workshop „Kreatives Gestalten bei Demenz“:

Je einfacher die Methoden, desto größer die Zufriedenheit bei den TeilnehmerInnen.

Hier gilt für mich der Grundsatz von Maria Montessori „Hilf mir, es selbst zu tun“. Ein Erfolgserlebnis stellt sich nur dann ein, wenn der/die Teilnehmer/in das Gefühl hat: „Ich habe es alleine geschafft!“. Deshalb ist es nach meiner Erfahrung beim Kreativen Gestalten wichtig, eine große Methodenvielfalt anzubieten, damit für jede/n Teilnehmer/in eine Methode dabei ist, mit der ein „Ich habe es geschafft“ erreicht werden kann.

Ein Hinweis zu diesem und Anliegen meinerseits für diesen Bereich: Verabschieden wir uns doch von den Mobiles wie im Kindergarten, von den Mandalas als „Zwangsbeschäftigung“. Wir arbeiten mit erwachsenen Menschen, die Methoden und das fertige Produkt sollten dem Erwachsenenalter entsprechen. Kindliche Basteleien geben den TeilnehmerInnen meist das Gefühl, nicht mehr ernst genommen zu werden, „Kind zu sein“...

Praktische Übungen zum Thema *Kreatives Gestalten* finden Sie unter: www.mal-alt-werden.de

Workshop 3 mit Natali Mallek

Thema: Best of www.mal-alt-werden.de

Fr. Mallek stellte bei diesem Workshop die Aktivierungsthemen und Aktivierungsimpulse vor, welche auf der Homepage www.mal-alt-werden.de am meisten besucht und angeklickt wurden.



Besonders begeistert haben mich dabei die Bewegungslieder und Bewegungsgeschichten, welche Fr. Mallek mit den TeilnehmerInnen des Workshops aktiv umgesetzt hat. So z.B. „Schneeweißchen und Rosenrot“, oder das Bewegungslied „Laurenzia“, welches auch im Sitzen umsetzbar ist und für viel Spaß und Humor in der Gruppe gesorgt hat.

Mit Spaß und Humor, ja auch mit einigen Herausforderungen wie z.B. Liedertexte in Bewegung umzusetzen, Bewegungsabläufe zu koordinieren, Merkfähigkeit zu trainieren uvm. ging es bewegt und schwungvoll durch den Workshop.

Kernaussage für mich aus Best of: Die große Vielfalt und Abwechslungsmöglichkeit an Methoden und Techniken welche in die Aktivierung mit einfließen können, macht unsere Arbeit nicht nur für unsere TeilnehmerInnen interessant, sondern stellt aus meiner Sicht die größte Motivation für uns Aktivierungsfachfrauen und -fachmänner dar, denn mit der Abwechslung an Methoden und Techniken bleiben auch wir in Schwung. Es wird damit die so genannte „Eigenaktivierung“ erreicht und wir lernen ständig Neues hinzu. Damit trainieren wir nicht nur unseren Geist, sondern auch unsere Seele und unseren Körper - indem wir selbst aktiv werden, aktiv sind und dies auch bleiben.

Entdecken Sie Ihre ganz persönlichen „Best of“s unter: www.mal-alt-werden.de, es lohnt sich!