



Motogeraagik

Simone Holzknicht

Abschlussarbeit zur Dipl. Aktivierungstrainerin, Lehrgangsort: Innsbruck

Inhaltsverzeichnis

Bedürfnisse des Menschen	1
Bedürfnispyramide nach Maslow	1
Sensorische Aktivierung.....	2
Verlust der Kompetenzen bei alten Menschen	3
Holistisches Menschenbild	4
Bedeutung der sensorischen Aktivierung für alte Menschen	5
Kompetenzbereiche der sensorischen Aktivierung	6
Ich Kompetenz	6
Sach-Kompetenz.....	6
Sozial-Kompetenz	6
Handlungskompetenz/Alltagskompetenz	6
Motogeragogik.....	7
Definition:	7
Was ist Motogeragogik	8
Ziele der Motogeragogik.....	9
Motogeragogik bei Menschen mit Demenz.....	10
Wichtige Bausteine der Motogeragogik	11
Motogeragogik im Jahreskreis	15
Vorbereitung der Umgebung für Gruppenstunden	16
Stundenbild der Gruppenaktivierung	18
Reflexion zur Gruppenaktivierung	24
Praxisbericht	25
Resumee	27
Danksagung an das Team des Sozial- und Gesundheitssprengel Inzing – Hatting – Polling	28
Quellenverzeichnis	29
Abbildungsverzeichnis	29
Ehrenwörtliche Erklärung	30



Freigabe zur institutsinternen Verwendung der Abschlussarbeit sowie von während des Lehrganges entstandenen Fotos.....	30
Zu meiner Person	31

Bedürfnisse des Menschen

Jeder Mensch, egal ob Kind, erwachsen oder betagt, benötigt zur optimalen körperlichen und geistigen Entwicklung ein bestimmtes Umfeld. Das bedeutet der Mensch hat bestimmte Bedürfnisse wie z.B. Liebe, Geborgenheit, Sicherheit, Vertrauen usw.

Diese Grundbedürfnisse der Menschen werden in der Maslowschen Bedürfnispyramide dargestellt.

Bedürfnispyramide nach Maslow



Abbildung 1

Der amerikanische Psychologe Abraham Maslow erforschte gesunde, erfolgreiche und glückliche Menschen. Dabei entdeckte er, dass man die menschlichen Bedürfnisse nach einer bestimmten Rangordnung einteilen kann. Alle Bedürfnisse zusammen kann man sich als Schichten einer Pyramide vorstellen. Sobald eine Stufe erreicht ist, hat der Mensch das Bestreben die nächst höhere Stufe zu erreichen.

Erst wenn die Bedürfnisse einer unteren Stufe gestillt sind, strebt der Mensch nach Bedürfnissen der nächst höheren Stufe. Oder anders ausgedrückt: Die nächst höhere Stufe wird erst erklommen, wenn die tiefer gelegene Schicht ihm keine Schwierigkeiten mehr macht.

Sensorische Aktivierung

„Aktivierung“ bedeutet sich bewusst einer oder mehreren Personen zuzuwenden, mit dem Ziel das Wohlbefinden zu steigern und somit die Lebensqualität im Alter zu erhöhen. Dies erfolgt zum Beispiel durch Nähe, Aufmerksamkeit, Kommunikation oder Berührungen.

Die Menschen werden mit all ihren Sinnen „in Bewegung gesetzt“. Dabei müssen sie motorische, kognitive und verbale Fähigkeiten einsetzen. Dies erleichtert den Zugang zu ihren Fähigkeiten und körpereigenen Ressourcen. Durch Alltagsgegenstände, Naturmaterialien, Düfte, das Singen von vertrauten Liedern und durch gewohnte Bewegungen können bekannte Wahrnehmungen aus der Vergangenheit abgerufen werden. Somit bleibt die verbale und nonverbale Kommunikation so lange wie möglich erhalten oder wird wieder ermöglicht.

Verlust der Kompetenzen bei alten Menschen

Alte Menschen verlieren immer mehr an ihren Kompetenzen:

- Verlust von Kompetenz durch mangelnde finanzielle Ressourcen
- Verlust von Kompetenz durch fehlende Präventions-, Sport- und Bildungsangebote
- Verlust von Kompetenz durch ungenügende altengerechte Gestaltung von Produkten und Dienstleistungen
- Verlust von Kompetenz durch direkte und indirekte Diskriminierungen wegen des Alters
- Verlust von Kompetenz durch mangelnde Anerkennung
- Verlust von Kompetenz durch negative Altersbilder und deren Auswirkungen auf das Selbstbild
- Verlust von Kompetenz durch Verlust von Rollen

Holistisches Menschenbild

Die sensorische Aktivierung spricht alle Sinne des Menschen an. Es handelt sich um ein ganzheitliches Förderkonzept für Menschen mit besonderen Bedürfnissen.

Ganzheitliche bedeutet Körper-Geist-Seele.

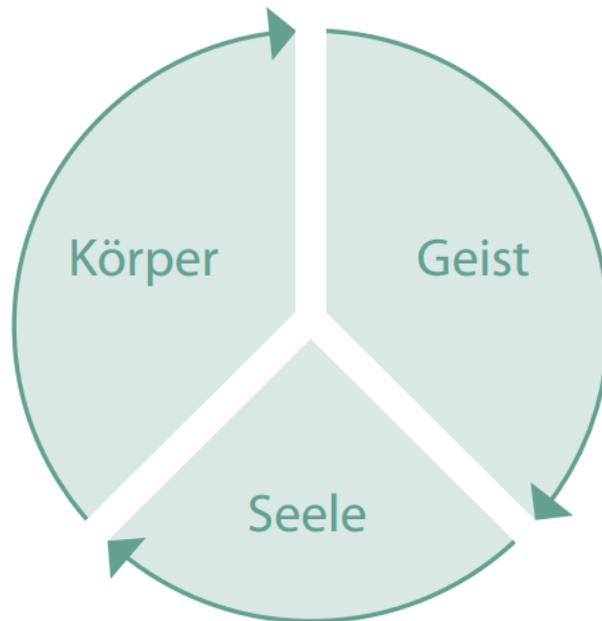


Abbildung 2

Wichtig ist es hierbei, nicht nur auf den körperlichen Bereich einzugehen, sondern auch den Geist der Menschen zu fördern. Der Kreislauf schließt sich mit dem seelischen Wohlbefinden.

Häufig wird der Körper mit Medikamenten, Nahrung, Kleidung und Hygiene versorgt, ja teilweise sogar übersorgt. Dabei wird auf die Anregung von Geist und Seele des Menschen vergessen.

Bei Pflegepersonal fehlt oft das Wissen und das Bewusstsein, wie wichtig eine ganzheitliche Betreuung oder Pflege der älteren Menschen ist.

Körper, Geist und Seele benötigen Aktivierung und Zuwendung, dies braucht Zeit und ein bewusstes sensibles Miteinander. Leider mangelt es im Pflegebereich oft an der dafür notwendigen Zeit, bzw. Ausbildung.

Bedeutung der sensorischen Aktivierung für alte Menschen

Die sensorische Aktivierung fördert die Menschen. Dadurch werden körperliche und geistige Fähigkeiten gestärkt oder wiedergefunden.

Einige Beispiele für Bereiche und Situationen, die durch die sensorische Aktivierung verbessert werden:

- Zurechtfinden in einfachen Lebenslagen
- Erhaltung der Selbsttätigkeit und Selbstbestimmung
- Annehmen einer neuen Lebenssituation z.B. Leben im Heim
- Aktivierung des Bewegungsapparates
- Förderung der Körperwahrnehmung
- Wahrnehmen der Natur, Orientierung im Jahreskreis
- Erinnerungsarbeit und Gedächtnistraining
- Abrufen von Wissen aus dem Langzeitgedächtnis
- Erweiterung des sozialen Umfeldes
- Lebenslust wecken
- Wohlbefinden steigern
- Schutz und Geborgenheit vermitteln

Kompetenzbereiche der sensorischen Aktivierung

Unterschieden werden:

- Ich-Kompetenz
- Sach-Kompetenz
- Sozial-Kompetenz
- Handlungs-/Alltagskompetenz

Ich-Kompetenz

Dazu zählen Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen, Selbstständigkeit, Selbstbestimmung, Selbstverantwortung, Selbsttätigkeit, Selbsteinschätzung, Selbstliebe, Selbstakzeptanz, Wahrnehmung des „Ichs“, des eigenen Körpers und der eigenen Fähigkeiten und Grenzen.

Sach-Kompetenz

Materialerfahrung, Umgang mit den Dingen und der Natur, Geräte und Gegenstände des Alltags verstehen und benutzen können. z.B. Rasieren, Kämmen, Brot schmieren, ...

Sozial-Kompetenz

Sich und andere wahrnehmen. Kontakt zu anderen aufnehmen und aufrechterhalten. Kommunikation, Interaktion, Verständnis, Empathie, Rücksicht, Geduld, Verantwortung und Erkennen von fremden Bedürfnissen.

Handlungskompetenz/Alltagskompetenz

Meistern der momentanen Lebenssituation, Sinnsuche des Lebens bewahren, Erlebnisse und Ereignisse im Leben akzeptieren können, Bewahren von Zielen und Perspektiven

Motogeragogik

Definition:

Motogeragogik setzt sich aus drei Begriffen zusammen:

Motologie:

Lehre von der menschlichen Bewegung, ihrer Entwicklung, ihrer Störungen sowie deren Erfassung und Förderung

gerontos:

der Greis

agogik:

bedeutet führen, begleiten

Was ist Motogeragogik

Motogeragogik hat sich aus der Motopädagogik entwickelt (kommt aus der Behindertenarbeit) und wurde auf die Arbeit mit alten Menschen und Demenzkranken übertragen. Das Konzept der Motogeragogik wird in Deutschland seit etwa 14 Jahren und in Österreich seit 8 Jahren praktiziert.

Die Motogeragogik geht davon aus, dass sich der Mensch von den Anfängen bis zum Tode durch Bewegung und Wahrnehmung, Erleben, Denken und Handeln entwickelt.

Beeinträchtigte Menschen haben nur eingeschränkte Handlungsspielräume. Sie können in ihrer Entwicklung gefördert und unterstützt werden, indem ihnen vielfältigste Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Handlungserfahrungen ermöglicht werden. Über diesen Weg gelingt es, die Menschen zu selbsttätigem Handeln anzuregen, und sie kommen so besser mit sich selbst, mit der sozialen und materiellen Umwelt zurecht. Das steigert das Selbstwertgefühl und den Sinn am Leben.

Pflegebedürftige alte Menschen und Demenzkranke sind oft nicht mehr in der Lage, selbst für ein anregungsreiches Umfeld und die Gestaltung ihrer Lebensbedingungen zu sorgen, aus diesem Grund müssen die Anregungen zu den Menschen gebracht werden. Die Motogeragogik bietet dazu das "Handwerkszeug" für die Betreuenden.

Wichtig ist in der Motogeragogik die Freiwilligkeit der Teilnehmer. Es besteht kein Muss zum Mitmachen. Jeder übernimmt die Bewegungen, die für ihn passen. Der Aktivierungstrainer beobachtet und beschreibt die Übungen.

Zudem müssen alle drei Körperebenen einbezogen werden:

- Kopf
- Rumpf
- Beine

Die Bewegung sollten wenn möglich in allen drei Bereichen durchgeführt werden.

Ziele der Motogeragogik

Hauptziele:

- Erhaltung der grobmotorischen Bewegungsabläufe
- Förderung der Augen-Fuß-Handkoordination
- Sturzprävention
- Anregung und Stabilisierung des vestibulären Systems (Gleichgewicht) und des Kreislaufes
- Freude an Bewegung finden

Nebenziele:

- Erfahren und Begreifen
- Anregung und Förderung der kommunikativen Fähigkeiten
- Lebensfreude wecken
- Förderung der Ich-, Sach- und Sozialkompetenz
- Stärkung des „WIR-Bewusstseins“ in der Gruppe

Motogeragogik bei Menschen mit Demenz

Menschen mit Demenz leben in ihrer eignen Welt. Aber auch sie brauchen Nähe und Wertschätzung, brauchen Beziehungen zu anderen Menschen.

Motogeragogische Arbeit bietet vielfältige Möglichkeiten Brücken zu diesen Menschen zu bauen.

Bewegungsstunden sind Begegnungsstunden!

Demenzkranke Menschen können sich selbst spüren, sich als Teile einer Gruppe erleben und in Kontakt zur Umwelt treten. Sie sind dadurch ausgeglichener und zufriedener, damit wird auch die Betreuung erleichtert.

Wichtig:

Bei der Zusammenarbeit mit demenzkranken Menschen gilt:

- Weniger ist oft mehr!
- Rücksichtnehmen auf spezielle Angebote: Wenige unterschiedliche Materialien verwenden
- Die Gruppen sind kleiner, max. 4-6 Teilnehmer

Wichtige Bausteine der Motogeragogik

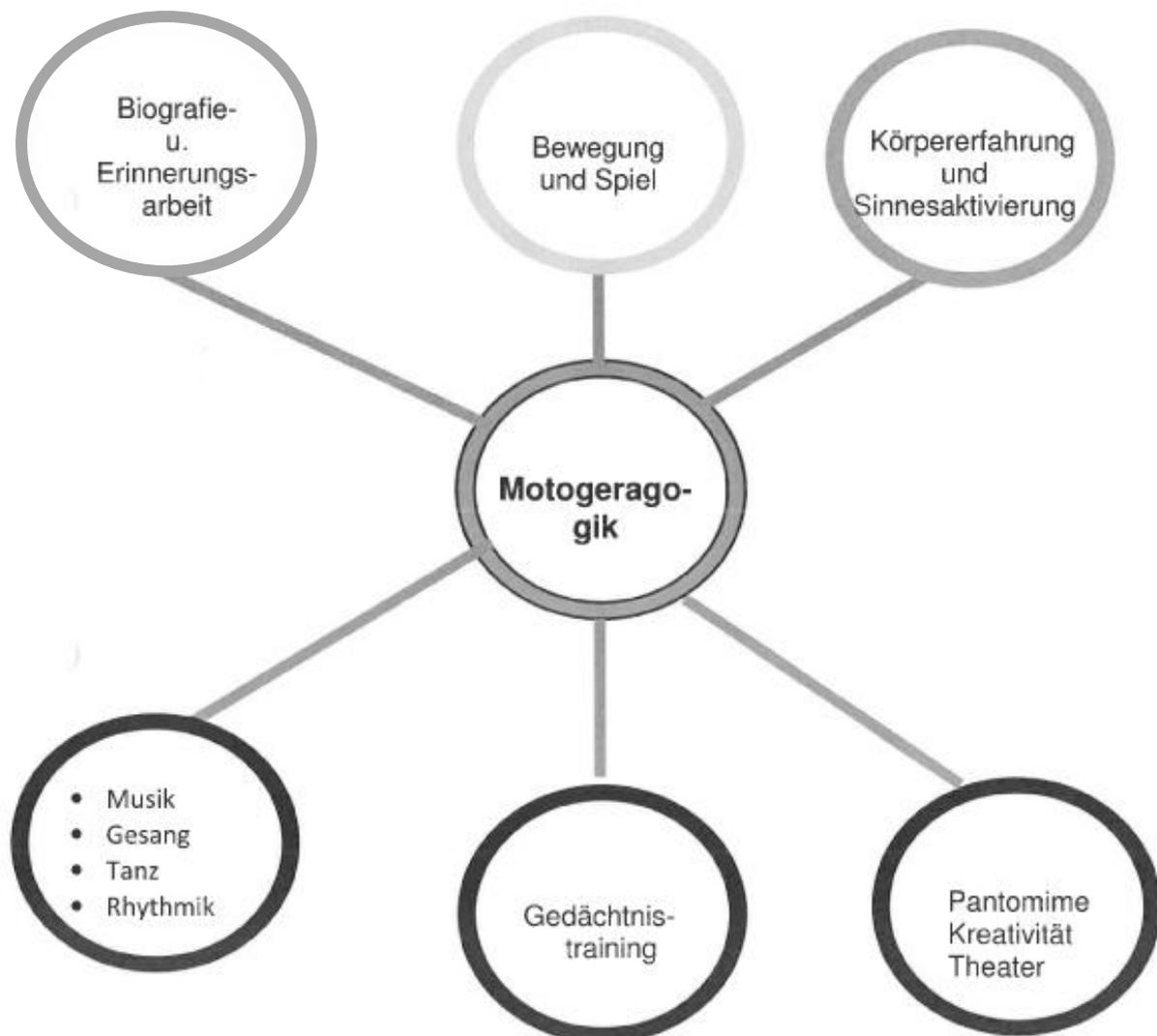


Abbildung 3

Bewegung

Körperliche Aktivität hat einen positiven Einfluss auf die Gesundheit des Menschen. Im zunehmenden Alter wird Bewegung immer wichtiger.

In der Motogeragogik bezieht man sich nicht nur auf die Bewegung des Körpers. Beweglichkeit ist eine komplexe Angelegenheit.

Man unterscheidet:

Körperliche Beweglichkeit: Voraussetzung für Selbstständigkeit und Selbstversorgung

Geistige Beweglichkeit: Anhaltendes Interesse an sich selbst, anderen Menschen und der Umwelt. Dazu gehören auch bewusst Radio hören oder Entscheidungen treffen

Psychische Beweglichkeit: Ist das Ergebnis des Zusammenspiels von körperlicher Betätigung und dem Erleben von Gefühlen

Soziale Beweglichkeit: bestehende Kontakt pflegen, neue Kontakte schaffen, erhalten und genießen

Spiel

Das Spiel ist ein wesentlicher Bestandteil der Motogeragogikstunde.

Spielerisch werden neue Kontakte geknüpft und das Gemeinschaftsgefühl in der Gruppe gestärkt.

Pantomime - Darstellung

Beim Darstellungsspiel wird, wie beim Spiel, der soziale Kontakt gefördert. Dargestellt werden können Berufe, Tätigkeiten, Sportarten, usw.

Kreativität

Kreativität und Fantasie werden oft unterschätzt und daher als überflüssig abgetan. Beim Spiel kann diese Fähigkeit neu entdeckt werden. Dadurch entstehen positive Gedanken, die als Kraftquelle für den Alltag genutzt werden können.

Musik

Die richtige Musik erweckt in Menschen jeden Alters ein Gefühl von Zufriedenheit. Musik reduziert körperliche Spannung und vermittelt Ruhe und Geborgenheit.

Langsame Musik veranlasst den Hörer zu langsamen Bewegungen und eignet sich gut für Entspannungsübungen.

Singen

Eine Motogeragogikstunde beginnt und endet mit einem Lied. Dies weckt Erinnerungen an die Kindheit, die Schulzeit oder Familienfeste.

Ziel ist die Stärkung des Gemeinschaftsgefühls, allerdings werden die Teilnehmer nicht zum Mitmachen gezwungen.

Tanz

Besonders bei älteren Menschen haben Tänze in der Vergangenheit eine wesentliche Rolle gespielt. In der Motogeragogik bilden die Tanzenden einen Kreis. Im Kreis ist es einfacher den eigenen und den fremden Körper wahrzunehmen. Dies steigert wiederum das Gemeinschaftsgefühl.

Rhythmus

Der Rhythmus sorgt zum Beispiel für das Gleichgewicht beim Gehen. Die Hände pendeln gegengleich zu den Beinen und stabilisieren so den Körper. Beim Passgang, pendeln die Arme seitengleich neben dem Körper und verschieben das Gleichgewicht. Diese Übung steigert die Koordination.

Körperwahrnehmung

Das Wissen über den eigenen Körper schafft Identität. Es geht um die Erkenntnis, wie der eigene Körper gebaut ist und wie verschiedene Körperteile sich ineinander bewegen.

Körpererfahrung und Sinnesaktivierung

Wenn im Alter ein Sinn schlechter funktioniert, kann ein anderes Sinnesorgan diese Funktion zum Teil übernehmen oder sogar ausgleichen. Zum Beispiel: Sehen mit Händen und Füßen - > Man fühlt seine Umgebung und durch die Erfahrung entsteht das passende Bild

Die Sinne zu schärfen ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass Menschen auch im hohen Alter noch selbstständig und selbsttätig sein können.

Gedächtnistraining

Bei älteren Menschen ist es besonders wichtig das Kurzzeitgedächtnis zu trainieren. Regelmäßige Übung erhält die geistigen Fähigkeiten.

Wichtig ist, Ordnung in das Gedächtnis zu bringen. So können gespeicherte Erinnerungen und Informationen schneller und einfacher abgerufen werden.

Einige Techniken um das Gedächtnis zu trainieren:

- Erstellen von Eselsbrücken
- Anfangsbuchstabenmethode
- Wahrnehmungsübungen/Schärfen der Sinne: Hörübungen, Tastübungen, Kostproben
- Memory-Fragen und Stundenzusammenfassung

Biografie

Es ist wichtig die Lebensgeschichte der alten Menschen zu kennen um deren Eigenheiten und Ansichten zu verstehen.

Mit dem Alter und besonders bei Demenz lässt die Fähigkeit nach, sich an die Vergangenheit zu erinnern. Die Biografiearbeit setzt vertraute Objekte, Familienbilder und Alltagsgegenstände ein um Erinnerungen wach zu halten, oder zurückzurufen.

Motogeragogik im Jahreskreis

Motogeragogik im Jahreskreis bedeutet nicht nur eine Beeinflussung durch die vier Jahreszeiten, sondern auch jährlich wiederkehrende Feste und Feiern wie z.B. Weihnachten, Geburtstage, usw.

Wichtig ist es, die Biografie des Menschen zu kennen. Wenn jemand seinen Geburtstag nicht feiern will, dann werden wir ihn nicht mit einem Fest überraschen.

Wenn jemand in eine Pflegeeinrichtung kommt, verliert er häufig den persönlichen Lebensrhythmus. Er fühlt sich fremd in der neuen Umgebung. Neben der gewohnten Umgebung, fehlen auch persönliche Kontakte (Freunde). Dadurch entgeht diesen Menschen oft der „Sinn des Weiterlebens“.

In der Motogeragogik versucht der Aktivierungstrainer den Menschen genau diese Bereiche des täglichen Lebens zurückzugeben. Die Menschen nehmen dadurch den Jahresreis bewusster wahr und können auf die eigene Vergangenheit und eigene Erfahrungen zurückgreifen.

Alltägliche Gegenstände aus der Vergangenheit der Teilnehmer oder passende Pflanzen zur Jahreszeit aktivieren die Sinnesorgane, wecken Neugierde, bringen Erinnerungen zurück und lenken die Teilnehmer wieder in einen gewohnten Lebensrhythmus.

Die Bewohner fühlen sich nicht mehr abgekapselt, sondern mit der Außenwelt verbunden.

Vorbereitung der Umgebung für Gruppenstunden

Das Thema wird entsprechend der Gruppe, der Biografie der Teilnehmer, der Jahreszeit und aktuellen Gegebenheiten angepasst.

Für die Teilnahme an der Gruppenstunde besteht natürlich kein Zwang. Alle Teilnehmer können selbst entscheiden und es wird ihnen genug Raum und Zeit gegeben, darüber nachzudenken.

Bei den Teilnehmern wird auf Folgendes Rücksicht genommen:

- Gesundheitszustand (wird schon in der Früh abgeklärt)
- Unterschiedliche Bedürfnisse nach Bewegung?
- Welche Kräfte müssen erhalten werden?
- Bei welchen Aktivitäten haben die Teilnehmer bereits mitgemacht?
- Welche Methoden sind geeignet?
- Welche Kompetenzen sollen gefördert werden?

Passend zum Thema werden ca. 2-3 Materialien ausgewählt. Sie dienen als Hilfsmittel zur Orientierung der Jahreszeit oder der Umgebung.

Das könne sein:

- Alltagsgegenstände
- Blumen
- Musik
- Gegenstände aus der Biografie der Bewohner
- Biografiekarten
- Karten zu Tieren, Blumen, ...
- Kräuter und Gewürze
- Gegenstände aus der Natur

Die vorbereiteten Materialien werden in die Mitte gelegt um Neugierde zu wecken. Um die Materialien herum bilden wir einen Sitzkreis.

Dabei muss man folgendes beachten:

- Nicht zu nahe beieinander, aber auch nicht zu weit entfernt
- Bewohner mit beeinträchtigten Sinnesorganen sitzen neben dem Trainer
- Rüstige Teilnehmer sitzen neben Teilnehmern mit wenig Selbstvertrauen



Der Raum sollte gut gelüftet und hell sein. Alle benötigten Gegenstände z.B. CD-Player werden noch einmal überprüft. Brauchtum und Rituale werden so gut es geht eingebunden. Bei einer Gruppe mit mehr als 10 Personen braucht man eine Begleitperson.

Stundenbild der Gruppenaktivierung

Titel/Thema: Methode:	<p style="text-align: center;"><u>Frühlingsputz</u></p> <p style="text-align: center;">MOTOGERAGOGIK Diplomarbeit Simone Holzknecht</p>
Kurzbeschreibung	<p>Wir machen gemeinsam Frühlingsputz</p>
Förderziele	<p><u>Hauptziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kreislauf in Schwung bringen • Mobilität fördern und aufrechterhalten • Förderung der Grobmotorik • Training der Muskulatur • Freude an der Bewegung <p><u>Nebenziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Förderung der Verbalen und Nonverbalen Kommunikation • Erinnerungsarbeit • Stärkung der Ich- Kompetenz • Wir- Gefühl stärken • Lebensfreude wecken
Materialien	<ul style="list-style-type: none"> • Tischkalender • Tastsack mit versch. Putzschwämmen • Versch. Putzbürsten • Malerfolie • Gallseife, Ata, Cif • Putzlappen • Lied- „Zeigt her eure Füße“ • CD- mit Entspannungsmusik (Panflöten) • CD-mit Polka-Musik (Grubertaler)

Hinweise zur Gruppenzusammenstellung	10 Personen, gemischte Gruppe 2 Begleitpersonen
Eingangsphase	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung nach den 4 Säulen: <ul style="list-style-type: none"> - Blickkontakt - Hautkontakt - Non- und verbale Kommunikation - Ungeteilte Aufmerksamkeit • Ritual → Lied „Zeigt her eure Füße“ gemeinsam singen • Kalenderarbeit <ul style="list-style-type: none"> - Welche Jahreszeit haben wir? - Welchen Monat haben wir? - Welchen Tag haben wir? - Welches Jahr haben wir? • Überleitung Hauptteil: <p>Wir bewegen uns heute mit Gegenständen aus dem Haushalt</p>

Hauptteilphase

- **Tastsack herumreichen**
 - jeder TN darf tasten und riechen
 - eventuell erraten was drin ist
 - Schwämme werden aus dem Sack genommen und verteilt

- **Memoryfragen**
 - Was halten Sie in der Hand?
 - Wie fühlt sich der Gegenstand an?
 - Wozu verwendet man diesen Schwamm?
 - Welche Arten von Schwämmen kennen Sie noch?
 - Womit haben Sie ihre Küche Bad,... geputzt?
 - Welche Gegenstände braucht man noch zum Putzen?

- **Memoryfragen**
 - Wie fühlt sich die Bürste an?
 - Aus welchem Material werden Bürsten hergestellt?
 - Wofür verwendet man die verschiedenen Bürsten?
 - Was fällt Ihnen alles zum Frühlingsputz ein?

- Wir legen die Bürsten zur Seite und beginnen mit den Schwämmen:
Impuls:
 - Welche Bewegungen falle Ihnen mit den Schwämmen ein?

TN sagen ihre Ideen, die wir gemeinsam ausführen

Ich- Phase:

- Auf alle Ebenen (Oben- in der Mitte- unten) mit dem Schwamm putzen, Bewegungen dabei variieren z.B.: hin und her putzen, ganz links- ganz rechts putzen, kreisförmige Putzbewegungen
- Backrohr reinigen- Arme weit nach vorne strecken, kleine kreisförmige Bewegungen
- Boden putzen mithilfe der Hände und Arme, mit den Füßen
- Weitere Übungen: Schwamm um die Körpermitte herumführen, Achter fahren (durch die Knie, in der Luft)

Du- Phase (Partnerphase):

- Synchron Spiegel putzen (Schwämme aufeinanderlegen dabei)
- Zu zweit Achterbewegungen formen
- Winken zu Zweit
- Schwämme Hin und Her tauschen, werfen;

- Um den Körper des Partners herumführen mit Richtungswechsel
- Fußball spielen mit Schwämmen
- Einklemmen mit Füßen und weiterreichen an Partner

Wir- Phase:

- Auf allen Ebenen Herumreichen der Schwämme
- Gegenseitiges Zuwerfen oder Zukicken
- Mit Füßen die Schwämme im Kreis herumreichen
- Hinter dem Rücken die Schwämme herumgeben...
→ jeder TN bekommt noch eine Bürste

Wir legen die Schwämme zur Seite und probieren das Gleiche mit den Bürsten:

Impuls:

- Welche Bewegungen fallen Ihnen mit den Bürsten ein?

TN sagen ihre Ideen, die wir wieder gemeinsam ausführen

Ich- Phase:

- Haare kämmen
- Takt geben
- Am Oberschenkel kratzen
- Links- rechts wechseln
- Boden bürsten

Du- Phase (Partnerphase):

- Fechten mit den Nachbar
- Austausch mit den Nachbar
- Am Nachbar weitergeben
- Nachbar Haare kämmen
- Nachbar Rücken kratzen

Wir- Phase:

- Jeder TN kratzt den Nachbarn an der Schulter, sodass sich ein Kreis bildet
- Jeder TN reicht rechts den Nachbar die Bürste, nun bildet sich ein geschlossener Kreis

- Es folgt eine Bewegungsrunde mit beiden Materialien
(Die Länge der Aktivierungseinheit wird auf die „Fitness“
der TN abgestimmt! Auf die Bedürfnisse achten):
„Was könnten wir mit dem Schwamm und der Bürste alles
machen?“
(Impulsfragen)

Schwamm und Bürste- Bewegungsrunde

Ich- Phase:

- Schwamm auf Bürste balancieren
- Schwamm mit Bürste weg schießen
- Schwamm auf den Kopf legen, die Bürste auf den Handrücken und balancieren

Du- Phase (Partnerphase):

- Schwamm mit der Bürste zu zweit hin und her schießen
- Schwamm auf den Kopf und mit dem Nachbar die Bürste tauschen
- Den Schwamm auf die Bürste legen und den Nachbar weiterreichen

Wir- Phase:

- Mit der Bürste einen Kreis bilden und schunkeln → dabei die Schwämme am Boden mit den Füßen weiterkicken

<p>Ausgangsphase</p>	<p>Gemeinsames mit den Memoryfragen wiederholen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was war unser heutiges Thema? - Welche Materialien hatten wir heute zum Bewegen unseres Körpers? - Worüber haben wir gesprochen? <p>Ritual - Lied</p> <p>Zum Schluss Entspannung</p> <p>Die Schwämme werden in die Malerfolie gelegt und zur Musik wird die Folie bewegt.</p> <p>Bedanken fürs Mittun</p> <p>Verabschiedung nach den 4 Säulen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Blickkontakt - Hautkontakt - non und verbale Kommunikation - ungeteilte Aufmerksamkeit
<p>Weiterführende Ideen</p>	<p>Gedächtnistraining</p>
<p>Reflexion:</p> <p>Meine Rolle als GruppenleiterIn - reflektieren</p> <p>Reaktionen der TN - reflektieren</p> <p>Stundenthema - reflektieren</p> <p>Aufbau meiner Einheit - reflektieren</p> <p>Was sollte ich beim nächsten Mal beachten, anders machen?</p> <p>Was ist mir weniger gut gelungen?</p> <p>Was ist mir gut gelungen?</p> <p>Worauf blicke ich gerne zurück?</p>	

Reflexion zur Gruppenaktivierung

Meine Rolle als Gruppenleiterin:

Ich habe mich sehr wohl gefühlt und wurde von den Teilnehmern sofort als Teil der Gruppe aufgenommen.

Reaktionen der Teilnehmer

Die Teilnehmer haben die Bewegungen sehr gut mitgemacht und hatten dabei sehr viel Spaß.

Stundenthema

Frühjahrsputz! Das Thema war passend zur Jahreszeit (Frühling) gut gewählt. Die Teilnehmer konnten sich sofort in dieses Thema und die Bewegungen einfühlen.

Aufbau der Gruppe

Die Gruppe bestand aus 10 Teilnehmern (+2 Begleitpersonen). Es waren Männer und Frauen gemischt. 3 der Teilnehmer waren demenz.

Was könnte man anders machen?

Beim Thema Frühjahrsputz würde ich alles wieder gleich machen. Es war ein voller Erfolg!

Was ist mir weniger gut gelungen?

Alles lief wunderbar.

Was ist mir gut gelungen?

Die Teilnehmer waren von Anfang an begeistert und mit vollem Eifer dabei!

Worauf blicke ich gerne zurück?

Auf die gesamte Stunde. Es war lehrreich und unterhaltsam! Ich erhielt viele positive Rückmeldungen.

Praxisbericht

Montag, 7. März 2016

Der Tag hat um 8.00 Uhr mit der Betreuung der ersten 4 Teilnehmer begonnen.

Am Montagvormittag konnte ich gleich das erste Stundenbild zum Thema Montessori „Obstsalat“ mit 8 Personen umsetzen.

Nach der Jause kamen dann noch 2 weitere Teilnehmer hinzu und wir setzten das Thema Motogeragogik „Frühjahrsputz“ um.

Jeden Montagnachmittag stehen Musik und Tanz auf dem Programm. Aus Rücksicht auf die Fastenzeit verzichteten die Teilnehmer auf das Tanzen. Zur Musik wurde aber gesungen und geschunkelt.

Dienstag, 8. März 2016

Der Tag hat um 8.00 Uhr mit der Betreuung der ersten 4 Teilnehmer begonnen.

Dienstag ist Wellnessstag (Badetag). Auch Menschen, die zu Hause betreut werden, nehmen daran teil.

2 ehrenamtliche Friseure und Hand- und Fußpfleger kümmern sich um die Menschen.

Passend zum Wellnessstag habe ich in der Gruppenstunde zum Thema kreatives Gestalten Seifen hergestellt.

Am Dienstagnachmittag habe ich die Biografische Gesprächsrunde gemacht (Erzählcafe - Frühling, Kräuter, Garten).

Mittwoch, 9 März 2016

Der Tag hat um 8.00 Uhr mit der Betreuung der ersten 4 Teilnehmer begonnen.

Nach der Jause habe ich in der Gruppenstunde das Stundenbild zum Thema Gedächtnistraining „Frühlingsbeginn“ umgesetzt.

Am Nachmittag genossen wir das frühlingshafte Wetter und machten mit den Teilnehmern einen Spaziergang im Garten.



Während der drei Praxistage wurde ich von den Teilnehmern herzlich in die Runde aufgenommen.

Die Teilnehmer sind es gewohnt, dass regelmäßig Aktivierungsübungen stattfinden. Trotzdem war die Begeisterung und die Freude groß.

Auch die Kollegen des Gesundheits- und Sozialsprengels Inzing - Hatting - Polling waren sehr motiviert und konnten viele neue Erfahrungen aus den Gruppenstunden mitnehmen. Die persönlichen Rückmeldungen waren sehr freundlich und positiv.

Die Angehörigen haben mich sehr freundlich aufgenommen und mich in meiner Arbeit bestätigt.

Resumee

Das Thema Motogeragogik habe ich gewählt, weil mir persönlich dieses Thema während des Lehrgangs am besten zugesagt hat. Ich bin der Meinung, dass Bewegung ein Leben lang wichtig ist.

Vor dem Lehrgang hatte ich mit dem Thema Motogeragogik noch nichts zu tun.

Das Praktikum war für mich sehr lehrreich und ich habe mich sehr wohl gefühlt. Das Thema ist bei den Teilnehmern in den Gruppenstunden gut angekommen und ich wurde in meiner Arbeit bestätigt.

Meiner Meinung nach ist die sensorische Aktivierung für ältere Menschen besonders wichtig und diese wird speziell in Pflegeheimen noch zu stark vernachlässigt. Ältere Menschen kann man gut motivieren und ihnen das Leben wieder deutlich lebenswerter machen. Während des Praktikums konnte ich selbst miterleben, wie die Teilnehmer aufblühten, Freude hatten und Kontakte knüpften.

Die größte Herausforderung für mich, war die Arbeit mit einer gemischten Gruppe, also auch mit dementen Personen. Diese Menschen benötigen noch mehr Zuwendung und Aufmerksamkeit. Auch bei der Vorbereitung meiner Gruppenstunden habe ich mir hier speziell Gedanken gemacht.

Danksagung an das Team des Sozial- und Gesundheitssprengel Inzing - Hatting - Polling

Ursprünglich war mein Praktikum an einer anderen Pflegestelle in Vorarlberg geplant. Dieses konnte ich auf persönlichen Gründen nicht antreten.

Zu aller erst möchte ich mich deshalb bei der Pflegedienstleitung für die spontane Möglichkeit meines Praktikums bedanken.

Mein Dank gilt auch dem Betreuer team vom Sozial- und Gesundheitssprengel für die Mithilfe und Unterstützung bei der Vorbereitung, Durchführung und Begleitung meiner Gruppenstunden.

Es war ein herzliches Miteinander und ich habe mich von der ersten Stunde an sehr wohl gefühlt.

Die meiste Zeit verbrachte ich mit den Teilnehmern und auch bei ihnen möchte ich mich für die Herzlichkeit und Offenheit bedanken. Jede Stunde war eine große Freude und ich konnte nicht nur im Bereich der sensorischen Aktivierung, sondern auch menschlich viele Erfahrungen sammeln und positive Eindrücke mit nehmen.

Quellenverzeichnis

www.motogeragoge.de

<http://viehweger.org/deutsch/gedanken/maslow.htm>

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: <http://psychologie-einfach.de/wie-selbst-verwirklichen/>

Abbildung 2: <http://www.lorewehner.at/MEDIA/KunstdesVerstehens.pdf>

Abbildung 3: Unterlagen WIFI - Bausteine Motogeragogik



Ehrenwörtliche Erklärung

Ich, Name des/der VerfasserIn, erkläre, dass die vorliegende Abschlussarbeit von mir selbst verfasst wurde und dass ich keine anderen als die angeführten Behelfe verwendet habe. Außerdem habe ich die vorliegende Reinschrift einer Korrektur unterzogen. Eine Kopie der vorliegenden Arbeit halte ich in persönlicher Verwahrung. Zudem bin ich damit einverstanden, dass meine Abschlussarbeit innerhalb des Institutes ilw veröffentlicht werden darf.

Unterschrift

Ort, Datum

Freigabe zur institutsinternen Verwendung der Abschlussarbeit sowie von während des Lehrganges entstandenen Fotos

Ich, Name des/der VerfasserIn, stimme hiermit zu, dass meine vorliegende Arbeit mit dem Titel „Titel der Abschlussarbeit“ ausnahmslos für institutsinterne Zwecke des Institutes ilw (z.B. Einsicht der LehrtrainerInnen, für neue Lehrgänge, Vorlage für TeilnehmerInnen) verwendet werden darf. Weiters stimme ich zu, dass Fotos, die im Laufe des Lehrganges (z.B. Praktikum) aufgenommen wurden, ebenfalls nur für institutsinterne Zwecke (u.a. Abschlusspräsentation) verwendet werden dürfen, und nicht zur Veröffentlichung in institutsexternen Bereichen freigegeben sind.

Unterschrift

Ort, Datum

Zu meiner Person

Mein Name ist Simone Holzknacht. Ich bin 47 Jahre alt und lebe in Längenfeld im Ötztal. Ich bin verheiratet und habe 4 erwachsene Kinder und 2 Enkelkinder.

Vor 7 Jahren habe ich berufsbegleitend die Ausbildung zur Pflegehelferin absolviert und dann weiterhin im Altenwohnheim in Längenfeld gearbeitet.

Leider arbeitet man im Altenheim unter hohem Zeitdruck, daher blieb mir kaum Zeit für persönliche Gespräche oder Aktivitäten mit den Bewohnern.

Darum habe ich vor 2 Jahren eine Stelle beim Gesundheits- und Sozialsprengel in Sölden angenommen. Diese Arbeit gefällt mir sehr gut. Zu vielen Klienten habe ich ein freundschaftliches Verhältnis.

Da ich mich gerne noch intensiver mit den Klienten beschäftigen möchte, habe ich den Lehrgang für sensorische Aktivierung am WIFI Innsbruck besucht. Aus diesem Lehrgang und den damit verbundenen Praxistagen habe ich viel gelernt, was ich zukünftig anwenden möchte.

In Abstimmung mit meinem Vorgesetzten darf ich nach Abschluss meiner Ausbildung einmal wöchentlich einen Gruppennachmittag in Sölden gestalten. Sollte das Angebot gut angenommen werden, können wir uns eine Ausdehnung auf mehrere Tage und ganze Tage gut vorstellen.