Fortbildung für Ehrenamtliche in Betreuungscafés und im Häuslichen Unterstützungsdienst in Duisburg und Umgebung

„ERFAHRUNGSFELD DER SINNE“

Theorie und Praxis der Sinneswahrnehmung

Veranstalter: B- Netz Duisburg

15. – 17. April 2005

Bad Münstereifel

Dokumentation: Claudia Eckert

Seminar Ablauf

Freitag, 15. April 2005

16.00 Uhr	Ankunft und Zimmerbelegung
17.00 Uhr	Begrüßung und Organisatorisches
17.15 Uhr	Einführung
18.00 Uhr	Abendbrot
19.00 Uhr	Hinführung zum Thema Wahrnehmung
21.00 Uhr	Wir feiern Geburtstag

Samstag, 16. April 2005

08.00 Uhr	Frühstück
09.00 Uhr	Bewegung
09.20 Uhr	Basale Stimulation – eine Einführung in das Thema
11.30 Uhr	Handmassage mit Ätherischen Ölen
12.30 Uhr	Mittagpause
14.00 Uhr	Kaffee und Kuchen
15.00 Uhr	„Jetzt wird gewerkelt“
	Filzen, Sinnestücher, Sinnesbretter, Tast-Memory
18.00 Uhr	Abendbrot
18.30 Uhr	Film „Iris“
20.00 Uhr	Ausflug zur Wolfsschlucht

Sonntag, 17. April 2005

08.00 Uhr	Frühstück
09.00 Uhr	Bewegung
09.20 Uhr	Vertiefung des Themas Wahrnehmung
11.00 Uhr	Feedback zum Seminar
12.00 Uhr	Mittagessen
	anschließend Abreise

Vorbereitet wurde die Fortbildungsveranstaltung „Erfahrungsfeld der Sinne“ von den Kolleginnen des B-Netz Duisburg. B-Netz steht für den Zusammenschluss der MitarbeiterInnen der Betreuungscafés unterschiedlicher Träger sowie MitarbeiterInnen des Demenz-Service-Zentrum Kreis Wesel und des FORUM Demenz Duisburg Nord.

Die Fortbildung wurde angeboten für die ehrenamtlichen MitarbeiterInnen in den Betreuungscafés und im Häuslichen Unterstützungsdienst.

Zielsetzung der Veranstaltung war die Sensibilisierung der Sinneswahrnehmung als Voraussetzung für die Arbeit im Betreuungscafé und im Häuslichen Unterstützungsdienst.

- Finden der eigenen Balance (Selbstpflege)
- Genuss über die Sinne, zweckfreies Tun
- Beschäftigungsmöglichkeiten mit demenziell erkrankten Menschen entdecken und erproben
- Empathie einüben durch simulierte Behinderung der Sinneswahrnehmung
- Bewusst machen der hohen Wertigkeit von Sinnesstimulanz bei demenziell erkrankten Menschen. Erkennen von Möglichkeiten und Grenzen
- Herstellen von Materialien für die Praxis
- Erlernen der Herstellungstechniken

Über unterschiedliche Medien wie Vortrag, Film, Kleingruppenarbeit, Körperarbeit, kreatives Gestalten wurden die oben genannten Inhalte von ReferentInnen aus dem Organisationsteam theoretisch und praktisch vermittelt.

Die Inhalte des Seminars, die engagierte Arbeit und die Freude daran dokumentieren sehr anschaulich die Fotografien von Christine Jansky. Die Hinführung zum Thema gelang Inge Meyerhoff und Christine Jansky durch angeleitete Wahrnehmungs- und Kommunikations-übungen in Kleingruppen und Plenum sowie einer geführten Fantasiereise. Helene Craciun stellte eine Körperübung vor, die im Betreuungscafé sowohl Beweglichkeit als auch Gemeinschaftsgefühl fördert. Ilse Klinge leitete die Gruppenübung mit Schwungtuch zu klassischer Musik. Sarah Bosveld hielt den Vortrag zum Thema „Basale Stimulation“, der durch eine von Hilde Hartmann-Preis angeleitete, gegenseitige Handmassage abgerundet wurde. Moderiert wurde die Veranstaltung u.a. von Karin Göldner.

Wesentlicher Bestandteil der Fortbildung war die praktische Arbeit in Kleingruppen, die sich sehr intensiv und ausdauernd mit der Erstellung verschiedenster Arbeitsmaterialen (Filzgegenstände, Sinnestücher, Sinnesbilder, Tast-Memory) beschäftigte. Erwähnenswert ist die große Palette von unterschiedlichsten Materialien und Werkzeugen, die Teilnehmerkreis und Organisationsteam zur Verfügung stellte. Die Präsentation der erstellten Werke als Vernissage bot der Gesamtgruppe die Möglichkeit, sowohl ihre eigenen Arbeiten vorzustellen, als auch jedes einzelne Objekt zu würdigen.

Die Fortbildung verlief in ausgesprochen harmonischer Atmosphäre. Die gemeinsame Freizeitgestaltung verbesserte den ohnehin guten Kontakt untereinander und machte Vorfreude auf weitere geplante Fortbildungen.

Anhang

Bilddokumentation

- Tasten und Fühlen
- Baumübung
- Übung mit Schwungtuch
- Simulierte Behinderung der Wahrnehmung
- Kreatives Werken
- Präsentation
- Bewusster Sinnesgenuss „Schmecken“

Teilnehmerliste

Ablaufplanung: Erster Abend

Referat: Basale Stimulation

Tasten und Fühlen

Die TN sitzen mit geschlossenen Augen und einander zugewandten Rücken im Kreis. Sie ertasten Gegenstände und reichen diese an den Nachbarn weiter. Dazu evt. ruhige Musik.

Die Baumübung

„Setzen Sie sich aufrecht auf Ihren Stuhl. Drücken Sie Ihre Füße fest auf den Boden. Auch ein Baum steht so fest.
Nehmen Sie beide Arme nach oben, strecken Sie sie zur Decke, soweit Sie können. Versuchen Sie, noch ein bisschen weiter nach oben zu kommen. So groß ist ein Baum.
Nehmen Sie die Arme wieder herunter und schütteln Sie sie aus.
Strecken Sie Ihre Arme auch einmal nach links, nach rechts, nach vorne, nach hinten. Noch einmal in alle Richtungen. So breitet sich ein Baum aus und wächst in alle Richtungen.
Wiegen Sie nun den Oberkörper leicht nach vorne und hinten, nach rechts und links. Noch einmal in alle Richtungen. So biegsam ist ein Baum.
Wir nehmen nun unseren linken und rechten Nachbarn an der Hand, strecken die Arme in die Höhe, als ob wir zusammen eine Baumkrone bilden. Nun wiegen wir uns sanft in alle Richtungen, wie ein Baum im Wind.
Und langsam nehmen wir wieder die Hände nach unten und lösen uns voneinander.“
Eventuell ruhige Musik dazu spielen.

Übung mit Schwungtuch

zu Walzermusik

Simulierte Behinderung der Wahrnehmung

Feinmotorik mit übergroßen oder glatten Handschuhen

Einschränkung des Sichtfeldes durch manipulierte Brillen

Kreatives Werken

Präsentation

Bewusster Sinnesgenuss „SCHMECKEN“

TeilnehmerInnen

Planung Bad Münstereifel

Freitag: vor dem Abendbrot

- **Wir begrüßen die Cafes**

- **Inseln der Sinne**
  (farbige Tücher und farbige Karten)
  Jeder wählt sich eine Karte und ordnet sich der Insel seiner Farbe zu. Jede Farbe steht für einen Sinn
  Ich heiße und mein Lieblings..... ist.
  Das ist Frau Müller, ihr Lieblings..... ist, ich heiße Frau Mohn und mein Lieblings.... ist usw..

rot	Benennen Sie Ihren	Lieblingsgeruch
gelb	.....	Lieblingsgeräusch
grün		Lieblingsgeschmack
blau		Lieblingsbild
orange		Lieblingsberührung

18.00 Uhr Abendbrot

19.00 Uhr 2. Arbeitseinheit

- Meine Erwartungen an das Seminar

- Phantasiereise: Wie bin ich heute hier angekommen
  setzen Sie sich bequem hin, machen, wenn Sie wollen die Augen zu
  Irgend wie hat der Tag heute morgen begonnen
  Sie sind aufgestanden
  Haben sich gewaschen und angezogen vielleicht noch den Koffergepackt, gefrühstückt haben die wichtigsten Ding noch erledigt und sind zum Treffpunkt gekommen.
  Sie sind mit dem Bus hier angekommen
  sie haben schon Ihre Rund durch Bad Münstereifel gedreht
  im laufe des nachmittages sind Sie hier am haus angekommen. Erinnern Sie sich wie Sie aus dem Bus ausgestiegen sind, ihr Gepäck mit ins Haus genommen haben.
  Was haben Sie wahr genommen als Sie an der Tür ankamen, als Sie durch die Tür gegangen sind.
  Was haben Sie gesehen?
  Haben Sie etwas gehört?
  Wie fühlte sich das Ankommen an?
  Konnten sie etwas riechen oder schmecken als Sie in der Eingangshalle standen?
  Vereilen Sie noch einen Augenblick im Eingangsbereich,
  finden Sie heraus welches Gefühl für Sie am deutlichsten spürbar ist.

  Wenn Sie wieder hier im Raum angekommen sind, möchte ich Sie bitten sich wieder eine Farbe auszusuchen und sich mit Ihrer Farbgruppe zusammen zu setzen.
  In ihrer Kleingruppe haben Sie die Möglichkeit sich über die unterschiedlich gemachten Wahrnehmungen auszutauschen. Sie waren alle in der gleichen Eingangshalle, gibt es Übereinstimmungen und Unterschiede in den Wahrnehmungen?

- Tauschen Sie ihren Farbzettel und ihren Sitzplatz mit einer anderen Person.

- **Dominante Sinne – ein untergeordneter Sinn: der Tastsinn**
  drehen sie Ihre Stühle um und machen die Augen zu. Inge verteil Gegenstände die sie ertasten sollen. Bei einem Gong geben Sie bitte den Gegenstand nach links weiter und nehmen den von rechts an.

  Kleingruppenaustausch nach Farbgruppen:
  Was für Gegenstände habe ich bekommen?
  Wie hat sich was angefühlt?
  Was habe ich empfunden?

- **Blitzlicht**

21.00 Uhr Wir feiern Geburtstag

Sonntag

Blindenführung (2x 15 Minuten) ohne reden
Austausch zwischen den Personen. Wie war die Führung? Welche Rolle gefiel mir besser?
Plenum

Seminar Bad Münstereifel, 15.04. – 17.04.2005

Wahrnehmung und Wahrnehmungsanregung,

Betrachtung der Basalen Stimulation im Zusammenhang mit demenziellen Erkrankungen

Die Basale Stimulation (BS) wurde in den 70 er Jahren von dem Sonderpädagogen Andreas Fröhlich zur Wahrnehmungsförderung entwickelt. Ursprünglich war dies ein Konzept für wahrnehmungsgestörte, behinderte Kinder, doch in den letzten Jahren hat die BS auch Anwendung im Erwachsenenbereich gefunden.
BS ist keine Therapie sondern ein Konzept, dass heisst, eine gedankliche Annährung an die Probleme und Schwierigkeiten von beeinträchtigten Menschen. Es gibt keine fertig formulierten, festgelegten Ansätze und Praxisanleitungen, sondern die BS enthält einige essentielle Grundgedanken, die an die Bedürfnisse des kranken /behinderten Menschen angepasst werden müssen. Im Zentrum steht der Mensch mit seinen physischen Bedürfnissen, die anderen einen Zugang zu dem Betroffenen eröffnen können, wenn auch scheinbar alle anderen kommunikativen und geistigen Beziehungen verhindert sind.
BS ist eine Wahrnehmungsanregung, die die grundlegenden (basalen) Sinne des Menschen ansprechen soll.

DEMENZ und Basale Stimulation

Demenzielle Erkrankungen beinhaltet immer eine Veränderung der Gehirnstruktur

→ Demenz Alzheimer-Typ: Plaquebildung in der Gehirnstruktur durch u. a. Eiweißablagerung

→ Multi-Infarkt-Demenz: Durchblutungsstörung, Schlaganfälle, Absterben von Gehirngewebe

Das zentrale Nervensystem, bestehend aus Rückenmark und Großhirn, ist verantwortlich für die menschliche Wahrnehmung, deren Informationsverarbeitung und bewusstes Handeln. Schädigungen oder Veränderungen innerhalb dieses Systems (durch Traumata, Erkrankungen, Vergiftungen) haben auch immer eine Veränderung der Wahrnehmung zur Folge, die Wahrnehmung wird gestört. Die Wahrnehmungsstörung und damit einhergehende Handlungsstörungen sind neben den Gedächtnisstörungen auch Symptome der Demenzerkrankungen.
Weitere Symptome:

- Störung der zeitlichen und räumlichen Orientierung,
- Verändertes Antriebsverhalten,
- Störung von Schlaf-Wach-Rhythmus,
- gestörte Alltagsfunktionen (An-/ Auskleiden, Nahrungsaufnahme),
- motorische Auffälligkeiten,
- Inkontinenz,
- Sprachstörungen (von Wortfindungsstörung bis hin zur Reduzierung der Sprache auf wenige Wörter)

Physiologisch gesehen verfügt der Mensch über wesentlich mehr Wahrnehmungs- als über Handlungsmöglichkeiten, da die Anzahl der sensorischen Nerven um ein vielfaches größer ist als die Anzahl der motorischen Nervenzellen im Körper. Dies zeigt dass kranke/ behinderte Menschen oftmals eher in ihrer Handlungsmöglichkeit als in ihrer Wahrnehmungsmöglichkeit beeinträchtigt sind (Bsp. Wachkoma) und ihnen somit diese Wahrnehmungsmöglichkeiten als kommunikativer, sozialer Zugang zur Verfügung stehen.

Dieses Prinzip berücksichtigt auch Andreas Fröhlich in seinen Grundlagen, er geht davon aus, dass jeder Mensch über die basalen Erfahrungen in den folgenden Sinnesbereichen verfügt:

> **somatische Wahrnehmung**

- **Taktile Wahrnehmung** = Tast- und Berührungsempfinden
- **Kinästhetische Wahrnehmung** = Tiefensensibilität des Körpers, das Bewegungsempfinden
- **Vestibuläre Wahrnehmung** = Gleichgewichtssinn
- **Vibratorische Wahrnehmung** = Vibrationsempfinden

Ziele der Basalen Stimulation:

- Verbesserung der Wahrnehmungsorganisation
- Rhythmisierung von Aktiv- und Ruhezeiten
- Schaffung geeigneter Lebensräume
- Organisation von Interaktionsangeboten
- Aufbau von persönlicher Beziehung/ Kommunikationsförderung
- Beteiligung an Alltagsaktivitäten
- Erweiterung der Aktivitäts- und Erfahrungsmöglichkeiten
- Persönlichkeitsentfaltung

BS ist keine reine sensorische Anregung, sie ist viel mehr Anregung sich mit seiner Umwelt auseinander zu setzen.

Vorgehensweise:

Körper- und Sinneserfahrungen vermitteln im Bereich: Vibration, Gleichgewicht, Anregungen über die Haut/Berührungsempfinden, Geruch, Geschmack, Sehen und Hören.

- Vestibüläre Anregung:
Schaukel- und Drehbewegungen: rhythmische Schwingungen (Sitztänze), Schaukelstühle, Pezziball, den Rollstuhl nutzen (halbe Drehungen)
VORSICHT vor Überstimulation!!
Wirkung: beruhigend einerseits, andererseits aber auch die Wachheit unterstützend, Steigerung der visuellen Aufmerksamkeit, pos. Wirkung auf Muskeltonus

- Somatische Anregung:
Die Arbeit am Körper/ der Haut steht hier im Mittelpunkt. Wichtige Prinzipien:

- Symmetrie
- Spannung und Entspannung
- Rhythmisierung/ Ritualisierung
- Ausdifferenzierung des Körperschemas (Grenzen und Kontakte des Körpers erfahrbar machen)

Geschieht in der Praxis durch Massagen, Einreibungen mit (duftenden) Ölen, hierbei auf o.g. Prinzipien achten. „Wahrnehmungsparcour“, Froteetuch, Stoffe, Felle, Handschuhe, Pinsel, Bürsten, Öle, Temperaturwechsel (warme Föhnluft)
Wirkung: emotional anregend und stabilisierend

- Vibratorische Anregung:
Bei dieser Wahrnehmungsform besteht eine enge Entwicklungsbeziehung zum Hören (Gleichgewichtorgan im Innenohr). Auch (Ton-) Schwingungen regen Vestibularorgan an (Bezug: Musiktherapie, Trommeln).

Außerdem Vibration und ihre Nähe zur Atmung, Atm. wird durch vibratorische Impulse gestärkt und rhythmisiert.
Vibration ist Anregung zum (be-)greifen. Kinder beispw. halten vibrierende Gegenstände länger fest.
Vorgehensweise hierbei im Gegensatz zu den anderen Prinzipien ist der Beginn an körperfernen Gliedmaßen.
Instrumente: Vibratoren, elektr. Zahnbürsten, Massagegeräte, Vibrationsdecken mit Heizung, Musikinstrumente, Wasserbett
Wirkung: Vibratorische Anregung eignet sich, das Skelett als Ganzes erfahrbar zu machen.

Diese Anregungsformen sind das Grundgerüst der für die Förderung und Begegnung mit behinderten/ kranken Menschen. Alle Angebote müssen individuell strukturiert und konzipiert werden. Ausprobieren ist erlaubt, grade bei nicht sprechenden Menschen auf nonverbale Abwehrzeichen achten.
BS als Möglichkeit sehen, Kontakt zum anderen und zur Umwelt herzustellen. Für Caféarbeit ggf. nach spielerischer Umsetzungsform gucken, in Kombi mit Gedächtnistraining oder Erzählrunde!

Außerdem:
-Auditive (Hören) Anregung: Trommeln, Triangeln, Musikanlagen, Klavier, Flöte, Baß, Gitarre (auch **fühlen**, wie sich etwas anhört!)

-Olfaktorische (Geruch) Anregung: Duftorgel, Riechsäckchen, Kissen mit Naturfüllung

-Gustatorische (Geschmack) Anregung: Gewürze, Lutschobjekte (Fruchtsäfte einfrieren) mit Fotos unterstützen

-Visuelle (Sehsinn) Anregung: Diaprojektor, Reflektorlampe, Farblampe

-Taktile (Tastsinn) Anregung: Tastobjekte aus dem Alltag, Luftballon (mit bestimmten Körperteilen) hochhalten

Spielvorschläge für die Arbeit in den Cafés:

- Seiltanz im Kreis: vestibulär und taktil,
  Teiln. sitzen, alle halten Seil in den Händen, bei Vorwärts- und Seitwärtsbewegung werden alle „mitgezogen“
- Tüchtertanz/ Tücher hochwerfen: taktil und auditiv
- Tastsack
- Hörmemory
- Bierdeckelmemory: visuell und taktil
- Ich sehe was, was du nicht siehst
- Kim Spiel: auf ein Tablett Gegenstände legen, etwas entfernen – Welcher Gegenstand fehlt?
- Schwungtuch

Literatur:

FRÖHLICH, A. (1998): Basale Stimulation: das Konzept, Verlag Selbstbestimmtes Leben, Düsseldorf

LEYENDECKER, C. (1988): Wahrnehmungsstörungen, Dt. Institut für Fernstudien, Tübingen

AYRES, J (1984): Bausteine kindlicher Entwicklung, Berlin

LANDA u. a. (1997): Mit allen Sinnen. Basteln. Spielen. Die Sinne entdecken, Freiburg