

Lore Wehner · Ylva Schwinghammer

Sensorische Aktivierung

Ein ganzheitliches Förderkonzept für
hochbetagte und demente Menschen



 SpringerWienNewYork

Lore Wehner und Ylva Schwinghammer

Sensorische Aktivierung

Ein ganzheitliches Förderkonzept für
hochbetagte und demente Menschen

SpringerWienNewYork

Lore Wehner
Ylva Schwinghammer

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdruckes, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf photomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten.

© 2009 Springer-Verlag/Wien

Printed in Austria

Springer-Verlag Wien New York ist ein Unternehmen von

Springer Science + Business Media

springer.at

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Buch berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, daß solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Produkthaftung: Sämtliche Angaben in diesem Fachbuch/wissenschaftlichen Werk erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung und Kontrolle ohne Gewähr. Insbesondere Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden. Eine Haftung des Autors oder des Verlages aus dem Inhalt dieses Werkes ist ausgeschlossen.

Umschlagbild: Cathrina Stukhard, www.stukhard.at

Mit 54 Abbildungen in Farbe. Abbildungsverzeichnis siehe Seite 165.

Satz: PTP-Berlin Protago-TeX-Production GmbH, 10781 Berlin, Deutschland

Druck: Holzhausen Druck & Medien, 1140 Wien

SPIN: 12547784

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-211-89033-2 SpringerWienNewYork

*In unserem Dorf sind die Alten die Weisen.
Sie leben in der Mitte unseres Dorfes.
Wenn wir Rat und Hilfe benötigen, dann fragen wir sie darum.
Sie versorgen unsere Kinder, geben ihnen unsere Werte und Rituale
weiter, begleiten uns ein Stück ihres Lebens.
Verstirbt ein alter Weiser aus unserer Mitte, dann tanzen wir,
dann lachen wir, dann weinen wir, dann feiern wir ein Fest ...
Und jemand anderer aus unserem Kreis kann nun diesen besonderen
Platz in unserer Mitte einnehmen ...*

Aus dem Amazonasgebiet

Danksagung

Meinen Kindern Melanie und Alina gehört mein ganz besonderer Dank, durch sie habe ich gelernt, die Welt mit allen Sinnen wahrzunehmen, mit allen Sinnen zu leben, DANKE, mein Sonnenschein, meine Mohnblume, für eure liebevolle, geduldige und sonnige Begleitung.

Danken möchte ich Dr. Oskar Haszonits. Danke für all deine Kraft, deine Energie, deine Worte, deine Liebe. Durch dich habe ich gelernt, mir und meinem Weg zu vertrauen.

Mein Freund Helmut Hinterleitner war meist Retter in der Not. Probleme mit abgestürzten Computern, Ratlosigkeit und Ärger sind durch deine unendliche Ruhe schnell verflogen. Danke für deine Rettungsaktionen in technischen und menschlichen Bereichen, die es möglich gemacht haben, dass mein Buch fertiggestellt werden konnte.

Durch die Unterstützung von unserem „Opa“ Hans Wehner konnte ich mir immer wieder Freiraum schaffen, um an meinem Buch weiterzuarbeiten. Danke dir für deine liebevolle Begleitung von Melanie und Alina in einer sehr bewegten Zeit.

Vieles konnte ich tun, ausprobieren, da mich eine ganz besondere Mentorin ein Stück meines Weges begleitet und unterstützt hat, mir gezeigt hat, dass Freiraum Flügel verleihen kann. Danke für die Unterstützung meiner Ideen, Visionen und Träume, danke, Frau Letitzki (Haus St. Barbara, Caritas Wien).

Alexandra Troch, Stationsleitung im Haus St. Barbara, mittlerweile Wegbegleiterin und Freundin, war in der Umsetzung des Projektes „Montessori für Senioren“ eine tatkräftige, spontane und kreative Partnerin. Gemeinsam haben wir so manchen Berg überwunden, danke dir, ich habe sehr vieles von und mit dir gelernt.

Durch Unterstützung und das Netzwerk von Gabriele Tupy ist der Großteil der besonderen Fotos entstanden, vielen Dank, liebe Gabriele, die wunderschönen Fotos voller Liebe, Kraft und Vertrauen begleiten mich auf meinem Weg.

Bedanken möchte ich mich bei Cathrine Stukhard, einer ganz besonderen Fotografin, durch deren Einsatz, Geduld und Einfühlungsvermögen viele der besondereren, wunderschönen Fotos entstanden sind.

Ylva Schwinghammer hat mit ihrem Wissen, ihrer Energie und Kompetenz die Zusammenfassung des Buches begleitet. Danke, Ylva, für deine Unterstützung, deine Tipps und deine tollen Anregungen, ja, danke auch für deine Ruhe und Geduld.

Lore Wehner

Vorwort

Am Anfang steht die Frage: Was wünschen wir uns, wenn wir einmal älter werden und auf Hilfe angewiesen sind? Die Antworten darauf werden vielfältig ausfallen, ihnen gemeinsam wird der Wunsch sein, Würde zu bewahren, mit Achtung und Respekt behandelt zu werden, Zuwendung zu erfahren und bis zum Schluss ein möglichst selbstständiges und erfülltes Leben zu führen. Leider ist dies heute, wo ein großer Teil der Menschen nicht mehr im Kreise seiner Familie im gewohnten Umfeld alt werden kann, sondern den Lebensabend in Institutionen verbringt, nicht immer möglich. Selbstständigkeit und Eigenmotivation gehen in der fremdbestimmten Umgebung eines Alten-, Pflegeheimes oder Krankenhauses schnell verloren, Alltagskompetenzen und Fertigkeiten verkümmern, die Folgen sind Depressionen, Aggressivität und ein sukzessiver Abbau der kognitiven Fähigkeiten, sowie eine Beschleunigung des Demenzverlaufes. Sensorische Aktivierung ist eine Möglichkeit, dem entgegenzuwirken, mehr Lebensqualität, sowie ein besseres Miteinander von Bewohnern, Patienten und Angehörigen zu ermöglichen und neue Perspektiven in der Pflege und Förderung hochaltriger und dementer Senioren zu eröffnen. Pflege ist immer auch Generationsarbeit, die Art, wie eine Gesellschaft mit ihren schwächsten Mitgliedern, den Alten und Kindern, umgeht, sagt viel über ihre Werte aus. Veränderung muss jetzt bei uns geschehen und nicht erst in 20 Jahren – in diesem Sinne möchten wir Sie einladen, neue Wege zu gehen, hin zu einer qualitativ hochwertigen Betreuung, in deren Mittelpunkt der Mensch, egal welchen Alters, steht.

Die Autorin, Lore Wehner, hat ihre eigenen Großeltern nie kennengelernt, weshalb sie heute von sich sagt, dass ihr immer ein Teil der eigenen Geschichte fehlte. Gefunden hat sie ihn schließlich in den zahllosen Erzählungen von Lebensmenschen der Kindheit, wie einer Bäuerin namens Hannerl, sowie in jenen der Senioren, denen sie heute bei ihrer Arbeit begegnet, deren Biografien und Erinnerungen sie wie Schätze hütet. Insbesondere die Erlebnisse aus den ersten Lebensjahren in der Steiermark, die ihr auf besonders liebevolle und positive Art gezeigt haben, welche Stellungen und Funktionen alte Menschen in der Gemeinschaft haben können, sind heute Triebfeder ihres Engagements für mehr Lebensqualität im Alter und gaben den Ausschlag, sich neben ihrem Beruf als Kindergärtnerin, Frühförderin und Referentin in der Erwachsenenbildung auch zunehmend im geragogischen Bereich zu betätigen. Basierend auf ihren Erfahrungen in der Arbeit mit Kindern und diversen Fortbildungen, entwickelte und überarbeitete sie ab 2003 zahlreiche Programme zur Förde-

rung und Aktivierung alter Menschen, die nun im Konzept der Sensorischen Aktivierung gesammelt vorliegen. Neben ihrer unermüdlichen Vortragstätigkeit, Projektarbeit in Alten- und Pflegeheimen, sowie der Gründung des Instituts Lore Wehner für angewandte Geragogik und Pädagogik ist dieses Buch nun der nächste logische Schritt, ihre Ideen einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Als mich Frau Wehner vor rund eineinhalb Jahren bat, gemeinsam mit ihr aus sich im Laufe der Jahre angesammelten Unterrichtsunterlagen, Projektpräsentationen, Praxisberichten und anderem Bild- und Textmaterial dieses Buch zu erstellen, sagte ich, in Hinblick auf die berufliche Möglichkeit, die sich mir, damals noch Studentin, bot, ohne zu zögern zu. Rückblickend kann ich heute sagen, dass mir die Arbeit mit Frau Wehner und die damit verbundene intensive Auseinandersetzung mit den Themen Demenz, Pflege und Sensorische Aktivierung viel mehr gebracht hat, als einen herzeigbaren Eintrag in meinem Lebenslauf. Sie hat mich sensibilisiert, meine Sinne geschärft, mich offener gemacht und mir geholfen, mit Demenzfällen in meinem eigenen Umfeld umzugehen. Hauptzielgruppe des Buches sind natürlich in der Altenpflege tätige Berufsgruppen, doch daneben kann es, wie ich selbst es erfahren habe, dazu beitragen, Angehörige, die es ihren Verwandten ermöglichen können, in der Geborgenheit ihres eigenen Zuhauses alt zu werden, zu unterstützen, indem ihnen Wissen und Werkzeuge für den Umgang mit Demenz und Hochaltrigkeit mitgegeben werden.

Vor einigen Tagen haben in Wien die ersten Sensorischen Aktivierungstrainer ihre Ausbildung abgeschlossen, noch in diesem Herbst startet ein weiterer Lehrgang in Graz. Wir hoffen, dass ihnen in den nächsten Jahren, sowohl in weiteren österreichischen Bundesländern, als auch im benachbarten Ausland noch viele folgen werden.

Ylva Schwinghammer

Nestelbach bei Graz,
am 27.10.2008



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
1. Begriffsdefinition	1
2. Förderziele der Sensorischen Aktivierung im Überblick	2

Theorie

1. Sensorische Kurzaktivierung im Pflegealltag	7
1.1 Voraussetzung einer Kurzaktivierung	7
1.2 Planung einer Kurzaktivierung	8
1.3 Die vier Säulen der Begegnung	10
1.4 Was bewirkt eine Kurzaktivierung	10
1.5 Ablauf einer Kurzaktivierungseinheit	11
1.6 Beispiel für eine Kurzaktivierung in der Pflegesituation	12
1.7 Kurzaktivierung bei dementen Menschen	13
2. Exkurs Demenz	14
3. Montessori für Senioren	18
3.1 Exkurs: Maria Montessori und Emmi Pikler	20
3.2 Maria Montessoris Pädagogik und ihre geragogische Umsetzung	22
3.3 Einsatz von Montessoriübungen in der Spätförderung	32
4. Implementierung des Schwerpunktes Montessori in Institutionen	37
4.1 Lebensraumgestaltung in Alten-, Pflegeheimen, Geriatrizentren und Krankenhäusern	39
4.2 Bedürfnisorientierte Essenssituationen – Möglichkeiten und Wege zur Umsetzung	55
4.3 Fernsehen – Bewusste Medienarbeit mit dementen Menschen	61
5. Motogeragogik – Psychomotorische Aktivierung für Senioren	62
5.1 Beispiel für eine Motogeragogikstunde	63

Praxis

1. Stundenbilder – Beispiele für

Montessorieinheiten	67
1.1 Aktivierung im Jahreskreis	67
1.2 Kulinarische Montessorieinheiten	99
1.3 Schwerpunkt Gedächtnistraining	108
1.4 Montessorieinheiten Garten	115
1.5 Montessorieinheiten Reiseberichte	118
1.6 Montessori- und Motogeragogikeinheit	122
1.7 Vorschläge für Montessoriübungen im Alltag	124
1.8 Übungen des täglichen Lebens	126

Arbeitsmaterialien

Bedürfnisbogen	134
Biografiebogen	138
Infoblatt für Senioren	155

Anhang

Weiterführende Literatur	160
Übersicht Montessorieinheiten	161
Abbildungsverzeichnis	163
Lehrgang „Sensorische Aktivierungstrainer“	164
Die Autorinnen	166

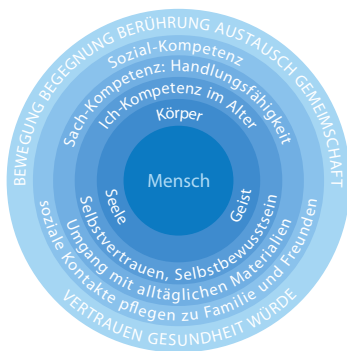
Einleitung

1. Begriffsdefinition

Sensorik: von sensorisch: sensible Wahrnehmung; im deutschen Sprachgebrauch vor allem für Geruchs- und Geschmackssinn verwendet; Sammelbegriff für die Gesamtheit der Sinnesorgane eines Lebewesens

Aktivierung: von aktivieren: etwas in Gang, Schwung bringen; zu einer (verstärkten) Tätigkeit bewegen, die Wirkung von etwas verstärken, etwas wirksam machen; einer Sache zu größerer Wirksamkeit verhelfen

Sensorische Aktivierung kann also als ein „In Bewegung setzen“ unter Einbeziehung aller Sinnesorgane verstanden werden. Ein motorisches, kognitives, verbales, ganzheitliches „Wirksam- bzw. Tätigwerden“ ist das positive Resultat einer Sensorischen Aktivierung.



◀ **Abb. 1:** Der psychomotorische Entwicklungskreis beschreibt das holistische Menschenbild – genau das, was in der Pflege und Aktivierung von großer Bedeutung ist: die Einheit von KÖRPER, GEIST UND SEELE.

Durch den Einsatz der Sensorischen Aktivierung gelangen Reize über die Sinnesorgane und das Nervensystem zum Gehirn. Dort werden diese geordnet, verglichen, gespeichert und mit bereits vorhandenen Informationen verbunden.

Gerade bei dementen Menschen ist der Einsatz der Sensorischen Aktivierung eine neue Möglichkeit, um Ressourcen zu erkennen, hervorzuholen und sie zu nützen. Dabei werden noch vorhandene, aber meist brachliegende Fähigkeiten gestärkt, Alltagskompetenz trainiert, Worte, Geschichten, Bilder und emotionale Eindrücke wieder abrufbar gemacht, wodurch wiederum die Wortfindung angeregt wird. Der demente Mensch hat so (wieder) die Möglichkeit zur Kommunikation – einer ganzheitlichen Kommunikation über alle Sinne und Systeme. Durch das Training der

Kommunikationsfähigkeiten bleiben soziale Kompetenzen und Kontakte erhalten. Das „Tätigwerden“ bedeutet Lebensqualität, Lebenssinn, Lebensfreude u. v. m.

2. Förderziele der Sensorischen Aktivierung im Überblick

- Aktivieren des Bewegungsapparates
- (Bewusstes) Wahrnehmen der Natur
- Natur- und Umweltbegegnungen
- Wahrnehmen des Wärme-/Kälteempfindens (drinnen – draußen, Wahl der entsprechenden Kleidung)
- Orientierung drinnen – draußen
- Orientierung im Jahreskreis
- Gegenwartsbezug herstellen / vor Augen führen
- Kalenderarbeit – Orientierungshilfen schaffen
- Förderung der Grob- und Feinmotorik
- Adäquates Verhalten im Straßenverkehr
- Taktile, visuelle, olfaktorische, auditive, stereognostische und gustatorische Aktivierung
- Erinnerungsarbeit und Training des Gedächtnisses



- Abrufen von Wissensinhalten aus dem Langzeitgedächtnis
- Selbstbestimmung im Alter
- Erweiterung des sozialen Umfeldes
- Förderung der Kommunikation und des aktiven Zuhörens
- Förderung der Kommunikationsfähigkeit
- Förderung/Schaffung von Kommunikationsmöglichkeit
- Förderung der verbalen und nonverbalen Ausdrucksfähigkeit
- Förderung des Sprachvermögens und der Wortfindung
- Wortschatzerweiterung
- Training der Alltagskompetenz
- Auge-Hand-Koordination
- Arbeiten in der Körpermitte
- Arbeiten mit Überkreuzen der Körpermitte („in die Waage bringen“)
- Arbeiten mit der dominanten Hand
- Inaktive Körperhälfte in die Mitte bringen
- Handgeschicklichkeit
- Konzentration und Aufmerksamkeit
- Ausdauer und Entspannung
- Geschicklichkeit/Muskeltraining/Kraftdosierung
- Lustvolle Bewegungsangebote schaffen
- Beckenboden-Training/Muskeltraining
- Förderung der Durchblutung
- Energiearbeit
- Neugierde/Interesse wecken
- Integration in die Gruppe (soziale Integration)
- Integration beider Körperhälften
- Gehirnaktivität aktivieren/trainieren
- Förderung der Ich-, Sach-, und Sozial-Kompetenz
- Soziale Kontakte wiederherstellen/aufrecht erhalten
- Förderung des Wir-Gefühls
- Möglichkeit zur sozialen Integration schaffen
- Stärkung des Mann-/Frau-Bildes
- Aktive Angehörigenarbeit
- Beziehung herstellen/fördern/unterstützen
- Akzeptanz des Rollenbildes
- Pflegende Angehörige stärken/beraten/betreuen
- Aktivierung des Familienprozesses
- Stärkung des Familiensinnes
- Aktivierung der Lebensfreude
- Lebenslust wecken
- Bedürfnis- und Wunscherfüllung

- Steigerung des Wohlbefindens
- Spirituelles Wohlbefinden (Gebetsrunden, Meditation)
- Schutz und Geborgenheit geben/schaffen/vermitteln
- Schaffung von sinnvollen Tätigkeiten
- Konfliktlösungen anbieten/Konfliktbewältigung
- Eigenaktivität fordern/fördern
- Eigenmotivation unterstützen
- Steigerung der Lebensqualität
- Förderung der Kooperationsbereitschaft
- Physische und psychische Gesundheitsförderung
- Gesundheitsförderung allgemein
- Training des vestibulären Systems
- Training/Förderung der Fein- und Grobmotorik
- Vorbereitete Umgebung schaffen
- Förderung der Aktivitätsbereitschaft
- Aktivitätsfördernde Angebote/Umgebung
- Bedürfnisorientierte Beschäftigungsangebote
- Sinnvoller Tagesablauf
- Aktivitäten des täglichen Lebens
- Förderung der Eigeninitiative
- Förderung des Gesundheitsbewusstseins
- Aktivierung der Eigenverantwortung
- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Förderung der Körperwahrnehmung (basale Stimulation)
- Angebote zur Wissenserweiterung/Wissensvermittlung („Lernen im Alter“)
- Schaffung von Orientierungshilfen
- Denkprozesse aktivieren
- Trauerarbeit
- Vertrauen aufbauen/stärken
- Möglichkeit zum Aggressionsabbau schaffen
- Sicherheit schaffen
- Schaffen einer beruhigenden Umgebung
- Zur Ruhe kommen
- Möglichkeit zum Ausleben des Bewegungsdranges/Bewegungsantriebes schaffen
- Musikalische Aktivierung
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Bestätigung/Stärkung des Selbstbildes
- Positive Erfahrungen ermöglichen
- Ganzheitlichkeit (Körper, Geist, Seele)

Theorie