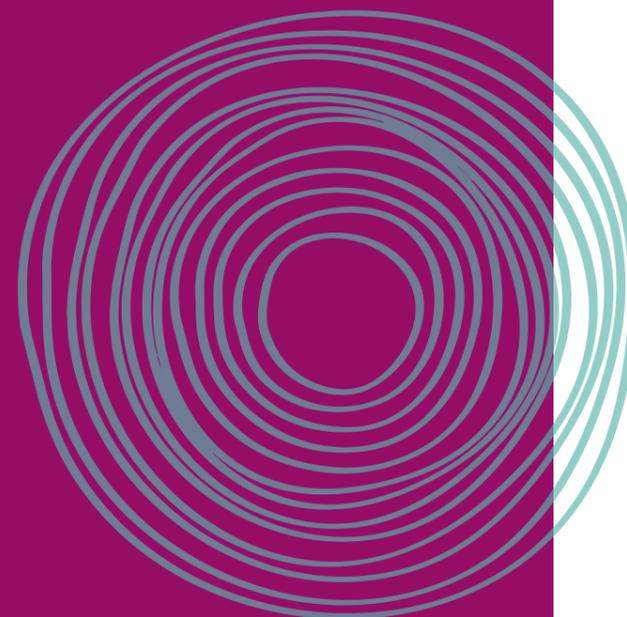


Handbuch Multiplikatoren-schulung

Erfahrungen und Ergebnisse des Projekts

„Atelier_Vital – Gesundheitsförderung und Prävention durch lebensweltbezogene Kreativangebote für Bewohner:innen in Pflegeeinrichtungen in Bochum“

INHALTSVERZEICHNIS



Das „Atelier_Vital“ stellt sich vor	04
Warum dieses Handbuch für Multiplikator:innen?	05
Gesundheit und Kreativität	06
• Unser Gesundheitsverständnis: Potentiale gilt es zu entdecken	06
• Kreativität ist gesund! – Unsere Argumente	07
• Gedanken aus der Praxis: Tipps für eine gute Vorbereitung	08
Schwerpunkt I Gesundheitsförderndes Malen	09
Gesundheitsförderndes Malen – kurz erklärt	09
1. Aquarellmalerei	10
2. Pastellmalerei	10
3. weitere Maltechniken	11
Empfehlungen für die Ansprache und Begleitung	13
Warum Malen so gesund ist?	13
Erweiterungs-, Kooperations- und Vernetzungsmöglichkeiten	14
Gedanken aus der Praxis: „Stolpersteine“	14
Schwerpunkt II Musikgeragogische Angebote	15
Musikgeragogische Angebote – kurz erklärt	15
1. „Heilsame Lieder“	16
2. Musizieren mit elementaren Musikinstrumenten	17
3. Bewegung und Tanz mit Musik	18
Empfehlungen für die Ansprache und Begleitung	19
Warum musikgeragogische Angebote so gesund sind?	20
Erweiterungs-, Kooperations- und Vernetzungsmöglichkeiten	22
Gedanken aus der Praxis: „Stolpersteine“	22
Schwerpunkt III Gesundes Gestalten	23
Gesundes Gestalten – kurz erklärt	23
1. kreatives Gärtnern	24
2. Bau von Klanginstallationen für den Innen- und Außenbereich	26
3. Bau von elementaren Musikinstrumenten	27
4. Entwicklung und Bau von Spielen	28
Empfehlungen für die Ansprache und Begleitung	29
Warum Gestalten so gesund ist?	29
Erweiterungs-, Kooperations- und Vernetzungsmöglichkeiten	31
Gedanken aus der Praxis: „Stolpersteine“	31
Schwerpunkt IV Kreative Lebenswelt	33
Kreative Lebenswelt – kurz erklärt	33
1. Kräuterstunde	34
2. Gärtnern	36
3. Handmassage, Aromapflege und Milieugestaltung	38
Empfehlungen für die Ansprache und Begleitung	40
Warum Lebenswelt-Angebote so gesund sind?	41
Erweiterungs-, Kooperations- und Vernetzungsmöglichkeiten	42
Gedanken aus der Praxis: „Stolpersteine“	44
Strategien und Tipps für nachhaltige Umsetzung	45
• Beteiligungsmöglichkeiten erweitern! – nicht für oder über, sondern gemeinsam!	46
• Verstärkung suchen! – Akquise von Ehrenamtlichen, Aufbau Netzwerke und Kooperationen	47
• Qualifizierung fördern! – Externe Expertise und Schulungen	48
• Qualität (weiter)entwickeln! – Standards und Konzepte	49
• Öffentlichkeitsarbeit! – Transparenz und Sichtbarkeit	49

Das „Atelier_Vital“ stellt sich vor

Das „Atelier_Vital“ war ein Präventionsprojekt gemäß §5 des SGB XI und wurde vom 1. September 2022 bis 31. August 2024 durch den Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek e. V.) gefördert.

Die drei Kooperationspartner waren die Diakonie Ruhr Pflege gGmbH, die Senioreneinrichtungen der Stadt Bochum gGmbH und die Stadt Bochum, vertreten durch die WTG-Behörde.

Das „Atelier_Vital“ wurde in jeweils zwei stationären Pflegeeinrichtungen der Diakonie Ruhr Pflege gGmbH und der Senioreneinrichtungen der Stadt Bochum gGmbH in Bochum umgesetzt.

Durch die WTG-Behörde war das Projekt fachlich an die Konferenz für Alter und Pflege in Bochum angebunden. So konnten alle entwickelten Konzepte zur Gesundheitsförderung und Prävention auch weiteren interessierten Pflegeeinrichtungen im Stadtgebiet zur Verfügung gestellt und diese bei der Umsetzung beraten werden.

Die Kreativitätsangebote wurden zu vier Schwerpunkten umgesetzt:

1. Gesundheitsförderndes Malen
2. Musikgeragogische Angebote
3. Gesundes Gestalten
4. Kreative Lebenswelt

Das Projektteam wurde durch externe Gesundheitsexpert:innen, z. B. aus Kunst-, Ergo- und Gartentherapie oder Musikgeragogik, fachlich unterstützt. Das Projekt hatte eine partizipative Ausrichtung. Das Mehrheitsvotum der Bewohner:innen, An- bzw. Zugehörigen und Mitarbeitenden in den vier partizipativen Arbeitsgruppen bestimmte die Kurse und wirkte an der Maßnahmenplanung und -umsetzung mit.

In 14 verschiedenen Kursen lernten die Teilnehmenden verschiedene kreative Techniken kennen und konnten ihr Gesundheitswissen erweitern. Durch den Ausbau der Partizipations-, Kooperations- und Vernetzungsstrukturen entwickelte sich auch die Organisation der Pflegeeinrichtungen gesundheitsförderlich weiter.

... mit Malen
die Gesundheit
fördern??

Warum dieses Handbuch für Multiplikator:innen?

Dieses Handbuch will motivieren, unterstützen und dazu befähigen, qualifizierte Kreativangebote in Pflegeeinrichtungen umzusetzen.

Es ist leicht verständlich geschrieben und richtet sich gleichermaßen an (ehrenamtliche) Mitarbeitende, pflegebedürftige Menschen, An- bzw. Zugehörige und sonstige Interessierte und spricht diese als potenzielle Multiplikator:innen bzw. „Vervielfältiger:innen“ der Projektidee an.

Es richtet sich also an alle interessierten Menschen in den Pflegeeinrichtungen, die neugierig sind und mehr wissen wollen oder bereits fest entschlossen sind, sich selbständig für die Durchführung qualifizierter Kreativangebote des „Atelier_Vital“ zu präparieren.

Aber auch, wenn die Vorbereitung nicht im Selbststudium, sondern über trägerweite Schulungen erfolgt, kann dieses Handbuch unterstützen.

Dieses Handbuch ist nach unseren vier Schwerpunkten thematisch geordnet:

Malen, Musik, Gestalten und Lebenswelt

In den Kapiteln sind unsere Praxiserfahrungen und die Chancen der Gesundheitsförderung und Prävention für die Kurse des Schwerpunkts zusammengefasst.

Wer sich intensiver auf einzelne Kurse vorbereiten möchte, findet in den unseren Praxisleitfäden weitere praktische Anregungen und Gesundheitsinformationen:

1. „Aquarellmalerei“
2. „Pastellmalerei“
3. „Heilsame Lieder“ / „Vital durch Singen“
4. „Schwung und Energie durch Bewegung und Tanz“
5. „Wir lassen unser Haus erklingen“
6. „Spielend in Körper und Geist fit bleiben“
7. „Gemeinsam aufblühen – gesundes und kreatives Gärtnern“
8. „Gesunde Kräuter“
9. „Mit allen Sinnen wohlfühlen“

Hier geht es zu den Leitfäden:
www.sbo-bochum.de/aktuell/vdek-projekt



Gesundheit und Kreativität

Unser Gesundheitsverständnis: Potentiale gilt es zu fördern ...

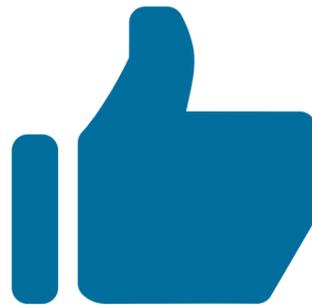
Wir sehen den Menschen in seiner Ganzheit von Körper, Seele und Geist mit allen Wertvorstellungen, Lebenserfahrungen und Lebensgewohnheiten in seinen vielgestaltigen Beziehungen zu Mitmenschen und Umwelt. Der ganzheitliche Blick öffnet den Blick auf die Potentiale für Prävention und Gesundheitsförderung, die immer auch bei Pflegebedürftigkeit und (Mehrfach)Erkrankungen bestehen.

Die Maßnahmen des „Atelier_Vital“ beziehen sich vor allem auf die Handlungsfelder „psychosoziale Gesundheit“, „körperliche Aktivität“ und „Stärkung kognitiver Ressourcen“ des GKV-Leitfadens „Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen nach §5 SGB XI“.

Die Kreativangebote des „Atelier_Vital“ wollen das psychische Wohlbefinden und die körperliche wie geistige Aktivität erhalten und fördern. Gleichzeitig sollen die Teilnehmenden über die gemeinsamen Aktivitäten dabei unterstützt werden, in sozialen Kontakt und Kommunikation mit anderen Menschen zu kommen. Die Teilnehmenden sollen in den Kreativangeboten nicht nur Sinn, Freude und Selbstwirksamkeit erfahren, sondern auch Gesundheitswissen erhalten, um selbstbestimmt etwas für ihre eigene Gesundheit tun zu können.

Durch die Stärkung der Gesundheitskompetenzen sollen die Bewohner:innen nicht nur ihre eigenen Bedürfnisse und Stärken besser erkennen, sondern auch ermutigt und befähigt werden, sich aktiv und kreativ an der gesundheitsfördernden (Um)Gestaltung der Lebensverhältnisse zu beteiligen (ggf. unterstützt durch Mitarbeitende oder An- bzw. Zugehörige).

Wir als Projektteam haben vielfach praktisch und auch durch die positiven Rückmeldungen erfahren, dass qualifizierte Kreativangebote für alle Menschen in den Pflegeeinrichtungen ein Gewinn sind. Und auch die wissenschaftliche Auswertung unserer Projektarbeit durch die Hochschule Niederrhein bestätigt, dass vielfältige (physische, psychische, kognitive, soziale) Gesundheitseffekte erreicht werden, wenn die Qualität der Kreativangebote und die Qualifikation der Durchführenden gegeben ist.



Hier geht es zum Abschlussbericht der Hochschule:

<https://www.vdek.com/LVen/NRW/Service/praevention/ersatzkassenexklusive-projekte/atelier-vital.html>



„Mit 87 Jahren habe ich das erste Mal mit Holz gearbeitet. Eine tolle Erfahrung!“

Kreativität ist gesund! – Unsere Argumente

Kreativangebote sprechen Kopf, Herz und Hand des Menschen an. Der ganze Mensch wird kreativ tätig und so können vielfältige körperliche, psychische, kognitive und soziale Gesundheitseffekte erreicht werden.

Beispielsweise werden beim „Gesundheitsfördernden Malen“ neben der Psyche insbesondere auch motorische Fähigkeiten gestärkt. Ein Pinsel muss eben in der Hand gehalten und so geführt werden, dass die Bildgestaltung und Farbgebung gelingt und als stimmig empfunden wird. Am Ende ist ein individuelles „Kunstwerk“ geschaffen, welches mit Stolz erfüllt und anderen präsentiert werden kann.

Die (Wieder-)Entdeckung eigener Fertigkeiten und Fähigkeiten stärkt die Selbstwirksamkeit und „vitalisiert“. In der kreativen Auseinandersetzung werden innere Prozesse angeregt und der Lebenssinn gestärkt.

Kreativität fördert die psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz). Stress wird abgebaut und schwierige Alltagssituationen können mit mehr Gelassenheit und Zuversicht bewältigt werden. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, sich kreativ auszudrücken und kommen so sowohl mit sich selbst als auch mit anderen in Kontakt. Beim kreativen Tun verstärkt sich auch das Kohärenz-Gefühl (ein Gefühl der positiven Verbundenheit mit dem eigenen Leben und der Welt).

Kreativität stärkt immer den tätigen Menschen, indirekt wird aber auch das psychosoziale Wohlbefinden aller Kontaktpersonen positiv beeinflusst. Kreativangebote können individuell angepasst werden und erreichen so Menschen mit ganz unterschiedlichen Bedürfnissen.

Sprachlich und/oder kognitiv beeinträchtigte Bewohner:innen finden vielfältige nonverbale Ausdrucks- und Mitteilungsmöglichkeiten und erleben soziale Einbindung und Teilhabe. Ihre Bedürfnisse nach Sicherheit und Orientierung werden befriedigt. Andere Bewohner:innen genießen es, sich über neue Erfahrungen und die Möglichkeiten zur kreativen Improvisation weiterzuentwickeln.

Gedanken aus der Praxis: Tipps für eine gute Vorbereitung

Für eine möglichst hohe Qualität der Kreativangebote sollte genügend Zeit für die Vorbereitung der Verantwortlichen und der Angebote eingeplant werden. Die Verantwortlichen sollten grundlegende praktische Fertigkeiten und Freude an Kreativangeboten mitbringen.

Zur anfänglichen fachlichen Begleitung und Unterstützung empfehlen wir eine Schulung durch eine Fachkraft aus den Bereichen Malen, Musik, Gestalten oder Lebenswelt. Ergänzende Informationen und Tutorials finden sich auf verschiedenen Webseiten und bei YouTube. Auch die Stadtbüchereien beraten gerne und verleihen geeignete Fachbücher.

TIPP: Wir empfehlen eine Kooperation mit der Stadtbücherei mit wechselseitigen Besuchen und der Nutzung des breiten Medienangebots.

Die Teilnehmenden (Bewohner:innen und An- bzw. Zugehörige) sollten sich mit eigenen Ideen aktiv in die Planung und Vorbereitung einbringen können. Dies wirkt positiv auf die Motivation. Um die Auswahl, z. B. beim Bau von elementaren Musikinstrumenten, zu erleichtern, sollten die verschiedenen Möglichkeiten anhand von Fotos illustriert werden. Bei der Planung der Angebote müssen die Voraussetzungen der Teilnehmenden berücksichtigt werden, um Über- oder Unterforderung zu vermeiden.

In heterogenen Gruppen ermöglichen unterschiedlich schwierige Anforderungen auch den „schwächsten“ Teilnehmenden die aktive Beteiligung. Die Angebote sollten unter möglichst optimalen Rahmenbedingungen stattfinden. Es müssen genügend Arbeitsplätze vorhanden sein, und für den Bau von großen Spielen wie z. B. einer fahrbaren Holz-Kegelbahn ist der entsprechende Raum für den (Zusammen)Bau erforderlich. Für die Anwendung (z. B. bei der Handmassage) oder bei der Durchführung von Malkursen sollten möglichst hochwertige Naturprodukte und Materialien verwandt werden. Für Kurse wie z. B. „Gesundes und kreatives Gärtnern“ empfiehlt es sich ein eigenes kleines Konzept zu entwickeln, um wirklich alle Bewohner:innen zu erreichen und die Potentiale gartentherapeutischer Maßnahmen voll ausschöpfen zu können.

Unser Leitfaden zum Gartenkurs bietet hier viele Anregungen. Wie üblich sollten auf jeden Fall Getränke bereitstehen und manchmal auch ein „vitalisierender“ Snack für die Pause.



Schwerpunkt I Gesundheitsförderndes Malen



Gesundheitsförderndes Malen – kurz erklärt

Es kann grundsätzlich mit verschiedensten Materialien und Techniken gearbeitet werden, die einen künstlerischen Ausdruck ermöglichen. Beim gesundheitsfördernden Malen geht es darum, dem Inneren einen bildnerischen Ausdruck zu ermöglichen.

Der Weg ist das Ziel: Im kreativen Schaffen eines Bildes kommt es nicht darauf an, eine Landschaft möglichst originalgetreu abzubilden oder ein Gesicht treffend zu porträtieren. Viel wichtiger ist das Erleben des Zusammenspiels von Farben und Formen als individuell stimmigem Ausdruck von Gefühlen und Stimmungen. Unser Anliegen war es, die bereits bestehenden Angebote der Pflegeeinrichtungen zum Malen mit „neuen“ bzw. weniger etablierten, mitunter auch in Vergessenheit geratenen Maltechniken zu erweitern.

Unsere partizipativen Arbeitsgruppen entschieden sich für die folgenden Maltechniken:

Aquarellmalen
Pastellmalerei
Seidenmalerei
Stempeltechnik
Wandmalerei

Für Gemeinschaftsarbeiten können Einzelbilder kreativ zusammengefügt werden, oder aber kooperativ an einem großen Werk, wie beispielsweise der farbigen Gestaltung einer Betonmauer, gearbeitet werden. Der äußere Rahmen richtet sich nach dem Angebot: Das Aquarellmalen z. B. ist eher ein nach innen gerichteter Gestaltungsprozess und erfordert eine ruhige, ungestörte Arbeitsatmosphäre in einer Kleingruppe von maximal sechs Personen.

Die gemeinschaftliche Wandgestalten dagegen lebt vom kreativen Ideenaustausch und der ansteckenden Freude an der Improvisation.

1. Aquarellmalerei

Ein Aquarell ist ein mit wasserlöslichen, nicht deckenden Farben angefertigtes Bild. Als Malgrund eignet besonders gut ein Papier mit einer rauen Textur. Das Malen wird mit Pinseln unterschiedlicher Stärke und mit Schwämmen ausgeführt. Eine gerade Anzahl von Teilnehmenden hat den Vorteil, dass jeweils zwei gegenüberliegende Personen gemeinsam die Farben verwenden können.



Die „Nass-in-Nass-Technik“ nimmt die Scheu vor dem großen, weißen Blatt: Hierbei wird das Papier durchgängig befeuchtet, wodurch die aufgetragenen Farben ver- und ineinanderlaufen.

Für den Anfang bietet sich ein offenes Format an: Jede/r setzt die eigene Idee frei um. Sollte das Malen ohne Vorgaben eine zu große Hürde darstellen, kann ein Thema (z. B. Regenbogen, Wellenbewegungen, Landschafts- und Horizontbilder) vorgeschlagen oder mit einer Motiv-Vorlage gearbeitet werden.

2. Pastellmalerei

Für den Einsatz in Pflegeeinrichtungen erscheinen runde oder eckige Soft-Pastellkreiden am besten geeignet. Bei der Pastellmalerei werden Farbpigmente auf Papier (möglichst mit einer rauen Textur) oder einem anderen Malgrund aufgetragen.

Bei der Pastellmalerei können die Möglichkeiten der Malerei mit denen des Zeichnens verbunden werden. Die eckige oder runde Form der Soft-Pastellkreide ermöglicht sowohl einen linearen als auch einen flächigen Einsatz. Mit der Spitze und den Kanten können feine bis mittelstarke Striche gezeichnet werden. Breitere Striche und Flächen gelingen am besten mit der breiten Seite der Kreide. Mit der Druckintensität von leicht bis stark kann der Farbauftrag von zart bis satt beeinflusst werden. Der Farbauftrag erfolgt sehr direkt, und die Farbe ist leicht zu verwischen. Das wichtigste Arbeitsmittel sind die Finger, Papierwischer oder Stofftuch / Wattepad, mit welchen die Farben verwischt und vermischt werden. Mit Soft-Pastellkreiden gelingen fließende, weiche Farbverläufe.

TIPP: Das Papier wird mit Kreppklebeband so auf dem Untergrund / Malbrett fixiert, dass das spätere Bild gleichmäßig von einem ca. 1 cm breiten Rahmen eingefasst ist. Das Kreppklebeband kann am Ende ohne Probleme entfernt werden, und das Bild kommt wegen des Rahmens umso schöner und plastischer zur Geltung.

Das Malen mit Pastellkreiden eignet sich gut für die Einzelbegleitung bettelegiger Bewohner:innen. Allerdings empfiehlt es sich Bettwäsche und Bekleidung vor dem Farbstaub zu schützen.

... beim Malen
vergesse ich den
Alltag und bin
ganz bei mir!

3. weitere Maltechniken

Seidenmalerei

Viele Bewohner:innen bringen Erfahrungen mit Seidenmalerei mit. Seide ist ein besonders weiches und angenehm anzuführendes Material. Seidenmalfarbe ist eine spezielle Textilmalfarbe mit besonders feinen Farbpartikeln. Mit Seidenmalerei können Seidentücher, Kleidung, Krawatten, Wandbehänge, Kissenbezüge, Brillenetuis, Broschen, Passepartout-Karten und vieles kreativ gestaltet werden. Mit Soft-Pastellkreiden gelingen fließende, weiche Farbverläufe. Zum Bemalen werden größere Stücke auf einen Rahmen gespannt. Wer keinen Rahmen hat, kann die Seide auch mit Klebstreifen auf einem Malbrett bzw. Wachstuch befestigen. Farben werden mit einem Pinsel (ggf. auch mit einem Sprühgerät, einer Pipette oder anderen Werkzeugen) aufgetragen. Wenn die Seide vor dem Farbauftrag leicht mit Wasser besprüht wird, fließt die Farbe besser. Mit Wassertropfen werden Farben verdünnt und mit Salz konzentriert. Mit Gutta, einem Konturmittel, können Konturen abgegrenzt werden.



Stempeltechnik

Die Stempeltechnik kann mit alltäglichen Materialien aus dem Haushalt oder auch mit Naturmaterialien umgesetzt werden. Blätter, Blüten, Korke, Bindfäden oder Moosgummi, Steckschaum, besenartig eingeschnittene Klopapierrollen oder Ausstecher für Weihnachtsplätzchen können genutzt werden, um Stempel oder Druckplatten herzustellen. Die Farbe muss passend zum Untergrund ausgesucht werden. Sie wird auf eine Pappe gegeben oder in eine flache Schale gefüllt. Dann wird die Farbe mit einem Pinsel aufgetragen, oder die Materialien werden vorsichtig in die Farbe getaucht. Abschließend werden die farbigen Materialien auf dem Maluntergrund hin- und hergerollt. Mit selbst hergestellten Stempeln können unterschiedliche Papiere, Leinwände, Schachteln oder auch Stoffe bedruckt werden.

ABER: Die Stempeltechnik erscheint uns für viele dementiell beeinträchtigte Bewohner:innen eher ungeeignet. Sie schienen überfordert mit der Abfolge der Arbeitsschritte und verloren bald das Interesse.

Wandmalerei

In einer der Projekteinrichtungen kritisierte die partizipative Arbeitsgruppe von Beginn an die tristen, langen Betonmauern im Außenbereich. Die kürzere Mauer sollte – so der Mehrheitsbeschluss – mit dem Motiv einer bunten Sommerwiese kreativ gestaltet werden. Die Mauer wurde zunächst gründlich gereinigt und mit Haftgrund grundiert. Der Farbanstrich erfolgte mit Silicat-Farbe, Pinseln, Walzen und Schwämmen. Für die Blumen wurden verschiedene Schablonen vorbereitet, um so auch die Hemmschwelle der Bewohner:innen zu verringern. Die Fertigstellung der Wandmalerei erfolgte in mehreren Gemeinschaftsaktionen, an denen mehr als 20 Bewohner:innen und Mitarbeitende beteiligt waren.





**Gesundheitsvorsorge:
Lächeln stärkt
das Immunsystem!**

Empfehlungen für die Ansprache und Begleitung

Zurückhaltung und Ressentiments der Teilnehmenden bei Malangeboten sind meist durch Angst, Unsicherheit und schlechte Erfahrungen der Vergangenheit begründet („Im Malen hatte ich in der Schule immer eine Fünf.“). Eine positive und lockere Arbeitsatmosphäre und ermutigende Worte („Hier steht der Spaß am Ausprobieren im Vordergrund.“) reichen nicht immer aus.

Bei sehr zurückhaltenden und zögerlichen Teilnehmenden sollte daher auch praktische Hilfestellung beim Malen gegeben werden. Für die meisten Teilnehmenden reicht ein solcher kurzer Aktivierungsimpuls. Falls dies nicht der Fall ist: Auch ein gemeinsames Kunstwerk zu schaffen, ist ein tolles Erlebnis und schafft ganz besondere Verbindungen.

Warum Malen so gesund ist?

Malen macht Freude und „vitalisiert“. Schon Goethe wusste von den Wirkungen der Farben auf die Psyche der Menschen und stellte fest: „Kalte“ Farben wie Blau und Weiß wirken eher beruhigend, „warme“ Farben wie Gelb, Orange oder Rot dagegen eher anregend.

Die Konzentration auf das Werk lässt zu Ruhe kommen und Abstand zum Alltag gewinnen. Die Aufmerksamkeit wird auf die Gegenwart gelenkt und ein Zustand der Achtsamkeit, der Geistesgegenwart, erreicht. Achtsamkeit reduziert vorhandene Stressbelastungen und Bewegungsunruhe. Auch die Orientierungsfähigkeit zur eigenen Person, zur Zeit und zum Ort sowie das Sicherheitsgefühl werden gefördert.

Im kreativen Malprozess findet ein emotionaler Ausgleich statt, negative Gefühle können verarbeitet werden, und psychisches Wohlbefinden stellt sich ein. Das Malen fördert die Feinmotorik, trainiert die Augen-Hand-Koordination und aktiviert die Sinneswahrnehmung, sodass Informationen und Reize des eigenen Körpers und der Außenwelt besser aufgenommen und verarbeitet werden.

Das eigene Kunstwerk erfüllt mit Stolz, stärkt das Selbstwertgefühl und die Selbstwirksamkeit. In den Angeboten gelingt es leicht, über Gesundheitsthemen ins Gespräch zu kommen, wenn die Teilnehmenden nach ihrem Wohlbefinden und der möglichen Veränderung durch die Teilnahme am Angebot befragt werden. Auch durch das Verteilen von „Gesundheitslosen“ am Ende der Angebote kann der Austausch zu Gesundheitsthemen angeregt werden.

TIPP: Gesundheitslose lassen sich mit wenig Aufwand selbst fertigen. Einfach passende Gesundheits-Sprüche, Kurzinformationen oder Übungen auf farbigem Papier ausdrucken, falten, mit einer kleinen Holzklammer verschließen und in einer schönen Bonboniere präsentieren.

Erweiterungs-, Kooperations- und Vernetzungsmöglichkeiten

Kleine öffentliche Bilderausstellungen schaffen mehr Lebensqualität für alle Menschen in den Pflegeeinrichtungen, und auch die soziale Inklusion der Bewohner:innen wird gestärkt. Die (Aquarell)Bilder können auch zu Lesezeichen, Karten etc. umgestaltet werden. Die „Nass-in-Nass-Technik“ kann auch mit Farbsprenkeln (z. B. mithilfe einer Zahnbürste) ausgeführt werden. Einfache Kunst-Postkarten können abgemalt oder „weitergemalt“ werden. Auch hier gilt: Die originalgetreue Abbildung sollte zweitrangig sein und der individuelle Ausdruck von Gefühlen und Stimmungen im Vordergrund stehen. Die Bilder können auch zur kreativen Gestaltung eines „Lebensbuchs“ mit wichtigen und besonderen Erinnerungen verwandt werden. Zur Begleitung und Unterstützung der Angebote können ehrenamtlich tätige Profi- oder Hobby-Künstler:innen eingebunden werden.

Die Pflegeeinrichtungen können Kooperationsanfragen an Künstlerbünde, Kunst-Hochschulen, Volkshochschulen und weitere mit dem Malen bzw. der Malerei befasste Institutionen stellen und mit diesen gemeinsam die Angebote umsetzen. Malangebote eignen sich auch sehr gut als Aktivität im Rahmen von Begegnungen zwischen den Generationen und können mit Kindertagesstätten und Schulen umgesetzt werden. Alt und Jung lernen sich beim gemeinsamen Malen und den zwanglosen Unterhaltungen kennen und schätzen.

Gedanken aus der Praxis: „Stolpersteine“

Die Durchführung der Malangebote kann durch „ungünstige“ Rahmenbedingungen und ungeplante Unterbrechungen erschwert sein:

- z. B. dann, wenn kein separater Raum zur Verfügung steht und ein Durchgangs- oder Gemeinschaftsbereich genutzt werden muss. Die gewünschte Konzentration auf das eigene Werk kann so durch äußere Ablenkungen und Störungen erschwert werden.
- z. B. dann, wenn Nachzügler:innen eindringlich ihre Teilnahme einfordern, aber keine freien Arbeitsplätze verfügbar sind. Auch hierdurch kann Unruhe entstehen, und die Teilnehmenden können abgelenkt und irritiert werden.
- z. B. dann, wenn die Anzahl der Teilnehmenden mit hohem Unterstützungsbedarf die Anzahl der Kursleitenden übersteigt. Die mangelnde Begleitung kann zu Unruhe, Verunsicherung und Demotivation führen.
- z. B. dann, wenn es organisatorische Probleme in der Zusammenarbeit der sozialen Betreuung mit den anderen Bereichen gibt.

Viele dieser „Stolpersteine“ können bereits im Vorhinein gedanklich durchgespielt und praktikable Lösungen (z. B. frühzeitige, weit gestreute Informationen und Absprachen; Anfrage / Bitte um Unterstützung; Einbindung von An- und Zugehörigen) entwickelt werden.

**Ateliereinblick:
Aquarellmalerei**



Unser „Ohrwurm“?
„Singen ist Medizin“!

Schwerpunkt II Musikgeragogische Angebote

Musikgeragogische Angebote – kurz erklärt

Musikalische Angebote (Musikhören, Singen, Musizieren, Tanzen etc.) gehören zum beliebten Standard in Pflegeeinrichtungen. Musikalische Angebote erreichen die Mehrheit der Bewohner:innen und sind besonders geeignet für die Unterstützung von Menschen mit dementieller Beeinträchtigung. Dynamik, Harmonie, Rhythmus und Melodie der Musik haben unmittelbare Wirkungen auf den Körper, die Seele und den Geist:

Tempo und Rhythmus beeinflussen die Pulsfrequenz, den Blutdruck und die Gehirnaktivität.

Singen senkt den Stresshormonspiegel und entspannt die Muskulatur. Das Schmerzempfinden wird vermindert.

Musikangebote fördern innere Ruhe und psychosoziales Wohlbefinden und ermöglichen Erlebnisse von Selbstwirksamkeit (das heißt: das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten) und die Verbundenheit mit der Gemeinschaft.

Musikgeragogische Maßnahmen sind spezifische musikalische Angebote, die in besonderem Maße auf die Bedürfnisse von älteren und alten Menschen in den Pflegeeinrichtungen zugeschnitten sind. Positive Erlebnisse und Freude an und mit der Musik stehen im Vordergrund. Die Ziele musikgeragogischer Angebote sind die aktive Beteiligung und die Förderung der Kompetenzen und Ressourcen älterer und alter Menschen. •

- Beim Kurs „heilsame Lieder“ ist es Musik mit der Stimme,
- beim Kurs „Musizieren“ Musik mit elementaren Instrumenten und
- beim dritten Kurs Musik mit Bewegungs- und Tanzelementen.

1. „Heilsame Lieder“

Die Stimme ist das ureigene Instrument des Menschen. Die Stimme verrät, wie jemand gestimmt ist: Im Stimmklang sind die Gefühle sozusagen verschlüsselt und können im Zuhören intuitiv entschlüsselt werden.

„Heilsame“ Lieder sind einfache Lieder und Kraftlieder aus allen Weltkulturen. Charakteristisch sind die leicht erlernbaren Melodien und kurze Texte. „Heilsame“ Lieder werden so oft wiederholt, wie es für die Gruppe stimmig ist. Das Lied wird so verinnerlicht, und die Aufmerksamkeit kann sich frei ausrichten: auf das Singen, auf den Text, nach innen oder nach außen.



Die Liedertexte behandeln verschiedene menschliche Themen wie Dankbarkeit, Mut, Lebensfreude, Wertschätzung, Respekt, Zuneigung, Selbstliebe, Frieden, Ruhe oder Heilung. Auch viele Volks- oder „Lagerfeuerlieder“ können den „heilsamen“ Liedern zugerechnet werden. Für Schlager gilt dies eigentlich nicht. Dennoch sollten sie – auf Wunsch der Teilnehmenden – in die Liederliste aufgenommen werden, da durch diese allseits bekannten „Ohrwürmer“ (die jede/r mitsingen kann) das individuelle Wohlbefinden und das Zusammengehörigkeitsgefühl gesteigert werden.

Bei unseren Bewohner:innen sind die im Ablauf integrierten Körper-, Atem- und Stimmübungen, durch welche Wahrnehmung und Stimmbildung angeregt werden, sehr gut angekommen.

„Heilsame“ Lieder auch mit Bewegungs- oder Tanzelementen kombiniert werden.

„Heilsames“ Singen stellt ein sehr niederschwelliges Angebot dar, welches keine Erwartungen an die Teilnehmenden stellt.

Wer selbst nicht singen möchte, kann dabeisitzen und dem Gesang der anderen lauschen. (Mitunter sind es gerade diese „stummen“ Beobachter:innen, die später dabei beobachtet werden, wie sie für sich allein singen und einen sehr zufriedenen Eindruck machen.) Auch Menschen mit fortgeschrittenen dementiellen Beeinträchtigungen können oft die Lieder der Kindheit und der ersten Lebensjahrzehnte textsicher mitsingen, obwohl ihre Kommunikationsfähigkeit kaum noch vorhanden ist. Musik ermöglicht so Kommunikation, wo die Sprache versagt.

„Heilsame“ Lieder eignen sich auch sehr gut für die Einzelbetreuung bettelegter Bewohner:innen sowie für die psychosoziale Begleitung von Sterbenden und ihren Angehörigen (Tröstende und entlastende Lieder finden sich auf der Webseite „Singende Krankenhäuser“). Bei einigen Liedern, wie z. B. „Dich schickt der Himmel, du bist ein Geschenk“, können sich die Teilnehmenden wechselseitig ansingen bzw. werden von den Verantwortlichen angesungen. Dieser intensive Kontakt kann emotional stark anrühren und Tränen fließen lassen. Das ist nicht kritisch zu bewerten, sondern ein positiver, erwünschter Effekt: Es zeigt, dass sich die „Angesungenen“ als Mensch wahrgenommen und anerkannt fühlen.

Neugierig auf „heilsame“ Lieder?

Hier einfach mal hineinhören:

<https://singende-krankenhaeuser.de/lieder.html>

Gedächtnistraining:
Erinnern Sie sich
an ein Lied ihrer
Kindheit? Wie viele
Strophen können Sie
singen?

„Gedankensplitter“: Besonders häufig haben wir diese Reaktionen bei Frauen beobachtet: Vermutlich gibt es hier einen Zusammenhang mit der Lebensgeschichte und der typischen Rolle von Frauen, welche stark durch Sorgearbeit und Unterordnung in Ehe und Familie, aber weniger durch die Sorge für die eigene Person bestimmt war. Und ehrlicherweise ist es leider auch so, dass im organisatorischen Ablauf von Pflegeeinrichtungen manchmal liebe Worte, Zeichen des Respekts und der Wertschätzung durchaus „auf der Strecke“ bleiben, und nicht wenigen Bewohner:innen fehlt zudem die psychosoziale Unterstützung durch An- und Zugehörige.

2. Musizieren mit elementaren Musikinstrumenten

Elementare Musikinstrumente wie Xylophon, Klanghölzer, Trommeln oder Rasseln besitzen einen hohen Aufforderungscharakter, wecken die Freude am rhythmischen Musizieren und sind leicht zu handhaben. Die Bereitschaft zum Mitmachen wird gefördert, wenn das rhythmische Musizieren von Musik „aus der Konserve“ oder noch beliebter von Live-Musik (z. B. Gitarre oder Klavier) begleitet wird.

Die Auswahl der Lieder sollte gemeinsam erfolgen. Lieblingslieder „reißen“ mit und erleichtern insbesondere zurückhaltenden und von sich selbst wenig überzeugten Teilnehmenden das Sich-Einlassen auf das gemeinsame Musizieren. Die Gruppengröße ist variabel bis etwa fünfzehn Personen, hängt aber immer auch von den spezifischen Bedarfen der Teilnehmenden und den Rahmenbedingungen ab. Bewohner:innen mit hohem Unterstützungsbedarf sollten immer eine Einzelbegleitung erhalten. Das gemeinsame Musizieren sollte mindestens von zwei Personen durchgeführt werden, um beispielsweise den Instrumentenwechsel gut unterstützen zu können.



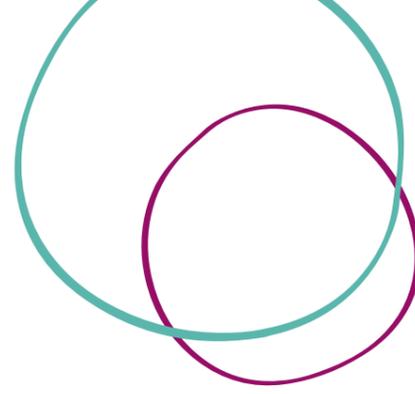
TIPP: Für manche Teilnehmende ist das gleichzeitige Singen und Musizieren eher überfordernd. Ebenso muss beachtet werden, dass das Spielen eines Instruments auch körperlich anstrengt. Bei Überanstrengung oder Überforderung sollte der Ablauf so umgestellt werden, dass bei manchen Liedern nur gesungen, und bei anderen Liedern, nur Instrumente eingesetzt werden. So gelingt es, den Schwung in der Gruppe aufrechtzuerhalten.

Ateliereinblick: Glasflaschen-Xylophon



Zur Auflockerung kann das Angebot auch mit einem Gedächtnistraining (z. B. „verdrehte“ Schlager), einer „Ohren-Massage“ oder einem Ratespiel (z. B. bei geschlossenen Augen Musikinstrumente oder klingende Alltagsgegenstände erraten) erweitert werden. Eine weitere Variation kann es sein, in der Gruppe gemeinsam zu überlegen und auszuprobieren, wie ein ganz individueller Tusch für die einzelnen Teilnehmenden klingen könnte. Falls das Angebot in einem Gemeinschaftsbereich stattfindet und Mitarbeitende oder Bewohner:innen hier vorbeikommen, könnte auch für diese jeweils ein persönlicher musikalischer Tusch gespielt werden.

Mit einem mobilen Klangwagen (auf welchem die Musikinstrumente, Liedtexte etc. befördert werden) können die Angebote niederschwellig im Rahmen spontaner Kleingruppenangebote in den Gemeinschaftsbereichen wie auch in den Individualbereichen bettelegter Bewohner:innen umgesetzt werden.



3. Musik mit Bewegung und Tanz

Rhythmus und Tempo der Musik motivieren zum Mitmachen und bringen unseren Körper in Bewegung. Mit Musik werden Bewegungsübungen angenehmer und weniger belastend erlebt. Musik wirkt wie „natürliches Doping“ und beeinflusst Ausdauer und Durchhaltewillen positiv.

Unser Kurs verbindet Musik mit modernen Bewegungs- und klassischen Sitztanz- Elementen. Die Teilnehmenden sollen durch das Angebot eine körperliche Aktivierung wie auch eine Verbesserung ihres subjektiven Wohlbefindens, der Lebensfreude und der sozialen Verbundenheit erfahren. Für die gemeinsam ausgewählten Lieder kann eine Playlist, beispielsweise über Spotify, erstellt werden. Eine Playlist hat den Vorteil, dass die Reihenfolge spontan variiert werden kann. In heterogenen Gruppen sollte der Schwierigkeitsgrad auf die „schwächsten“ Teilnehmenden abgestimmt sein.



Zu den einzelnen Liedern sollten unterschiedlich anspruchsvolle „Choreographien“ bzw. Bewegungs- und Tanzelemente vorbereitet werden, um den diversen Bedürfnissen der Teilnehmenden entsprechen zu können. Für die Durchführung empfiehlt sich ein Stuhlkreis. Der Abstand zwischen den Teilnehmenden sollte den Einzelnen zwar Raum für Bewegung geben, aber gleichzeitig auch so bemessen sein, dass beispielsweise Chiffontücher bequem von zwei Personen festgehalten werden können. Das mit einem Ergotherapeuten gemeinsam entwickelte Programm kombiniert klassische Sitztanz- und rhythmische Bewegungselemente mit Atem- und Entspannungsübungen und dauert ca. 45 bis 60 Minuten.

Unser Programm wird durch Warm-up- und Cool-down-Phase gerahmt. Im Mittelteil können die unterschiedlichen Elemente – abhängig von den Interessen und Bedürfnissen der Teilnehmenden – flexibel zusammengestellt werden, sodass mal der Sitztanz (teils mit speziellen Lied-Choreographien wie z. B. beim Lied „YMCA“), mal der freie Tanz / die Bewegungs-Improvisation, mal die durch die Verantwortlichen angeleitete Bewegung mit Handgeräten (wie Tüchern und Bällen) oder mal die „spielerische“ Bewegung im Mittelpunkt stehen.



Hier geht es zum Leitfaden „Schwung und Energie durch Bewegung und Tanz“:
www.sbo-bochum.de/aktuell/vdek-projekt

TIPP: Bewegungsspiel im Stil von „Ich packe meinen Koffer“ Alle Teilnehmenden bestimmen reihum eine Bewegung, sodass nach und nach eine (Bewegungs-)Geschichte und Choreographie entwickelt wird. [Falls jemandem keine Bewegung einfällt, können diese Aussage validierend aufgegriffen werden, indem die Verantwortlichen als Bewegung z. B. das „Schulterzucken“ vorschlagen.]

Empfehlungen für die Ansprache und Begleitung

Zurückhaltung und Ressentiments der Teilnehmenden sind meist durch „schlechte“ Erfahrungen und Unsicherheit begründet. All diejenigen, die von sich sagen, unmusikalisch zu sein, sollten durch die Verantwortlichen ermutigt werden: Es geht nicht um Leistung, sondern darum, gemeinsam eine gute Zeit im Hier und Jetzt zu verbringen. Die Verantwortlichen sollten eine positive Erwartungshaltung haben und die Teilnehmenden bestärken, sich mit eigenen Ideen und ihren musikalischen Vorlieben in die Gestaltung des Angebots einzubringen. Das Wohlbefinden der Teilnehmenden sollte gut im Blick behalten werden. Die Ursachen von Unruhe oder von abnehmendem Interesse können sowohl in einer individuellen als auch in einer allgemeinen Über- oder Unterforderung liegen.

Manche Menschen reagieren z. B. sehr empfindlich auf Geräusche und erleben regelrechte Schmerzen bei alltäglichen Geräuschquellen und bei Musikangeboten.

Manche Menschen hören tiefe Töne besser als hohe Töne und haben deswegen eine Präferenz für entsprechende Musikstücke.

Bei den Musikangeboten mit Bewegung und Tanz sollten die Verantwortlichen häufiger anmerken, dass diese körperlich anstrengend sind, und dass jede/r Einzelne die Signale des eigenen Körpers gut beachten und die notwendigen Pausen einlegen muss. [Definitiv zu anstrengend sind die Angebote, nach denen die Verantwortlichen selbst „Muskelkater“ haben.] Vielfach sind gerade Personen mit musikalischen Vorerfahrungen (z. B. in einem Chor) besonders intensiv an einem fachlichen Austausch interessiert. Um auch diesen spezifischen Bedürfnissen gerecht zu werden, bietet es sich an, das Gespräch zu einem späteren Zeitpunkt in einer Runde Gleichgesinnter fortzusetzen.

Gesundheitstipp:
„Aufregen ist was für Anfänger. Profis atmen mehrmals tief durch.“

Wie kommt man denn über Gesundheitsthemen ins Gespräch?

Warum musikgeragogische Angebote so gesund sind?

Es ist nicht ganz so leicht, über die gesundheitsfördernden Effekte der Angebote ins Gespräch zu kommen. Auf einzelne gesundheitsfördernde Effekte können die Verantwortlichen bereits während des Angebots hinweisen:

- z. B. auf die positiven Effekte der „tiefen“ Atmung beim Singen
- z. B. auf die Förderung der Motorik beim Schlagen der Trommel

Zu Beginn und zum Abschluss besteht auch die Möglichkeit, nach dem Wohlbefinden der Teilnehmenden zu fragen:

„Wie bewerten Sie Ihr Wohlbefinden auf einer Skala von 1 bis 10?“

Abweichungen nach oben sind dann Anlass, über gesundheitsfördernde Effekte zu sprechen und gemeinsam zu überlegen, wie eine selbstbestimmte Übernahme der gesundheitsfördernden Praktiken und ihre Integration in den Alltag gelingen können. Die Verantwortlichen greifen die (gesundheitsbezogenen) Äußerungen der Teilnehmenden auf und ergänzen mit weiteren Informationen zu den Möglichkeiten der Gesundheitsförderung und Prävention durch musikgeragogische Angebote. Die gesundheitsfördernden Effekte werden so gemeinsam erarbeitet und bewusst gemacht. Die Teilnehmenden werden in ihrem Gesundheitswissen gestärkt und zu gesundheitsförderlichem Verhalten motiviert. Die Teilnehmenden erfahren, dass sie durch eigenes Tun etwas an ihrer Stimmung verändern können. Dies ist ein wichtiger Faktor für mehr psychische Widerstandskraft (Resilienz).

TIPP: Aufklärung und Sensibilisierung sollten jedoch nicht übertrieben werden, da sonst das Risiko besteht, dass die erreichte Verbesserung des Wohlbefindens „zerredet“ wird.

Wie bei jedem Abschluss eines Angebots des „Atelier_Vital“ können die Teilnehmenden ein „Gesundheitslos“: Die gesundheitsfördernden Effekte musikgeragogischer Angebote können zudem außerhalb der Angebote – beispielsweise in Beiratssitzungen oder in Besprechungen der Mitarbeitenden – thematisiert und ausgeführt werden, so dass das Bewusstsein für die Möglichkeiten der Gesundheitsförderung und Prävention in der Einrichtung insgesamt gesteigert wird.

Ateliereinblick: „Heilsames Singen“



Hier noch einige spezifische Gesundheitseffekte:

Musikalische Angebote bringen Menschen mit ganz unterschiedlichen Hintergründen in Kontakt und in einen harmonischen Gleichklang.

Soziale Zugehörigkeit und Anerkennung machen glücklich und motivieren zum Besten.

Glück und Zufriedenheit sind äußerst „ansteckend“ und schaffen mehr Lebens- und auch Arbeitsqualität für alle Menschen in den Pflegeeinrichtungen.

Singen, Musizieren, Bewegung und Tanz erfordern Haltung und Körpereinsatz: Verspannungen werden gelockert und der Bewegungsapparat wird gestärkt.

Durch regelmäßige musikalische Bewegungs- und Tanzangebote können konditionelle und koordinative Fähigkeiten geschult und somit auch die Sturzprophylaxe unterstützt werden.

Singen vertieft die Atmung, verbessert die Sauerstoffversorgung des Körpers und „vitalisiert“.

Lieblingslieder regen die Produktion von „Glückshormonen“ an. Die glückliche Stimmung mindert Angst und Schmerzerleben.

Musik wirkt wie ein natürliches Antidepressivum und hat zumindest kurzfristig eine stimmungsaufhellende Wirkung.

Bei gemeinschaftlichen musikalischen Angeboten wird auch die Ausschüttung des Hormons Oxytocin (auch als Bindungshormon bekannt) angeregt und so Gefühle der Verbundenheit und Sympathie unter den Teilnehmenden vertieft.

Erweiterungs-, Kooperations- und Vernetzungsmöglichkeiten

Auch die weitergehenden Wünsche der Teilnehmenden – wie beispielsweise die Gründung eines hauseigenen Chores, die Einrichtung eines regelmäßigen Tanz-Cafés, die Einladung einer externen Tanzgruppe oder der Besuch eines Konzerts in der benachbarten Freilichtbühne sollten festgehalten und in der Planung des Hauses aufgenommen werden. Gemeinsame musikalische Aktivitäten stärken den Zusammenhalt in den Einrichtungen auch dann, wenn diese bei Festen und Veranstaltungen als fester Bestandteil in das Programm integriert sind und so allmählich einen positiven Wiedererkennungswert erlangen („Wir singen jetzt unser Lied.“).

Alle musikpädagogischen Angebote können für Interessierte aus der Nachbarschaft geöffnet und in den öffentlich zugänglichen Bereichen präsentiert wie auch das gemeinsam erarbeitete Gesundheitswissen in einer Art „Gesundheits-Vernissage“ vermittelt werden. Musikpädagogische Angebote können als intergenerationale Aktivitäten von Kindern / Jugendlichen und Bewohner:innen der Pflegeeinrichtungen in Kooperationen mit Kindertagesstätten und Schulen umgesetzt werden. Zur nachhaltigen Begleitung und Unterstützung der Angebote empfiehlt es sich, ehrenamtliche Hobby-Musiker:innen, Tänzer:innen oder Sänger:innen einzubinden. Auch Kooperationsanfragen an die Musikschulen, an Chöre der benachbarten Kirchengemeinden, an traditionelle Gesangsvereine, an Tanzschulen und -vereine oder auch an Hochschulen mit entsprechenden Schwerpunkten sind eine gute Option, um Verstärkung zu suchen.

TIPP: Musikschulen sind an langfristigen Kooperationen interessiert und bieten Pflegeeinrichtungen oft spezielle (geförderte) kostengünstige Kooperations-Tarife für qualifizierte musikpädagogische Angebote an.

Gedanken aus der Praxis: „Stolpersteine“

Die Durchführung der musikpädagogischen Angebote kann durch „ungünstige“ Rahmenbedingungen und ungeplante Unterbrechungen erschwert sein:

- z. B. dann, wenn kein separater Raum zur Verfügung steht und ein Durchgangs- oder Gemeinschaftsbereich genutzt werden muss und parallel das Ausräumen der Geschirrspülmaschine erfolgt.
- z. B. dann, wenn der verfügbare Raum eine schlechte Raumakustik mit unkontrollierter Schallreflexion hat.
- z. B. dann, wenn Teilnehmende mit hohem Unterstützungsbedarf nur ungenügend begleitet, und so Prozesse der Verunsicherung und Demotivation begünstigt werden.
- z. B. dann, wenn nicht beachtet wird, dass musikalische Angebote für Menschen mit Hörgeräten durch unangenehme Störgeräusche oder Klangverfälschungen beeinträchtigt sein können.

Viele „Herausforderungen“ können bereits im Vorhinein gedanklich durchgespielt und praktikable Lösungen (z.B. Rücksprache mit dem/der Hörgeräte-Akustiker:in; frühzeitige, weit gestreute Informationen; Anfrage / Bitte um Unterstützung; Einbindung von An- und Zugehörigen, Verbesserungen der Raumakustik durch Schallabsorber für Wände, Decken und Fenster) gefunden werden.



Schwerpunkt III Gesundes Gestalten

Gesundes Gestalten – kurz erklärt

Gestalterisch tätig zu sein bedeutet, mit unterschiedlichen Materialien und Techniken künstlerische Objekte zu schaffen. Diese „Kreativwerke“ dienen mal der Verschönerung des Alltags, mal der sinnhaften Beschäftigung und mal der Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen im Innen- und Außenbereich der Pflegeeinrichtungen. Gemeinsames Ziel aller Kreativangebote ist es, die Lebenswelt mit gestalt- und kunsttherapeutischen Mitteln künstlerisch-vitalisierend umzugestalten und mehr Lebens-, Arbeits- und Aufenthaltsqualität zu gewinnen. Unsere Kreativangebote zum Schwerpunkt „Gesundes Gestalten“ sind vor allem in Kombination mit den Schwerpunkten „Musikpädagogische Angebote“ und „Kreative Lebenswelt“ umgesetzt worden und dies mit folgenden Ausrichtungen:

1. Kreatives Gärtnern:

Aus Ton lassen sich z. B. Vogeltränken, Deko-Objekte und Pflanzenstecker für die Beete modellieren. Mit Mosaiksteinen wiederum können die getöpften Gegenstände oder auch Gartentische und Trittsteine zu farbenfrohen „Hinguckern“ werden.

2. Bau von Klanginstallationen für den Innen- und Außenbereich:

Windspiele und einfache Klanginstallationen mit Glasflaschen oder Boomwhackers fordern zum Ausprobieren auf und regen mit ihren Klängen und Farben die Sinne an.

3. Bau von elementaren Musikinstrumenten:

Mit einfachen Mitteln, wie z. B. Tontöpfe, Papier, Papprollen, Nägel und Füllmaterialien, lassen sich Trommeln, „Regenmacher“ und weitere Instrumente für das rhythmische Musizieren fertigen.

4. Entwicklung und Bau von Spielen:

Die Bandbreite möglicher Spiele für Einzelne, Paare oder (Klein)Gruppen, die selbst (weiter)entwickelt und gebaut werden können, ist riesig und reicht von Legespielen über personalisierte Gesellschaftsspiele bis zur mobilen Holz-Kegelbahn.

1. Kreatives Gärtnern

Insbesondere Arbeiten mit Ton und Mosaiksteinen bieten vielfältige Möglichkeiten, um Innen- und Außenbereiche dekorativ zu gestalten. So lockt eine getöpferte und mit bunten Mosaiksteinen verzierte Wassertränke die Vögel und Insekten des Gartens an. Die Bewohner:innen haben so die Möglichkeit – mit ein wenig Abstand – in aller Ruhe die Tiere zu beobachten.

Die duftenden und sehr gesundheitsförderlichen Pflanzen der Kräuterspirale, wie z. B. Lavendel, Rosmarin oder Thymian, können durch Steine in die typische „Spiralform“ gebracht und ebenfalls mit Mosaiksteinen kreativ gestaltet werden.

Tipps zur Arbeit mit Ton:

Töpfer-Angebote sollten vorzugsweise in einer Kleingruppe mit einem Betreuungsschlüssel von 1:4 und bei schwer dementiell beeinträchtigten Personen immer mit einer 1:1-Begleitung umgesetzt werden.

Die getöpferte Ware muss vor dem Brennen ca. zwei Wochen aushärten. In dieser Zeit sollten die Stücke mit einem leicht feuchten Tuch abgedeckt werden. Entstehende kleine Risse können mit dem Finger und ein wenig Wasser korrigiert werden.

Falls kein Brennofen verfügbar ist, ist lufttrocknender Ton, welcher nicht gebrannt werden, sondern nur zwei bis vier Tage an der Luft trocknen muss, prinzipiell eine gute, aber auch kostspieligere Alternative.

Pflanzenstecker können beispielsweise aus gleichmäßig ausgerollten Ton-Platten ausgeschnitten werden. Danach muss der Ton wiederum gut glattgestrichen werden, bevor und nachdem die Pflanzennamen eingritzelt werden / wurden. Wichtig ist, dass die Stecker langsam trocknen. Hierzu sollten diese in feuchte Tücher gelegt werden, um das Verbiegen zu verhindern.

Angebote für bettlebige Personen können alternativ auch mit Bienen- oder Knetwachs umgesetzt werden.



**Ateliereinblick:
Arbeiten mit Ton**

Hier geht es zum Leitfaden
„Gesundes und kreatives Gärtnern“
mit vielen weiteren Ideen:
www.sbo-bochum.de/aktuell/vdek-projekt



Tipps zur Arbeit mit Mosaiksteinen:

Mosaiksteine eignen sich für unterschiedliche Untergründe (z. B. Holz, Beton, Putz), welche fettfrei, sauber und trocken sein müssen. Die Mosaiksteine sollten umso kleiner sein, je mehr Rundungen und Kanten die umzugestaltenden Gegenstände aufweisen.

Für Arbeiten mit Mosaiksteinen werden folgende, im Baumarkt und online erhältliche Materialien benötigt: Mosaiksteine (gibt es in verschiedenen Größen, Farben und Formen), Fliesenkleber, Gipsschale, Holzspatel, Fugenmasse, Schwamm / Tuch.



Für das Gestalten mit Mosaiksteinen gibt es vielfältige Möglichkeiten:

Ein Plastik-Mülleimer wird mit Mosaiksteinen zu einem attraktiven Mülleimer für den Außenbereich.

Stein-Platten werden zu dekorativen Trittsteinen im Garten oder Außenbereich.

Kräuterspiralen können mit Mosaiksteinen dekorativ gestaltet werden.

Beet-Einfassungen, Blumentöpfe, Vogeltränken und Schälchen können mit Mosaiksteinen farbig verziert werden.

Spanplatten, Tische, Stühle, Wurzeln und andere Gegenstände aus Holz werden mit Mosaiksteinen zu Deko-Accessoires mit ganz persönlicher Note.

TIPP: Mosaiksteine sind ein sehr schönes Material mit hohem Aufforderungscharakter. Viele Bewohner:innen genießen es sichtlich, einfach mal so ihr ganz eigenes Mosaik zu legen.



2. Bau von Klanginstallationen

Wir haben ein sehr breites Verständnis von Klanginstallationen und verstehen darunter Objekte und komplexere Bauten, mit denen Klänge und einfache Melodien erzeugt werden können. Unsere Klanginstallationen sind sowohl für den Innen- als auch für den Außenbereich geeignet. Manche können mobil eingesetzt werden und eignen sich auch für die Begleitung bettlebiger Bewohner:innen.

Es gibt zahlreiche Ausgestaltungsmöglichkeiten, wie z. B.:

- **Klingende Gartenelemente wie z. B. eine „Tast- und Klangwand“ oder fest installierte Klanginstallationen wie z. B. „Hängendes Xylophon“**
- **Bewegliche Klanginstallationen und -objekte wie z. B. „Glasflaschen-Xylophon“ oder eine mobile Klangwerkstatt**
- **Klingende Windspiele**

Einige der Objekte sind von klassischen Musikinstrumenten inspiriert und bilden diese mit einfachen Mitteln und wenn möglich auch mit Naturmaterialien (z. B. Äste, Holzscheiben, Tannenzapfen, Kastanien) aus dem Garten und Umfeld der Pflegeeinrichtungen nach. Damit die Klanginstallationen einen möglichst hohen Aufforderungscharakter und zum spontanen Ausprobieren einladen, sollte auf eine attraktive Gestaltung geachtet werden.

ABER: Im Prozess der gemeinsamen Entwicklung und Gestaltung der Klanginstallationen sollte es jedoch vor allem darum gehen, Experimentier- und Improvisationsfreude zu wecken und auszuleben.

Größe, Aufwand und Preis der Klanginstallationen unterscheiden sich. Der Einstieg gelingt leicht mit klingenden Windspielen. Installationen wie die mobile Klangwerkstatt sind aufwendiger und haben eher den Charakter einer Projektarbeit.



Windspiel-Variation

Ateliereinblick: Blumentopf-Trommel

Bau der mobilen Klangwerkstatt



3. Bau von elementaren Musikinstrumenten

Elementare Musikinstrumente sind Instrumente, die ganz im Sinne von Carl Orff den Ton, den Rhythmus und das Geräusch in den Vordergrund stellen und so eine aktive Reise in die Welt der Klänge, der Laute, der Töne ermöglichen. Elementare Instrumente fordern zum Ausprobieren, zum kreativen Umgang mit Tönen, zum Improvisieren und zum freien Umgang mit Rhythmus und Melodie auf. Elementare Instrumente erfordern keine Voraussetzungen, sondern sind intuitiv bespielbar, da sie unmittelbare Klänge und Klangfolgen ermöglichen.

Unsere elementaren Instrumente, wie z. B. Xylophon, Rassel oder Trommel, gehören der Gruppe der Rhythmik – genauer gesagt: der Schlag- und Klanginstrumente – an. In unserer Kreativ-Werkstatt haben wir uns auf die Instrumente konzentriert, die ohne großen Zeit- und Materialaufwand zu bauen sind. Besonders begeistert hat uns die „Blumentopf-Trommel“: Hierzu werden Tontöpfe mit mehrlagigem Butterbrot-Papier bespannt. Mit unterschiedlich hohen Töpfen kann eine „Tonleiter“ erzeugt werden. Große und hohe Töpfe haben eher dunkle, kleine und flache Töpfe eher helle Klänge. Die Trommel kann zwischen den Beinen gehalten oder auf den Tisch gestellt und mit Hand oder Schlegel gespielt werden.

Allerdings setzen die Angebote zum „Bau elementarer Musikinstrumente“ bei einer aktiven Teilnahme zumindest grundlegende handmotorische Fähigkeiten voraus. Wie bei jedem Angebot gilt: Jede/r kann einfach so dabei sein, das Geschehen beobachten und mit Tipps unterstützen.



Basteltipp: „Regenmacher“

Material / Bauanleitung:

- **Stabile Versandrolle, ca. 70 cm mit einem Durchmesser von ca. 5 bis 7 cm** (Alternativ kann auch ein Bambusrohr verwendet werden.) Ein längeres Rohr verlängert auch das „Wasserrauschen“.
- Für jedes Rohr ca. **200, 4 cm lange Nägel; Hammer** Die Nägel sollten mindestens so lang sein wie die Hälfte des Durchmessers der Rolle.
- Zunächst wird eine relativ eng gefasste Spirale auf der gesamten Rolle aufgezeichnet.
- Dann werden die Nägel im Abstand von ca. 1 cm auf der gesamten Spirale eingeschlagen.
- **Tapetenkleister und Pinsel / Schwamm** zum Auftragen
- Für die Enden des Rohres 10 Lagen aufeinander gelegtes, ohne Lufteinschlüsse und mit Kleister verklebtes **Butterbrot-Papier**
- Der Durchmesser des Butterbrotpapier-Kreises für die beiden Enden sollte ca. 2 cm größer sein als der Durchmesser der Röhre und wird zunächst mit Kleister an der Röhre festgeklebt.
- Wenn ein Ende abgedichtet ist, kann die Röhre mit **Reis, Linsen, Erbsen, Bohnen etc.** befüllt werden. Die Klänge unterscheiden sich. Der Regenmacher kann ganz nach Geschmack nur mit einem oder mehreren Materialien befüllt werden. (Einfach mal ausprobieren, was gefällt)
- **Klebeband, Panzertape**
- Wenn beide Enden mit dem mehrlagigen Butterbrotpapier verschlossen sind, werden diese noch einmal mit Klebeband fixiert.

Abschließend können die Regenmacher mit **Farbe, Folie, Papier oder Bändern** kreativ gestaltet werden.

4. Entwicklung und Bau von Spielen

Die Geschichte der Spiele reicht bis in die antike Vergangenheit der Menschheit zurück: Gesellschaftsspiele waren und sind ein fester Bestandteil aller Kulturen und eine der ältesten Formen der sozialen Kommunikation und Interaktion. Brettspiele wie Mühle und Schach sind jahrtausendealt. Andere Spiele wie „Monopoly“ und „Vier gewinnt“ sind dagegen vergleichsweise jung. Gesellschaftsspiele wie „Bingo“ und „Mensch-ärgere-dich-nicht“ gehören zum beliebten Standard in Pflegeeinrichtungen.

Unser Kurs geht über das reine Spiel hinaus und verbindet die gemeinsame Entwicklung einer Spielidee und den Gestaltungsprozess mit dem praktischen Einsatz. Die Möglichkeiten für selbst gebaute Spiele sind vielfältig: Da sind klassische und moderne Spiele, die auf einem Tisch oder im Großformat freistehend, im Innen- oder Außenbereich, zwei oder mehr Menschen zum spielerischen Wettbewerb oder zur kooperativen Erkundung zusammenbringen. Und es geht auch um Spiele für Einzelpersonen oder Objekte mit Aufforderungscharakter (inspiriert vom „Erfahrungsfeld zur Entfaltung der Sinne“ von H. Kükelhaus (1900 – 1984)), die Bewegung, Sinne oder Kognitionen anregen und über die eigene Aktivität das psychosoziale Wohlbefinden fördern.

**„Leute hören nicht auf zu spielen, weil sie alt werden,
sie werden alt, weil sie aufhören zu spielen!“
(O. W. Holmes)**

Es gibt ganz unterschiedliche Formen des Spiels: Karten-, Würfel- und Glücksspiele; Lege- und Denkspiele; Geschicklichkeits-, Bewegungs-, Ball- und Aktionsspiele; Brett-, Konstruktions-, Rollen- und Quizspiele etc.. Spiele können z. B. als Wissensquiz das Lernen oder als sensomotorisches Spiel sinnliche Erfahrungen und körperliche Beweglichkeit unterstützen. Andere Spiele wie z. B. Mikado oder Ball-, Wurf- und Kegelspiele fördern die Geschicklichkeit und Beweglichkeit oder setzen wie Würfel- und Bingo-Spiel auf Strategie, Taktik oder einfach nur auf den Zufall und das Glück. Alle unsere Spiele bzw. Objekte können mal mit einfachen Mitteln und mal auch mit größerem handwerklichen Aufwand gestaltet und danach in vielfältigen Einzel- und Gruppenangeboten eingesetzt werden. Manche Spiele und Objekte können im Innen- oder Außenbereich z. B. an einer Wand fest angebracht werden und die passierenden Menschen auffordern, aktiv zu werden und neue Erfahrungen zu suchen.

Unsere Angebote rund ums Spiel machen nicht nur Freude, sondern tun – Körper, Geist und Seele – ganzheitlich gut. Das zentrale Ziel ist es, über den gemeinsamen Prozess der Entwicklung, des Baus und des Ausprobierens der Spiele, die Teilnehmenden in sozialen Kontakt und Kommunikation zu bringen und gleichermaßen eine körperliche und geistige Aktivierung sowie eine Steigerung ihres subjektiven Wohlbefindens zu erreichen.



**Ateliereinblick:
„Vier gewinnt“ für den Außenbereich**



**Hier geht es zum Leitfaden
„Spielend in Geist und Körper fit bleiben“ mit
vielen weiteren Ideen:
www.sbo-bochum.de/aktuell/vdek-projekt**

Empfehlungen für die Ansprache und Begleitung

Das Spiel sollte von den Teilnehmenden und Verantwortlichen gemeinsam bestimmt werden. Die aktive Beteiligung fördert die Motivation. Die Auswahl wird erleichtert, wenn die verschiedenen Spielideen / Objekte inklusive der möglichen Variationen anhand von Fotos vorgestellt werden (siehe unsere „Vorschlagliste“ im Praxisleitfaden).

In einem zweiten Schritt geht es dann um die kreative Ausgestaltung. Hier könnte beispielsweise gemeinsam überlegt werden, wie Spiele-Klassiker wie „Mensch-ärgere-dich-nicht“ auf die eigene Einrichtung zugeschnitten werden können. Ausführung und Dauer der Angebote variieren erheblich: Der Bau eines Legespiels nimmt ca. eine Stunde in Anspruch, der Bau eines großformatigen Strategiespiels (ähnlich „Vier gewinnt“) für den Außenbereich dagegen ca. 10 bis 20 Stunden und erfordert Maschineneinsatz. Beim späteren Ausprobieren der Spiele sollten die Teilnehmenden – vor allem dann, wenn diese noch unbekannt sind – in aller Ruhe und frei von Zeit- und Erwartungsdruck mit den Regeln vertraut gemacht und unterstützt werden.

Highlight im Projekt: Holzwerk-Kurse der „Werkzeugkiste“

Der externe Anbieter „Werkzeugkiste“ (<https://www.diewerkzeugkiste.com/>) kam mit seiner mobilen Werkstatt in jede Projekteinrichtung und hat dort drei Holzwerkurse für Kleingruppen durchgeführt. Die Teilnehmenden waren begeistert und hielten am Ende voller Stolz ihre Werkstücke – Buchstützen, Regalglass-Blumenvasen und Tisch-Kalender aus Holz – in den Händen, welche sie mit Unterstützung des Profis gefertigt hatten.

Warum Gestalten so gesund ist?

Auch für die Kreativangebote zum Schwerpunkt „Gestalten“ lassen sich vor dem Hintergrund der Projekterfahrungen (und bestätigt durch wissenschaftliche Ergebnisse) vielfältige körperliche, psychische, kognitive und soziale Gesundheitseffekte beschreiben.

Die beschriebenen Aktivitäten fordern und fördern die eigene Gestaltungskraft.

Es macht Freude und „vitalisiert“, mit anderen gemeinsam Ideen zu entwickeln und kreativ tätig zu sein.

Das gestalterische Tun erfordert aber auch Körpereinsatz und fördert den Bewegungsapparat, die Motorik und die Körperkoordination.

Die Angebote ermöglichen sowohl das Auffrischen alter Freizeitbeschäftigungen („In den 1990er Jahren habe ich viele Töpfer-Kurse besucht.“) als auch ganz neue Erfahrungen („Die Arbeit mit elektrischen Maschinen habe ich mir früher nicht zugetraut, Das habe ich immer meinen Mann machen lassen.“).

Solche intensiven und/oder erstmaligen Erfahrungen stärken die kognitiven Funktionen, wie z. B. Wahrnehmung, Denken und Gedächtnis, in besonderem Maße. Es handelt sich um Angebote, die das menschliche Grundbedürfnis nach Sinnerleben erfüllen, und nicht nur um reinen Zeitvertreib. Subjektiv sinnhafte Angebote ermöglichen es, Abstand vom Alltag und seinen Belastungen zu gewinnen, sich zu entspannen und negativen Stress und Ängste abzubauen. Der Vollzug subjektiv sinnhafter Aktivitäten stärkt die (räumliche, zeitliche, situative und personale) Orientierung und vermittelt Sicherheit. Das Kohärenz-Gefühl (ein Gefühl der positiven Verbundenheit mit dem eigenen Leben und der Welt) und das Gefühl der Kontrolle über das eigene Leben werden durch verstehbare, handhabbare und sinnhafte Erfahrungen gestärkt.

Das Gestalten ermöglicht Erfolgserlebnisse, die mit den Händen zu (be)greifen sind. Die eigenen Fähigkeiten werden erfahren und so Selbstwirksamkeit, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein gestärkt. Die Aktivitäten zum Schwerpunkt Gestalten bringen die Teilnehmenden gleichermaßen mit sich selbst wie auch mit anderen in Kontakt. Die in den Pflegeeinrichtungen ausgestellten Gemeinschaftsarbeiten sind über den Entstehungsprozess hinaus ein wichtiges Symbol für Miteinander und Verbundenheit.

... und auch die Nutzung der selbst gebauten Spiele ist sehr gesund:



Ateliereinblick: „mobile Kegelbahn“
(auf dem Bild fehlen noch die Rollen)

Spiele bieten vergnüglichen Zeitvertreib, gesellige Unterhaltung, soziale Erfahrungen und Lernprozesse.

Spielen fordert gleichermaßen Kopf, Herz und Hand.

Soziale Kompetenzen wie z. B. Empathie (Einfühlungsvermögen), Konflikt- und Kooperationsfähigkeit oder Kompromissbereitschaft werden z. B. beim Umgang mit dem spielerischen Erfolg oder Misserfolg geübt.

Die kommunikativen Kompetenzen werden angeregt und erhalten sowie die Sprachfähigkeit gefördert.

Die individuellen und kollektiven Ausdrucks-, Kommunikations- und Interaktionsmöglichkeiten werden geübt und erweitert; neue Äußerungsmöglichkeiten und Handlungsalternativen werden erschlossen.

Durch die Konzentration auf das Spiel wird die Aufmerksamkeit in die Gegenwart gelenkt und ein Zustand der Achtsamkeit erreicht.

Achtsamkeit macht wacher und aufmerksamer und fördert das Reaktionsvermögen.



Holzwerkkurs



Erweiterungs-, Kooperations- und Vernetzungsmöglichkeiten

Die Angebote können regelmäßig und/oder im Rahmen von Projektwochen umgesetzt werden: Bei einer (mehrtägigen) „Haus-Olympiade“ können sich die Bewohner:innen z. B. im vergnüglichen Wettbewerb in verschiedenen Spiele-Disziplinen messen. Am Ende werden die erreichten Punkte addiert und die Medaillen an die Sieger:innen in einer feierlichen Zeremonie (mit Augenzwinkern) verteilt. Die Angebote können auch für An- und Zugehörige oder externe Einzelpersonen und Gruppen aus dem Quartier geöffnet werden. Die Angebote eignen sich besonders gut für intergenerationelle Begegnungen und können z. B. in Kooperation mit Kindertagesstätten, Schulen oder Ausbildungsstätten (z. B. für Ergotherapie) erfolgen. Kooperationsanfragen können auch an die Volkshochschulen, an Kreativ-Gruppen des Umfelds, an Kirchengemeinden oder an Hochschulen mit pädagogischen und kreativen Studiengängen erfolgen und gemeinsame kreative Projekte umgesetzt werden. Sofern ausreichend Platz vorhanden ist, können die Pflegeeinrichtungen auch externen Freizeitgruppen mit entsprechenden Schwerpunkten Raum für ihre Treffen bzw. Veranstaltungen zur Verfügung stellen. Im Gegenzug haben interessierte Bewohner:innen die niederschwellige Möglichkeit zur Teilnahme. Im Rahmen einer „Gesundheits-Vernissage“ mit Verköstigung und Sinneserlebnissen können die Erfolge anhand von Fotos (z. B. Vorher-Nachher-Vergleiche) und exemplarischen Kunstobjekten präsentiert und über die erzielten Gesundheitseffekte informiert werden. Um die Pflegeeinrichtungen die selbständige Umsetzung von Holzwerk-Kursen zu ermöglichen, können die Träger der Pflegeeinrichtungen auch selbst mobile Werkstätten mit allen notwendigen Maschinen einrichten, welche in den Häusern rotierend eingesetzt werden. Für die Finanzierung hochwertiger und kostspieliger Klanginstallationen im Außenbereich oder für besondere Kreativ-Projekte können Anträge bei Fördermittelgebern wie Stiftungen und Lotterien gestellt werden.

Gedanken aus der Praxis: „Stolpersteine“

Die Durchführung der Angebote zum Schwerpunkt „Gesundes Gestalten“ kann durch „ungünstige“ Rahmenbedingungen und ungeplante Unterbrechungen erschwert sein:

- z. B. dann, wenn kein geeigneter Raum zur Verfügung steht und ein Durchgangs- oder Gemeinschaftsbereich genutzt werden muss.
- z. B. dann, wenn Teilnehmende mit hohem Unterstützungsbedarf nur ungenügend begleitet und so Prozesse der Verunsicherung und Demotivation begünstigt werden.
- z. B. dann, wenn bei Töpfer-Angeboten mit schwer dementiell beeinträchtigten Teilnehmenden keine 1:1-Begleitung gegeben ist und ein hohes Risiko besteht, dass der Ton, der eine gewisse Ähnlichkeit mit Teig hat, gegessen wird. (Dies ist zwar nicht gesundheitsschädlich, aber für die Betroffenen sehr unangenehm.)
- z. B. dann, wenn nicht beachtet wird, dass aufgrund von körperlichen Funktionseinschränkungen der Hände die gestalterischen Arbeiten schwerfallen oder gar nicht möglich sind.
- z. B. dann, wenn die Fingernägel gerade erst frisch manikürt wurden.

Viele „Stolpersteine“ können bereits im Vorhinein erkannt und praktikable Lösungen (z.B. individuell angepasste Angebote; frühzeitige, weit gestreute Informationen; Anfrage / Bitte um Unterstützung; Einbindung von An- und Zugehörigen, Aufgaben, die auch bei kognitiven oder körperlichen Beeinträchtigungen möglich sind; Arbeiten mit Schutzhandschuhen) gefunden werden.



Man sieht die Blumen welken
und die Blätter fallen,
aber man sieht auch Früchte reifen
und neue Knospen keimen.
Das Leben gehört dem Lebendigen an,
und wer lebt, muss auf Wechsel gefasst sein.

Johann Wolfgang Goethe

Ateliereinblick:
„Holzwerkkurs“



Schwerpunkt IV Kreative Lebenswelt

Kreative Lebenswelt – kurz erklärt

Die Angebote zum Schwerpunkt „Kreative Lebenswelt“ zielen vor allem darauf die Lebens- und Arbeitsqualität in den Pflegeeinrichtungen zu verbessern und brachliegende oder unattraktive Gemeinschaftsbereiche mit kreativen Mitteln zu „Vital“- und Wohlfühl-Oasen umzugestalten. Die Maßnahmen sind geeignet, sowohl das individuelle Gesundheitsverhalten zu stärken als auch die Gesundheitsverhältnisse in der Lebenswelt „Pflegeeinrichtung“ aufzuwerten. Die Bewohner:innen, An- und Zugehörige sowie Mitarbeitende werden ermutigt und „empowert“, sich aktiv in die Organisationsentwicklung einzubringen und erfahren so einen Zuwachs an Lebens- bzw. Arbeitsqualität und Wohlbefinden.

Wir haben drei Kurse zum Schwerpunkt „Kreative Lebenswelt“ umgesetzt:

1. Kräuterstunde / Gesunde Kräuter:

Unser Kurs „Gesunde Kräuter“ stellt ausgesuchte Wild- und Heilpflanzen in den Mittelpunkt: Interessante Gesundheitsinformationen, spannende Geschichten und Anekdoten wechseln sich mit Sinnes- und Wohlfühlerlebnissen sowie Verkostungen ab.

2. Gesundes Gärtnern:

Unser Kurs „Gemeinsam aufblühen – gesundes und kreatives Gärtnern“ stützt sich auf die Erkenntnisse der Gartentherapie und nutzt die Bandbreite gartentherapeutischer Möglichkeiten, um die Balkone, Gärten, Innen- und Außenbereiche künstlerisch-vitalisierend zu gestalten und alle Menschen in den Pflegeeinrichtungen in einen kreativen und gesundheitsfördernden Kontakt mit der Natur (zurück) zu bringen.

3. Handmassage, Aromapflege und Milieugestaltung:

Unser Kurs „Mit allen Sinnen wohlfühlen“ will mit Handmassage und Mitteln der Aromapflege und Milieugestaltung Wohlfühl-Momente schaffen und „Wohlfühl-Oasen“ gestalten.

1. Kräuterstunde / Gesunde Kräuter

Mit dem Oberbegriff „Gesunde Kräuter“ sind eine unüberschaubar große Anzahl von heimischen (ess- und nahrhaften) Wildpflanzen und medizinisch bewährten Heilpflanzen, aber auch bekannte Küchenkräuter angesprochen. In den Angeboten können die Teilnehmenden sowohl Neues entdecken als auch biographische Kräuter-Erinnerungen wecken und diese Erfahrungen mit anderen austauschen. Unser Leitfaden veranschaulicht den Ablauf einer „Kräuterstunde“ und stellt die drei Kräuter – Brennnessel, Johanniskraut und Holunder – in den Mittelpunkt.

Der Raum und auch der Tisch sollten für die „Kräuterstunde“ besonders einladend und mit Liebe vorbereitet sein. Die Teilnehmenden fühlen sich so von Beginn an wohl und haben eine positive Erwartungshaltung. Am Anfang steht eine kurze allgemeine Einführung zur Bedeutung von Pflanzen für die Ernährung und Gesundheit von Menschen. Danach suchen sich die Teilnehmenden aus einer Vielzahl von Pflanzen-Fotografien ein Bild aus. Dies kann aus unterschiedlichen Motiven erfolgen: Vielleicht ist die Pflanze bekannt und mit einer persönlichen Erinnerung verknüpft, oder aber die unbekannte Pflanze gefällt, und die Teilnehmenden wollen mehr darüber erfahren. Falls einzelne der abgebildeten Pflanzen gerade wachsen, sollten diese nach Möglichkeit zur sinnlichen Wahrnehmung und Aktivierung ausgelegt sein.

Nun wendet sich die Gruppe der Reihe nach jeder Pflanze zu und tauscht sich zu den Anwendungsmöglichkeiten im Lebensalltag und in der Gesundheitsförderung aus. Die Verantwortlichen lassen zuerst die Teilnehmenden über ihre Erfahrungen und ihr Gesundheitswissen berichten und ergänzen dann, falls notwendig, mit weiteren Details. Jetzt wendet sich die Gruppe den drei ausgewählten Pflanzen zu.

Das Gesundheitswissen zum Holunder – wie beispielsweise die Steigerung der Abwehrkräfte und die Unterstützung bei Erkältungskrankheiten – wird zusammengetragen und hierzu Holundertee verkostet. Die Verantwortlichen können über die geheimnisvolle Verbindung des Holunderstrauches zu Frau Holle wie auch über die zahlreichen Bräuche rund um die Pflanze berichten.

So besagt eine alte Bauernregel: „Vor dem Holunder soll man sich verbeugen“, um den großen Respekt vor der Schutz-Macht des Holler-Wesens zum Ausdruck zu bringen. Bauernhöfe sind deswegen mitunter noch heute an allen vier Eckpunkten des Gehöftes von einem Holunderbusch geschützt.



Hier geht es zum Leitfaden „Gesunde Kräuter“ mit vielen weiteren Ideen:
www.sbo-bochum.de/aktuell/vdek-projekt

Es bietet sich an, die Brennnessel als zweite Pflanze in den Mittelpunkt zu stellen.

**Hier kann ein kleines Rätsel am Anfang stehen:
„Was brennt ums ganze Haus und das Haus verbrennt doch nicht?“**



Für die Verkostung eignet sich Apfelmus mit Brennnesselpulver: Brennnesselblätter sind reich an Calcium, Eisen und Eiweiß und geben Gerichten als gemahlenes Pulver einen herzhaft-würzigen Geschmack. Zur Herstellung des Pulvers zerkleinern die Teilnehmenden getrocknete Brennnesselblätter mit dem Mörser und geben diese anschließend (um ganz sicher die Brennhaare herauszufiltern) durch ein feines Sieb auf das Apfelmus. Alternativ kann auch ein bereits fertiges Brennnesselpulver, welches im Naturkosthandel erhältlich ist, verwendet werden. Auch für die Brennnessel lassen sich viele interessante Informationen finden, die durch die Verantwortlichen vermittelt werden können.

Zum Abschluss steht dann das Johanniskraut im Zentrum, welchem mit seinen leuchtend gelben Blüten die Fähigkeit zugesprochen wird, die Kraft der Sonne zu speichern und weitergeben zu können. In der Handmassage mit dem Johanniskraut-Öl erfahren die Teilnehmenden diese durchwärmende Wirkung, die in den gesamten Körper ausstrahlt, und – vielleicht sogar – die beschleunigte Heilung von Wunden und Narben an den Händen.

TIPP: Das Johanniskraut-Öl kann aus 50 Gramm frischen Blüten und 200 Milliliter Olivenöl selbst hergestellt werden. Das Schraubglas sollte dann vier bis sechs Wochen an einem sonnigen Platz aufbewahrt werden. Hiernach kann der Ansatz filtriert und das Öl verwendet werden.



**Ateliereinblick:
„Kräuterstunde“**

2. Gesundes Gärtnern

Die Themen rund um den Garten und das Gärtnern sind sehr populär und gewinnen zunehmend an Bedeutung und Wertschätzung. Die Mehrheit der Deutschen haben einen Balkon, eine Terrasse oder einen eigenen (Schreber-)Garten und wollen auf diese privaten „Glücksoasen“ nicht verzichten. Dies gilt auch für die meisten Bewohner:innen in Pflegeeinrichtungen. Die mit dem Garten und Gärtnern verknüpften Erinnerungen sind meist sehr positiv besetzt und mit Wohlbefinden, Entspannung, Ruhe, Geborgenheit, Genuss, Zufriedenheit und auch lebensfrohen Gemeinschaftserlebnissen assoziiert: Warme Sonnenstrahlen, duftende Blüten, knackiges Gemüse, sonnendurchwärmte Erdbeeren, beruhigendes Blattgrün, munteres Vogelgezwitscher und summende Insekten sind (auch in der Erinnerung) Balsam für das Wohlbefinden.

Die gesundheitsfördernden Effekte des aktiven und passiven Kontakts mit der Natur sind wissenschaftlich belegt: Die Wahrnehmung der Natur mit allen Sinnen und das Einatmen von frischer Luft regulieren den Blutdruck und senken den Puls, reduzieren das Schmerzempfinden, steigern die Immunabwehr und das psychosoziale Wohlbefinden und mildern Ängste und Depressionen. Diese positiven Effekte des Naturkontakts sind auch spezielle für dementiell beeinträchtigte Menschen wissenschaftlich nachgewiesen: Neben positiven Effekten auf die physische und psychische Gesundheit können durch den Naturkontakt kommunikative und interaktive Prozesse angeregt und kognitive Abbauprozesse verlangsamt werden.

Um die positiven Effekte des kreativen Gärtnerns zu erreichen, ist nicht zwingend ein großer Garten erforderlich, sondern auch auf kleiner Fläche lässt sich, beispielsweise mit mobilen Hochbeeten, Vieles erreichen.

Abhängig von den Bedürfnissen / Wünschen der Bewohner:innen und Mitarbeitenden können die Angebote des Kurses als isolierte Maßnahme, abgestimmtes Maßnahmenbündel, als regelmäßiges oder gelegentliches Angebot, Angebot mit Event-Charakter, für eine feste oder offene Gruppe (mit wechselnden Teilnehmenden) umgesetzt werden.



Ateliereinblick:
„Aufbau des Hochbeets“



„Blumengesteck“

Hier eine kleine Auswahl möglicher Einzel- und Gruppenangebote:

Selbstgemachtes Kräutersalz: Die Kräuter (ganz nach Belieben; z. B. Petersilie, Basilikum, Schnittlauch, Bohnenkraut, Salbei, Lorbeer) können mit Hilfe eines (historischen) Kräuterbuchs der Reihe nach vorgestellt werden. Oder aber jeweils mit Wettbewerbs-Charakter („Dieses Kraut kennen Sie bestimmt nicht, dieses Mal geht der Punkt an mich.“) eingeführt und danach die persönlichen Erinnerungen an das Kraut (z. B. besondere Rezepte) ausgetauscht werden. Dann schneiden die Teilnehmenden die Kräuter klein, mörsern die kleingehackten Kräuter reihum und rühren diese abschließend gut in das Salz (ein Kilogramm ist ideal) ein. Im Nachgang muss das Salz zwei Tage offen an der Luft trocknen, bevor es verzehrfertig ist, und die Teilnehmenden ihren eigenen Behälter mit Kräutersalz erhalten können.

Blumengestecke für die Gemeinschaftsbereiche und Bewohner:innenzimmer:

Die verfügbaren Pflanzen (wichtig: nicht giftige, jahreszeittypische Sträucher / Blumen mit festen Stielen) werden vorgestellt und danach von den Teilnehmenden – Sorte für Sorte – zunächst auf dieselbe Länge gekürzt, bevor sie wiederum – Sorte für Sorte – in die gewässerte Steckmasse eingesetzt werden. Die Steckmasse muss zuvor auf die Maße des dekorativen Gefäßes (Blumentopf, Vase mit weiter Öffnung) angepasst werden.

Leichte Gartenarbeiten: z. B. Säen, Anpflanzen und Arbeit an (Hoch-)Beeten, Balkonkästen, Pflanztöpfen etc.; Gießen; Kneten und Durchmischen der frischen Erde; Zupfen der Beikräuter; Versorgung der Blumenzwiebeln; Pflanzenhege und -pflege.

Mobile Hochbeete können ganzjährig genutzt und auch zu bettlebigen Bewohner:innen gebracht werden.

Ernten und Verarbeiten von Früchten, Gemüse und Kräutern (z. B. zu Tee, Marmelade, Saft, Kräuterquark oder -limonade; Abfüllen von Lavendel-Duftsäckchen)

Dörren: Mittels eines Dörr-Automaten können Früchte, Gemüse und Kräuter ohne großen Aufwand getrocknet und haltbar gemacht werden. Getrocknete Teekräuter können ideal in einem Apothekerglas aufbewahrt werden.

Mobile 5- oder 10-Minuten-Aktivierung: Die mobile Aktivierung kann mithilfe einer Gartenkiste oder eines -wagens mit Pflanzen, Gartengeräten, Fotos etc. umgesetzt werden. Auf Wunsch sollten bettlebige Bewohner:innen den Garten in ihren Betten besuchen und am Gemeinschaftsleben teilnehmen können.

Angebote für sinnesbeeinträchtigte Menschen: Gartenbezogene Angebote für sinnesbeeinträchtigte Personen sollten grundsätzlich die nicht beeinträchtigten Sinne ansprechen:

„Was hören Sie?“: Das gemeinsame Lauschen ermöglicht (in Verbindung mit den Ausführungen der sehenden Begleitung) den Kontakt zur Natur.

„Wie nehmen Sie diesen Ort wahr?“: Die sehende Begleitung beschreibt ergänzend ihre visuellen Eindrücke.

„Welche Pflanze ertasten, riechen oder schmecken Sie?“: Verschiedene Pflanzen wie Lavendel, Thymian, Salbei, Jasmin oder Flieder riechen sehr intensiv und eignen sich gut für die sinnliche Wahrnehmung der Pflanzen. Das Gespräch kann aber auch am (früheren) Lebensalltag ansetzen.

Die gemeinsamen Überlegungen und Sinneswahrnehmungen beziehen sich dann beispielsweise auf die Frage: „Was gehört in ein guten Kräuterquark?“

Angebote für dementiell beeinträchtigte Menschen: Mit fortschreitender Erkrankung können Erinnerungen immer weniger aktiv abgerufen und anderen mitgeteilt werden. Daher nimmt die Bedeutung der Sinneswahrnehmung und der nonverbalen Kommunikation zu. Das sensorische Erleben der Natur (Hören, Sehen, Schmecken, Riechen, Tasten, Fühlen, Körperbalance) beeinflusst die Emotionen, verbindet mit der Außenwelt und lässt Erinnerungen lebendig werden.

Einige Anregungen zur Gartengestaltung:

Der Garten sollte vertraute und sinnanregende Elemente (z.B. Duft- und Naschpflanzen, Klang- und Wasserobjekte, Vielfalt an Farben, Formen, Oberflächen und Materialien) bieten. Aus psychologischer Sicht sollten die Sitzbänke im Außenbereich so positioniert sein, dass der Rücken „geschützt“ und der freie Blick in den Raum bzw. auf den Eingang der Einrichtung möglich ist. Auch im Außenbereich ist die Raumaufteilung für ein harmonisches Gesamtbild wichtig. Für die Abgrenzung der einzelnen Bereiche und die Entstehung unterschiedlicher Gartenräume (z. B. Gemeinschafts- und Rückzugsbereiche, Gemüsegarten) können optische Elemente (z. B. Hecken; Mauern; Staudenbeete, die in eine Rasenfläche hineinragen; ein anderer Bodenbelag für die Sitzplätze oder Blumenbeete rings um die Sitzfläche; eine offene Pergola) eingesetzt werden.

Wichtig ist, dass der Garten wirklich barrierefrei ist und allen Bewohner:innen eine uneingeschränkte (selbständige) Nutzung erlaubt. Pralle Sonne wird von den meisten Menschen schlecht vertragen; daher sollten ausreichend Schattenplätze vorhanden sein. Für die Begrünung von Mauern oder unattraktiven Wänden von Pflanzkästen eignen sich beispielsweise Polster-Phlox und Steinkraut. In einzelnen Beeten sollten Blumen wachsen, die sich gut für Gestecke eignen. Beerensträucher sind für Hochbeete eher ungeeignet und sollten in gut zugänglichen Bodenbeeten stehen. Giftige und allergene Pflanzen (z. B. Eiben, Goldregen, Tollkirsche, Maiglöckchen) sollten, wenn überhaupt, nur in unzugänglichen Bereichen stehen bleiben und ansonsten entfernt werden.

3. Handmassage, Aromapflege und Milieugestaltung

Im organisatorischen Ablauf von Pflegeeinrichtungen mangelt es nicht selten an ungestörten und erquickenden Momenten, in denen Bewohner:innen spüren, dass allein sie und ihr Wohlbefinden im Mittelpunkt stehen, und sie ungeteilte Aufmerksamkeit und Zuwendung durch Mitarbeitende erfahren. Außerdem fühlen sich nicht wenige Bewohner:innen angespannt und haben Schwierigkeiten innerlich und/oder motorisch zur Ruhe zu kommen.

Der Kurs „Mit allen Sinnen wohlfühlen“ will hier vermitteln und vitalisierende wie entspannende Wohlfühl-Momente an Wohlfühl-Orten über die Kombination von Handmassage, Aromapflege und Milieugestaltung in den Lebensalltag (zurück)bringen.

Aromapflege bedeutet die Anwendung von hochwertigen ätherischen Ölen als Duftstoffe zur Verbesserung des psychosozialen Wohlbefindens und der Gesundheit.

Milieugestaltung bedeutet, dass auch im Design der Wohnumgebung gezielte Mittel – wie z. B. Licht- und Farbelemente – eingesetzt werden, um das Wohlbefinden, die Sinneswahrnehmung und auch die Orientierung zu unterstützen.



Die Handmassage wird als ganzheitliches Sinnes- und Wohlfühl-Erlebnis für Einzelne und Kleingruppen von maximal drei Personen und immer in 1:1-Begleitung umgesetzt.

Die Angebote finden in den (wohl temperierten) Pflegebädern oder in geeigneten Therapieräumen statt.

Ein „Bitte nicht stören“-Schild verhindert irritierende Unterbrechungen.

Die Dauer des Angebots „Kleine Auszeit vom Alltag“ beträgt ca. 30 Minuten.

Der Raum sollte einen einladenden Wohlfühl-Charakter haben. Eventuell kann in den meist sehr großen Pflegebädern der Einrichtungen dauerhaft eine Ecke, z. B. mit Paravents, abgetrennt und zur „Wohlfühl-Oase“ umgestaltet werden.



Die ruhige und angenehme Wohlfühl-Atmosphäre kann mit Lichterketten, warmen Lichtquellen, flackernden LED-Kerzen, Naturmaterialien, Orangenduft über Aroma-Diffuser, Kissen, Nackenhörnchen und Decken, sprudelndem Wasserbrunnen hervorgerufen werden.

Die Untermaulung sollte mit leiser und unaufdringlicher „atmosphärischer“ Musik (z. B. Klassik, Naturgeräusche) erfolgen.

Wir empfehlen folgende drei Massageöle:

Rosmarin: Hat eine hautpflegende und -heilende, anregende und durchblutungsfördernde Wirkung.

Lavendel: Hat eine beruhigende und entspannende Wirkung.

Bergamotte-Minze: Hat eine erfrischende und stimmungsaufhellende Wirkung und erinnert an den Duft von „4711 – Echt Kölnisch Wasser“.

Ateliereinblick: „Mit allen Sinnen wohlfühlen“



Empfehlungen für die Ansprache und Begleitung

Ein großer Vorteil des Kurses ist es, dass dieser sehr niederschwellig und barrierefrei umgesetzt werden kann: Außer ein wenig Interesse müssen die Teilnehmenden keinerlei Voraussetzungen mitbringen. Wir haben daher keine durch Angst und/oder Unsicherheit begründete Zurückhaltung beobachtet.

Im Gegenteil: Viele der Bewohner:innen können sich sowohl beim Gärtnern als auch beim Thema „Gesunde Kräuter“ auf (teils äußerst) fundierte eigene Erfahrungen stützen und sind gerne bereit, diese mit der Gruppe zu teilen.

Die „Kräuterstunde“ kann auch in einer Kleingruppe von dementiell beeinträchtigten Personen mit ähnlichen Interessen und Bedarfen stattfinden. Der Anteil an Gesundheitsinformationen und Wortbeiträgen sollte reduziert werden, und die Aktivität in stärkerem Maße als gesundheitsförderndes „Verkostungs- und Wohlfühlangebot“ umgesetzt werden.

Die Angebote der drei Kurse eignen sich sehr gut für die Einzelbegleitung bettelegter Personen oder als mobiles Angebot für schwer(er) erreichbare Personen.

Fast alle Bewohner:innen können mit dem Angebot „Handmassage“ erreicht werden.

ABER: Handmassage ist ohne physische Nähe und körperliche Berührung nicht möglich, sodass manche Bewohner:innen, die diesbezüglich eher distanziert sind, kein Interesse zeigen oder nur dann zusagen, wenn das Angebot von einer besonderen Vertrauensperson durchgeführt wird.

ABER: Die Handmassage hat eine anregende, durchblutungsfördernde Wirkung. Das veränderte, deutlich verstärkte Handgefühl kann manche Massierte auch verunsichern und ängstigen. Erklärungen zu den Gesundheitseffekten können dem entgegenwirken.

Die „Kleine Auszeit vom Alltag“ ist gut für dementiell beeinträchtigte Personen geeignet, da bei der Handmassage genau zu sehen ist, was gemacht wird und nichts geschieht, was nicht zu kontrollieren ist. Das Angebot eignet sich auch gut für die Einzelbegleitung bettelegter Personen oder als mobiles Angebot für schwer(er) erreichbare Personen. Bei Interesse können hier auch die Angehörigen geschult und als Multiplikator:innen eingebunden werden. In der Sterbebegleitung sollte das Angebot entsprechend der Bedürfnisse und Bedarfe angepasst und ggf. ebenfalls im Einbezug von An- und Zugehörigen umgesetzt werden. Grundsätzlich ist gerade eine achtsame Handmassage sehr gut geeignet, um mit sterbenden Menschen im Kontakt zu bleiben und eine entspannte Atmosphäre für sie und die Begleitpersonen zu schaffen.

Warum Lebenswelt-Angebote so gesund sind?

Die Aktivitäten der „Kräuterstunde“ und des gesunden Gärtnerns machen sich die positiven Gesundheitseffekte des Naturerlebens in Verbindung mit Kreativität nutzbar.

Naturkontakt und Kreativität versetzen in einen positiven emotionalen Zustand, negative Gefühle werden ausgeglichen und Emotionen wie Zuversicht, Sicherheit und Geborgenheit stellen sich ein. Naturkontakt und Kreativität erfüllen das menschliche Grundbedürfnis nach Sinnerleben. Pflanzen erreichen uns mit ihrem Wesen. Der direkte Kontakt mit Pflanzen macht Freude und belebt. Die Wahrnehmung der Gestalt, der Farben und der Düfte hilft beim Gesundbleiben und -werden. Der Kontakt mit der Natur stärkt das Zugehörigkeitsgefühl zu allem Lebendigen und damit das Kohärenz-Gefühl (ein Gefühl der positiven Verbundenheit mit dem eigenen Leben und der Welt).

Das bewusste Natur- und Kräutererleben mit allen menschlichen Sinnen aktiviert und stärkt die Wahrnehmung. Die entspannende Wirkung der Handmassage mit gesunden Kräuterölen zeigt sich auch in einer verminderten Bewegungsunruhe. Durch das Gärtnern und die Bewegung an der frischen Luft werden Unruhe und Stressbelastungen reduziert, Ängste und Depressionen abgemildert und das psychische Wohlbefinden gesteigert.



Ateliereinblick: „Arbeit am Hochbeet“

Gesundes Gärtnern lässt neue oder auch alte Aufgaben wie das tägliche Gießen der Hochbeete und das Ernten der reifen Früchte (wieder)entdecken und unterstützt die Übernahme von Eigenverantwortung. Der Erhalt der Aktivitäten des täglichen Lebens wird gefördert. Das Erleben der eigenen Kompetenzen stärkt ebenfalls die Überzeugungen der Selbstwirksamkeit und des Selbstwerts. Schon der Anblick der Natur reicht aus, um Cortisol-Werte und Pulsschlag zu senken oder Symptome wie Kopfschmerzen und Unwohlsein zu verringern. Natürliches Licht regt die Bildung von Vitamin D an, welches unter anderem die Gesundheit von Muskeln und Knochen fördert. Der regelmäßige Aufenthalt im Freien hat positive Auswirkungen auf das Herz- Kreislaufsystem, senkt den Blutdruck, die Atemfrequenz und den Muskeltonus, regt aber die tiefe Atmung an, verbessert die Durchblutung und stärkt das Immunsystem. Auch leichte körperliche Aktivitäten fördern die Turnus-Regulation, die (Nacht)Schlaf- und Konzentrationsfähigkeit.

Kreatives Gärtnern aktiviert und erfordert die Anspannung der Muskeln, so dass nach der (auch mäßigen) Anstrengung wohltuende Entspannung einsetzen kann. Das gärtnerische und gestalterische Tun fördert den Bewegungsapparat, die Motorik und die Körperkoordination und übt vor allem die Feinmotorik und Beweglichkeit der Hände. Gesundes Gärtnern und „Kräuterstunden“ ermöglichen es, altes Wissen aufzufrischen und neue Kenntnisse zu erwerben. Die Kommunikation der Teilnehmenden wird in starkem Maße angeregt. Gemeinsame Interessen und schöne Erlebnisse verbinden, und so ist es leichter, Gleichgesinnte kennenzulernen. Soziale Zugehörigkeit und Anerkennung machen glücklich, halten gesund und motivieren. Glück und Zufriedenheit sind äußerst „ansteckend“. Das Wecken der Erinnerungen trainiert das Gedächtnis.

Handmassagen schaffen nicht nur körperliche, sondern auch soziale Verbindungen zwischen den Massierten und den Massierenden. Nach dem Wohlfühl- und Sinnesangebot fällt es aufgrund der positiven und entspannten Stimmung leicht(er), auf andere zuzugehen und Kontakt aufzunehmen. Regelmäßige, in den Alltag integrierte Wohlfühl- und Sinnesangebote erreichen mehr Lebens- und auch Arbeitsqualität für alle Menschen in den Pflegeeinrichtungen.

Gedanken aus der Praxis: „Stolpersteine“

Die Durchführung der Angebote zum Schwerpunkt „Kreative Lebenswelt“ kann durch „ungünstige“ Rahmenbedingungen und ungeplante Unterbrechungen erschwert sein:

- z. B. dann, wenn kein separater Raum zur Verfügung steht und ein Durchgangs- oder Gemeinschaftsbereich genutzt werden muss.
- z. B. dann, wenn Nachzügler:innen teilnehmen wollen, aber keine freien Plätze verfügbar sind.
- z. B. dann, wenn die Anzahl der Teilnehmenden mit hohem Unterstützungsbedarf (z. B. beim Anreichen des Apfelmuses) die Anzahl der Kursleitenden übersteigt. Die mangelnde Begleitung kann Irritationen, Verunsicherungen und Demotivation verstärken.
- z. B. dann, wenn Teilnehmende mit Hörbeeinträchtigungen zu weit von den Verantwortlichen entfernt sitzen und deswegen Vieles nicht verstehen können.
- z. B. dann, wenn die Verantwortlichen stressbelastet sind oder sich selbst mit dem Angebot unwohl fühlen.

Viele „Stolpersteine“ können im Vorhinein gedanklich durchgespielt und praktikable Lösungen (z. B. eher Randzeiten als Stoßzeiten; frühzeitige, weit gestreute Informationen; Anfrage/Bitte um Unterstützung; Einbindung von An- und Zugehörigen; Beachtung der Sitzposition) entwickelt werden.

In den meisten Fällen gelingt es den Verantwortlichen, auch im Einbezug der anderen Teilnehmenden, eine spontane und kreative Lösung zu finden. Falls die Verantwortlichen eine Frage der Teilnehmenden nicht beantworten können, ist das überhaupt nicht problematisch. Hier kann zunächst die Gruppe einbezogen und um Rat gefragt werden. Falls auch hierdurch keine Klärung erreicht wird, wird die offene Frage in der nächsten „Kräuterstunde“ oder beim nächsten Garten-Angebot beantwortet.

Ateliereinblick:
„Bau eines Legespiels“



Strategien und Tipps für die nachhaltige Umsetzung gesundheitsfördernder und präventiver Kreativangebote

Die Erfahrungen und Ergebnisse des „Atelier_Vital“ belegen, dass es möglich ist durch lebensweltbezogene Kreativangebote Gesundheitsförderung und Prävention für Bewohner:innen in Pflegeeinrichtungen zu erreichen. Im Sinne des Setting-Ansatzes der WHO konnten über die Projektarbeit sowohl das Gesundheitsverhalten der Teilnehmenden als auch die Gesundheitsverhältnisse (das heißt: die Organisation) verändert werden.

Die Zielgruppen – Bewohner:innen, (ehrenamtliche) Mitarbeitende, An- und Zugehörige – wurden erreicht und teils auch als Multiplikator:innen gewonnen. Alle Teilnehmenden konnten in den Kreativangeboten Impulse und Wissen erhalten, um ihr individuelles Gesundheitsverhalten positiv zu verändern. Zudem wurden die Zielgruppen an der Organisationsentwicklung beteiligt, um gesundheitsförderliche Strukturen, Prozesse und Haltungen auf- und auszubauen und mehr Lebens- und Arbeitsqualität für alle Menschen in der stationären Altenhilfe zu erreichen.

Konkret bedeutete dies:

- Zusätzliche Partizipationsmöglichkeiten für Bewohner:innen, An- bzw. Zugehörige und Mitarbeitende
- Aufwertung und Umgestaltung von Gemeinschaftsbereichen
- Qualitätsentwicklung der Sozialen Betreuung und des Sozialen Dienstes
- Ausbau interner und externer Kooperations- und Kommunikationsstrukturen
- Stärkere Vernetzung der Pflegeeinrichtungen im Sozialraum
- Förderung der sozialen Teilhabe im doppelten Sinne: nach innen und nach außen
- Sensibilisierung für die Möglichkeiten der Gesundheitsförderung und Prävention
- Engagement für eine ganzheitliche, ressourcenorientierte und emanzipative Haltung

Die nachhaltige Umsetzung der Best Practice und der Transfer der Projektergebnisse wurde in der Projektarbeit von Beginn an mit Maßnahmen auf verschiedenen Ebenen zu erreichen versucht (Abb. 1)



Abb. 1: Nachhaltige Umsetzung & Transfer 1

In den vier Projekteinrichtungen geschah dies über eine intensive Informations- und Öffentlichkeitsarbeit, interne Schulungen von Ehrenamtlichen und Betreuungskräften durch das Projektteam, die Verschränkung der Projekt-Kurse mit den Regelangeboten und durch die Werbung von „kreativen“ Ehrenamtlichen mit analogen und digitalen Mitteln. Die beiden Träger setz(t)en den internen Rollout durch den Einbezug der Leitungen und der Fachkräfte der Sozialen Dienste, durch trägerweite Schulungen zu Kreativkursen und über die Implementierung der Materialien um. Auf kommunaler Ebene wurden die Projektergebnisse über die WTG-Behörde bzw. über die „Konferenz für Alter und Pflege“ an interessierte Pflegeeinrichtungen weitervermittelt. Der Transfer in die Fach-Community und Wissenschaft gelang schließlich über die Teilnahme an Fachkonferenzen, die Veröffentlichung eines Fachartikels und über die Kooperation mit der Evangelischen Hochschule RWL in Bochum.

... und was sollten zukünftige Multiplikator:innen beachten?

Alle diejenigen, die sich nun nach der Lektüre dieses Multiplikatorenhandbuchs dazu entscheiden, ebenfalls qualifizierte Kreativangebote durchführen zu wollen, sollten für die erfolgreiche und auch nachhaltige Umsetzung der Best Practice einige Punkte beachten:

!! Beteiligungsmöglichkeiten erweitern! – nicht für oder über, sondern gemeinsam! mit Bewohner:innen und An- & Zugehörigen

!! Verstärkung suchen! – Akquise von Ehrenamtlichen und Aufbau von Netzwerken und Kooperationen

!! Qualifizierung fördern! – Externe Expertise und Schulungen

!! Qualität (weiter)entwickeln! – Standards und Konzepte

!! Öffentlichkeitsarbeit! – Transparenz und Sichtbarkeit

Beteiligungsmöglichkeiten erweitern! – nicht für oder über, sondern gemeinsam! mit Bewohner:innen und An- & Zugehörigen

Die partizipative Ausrichtung war im Projekt besonders wichtig. Bewohner:innen, An- und Zugehörige sowie Mitarbeitende waren maßgeblich an der Maßnahmenplanung und -umsetzung beteiligt.

In jeder Projekteinrichtung wurden sog. „Partizipative Arbeitsgruppen“ eingerichtet. Hier trafen sich im Abstand von drei Monaten Bewohner:innen, Leitungskräfte, Mitarbeitende, An- und Zugehörige, Ehrenamtliche und das Projektteam.

Die zurückliegende und aktuelle Projektarbeit wurde bewertet sowie Wünsche und Vorschläge für die zukünftige Arbeit gesammelt. Das Mehrheitsvotum aller „Partizipativen Arbeitsgruppen“ entschied dann, welche Kurse zu den vier Schwerpunkten umgesetzt wurden.

Zu Beginn erschien die Beteiligung eher zurückhaltend und von Misstrauen geprägt, aber bereits mit dem zweiten Durchlauf änderte sich dies. Insbesondere die Bewohner:innen und An- bzw. Zugehörige nutzten

intensiv die Möglichkeit, dem Projektteam ein Feedback zu geben und sich mit eigenen Ideen einzubringen. Auffällig war, dass bei den Treffen immer wieder auch projektferne, allgemeine Themen des Hauses angesprochen wurden. Dies zeigt, dass es ein großes Interesse an Mitwirkung und Mitbestimmung hinsichtlich der Alltagsgestaltung in Ergänzung zur gesetzlich verankerten Beirat-Tätigkeit gibt.

Für eine zukunftsweisende stationäre Altenhilfe erscheint es unverzichtbar, die bestehenden Partizipationsmöglichkeiten auszubauen und die Bewohner:innen bzw. deren Vertreter:innen zu aktiven Mitgestalter:innen ihres Zuhauses werden zu lassen.

Verstärkung suchen! – Akquise von Ehrenamtlichen und Aufbau von Netzwerken und Kooperationen

Qualifizierte und individualisierte Angebote sind personalintensiv. Die personelle Ausstattung der Sozialen Dienste reicht nicht aus, um allen Bewohner:innen und An- bzw. Zugehörigen einer Pflegeeinrichtung gerecht werden zu können. Ebenso wenig kann über den refinanzierten Personalschlüssel eine echte soziale Teilhabe der Bewohner:innen umgesetzt werden, welche über den regelmäßigen Aufenthalt „an der frischen Luft“ auf den Balkonen und im Außenbereich der Pflegeeinrichtungen hinausgeht. Die unzureichende Personalsituation kann mittels intensiver Vernetzungs- und Kooperationsbemühungen der Sozialen Dienste im Sozialraum wie auch über die Akquise von ehrenamtlichen Kräften zumindest abgeschwächt werden.

Angehörige sollten über Informationen und gemeinsame Aktivitäten mit Bewohner:innen gezielt angesprochen und für die Mitarbeit interessiert werden. Die Sozialraumorientierung von Pflegeeinrichtungen sollte sowohl nach außen (für Bewohner:innen) als auch nach innen (für die Nachbarschaft) gerichtet sein.

Bestimmte Regelangebote und besondere Veranstaltungen in den Pflegeeinrichtungen sind gut geeignet, gemeinsam mit externen Partner:innen (Institutionen, Initiativen, Einzelpersonen) umgesetzt zu werden. Die teilnehmenden Bewohner:innen kommen im vertrauten Rahmen über gemeinsame Aktivitäten – wie Musik-, Bewegungs-, Kreativangebote – in Kontakt mit Menschen unterschiedlichen Alters und Hintergrunds von außerhalb. Ganz „nebenbei“ werden so auch das inklusive, intergenerative, interreligiöse oder interkulturelle Miteinander sowie der soziale Zusammenhalt und die Solidarität im Quartier gestärkt.

Durch die Kooperation mit ambulanten Hospizvereinen oder Volkshochschulen können die Sterbe-, Abschieds- und Trauerkultur als integraler Bestandteil mit kompetenten Unterstützenden weiterentwickelt oder vielgestaltige Kultur-, Bildungs-, Sport- und Gesundheitsangebote umgesetzt werden, welche die Bewohner:innen mit Gleichgesinnten aus der Nachbarschaft in sozialen Austausch bringen. Im halböffentlichen Außenbereich der Pflegeeinrichtungen können Boule-Bahnen, Schach-Tische u.a.m. zu Begegnungsorten für das Quartier werden.

Über die Beteiligung an Stadtteilveranstaltungen (z. B. Feste, urban art- und urban gardening-Projekte) kann die positive Außenwirkung gesteigert werden. Als Partner lokaler Netzwerke sollten sich die Pflegeeinrichtungen für die alter(n)sgerechte Quartiersentwicklung einsetzen. Als „Ankerpunkte im Quartier“ können die Häuser wichtige Anlaufstellen für ältere Menschen aus der Nachbarschaft sein, die hier sowohl Freizeitangebote und Dienstleistungen wie Mittagstisch und Friseur nutzen als auch durch externe soziale Dienste der Altenhilfe nach §71 SGB XII Informationen und Beratung zu Unterstützungsleistungen erhalten. Von der Öffnung der Pflegeeinrichtungen profitieren alle Seiten:

!! Externe Stellen finden Raum für ihre Veranstaltungen und neue Interessierte. Die Nachbarschaft gewinnt durch wohnortnahe Aktivitäten.

!! Die Sozialen Dienste erhöhen ihre Chancen, neue Ehrenamtliche zu gewinnen.

!! Das soziale Leben der Pflegeeinrichtungen wird bereichert, und dies kommt allen Menschen, die hier leben, arbeiten oder zu Besuch sind, zugute.

Bewohner:innen haben das Recht, individuell unterstützt zu werden, soziale Beziehungen außerhalb der Institutionen einzugehen und zu pflegen wie auch am gesellschaftlichen (kulturellen, politischen, sportlichen etc.) Leben teilzuhaben.

Durch die Netzwerkarbeit kann es auch gelingen, dass Bewohner:innen, die sich im Quartier engagieren wollen, z. B. in der nahen Kindertageseinrichtung als Lesepat:innen oder in der Schule im Frühstückscafé oder in der Hausaufgabenbetreuung für Kinder und Jugendliche da sein können.

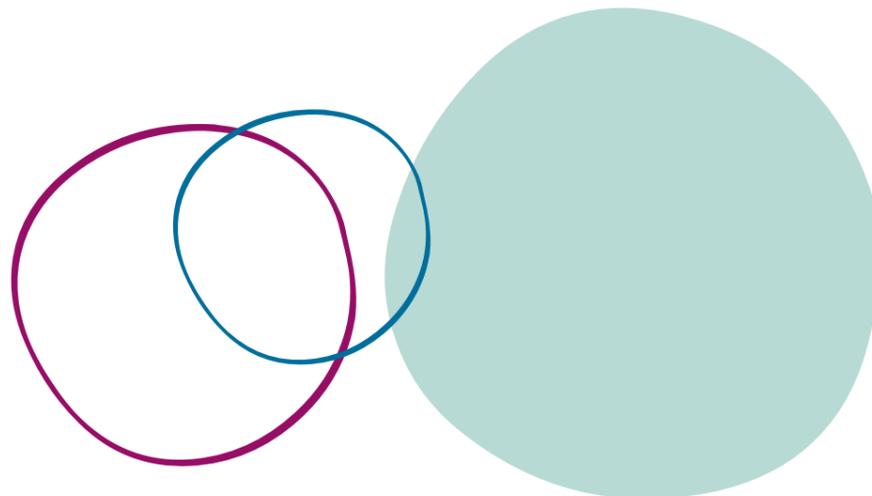
TIPP: Trotz intensiver Bemühungen war es schwierig, externe (vor allem jüngere) ehrenamtliche Kräfte auf Dauer zu binden. Da aber die Einarbeitung von Ehrenamtlichen ohne Vorerfahrungen viele Ressourcen beansprucht, erscheint es effektiver, zukünftige Bemühungen vor allem auf die Einbindung von An- bzw. Zugehörigen und auf eine stärkere Vernetzung und Kooperation mit externen Stellen (z. B. Vereine, Bürgerinitiativen, Kultur- und Bildungseinrichtungen) zu konzentrieren, um so gleichermaßen die Qualität der Angebote und die soziale Teilhabe der Bewohner:innen zu stärken.

Qualifizierung fördern! – Externe Expertise und Schulungen

Die qualifizierte Umsetzung der Kreativangebote gelang auch, weil das Projektteam in der Vorbereitung und Umsetzung durch externe Fachkräfte z. B. der Musiktherapie, Kunst-, Gestalt-, Ergo-, Bewegungs- und Gartentherapie begleitet und geschult wurde. Gemeinsam wurden kleine Programme und exemplarische Abläufe entwickelt und unter Berücksichtigung der heterogenen Bedarfe der Zielgruppen beraten, wie physische, psychische, kognitive und soziale Gesundheitseffekte am besten zu erreichen sind. Am Kursende wurden die Praxiserfahrungen reflektiert und die Leitfäden überarbeitet.

Die Projektarbeit zeigt, dass auch die zeitlich begrenzte (und damit kostengünstigere) Einbindung externer Expertise nachhaltig die Qualitätsentwicklung unterstützen kann. Um den vielfältigen und anspruchsvollen Aufgaben im Rahmen von Einzelfall, Gruppen- und sozialraumorientierter Arbeit wirklich gerecht werden zu können, müssen sich die Fachkräfte der Sozialen Betreuung sowie alle anderen haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitenden fortlaufend qualifizieren und weiterbilden.

Diese Team-internen und Bildungsmaßnahmen der Träger sollten durch praxisnahe Schulungen der Best Practice des „Atelier_Vital“ ergänzt werden.



Qualität (weiter)entwickeln! – Standards und Konzepte

Eine Möglichkeit der psychosozialen Unterstützung besteht in der Entwicklung und Umsetzung möglichst diversifizierter Einzel- und Gruppenangebote, um so mit individualisierten Hilfen zur Tagesstrukturierung und Beschäftigung den heterogenen Bedarfen der Bewohner:innen entsprechen zu können.

Und hier setzt eine Kritik an der gängigen Praxis an. Die Qualität der Regelangebote wie „Singkreis“, „Bewegungsrunde“ oder „Basteln“ wird von den Teilnehmenden auf Nachfrage oft als „zu kindisch“, „nicht sinnvoll“, „ohne jede Wirkung“ oder als „reiner Zeitvertreib“ kritisiert. Die Maßnahmen werden von den Mitarbeitenden pflichtgemäß durchgeführt, aber in der Regel halten diese weder das Feedback der Teilnehmenden noch die zu beobachtenden positiven bzw. negativen (unbeabsichtigten) Reaktionen und Wirkungen für die Evaluation und Anpassung der Planung fest.

Um gesundheitsfördernde Effekte zu erreichen ist jedoch die Qualität der Maßnahmen inklusive der fortlaufenden Weiterentwicklung entscheidend.

Verglichen mit den üblichen, spontan, „aus dem Ärmel geschüttelten“, beliebigen oder in Endlosschleife wiederholten Maßnahmen ohne Variation verbessern Angebote durch geschulte Mitarbeitende mit ausreichender Vorbereitung für Teilnehmende, die aktiv mitbestimmen können, nicht nur das Feedback, sondern können tatsächlich auch physische, psychische, kognitive und soziale Gesundheitseffekte erreichen.

Öffentlichkeitsarbeit! – Transparenz und Sichtbarkeit

Im besten Fall werden mit der nachhaltigen Maßnahmenumsetzung Chancen für alle Menschen in der stationären Altenhilfe verbunden sein:

!! Für die Bewohner:innen bedeutet dies eine Verbesserung der Gesundheit und der Lebensqualität durch die Stärkung ihrer Selbständigkeit und durch die Ermöglichung eines aktiven, mitgestaltenden und an Teilhabe orientierten Lebens.

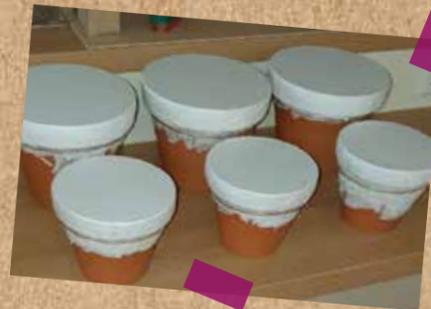
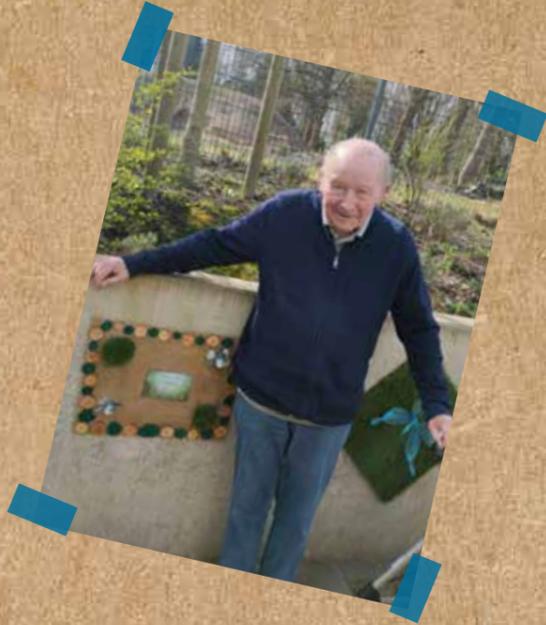
!! Die erreichten gesundheitsförderlichen Effekte haben auch positive Auswirkungen auf die Mitarbeitenden und die Arbeitsatmosphäre. Durch Fortbildungen können zudem nicht nur die Berufskompetenzen, sondern auch die Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit) gestärkt werden.

!! Die Pflegeeinrichtungen profitieren von geschulten und motivierten Mitarbeitenden sowie von der Organisationsentwicklung, z. B. durch erweiterte Partizipations-, Kooperations- und Vernetzungsstrukturen, da sich die Arbeit nun auf ein größeres und aktiveres Netzwerk stützt.

!! Auch die Träger gewinnen durch die mit einem gesundheitsbezogenen und präventiven Ansatz vorangebrachte Qualitätsentwicklung der Sozialen Betreuung und des Sozialen Dienstes.

!! Durch die Sensibilisierung können eine Wertekultur der Gesundheitsförderung und Prävention sowie der ganzheitliche Ansatz gestärkt werden. Mit einem innovativen Betreuungskonzept wird so auch das Erscheinungsbild der stationären Altenhilfe verbessert.

Mit vielfältigen analogen und digitalen Maßnahmen der internen und externen Öffentlichkeitsarbeit können diese Erfolge sichtbar gemacht werden und so immer mehr Menschen informiert und als aktive Multiplikator:innen zur Unterstützung qualifizierter gesundheitsfördernder Kreativangebote und für ein gutes Leben im Alter gewonnen werden.



Impressionen



Alle Praxisleitfäden mit ausführlichen Anleitungen zu den Projekten finden sie online zum Download unter:
www.sbo-bochum.de/aktuell/vdek-projekt



Impressum / Herausgeber:

SBO gGmbH
Dr. Susanne Loke
Sommerdellenstr. 23
44866 Bochum
Tel. 02327 680461

Gestaltung:

www.design-edelweiss.de



www.sbo-bochum.de

GENAU MEIN REVIER.

GEFÖRDERT VON

