

Montessori für Senioren

Selbstständigkeit erhalten und Fähigkeiten aktivieren

Leben bedeutet, jeden Lebensabschnitt mit allen Sinnen zu erleben, zu spüren, wahrzunehmen. Es bedeutet auch, in einem Alten-, Pflegeheim weiterhin selbstbestimmt leben zu können. Bei dem Projekt „Montessori für Senioren“ stehen, neben dem Abhalten von Fördereinheiten in Gruppenstunden und Einzelfördereinheiten, vor allem die Gestaltung des Tagesablaufes und des Lebensumfeldes, die emotionale Zuwendung in Pflegesituationen, das bewusste Leben von Ritualen, sowie das Pflegen verschiedenster Feiern im Jahreskreis im Mittelpunkt. Soweit dies in einem Alten- oder Pflegeheim möglich ist, werden dabei der Lebensrhythmus des Menschen, seine individuellen Gewohnheiten und Bedürfnisse berücksichtigt.

Neben Maria Montessori hat auch die ungarische Kinderärztin Emmi Pikler viele wertvolle Ansätze zu den Themen „beziehungsvolle Pflege“, „Achtsamkeit“ und „Behutsamkeit“ hinterlassen, die in der Arbeit mit Senioren genauso ihre Gültigkeit haben wie in der Arbeit mit Kindern. Die Leitsätze beider Ärztinnen, Montessori und Pikler, zeigen einen Weg, der menschliche und respektvolle Pflege möglich macht, und bilden so Grundvoraussetzungen für ein ganzheitliches Konzept im Bereich der Spätförderung. Das bedeutet, den Tagesablauf, die Alltagssituationen und Pflegesituationen so bewusst wie möglich zu gestalten, den Menschen mit einzubeziehen, Verantwortung und Selbstbestimmung zu überlassen, ein Leben mit allen Sinnen – angenommen zu werden, so wie man ist, mit all seinen Stärken und Schwächen. Gehen Sie immer von Ihren eigenen Wünschen und Vorstellungen aus: Wie wün-



Emotionale Zuwendung in Pflegesituationen ist Teil des Programms "Montessori für Senioren".

schen Sie sich, dass man Ihnen begegnet, wenn Sie in einem Alten- oder Pflegeheim leben? Spätförderung hat dort ihren Namen verdient, wo Menschen Selbstbestimmung leben können, wo der Leitsatz von Maria Montessori „Hilf mir, es selbst zu tun“ im Alltag umgesetzt wird, wo Achtsamkeit, Behutsamkeit und Respekt sowie emotionale Zuwendung im Alltag vom gesamten Team gelebt und umgesetzt werden.

Montessori im Pflegealltag ist eine Herausforderung an jeden Einzelnen von uns. Dies beginnt bei unserer Einstellung den Menschen gegenüber, die es zu betreten, zu pflegen und zu fördern gilt.

Implementierung des Schwerpunktes Montessori in Institutionen

Ein würdevolles Leben im Alter bedeutet, ein SINNVOLLES Leben zu führen. Gewohnte Tätigkeiten, wie z. B. Kaffee mahlen, Tee zubereiten, Silber putzen, Blumenpflege und weitere Übungen des täglichen Lebens, zu denen auch die Körperpflege zählt, sind ein Teil des Konzeptes „Montessori für Senioren“ und sollen auch weiterhin den Menschen im Alltag begleiten. Einen Schwerpunkt bildet die Arbeit mit Sinnes- und Fördermaterialien aus dem Alltag, wie z. B. vertraute Gegenstände, ein Erinnerungskoffer, eine Kräuterkiste etc., die eine ganzheitliche Aktivierung sowie Erinnerungsarbeit der anderen Art bewirken. Durch intensive Reize kann das Gedächtnis aktiviert werden, die Wortfindung und die verbale Ausdrucksfähigkeit werden angeregt. Die Lebensfreude, die dabei aufkommt, ist spürbar, sichtbar an der Körperhaltung, der Mimik und Gestik. Lachen und Fröhlichkeit begleiten die Gruppen- oder Einzelfördersequenzen. Alle Übungen wirken

Auf einen Blick: Montessori für Senioren beinhaltet:

- Gestaltung der Alltagssituationen für demente, hochaltrige Menschen nach Maria Montessori
- Gezielte Förder-, Aktivierungsgruppen- und Kleingruppenarbeit, Einzelförderung
- Beziehungsvolle Pflege nach Montessori
- Kurzaktivierung in Pflegesituationen
- Neue Essensformen
- Selbstbestimmung im Alltag
- Fortbildung des Teams
- Workshops für Angehörige, Öffentlichkeitsarbeit

über mehrere Sinnes- und Wahrnehmungsebenen und haben neben manuellen und mentalen Funktionen auch den Effekt, dass Alltagskompetenz wieder aufgebaut wird und möglichst lange bestehen bleibt.

Die Erhaltung, aber auch die Wiederherstellung der Selbstständigkeit, der ICH-KOMPETENZ, z. B. nach einem Schlaganfall oder einem Sturz, bedeutet die Erhaltung der Lebensqualität im Alter.

Gerade in der Arbeit mit dementen Menschen stellt die Arbeit mit den Sinnes- und Montessori-Materialien eine neue Möglichkeit der ganzheitlichen Förderung dar. Über das Muskelgedächtnis und die Sinnesebenen werden Reize an das Gehirn gesendet, die bewirken, dass Wörter, Geschichten, Erlebnisse, Gefühle und Emotionen abgerufen werden können. So kann die Wortfindung wieder aktiviert und kurze Sätze formuliert werden. Kommunikationsformen können entstehen, und soziale Erlebnisse dadurch wieder geschaffen werden.

Respektvoller, achtsamer Umgang und emotionale Zuwendung in Pflegesituationen, in Alltagssituationen, bei Förderheiten etc. sind Voraussetzungen, damit die Lebensqualität, die Ich-Kompetenz, das Selbstvertrauen, die Eigenaktivität, die Eigenverantwortung der Bewohner in Institutionen, Geriatriezentren, Alten- oder Pflegeheimen erhalten bleibt. Auf solch einem Boden ist ein „selbstbestimmtes Leben“ im Alter möglich. Das beinhaltet auch das Überdenken und Überarbeiten von vorhandenen Alltagsstrukturen (Es-

↓	↓	↓		
Beziehungsvolle Pflege	Gezielte Förderung	Schaffung neuer Rahmenbedingungen		
↓	↓	↓	↓	↓
Achtsame Pflegesituation	Gruppen- und Einzelarbeit	Überarbeitung der Tagesstrukturen		Überarbeitung der Dienstnormen
↓	↓	↓	↓	↓
Aktivierende Pflege	Sensorische Seniorenbetreuung	Gemeinsames Frühstück	Erhöhung der Lebensqualität	Seniorenbetreuung Min. 40h/Station
↓	↓	↓	↓	↓
Kurzaktivierung durch das gesamte Team	Aktivierende Freizeitangebote	Mittag- oder Abendessen in Buffetform	Geragogische Lebensraumgestaltung	Fortbildung der Betreuer
↓			↓	
Fortbildung des Teams			Orientierungshilfen – Demenz	

Abb. 1: Übersicht – Implementierung des Schwerpunktes Montessori für Senioren.

senssituationen und Freizeitangebote) und die bedürfnisgerechte Gestaltung der Lebensräume.

Einsatz von Montessoriübungen in der Spätförderung

Der Mensch – egal welcher Altersgruppe – steht bei der Arbeit mit Montessori im Mittelpunkt des Geschehens. Die intensive Auseinandersetzung mit dem Material und der eigenen Person hat einen positiven Nebeneffekt auf viele körperliche und seelische Bereiche. Bei inniger und aufmerksamer Beschäftigung mit den Übungen kann so bereits nach kurzer Zeit eine positive Auswirkung auf die Psyche

beobachtet werden, es wird ein „Im-Gleichgewicht-Sein“, „Bei-sich-Sein“, „Zufrieden sein“, „Sich angenommen fühlen mit all seinen Stärken und Schwächen“, „Vertrauen zu sich, aber auch zu seiner Umgebung haben können“ bewirkt. Durch das bewusste Tun, das Zur-Ruhe-Kommen usw. entsteht ein anderer Zugang zum Thema, der sich auch auf die soziale Kompetenz auswirkt und sich etwa in einer größeren Offenheit anderen gegenüber bemerkbar macht.

Die Bedeutung der Konzentration – Polarisation der Aufmerksamkeit

Die Fähigkeit zur Konzentration ist nicht nur für die Entwicklung des Kindes von entscheidender Bedeutung, sondern auch im Alten-/Pflegebereich Voraussetzung für aktives, motiviertes, ruhiges und bewusstes Arbeiten. Eine Polarisation der Aufmerksamkeit ist nicht automatisch gegeben. Sie ist weder beim Kind noch beim alten Menschen selbstverständlich und hängt von den unterschiedlichsten Voraussetzungen ab, wird jedoch bereits durch die spezifische Beschaffenheit der Montessori-Materialien gefördert. Für Sie als Betreuer ist es, ob in der Arbeit mit Montessori-Material oder bei den Übungen des täglichen Lebens, in erster Linie wichtig, neben der Bereitstellung einer angemessenen Umgebung (beachten Sie hierzu auch die nächsten Kapitel „Die vorbereitete Umgebung“, „Darbietung und Lektion“ und „Gruppengestaltung und Durchführung“) Geduld zu bewahren und dafür zu sorgen, dass die Auseinandersetzung mit dem Material ruhig, ohne Druck und Stress stattfinden kann.



Die Arbeit mit den Sinnes- und Montessori-Materialien kann die Person ganzheitlich fördern.

Einsatz von Montessorüübungen in der Spätförderung

Übungen und Materialien sollen fordern, aber nicht überfordern. Bei Überforderung und Misserfolgserlebnissen kommt es sehr schnell zum Rückzug. Wichtig erscheint gerade im Alten- /Pflegebereich die Vermittlung der Sinnhaftigkeit der angebotenen Übungen. Die Frage „Warum soll ich das tun?“ kommt gerade von älteren Menschen sehr häufig. Auch die Sätze „Brauche ich das denn noch?“ oder „Das hat doch keinen Sinn mehr!“ sind oft zu hören. Jedes Tun muss erklärt und der Schwerpunkt sollte eindeutig und klar vermittelt werden. Eigenantrieb und Eigenmotivation, wie sie bei Kindern meist automatisch gegeben sind, müssen beim alten Menschen in vielen Fällen erst geweckt werden. Nur, wo auch der Wille zum Mitmachen vorhanden ist, kann konzentriertes Arbeiten möglich werden.



Konzentration hängt von der Qualität ab, nicht von der Quantität.

Die vorbereitete Umgebung

Die Anwendungsbereiche von Montessori, wie die Übungen des täglichen Lebens, die Sinnesmaterialien und das kreative Gestalten, bedürfen einer gut durchdachten, vorbereiteten, dem Alter, Lebensabschnitt, Krankheitsbild und den kognitiven und motorischen Fähigkeiten entsprechenden Umgebung.

Dabei gilt: Weniger ist oft mehr! Das heißt, zunächst lieber wenige Materialien anbieten, jedes Material sollte nur einmal vorkommen. Konzentration hängt von der Qualität ab, nicht von der Quantität. Unbedingt sollte aber auch ein Unterangebot (zu wenig an Materialien) vermieden werden. Dem leitenden Betreuer wird in diesem Bereich viel Einfühlungsvermögen abverlangt, ständige Reflexion und eine gute Beobachtungsgabe sind dabei sehr wichtig.

Der Ordnungsrahmen ist für jede Altersgruppe von großer Bedeutung. Das bedeutet, dass bei jeder Übung jedes Material nach der Tätigkeit wieder in die vorherige Ausgangsposition und somit zur ursprünglichen Ordnung zurückgeführt werden muss. In vielen Fällen ist hier Hilfe notwendig! Nur, wo strukturierte Ordnung herrscht, können intensive Auseinandersetzung, Verinnerlichung und bewusstes Erleben stattfinden.

Darbietung und Lektion

Der Betreuer zeigt den gesamten Handlungsablauf einer Übung. Meist ist diese Darbietung ohne Worte eindeutiger und verständlicher, da die Aufmerksamkeit so auf die Handlung selbst und nicht auf die begleitenden Worte gelenkt wird.

Bei Demenzpatienten hingegen können

nen der Erfahrung nach wenige klare, eindeutig formulierte Worte zu einer Lektion sehr hilfreich sein, dies kann individuell abgestimmt werden. Nach der Darbietung, wenn der Beobachter die Lektion verstanden hat, übergibt der Betreuer das Material den Senioren und lässt sie alleine damit arbeiten. Er beobachtet aus der Entfernung, ob die Lektion verstanden wurde. Wenn dies nicht der Fall ist, macht er nicht auf Fehler aufmerksam, sondern zeigt die gesamte Übung noch einmal vor. Die Senioren sollen angeregt und ermutigt werden, sich von sich aus mit dem Material auseinanderzusetzen. Daher: Keinen Zwang oder Druck ausüben, es gilt das Prinzip der Freiwilligkeit!

Ist die Handhabung einer Übung sicher und sind die Handlungsabläufe gefestigt, kann mittels Darbietung eine neue Variation angeboten werden. Nach der intensiven Auseinandersetzung mit dem Material erfolgt in der Arbeit mit Kindern die Erklärung der Lektion mit Worten. Hier unterscheidet sich die Arbeit mit Kindern und Senioren eindeutig.

Die Begleitung mit Worten ist bei Senioren und Menschen mit besonderen Bedürfnissen viel früher notwendig, da sie die Sinnhaftigkeit ihres Tuns erfahren und erklärt bekommen wollen. Erst wenn der Sinn erkannt ist, ist auch die Motivation gegeben. Die Lektionen werden in der Arbeit mit Kindern meist einzeln gezeigt. Dies ist in der Regel nur bei der Arbeit mit Demenzpatienten und Menschen mit besonderen Bedürfnissen notwendig, bei geistig gesunden Senioren kann darauf verzichtet werden.

Wesentliche Leitsätze der Pikler Pädagogik:

- Liebevoller Zuwendung: Haut- und Blickkontakt
- Ungeteilte Aufmerksamkeit, während man bei der Pflege die Bedürfnisse des Kindes befriedigt
- Freie Entwicklung in einer vorbereiteten Umgebung, Begleitung durch gleichbleibende Bezugspersonen
- keine Versuche, Entwicklungsprozesse zu beschleunigen – „Gib mir Zeit!“
- Sprachliche Begleitung aller Pflegehandlungen und Aktivitäten – verbale Zuwendung und Aufmerksamkeit
- Selbstbestimmtes Lernen bedeutet selbstbestimmtes Leben im Alter

Eckpfeiler der Montessori Pädagogik:

- Arbeit mit einfachen Bau- und Spielelementen, die den selbstständigen Forscherdrang animieren sollen
- Ruhezeiten und gemeinsame Mahlzeiten, um soziale Lernprozesse anzuregen und den Kindern zu vermitteln, dass sie „Teil eines großen Ganzen“ sind
- Eher beobachtende Distanz der Erzieher, die eine Störung des Lernprozesses durch den Einfluss der Erwachsenen verhindern soll – „Hilf mir, es selbst zu tun!“

Buchempfehlung

SpringerWienNewYork



Sensorische Aktivierung

Ein ganzheitliches Förderkonzept für hochbetagte und demente Menschen

Lore Wehner & Ylva Schwinghammer

2009, XII, 168 S. 54 Abb. in Farbe., Softcover, Preis: 29,95 €
ISBN: 978-3-211-89033-2

Gruppengestaltung und Übungen

Zu einer vorbereiteten Umgebung zählt auch das Abstimmen der zu betreuenden Gruppe. Überlegungen zur Gruppengröße und -zusammenstellung, aber auch zu Organisation und Vorbereitung im Vorfeld der Einheit sind ausschlaggebend für das Gelingen einer Übung.

Einige Beispiele:

- Wie viele orientierte und nicht orientierte Menschen, Demenzpatienten, Personen mit anderen Krankheitsgeschichten nehmen an diesen Einheiten teil?
- Kenne ich die Lebens-/Krankengeschichte des zu begleitenden Menschen? Das ist eine der Voraussetzungen für die Schaffung einer alters- und lebensorientiert vorbereiteten Umgebung.
- Bei orientierten, aktiven Menschen kann eine Gruppengröße bis acht Personen noch gut überschaubar sein.
- Bei Menschen mit einer Seh-/Hörschwäche oder bei Demenzpatienten hingegen reichen meist zwei bis vier Personen.

- Auch Einzelarbeit ist bei vorhin genannten Menschen von Vorteil. Von der Einzelarbeit ausgehend kann es aber später auch zu Gruppenarbeiten kommen.
- Wie groß ist der Raum, der zur Verfügung steht?
- Gibt es Hilfe und Unterstützung durch andere Betreuungspersonen oder Bewohner?
- Wie ordne ich Tische an, damit auch Rollstuhlfahrer alle Materialien erreichen.
- Wie und wo organisiere ich mir Material und wer bezahlt es?
- Ist es möglich, bettlägerige Menschen zu betreuen? Spätförderung sollte auch zum Menschen kommen.
- Wo können Materialien aufbewahrt werden?
- Besteht die Möglichkeit, einen Montessoriraum oder -bereich im Haus zu gestalten?
- Stimmt die Tischhöhe, um Verspannung im Schulterbereich zu vermeiden? Die Idee eines höhenverstellbaren Tisches wäre umsetzbar!

Schlussbemerkung

Menschen, die sich mit Maria Montessori auseinandergesetzt haben, gehen meist offener durch das Leben. Sie werden sensibler, achtsamer und können überzeugend Veränderungen bewirken. Achtsamkeit in der täglichen Arbeit und die Fähigkeit zum Beobachten und – wo nötig – Verbesserungsvorschläge einzubringen, sind Teil unserer Aufgabe!

Nähere Informationen, Beispiele bzw. Bestellmöglichkeiten von Montessori-Material finden Sie auf einschlägigen Webseiten, wie z. B. www.montessori-material.de, www.montessori-express.de, www.ws-montessori.at oder www.pruetfl.com. Viele dieser Materialien müssen aber nicht extra erworben, sondern können relativ einfach und günstig selbst hergestellt werden.

Schulungen&Seminare

Für interessierte Teams, pflegende, geriatrische Institutionen bietet die Autorin Schulungen und Trainings zum Thema Sensorische Aktivierung an. Die nächsten Lehrgänge zum geriatrischen, sensorischen Aktivierungstrainer starten im Mai in Hartberg, im Herbst in Wien, Innsbruck und Deutschland. Informationen: lorewehner

Kontakt:

Lore Wehner
Beratung und Entwicklung für Generationen
Tel.: 06644/233 06 92
E-Mail: office@lorewehner.at
Internet: www.lorewehner.at