

Sensorische Aktivierung® für SeniorInnen

VON LORE WEHNER UND ELISABETH KRISTAN. FOTOS VON LORE WEHNER.

Gezielte, bedürfnisorientierte, biografische Aktivierung und Förderung von SeniorInnen, hochaltrigen und dementen Menschen - Normalität im Pflegealltag? Allen vertraut das meist „un- freiwillige Animationsprogramm“ im Alltag der Pflege. Gymnastik, Basteln, Sitztänze usw. gehören zum üblichen Betreuungsstandard. Doch wer kann an diesen Aktivitäten teilnehmen? Was, wenn diese Themen für die BewohnerInnen, PatientInnen, KlientInnen usw. uninteressant sind, weder ihren Bedürfnissen noch ihren Biografien entsprechen, sie wegen körperlichen Handicaps, wegen Versagensängsten daran nicht teilnehmen können oder wollen? Welche Angebote gibt es für hochaltrige oder demente Menschen, die mit üblichen Angeboten überfordert sind, deren Kurzzeitgedächtnis die Vielzahl an Aufgaben nicht sortieren und abspeichern kann?

Der heutige medizinische Standard ermöglicht es, dass Menschen immer älter werden. Nicht alle SeniorInnen bleiben jedoch bis ins hohe Alter körperlich und geistig fit genug, um ihren Lebensabend zu Hause, bei ihren Angehörigen oder allein zu verbringen. Physische und kognitive Einschränkungen sowie die Notwendigkeit einer intensiven Betreuung zwingen viele Menschen dazu, in ein Alten- oder Pflegeheim zu übersiedeln. In diesem neuen Umfeld sind Mobilität und Anreize von außen stark eingeschränkt. Individuelle Interessen und Unternehmungen können kaum mehr wahrgenommen werden, Sinnesanregungen, die für die Erhaltung von Selbstständigkeit, Kommunikations- und Ausdrucksfähigkeit von zentraler Bedeutung sind, nehmen ab, das soziale Netz geht verloren. Als Folge ziehen sich viele alte Menschen zurück, gelangen von der Selbstständigkeit in die Abhängigkeit und Untätigkeit und bauen innerhalb kürzester Zeit körperlich und geistig rasant ab. Wird dem alten Menschen zu schnell die Eigenverantwortung, die Selbstkompetenz abgenommen, verliert der Mensch seine Alltagskompetenz und damit seine Handlungskompetenz, was wiederum bewirkt, dass die Pflegesituationen deutlich schwieriger und anstrengender für die Pflegepersonen werden, der alte Mensch sehr schnell beginnt, sich aufzugeben und zu keiner Mithilfe mehr bereit ist. Insbesondere für demente Menschen bzw. für Menschen mit starken körperlichen und mentalen Einschränkungen ist es daher besonders wichtig, eine geeignete Förderung und Aktivierung zu finden. Durch regelmäßiges

Training und Übung kann das Anpassungsvermögen verbessert werden (vgl. Gatterer; Croy, 2005, S. 4f). Dies kann durch erfahrene und bestens geschulte Pflegepersonen erfolgen. Für diese Gruppe sind kaum bedürfnisorientierte Angebote vorhanden, da Freizeitangebote und Aktivitäten, die in Alten-, Pflegeheimen angeboten werden, zumeist an geistig fitte und aktive SeniorInnen gerichtet sind.

Physiologische Bedürfnisse entsprechen dem Bedürfnis nach Stimulation aller Sinne etc., welche gerade in der Arbeit mit dementen Menschen von großer Bedeutung sind (vgl. Feil; de Klerk-Rubin 2005, S. 19ff).

Sensorische Aktivierung

Das neuartige Konzept „Sensorische Aktivierung für SeniorInnen“, das sich besonders gut für demente, hochaltrige Menschen sowie Menschen mit besonderen Bedürfnissen eignet, könnte den immer größer werdenden Bedarf an gezielter Förderung dieser Gruppen decken. Sensorisches Aktivierungstraining spricht alle Sinne und Systeme des Menschen an und erleichtert dem alten oder dementen Menschen den Zugang zu seinen Fähigkeiten und Ressourcen. So können vertraute Bilder, Worte, Gerüche, Geräusche, taktile Erfahrungen aus der Vergangenheit, durch das Erasten von alltäglichen Gegenständen, durch Düfte z.B. aus dem Kräutergarten, gewohnte Bewegungsabläufe, durch alte Lieder uvm., abgerufen und verbale und nonverbale Kommunikation wieder ermöglicht werden – mit dem Ziel der Bedürfnisbefriedigung, der Erhaltung der Lebensqualität und damit eines sinnerfüllten, würdevollen Lebens im Alter.

Es geht nicht darum, die SeniorInnen anzuleiten, sondern sie unterstützend zu begleiten, zu integrieren und ernst- und wahrzunehmen. Das alles setzt eine sensible Beobachtung der einzelnen BewohnerInnen im Tages- und Pflegealltag voraus und erleichtert die Eingewöhnung in der neuen Umgebung sehr (vgl. Mattern 2001, S. 33).

Die Auseinandersetzung mit der jeweiligen Biografie des Menschen wird in der Arbeit mit pflegebedürftigen Menschen immer wichtiger und sollte daher integraler Bestandteil jeder Art von Förderung, Aktivierung und qualitativ hochwertiger Betreuung sein. An dieser Stelle sei als eine der mittlerweile unzähligen Methoden zur Biografiearbeit, das von „Plejaden“ entwickelte Computerprogramm zur Erstel-



lung und Verwaltung von Biografiebögen, empfohlen. Durch die Möglichkeit der zeitsparenden Aktualisierung und Ergänzung ist hierbei mit geringem Aufwand eine besonders intensive Auseinandersetzung mit der Biografie der einzelnen Menschen möglich.

Zwei wesentliche Bestandteile der Sensorischen Aktivierung sind Motogeragogik und Montessori für SeniorInnen. Maria Montessori hat ihr Konzept für Kinder und Jugendliche bis zum Alter von 18 Jahren entwickelt. Ihre Methodik, ihre Ansätze und Leitsätze, ihre respektvolle Haltung den Menschen gegenüber sowie vor allem auch ihre Materialien, eignen sich jedoch wunderbar für die Adaption in der Arbeit mit hochaltrigen und dementen Menschen. Der Leitsatz Montessoris „Hilf mir, es selbst zu tun“ hat gerade im Umgang mit Menschen im 4. Lebensalter eine besondere Gültigkeit. Mit Hilfe von klassischen Montessori-Materialien bei den „Übungen des täglichen Lebens“, oder in der Arbeit mit „Sinnesmaterialien“, können Menschen jeder Altersgruppe ihre Fähigkeiten trainieren und – je nach Demenzstadium – kann das Wir-Bewusstsein der Gruppe erlebt oder in Einzelaktivierungssequenzen gezielt gefördert werden.

Motogeragogik bedeutet psychomotorische Aktivierung über Bewegungsimpulse, Bewegungsabenteuer, bewegtes Gedächtnistraining über und mit Musik, mit vertrauten Alltagsmaterialien. Bewegung wie sie jedem einzelnen entspricht.

Sensorische Aktivierung bewirkt bei PatientInnen, KlientInnen, BewohnerInnen:

- Erhaltung/Verbesserung der zeitlichen und räumlichen Orientierung
- Wortfindungstraining, Training der verbalen und nonverbalen Ausdrucksfähigkeit
- Aktivierung der Eigenaktivität und damit der Lebensfreude
- Annehmen einer neuen Lebenssituation, des „4. Lebensalters“
- Erhaltung/Wiederaufbau von Fähigkeiten, Ressourcen und Stärken
- Training der Alltagskompetenz
- Erhaltung/Wiederaufbau der Ich-, Sach- und Sozialkompetenz
- Verbesserung der Fein- und Grobmotorik, Koordinationsfähigkeit
- Lebenslanges Lernen, Offenheit für Neues im Alter.

Die Kombination von Sinnesaktivierungen mit Hilfe der Montessori-Pädagogik, der Bewegungsaktivierung, bedürfnisorientierter und biografiebezogener Pflege und Förderung, sowie den weiteren Elementen der Sensorischen Aktivierung macht das ganzheitliche Training als Methode nicht nur für den alten Menschen, sondern auch für jede/n, der/die sich damit beschäftigt und auseinandersetzt, greifbar und wertvoll. Letztlich profitieren dadurch nicht nur der alte Mensch selbst, sondern auch seine Angehörigen, die MitbewohnerInnen, die Pflegepersonen und somit die gesamte Institution. Der tägliche Umgang, das Miteinander und die Pflegesituation werden allen Beteiligten um ein Vielfaches erleichtert.

➤ Literatur

Feil, N; de Klerk-Rubin, V. (2005): Validation. Ein Weg zum Verständnis verwirrter alter Menschen. 8. Auflage. München: Ernst Reinhardt.

Gatterer G., Croy, A (2005): Leben mit Demenz. Praxisbezogener Ratgeber für Pflege und Betreuung. Berlin, Wien et al: Springer.

Mattern, B. (2001): Montessori für Senioren. Montessoripädagogische Arbeit mit Senioren/Hochaltrigen im Betreuten Wohnen. Dortmund: Verlag modernes lernen.

www.plejaden.net Hard- und Software für Generationen [21.08.2008]

www.lorewehner.at Fortbildungen, Workshops und Lehrgänge aus den Bereichen Geragogik und Pädagogik

➤ Autorinnen



Lore Wehner
Motogeragogin, Montessoripädagogin, Mediatorin, M.A. Mediation i.A.
Entwicklung der Konzepte: „Beziehungsvolle, sensorische Pflege- und Aktivierung“, des Lehrganges zum/zur „Sensorischen Aktivierungstrainerin“
Beratung zu den Themen: Lebensraum-, Alltags- und Gartengestaltung- Demenz, Sensorische Aktivierung im Pflege- und Betreuungsalltag, innerbetriebliches Konfliktmanagement und Mediation



Mag. Elisabeth Kristan
Jg. 1970, Studium der Deutschen Philologie und Medienkommunikation
Diplomierte Lebens- und Sozialberaterin
Sensorische Aktivierungstrainerin i. A.

