

Workshops mit Impulsen aus der Praxis

Die Workshops mit persönlichen Eindrücken der Workshopleiterinnen und Workshopleiter in der Übersicht

Bewegung – Kraft und Balance auch im hohen Alter

Ruth Rinnert, Dozentin für Bewegung und Tanz am medi, zeigte geeignete Bewegungs- und Körperübungen und die Teilnehmenden lernten deren Wirkung kennen. Es wurden auch gemeinsame Umsetzungsmöglichkeiten erarbeitet, damit diese Übungen in den Aktivierungsalltag integriert werden können.

Einige der Teilnehmenden äusserten sich dahingehend, dass sie tendenziell eher dazu neigen, den Klientinnen und Klienten vieles abzunehmen. Ich habe versucht, gegenläufige Impulse nach dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“ zu geben. Ruth Rinnert

Beziehungsgestaltung – Kernelement der Aktivierung

Christine Hefti Kraus, Leiterin Bildungsgang Aktivierungstherapie, ging mit den Teilnehmenden der Frage nach, wie über Beziehungsgestaltung Ressourcen aktiviert und Sinn gefunden werden kann. Anhand von Übungen und von Reflexion konnten die Teilnehmenden wichtige Merkmale erkennen.

Damit die Aktivierungsfachperson ihren Klientinnen und Klienten Ermutigung und Zuversicht vermitteln kann, gilt es, sie mit ihren Ressourcen wertzuschätzen. Die Teilnehmenden haben sich an den Übungen zur Selbstreflexion und am Austausch in kleinen Gruppen rege beteiligt. Christine Hefti Kraus

Farben zum Leben – Malen als sinnlicher Erfahrungsraum

Marianne Zeller, Dozentin für Gestalten am medi, zeigte auf, wie sich Menschen mit Farben mitteilen können, wenn die verbale Kommunikation erschwert ist. Die Teilnehmenden konnten mit Farben experimentieren. Anschliessend überlegten sie sich deren Wirkung und den praktischen Einsatz.

Wir haben uns auf Farben eingelassen, haben experimentiert und lustvoll gemalt. Wir haben uns gefragt, wann es Sinn macht, Farben einzusetzen, und wie viele Farben der einzelne Mensch braucht. Marianne Zeller

Grundstimulation rund ums Essen

Markus Biedermann, Küchenchef und Gerontologe, zeigte auf, dass sich die Esskultur im Heim stark auf psychosoziale Aspekte der Klientinnen und Klienten auswirkt. Die Teilnehmenden erhielten praktische Tipps, die die Themen Essen und Förderung von Sinnhaftigkeit adäquat verknüpfen.

Die Teilnehmenden waren sehr aktiv und hatten viele Fragen zum Thema Verpflegung. Vor allem die Hygiene scheint ein gewaltiges Hindernis zu sein, um aktiv mit den Bewohnerinnen und Bewohnern bekannte Tätigkeiten auszuführen, wie z.B. Gemüse rüsten. Markus Biedermann

Hände – unser Handwerkzeug

Rosemarie Mathys, Dozentin am medi und **Erika Bonjour**, beide Praxisbegleiterinnen für Basale Stimulation, zeigten in ihren beiden Workshops auf, dass Berührung in der Basalen Stimulation die grundlegende Form des Dialoges ist. Die

Teilnehmenden erfuhren anhand einiger Übungen, wie sie mit ihren Händen kommunizieren können.

Die Teilnehmenden haben die mit verschiedenen Materialien angebotenen Tastbäder erkundet und die Feinheiten des Tasten und Greifens erlebt. Eine warme Öleinreibung verlieh den Händen nachhaltig Geschmeidigkeit und Wärme. Rosemarie Mathys

Die Teilnehmenden waren sehr offen und bereit, sich auf Neues einzulassen. Es gab keine Angst vor Berührungen. Erika Bonjour

Musik – konkrete Beispiele für den Aktivierungsalltag

Im Workshop von **Ruedi Schneiter**, Dozent für Musik am medi, lernten die Teilnehmenden kurze Musik- und Rhythmusspiele kennen. Anhand konkreter Beispiele wurde der Einsatz von musikalischen Elementen und deren Wirkung in der Aktivierung thematisiert.

Ich habe ein kleines Stimmbändertraining gemacht, Lieder gesungen, über Singhemmungen und mögliche "Abhilfen" gesprochen und an einem Beispiel gezeigt, wie Lieder gestaltet werden können, sowie ein paar neue Kreis- und Musikspiele gemacht. Ruedi Schneiter

Poesie anwenden

Im Workshop von **Renate Rubin**, Fachlehrkraft am medi, konnten die Teilnehmenden Einblick in die praktische Poesiearbeit gewinnen und reflektieren, wie literarische Texte in der Aktivierung ausgewählt und eingebracht werden können.

Was mir besonders gefallen hat, war, dass die Teilnehmenden offen und interessiert mitgemacht haben. Einige waren motiviert, selber einen Schreibworkshop zu besuchen, weil sie erkannten, dass jemand, der andere zum Schreiben animieren will, selber eine gute Grundlage braucht. Renate Rubin

Während der Kaffeepause konnten alle Teilnehmenden auf Plakaten die Resultate aller Workshops anschauen.

Sr. Veronica Metzger