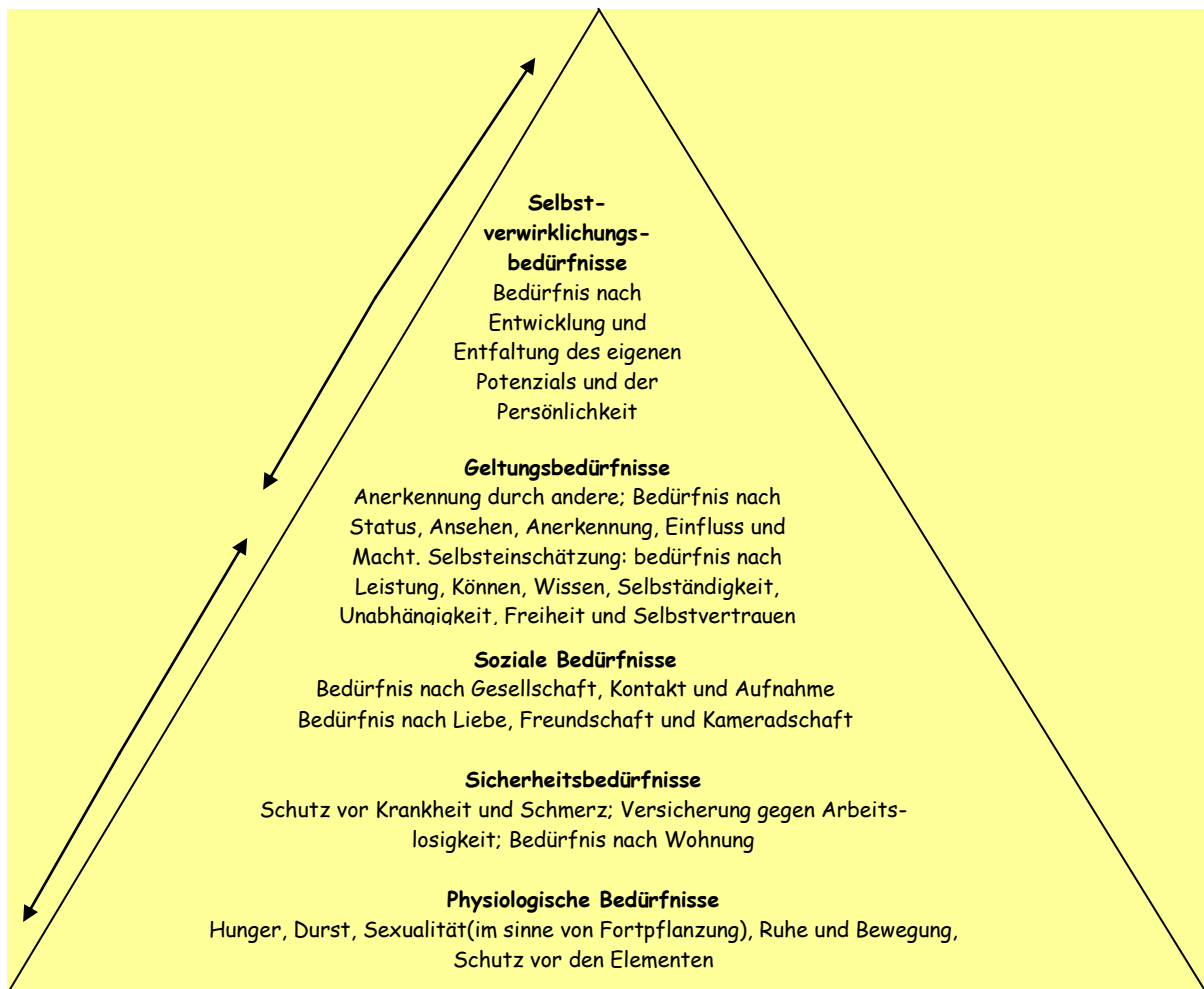


## Wohnen ist ein Grundbedürfnis

Das Recht auf eine Wohnung ist ein Menschenrecht:

Jeder hat das Recht auf einen Lebensstandard, der seine und seiner Familie Gesundheit und Wohl gewährleistet, einschliesslich Nahrung, Kleidung, Wohnung



Die Lebensqualität stimmt wenn folgende Grundbedürfnisse befriedigt sind:

Gesundheit, Wohnmöglichkeit, Chance zur intellektuellen und kulturellen Entfaltung der Bildung und Arbeit, Zeitbudget (Arbeitszeit/Freizeit), Möglichkeit zur Selbstentfaltung (kreativ etc.), Soziale Integration, Finanzielle Sicherheit

### Gestaltung eines Kinder oder Jugendzimmers

Spielen, Schlafen Ruhen, Freunde empfangen, Aufgaben machen Musik hören, Basteln

### Gestaltung eines Zimmers für Menschen mit Behinderung

- Gute und helle Lichtquellen erhöhen die Sicherheit, Orientierung
- Kabel lose Teppiche sollten befestigt, ausrutschmatten versehen sein
- Sitzgelegenheiten sollen fest und hoch genug sein, damit Aufstehen leichter fällt
- Im Bad Haltegriffe vorhanden sein
- Türen sollen nach aussen sich öffnen

- Bad, Dusche, Badewanne sollen über rutschfesten Boden verfügen
- Eigene, persönliche Möbel vermitteln Daheim-Gefühl

### Farben und ihre Wirkung

Farbe	Psychologische Wirkung	Optische Wirkung
Gelb	erheiternd, anregend, freundlich	erweitert, vergrößert
Orange	aktivierend, belebend, kräftigend	verkürzt Distanzen
Rot	erregend, anregend, aggressiv	Verkürzt Distanzen. lässt Gegenstände näher erscheinen
Blau	beruhigend, melancholisch	vergrößert Distanzen
Grün	Beruhigend, harmonisch, müde	vergrößert Distanzen
Violett	heilend, reinigend	
Weiss	klar, reinigend	vergrößert Dist. enorm
Braun	freundlich, bodenständig	
Schwarz	feierlicher Charakter, würdig, schwer	verkürzt Distanzen

**Beruhigend** sind zufällige Muster, Wellen Ovale Muster, Geblümt, Schwammtechnik  
**Anregend** sind sich wiederholende Elemente, Streifen, Kreise, Schablone gestempelt, Gedruckt

### Orientierung im Alltag

Hilfen sind

Zeitstrukturen	Grosse Uhren, Glocken, Signale, Zeitpläne, Mahlzeiten, Schlafrituale
Raumstruktur	auf Boden geklebte Linien oder Fussabdrücke, Ortsbezeichnungen, vertraute Orientierungspunkte
Situationsstruktur	Kommunikation, Gespräche, Arbeit, Freizeit, Schlafen, Essen, Biografiearbeit, geregelte Arbeits- und Freizeit
Personenstruktur	Fotoalben, zeigen woher wir kommen, Bewegungs- und Beruhigungsspiele Körperpflege

### Orientierungsverlust

Unfall, Psychose, Hirnorganische Veränderungen (Alkohol, Demenz, Tumor)

Geschieht in der Regel in dieser Abfolge

Zeit, Ort + Raum, Situation, Person a) wissen zur eigenen Person, b) Oriert. am eigenen Körper

### Desorientierung

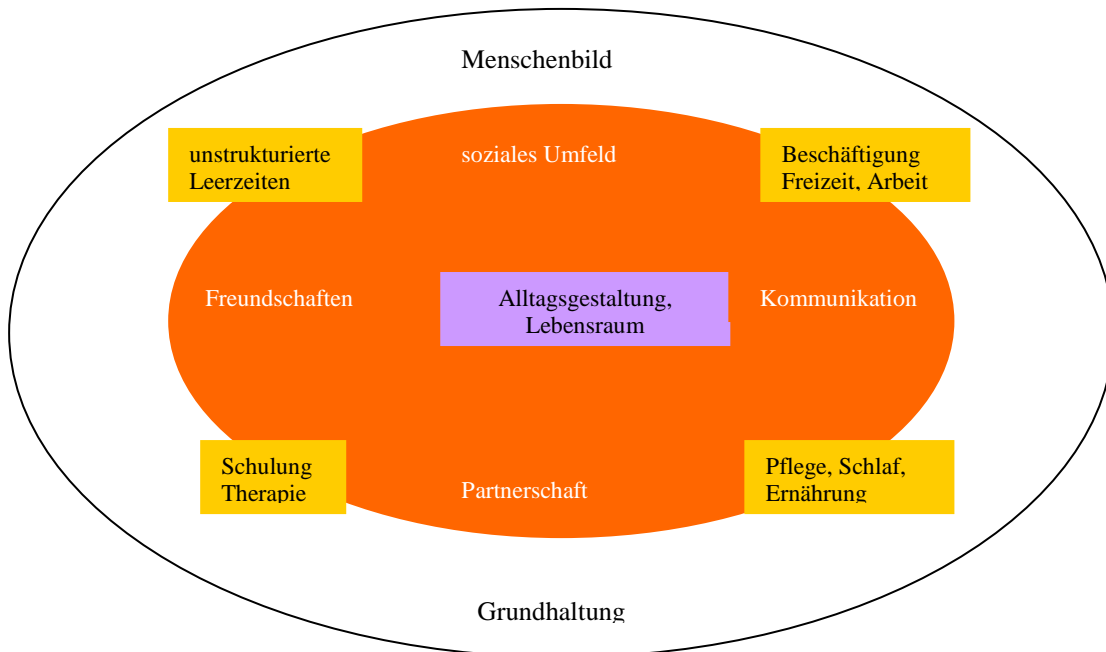
Zeitliche weiss nicht wie spät, Jahreszeit, Folgen Angst, Unselbstständigkeit, Verwirrtheit

Räumlich weiss nicht wo bin ich irrt hilflos durch Strassen Folgen Angst Hilflosigkeit

Situativ kann keine Auskunft über Herkunft, Eigenschaften von Dingen nicht beschreiben **Ratlos**

Personelle kann Namen Geburtstag Alter nicht nennen. Zeigt sich **verstört**.

## Bereiche der Alltagsgestaltung



1. **Menschenbild + Grundhaltung:**  
Die Beziehung zum Betreuten wird beeinflusst durch das Menschenbild und die Grundhaltung des Betreuers und der Institution.
2. **Persönlicher Lebensraum:** Die Begriffe in den Kästen spiegeln Bereiche wider, in den der Betreute aktive bzw. passive Alltagsaktivitäten oder Leerzeiten erfährt.
3. **Soziales Umfeld:** Beziehungen im Alltag, Partnerschaft, Freundschaften, Kommunikation

### Alltagsrhythmisierende Faktoren

- ◆ Vom Körper gegebene Faktoren: Hunger, Durst, Wachheit, Bewegungslust
- ◆ Von der Natur geg. Faktoren: Tag, Nacht, Sommer, Herbst
- ◆ Von der Kultur geg. F.: Feier-, Festtage, Zeiteinteilung, Zeitmessung, Arbeitsz.

### Motivation

Primäre Motivation	Ergibt sich aus den Grundbedürfnissen der Menschen. Hunger braucht Nahrung. Dies sind Bedürfnisse nach Dingen, ohne die wir nicht überleben.
Sekundäre Motivation	Entwickeln sich aus unserem Umfeld, Lebensumstände heraus. Wir sehnen uns nach sozialen Kontakten, sowie Sicherheit + Anerkennung in unsere Gesellschaft.
Intrinsische Motivation	Antriebsmotor des Menschen, aus dem inneren Heraus. Das streben nach Selbstverwirklichung, ist ehrgeizig, will dazu lernen. Bewunderung von aussen und materielle Werte spielen keine Rolle
Extrinsische Motivation	Äussere Anreize Entlohnung, Beförderung, Gehaltserhöhung, Anerkennung spielen eine grosse Rolle. Auch soziale Anerkennung von Kollegen, Chef bewirken Stärkung des Selbstbewusstseins und fördern den Ehrgeiz

## Die Bedeutung der Bewegung

Bewegung ist eine Grundlage des Lebens und dient u.a. dazu

- auch ohne Sprache zu kommunizieren
- das Leben zu gestalten
- die Selbstständigkeit zu erwerben oder zu erhalten
- die Gesundheit zu erhalten

## Die Bewegung stärkt Körper und Seele.

- Herz und Kreislauf trainiert, der Stoffwechsel angeregt, die Atemleistung gesteigert, Ausdauer trainiert, Muskeln gekräftigt, Haltung verbessert, Gleichgewichtssystem angeregt, Bewegungs-Koordination + Geschicklichkeit gefördert, Reaktionsfähigkeit gesteigert, Wahrnehmung geschult

**Bewegung = Gesundheit = Lebensqualität und Leistungsfähigkeit = Wohlbefinden**

## Bewegungsfördernde Aktivitäten

Spaziergänge, Dehnungs-Kräftigungsübungen, Schwimmen, Radfahren, Treppensteigen, Bewegungsspiele, An- und Ausziehen, Tanzen

## Bewegung im Raum

Bewegung regt den Kreislauf an, beugt Übergewicht vor, ermöglicht + fordert motorische Fähigkeiten.

### Mögliche Varianten

	Eigenschaften	Spiele
<b>Bälle</b>	tun Auffordern, regen an zum Werfen, Rollen, Fangen, Softbälle und Luftballons sind gut	im Kreis herum geben mal vorne mal hinten, mal über den Kopf, Luftballon nur antippen
<b>Seile</b>	Rhythmikseile, regen an zu Hüpf + Balancierspielen	zu zweit mit Musik durch den Raum, Als Markierung auf den Boden, balancieren, darüberhüpfen etc.
<b>Tücher</b>	Baumwolle, Chiffon, Fallschirmtücher	BW straff ziehen Luftballon darauf balancieren, Chiffon als Spiegel benützen und gegenseitig nachmachen Ftuch als Wolke hin aufwerfen und unter durch laufen,

## Partizipation und Teilnahme am gesellschaftlichen Leben

### Definition

Partizipation heisst, Entscheidungen, die das eigene Leben und das Leben der Gemeinschaft betreffen, zu teilen und gemeinsam Lösungen für Probleme zu finden

Ich als FaBe habe die Verantwortung dafür, dass Partizipation gelebt werden kann.

### Beispiele von Partizipation bei Alltagsaktivitäten

- Während unstrukturierten Leerzeiten können die Bewohner selbst entscheiden, was und mit wem sie etwas tun wollen.
- Bei der Umgestaltung eines Gemeinschaftsraum werden die Bewohner in der Planung + Umsetzung miteinbezogen
- Regeln, die von allen zu befolgen sind, werden gemeinsam erarbeitet und sichtbar gemacht.
- Bewohner sollen selbst auswählen, welche Kleider sie anziehen.

### Folgen fehlender Partizipation

- Resignation; kein Interesse an Aktivitäten im Alltag, sind lustlos und desinteressiert
- Mangelndes Selbstwertgefühl; Weil sie nicht mitentscheiden dürfen, fühlen sie sich nutzlos, Selbstwertgefühl leidet enorm
- Beeinträchtigung der Identität; Wenn Bewohner übergeben +abhängig gemacht werden, fremdbestimmt leben müssen. Sie wissen selbst nicht mehr, was sie wollen, wer sie sind
- Stagnation der Lernfähigkeit; Partizipation heisst auch immer wieder zu lernen, sich mit der Welt + mit andere Menschen auseinanderzusetzen. Lernen heisst Wachstum, sonst verkümmert + vereinsamt der Mensch

### Das gesellschaftliche Leben beinhaltet folgende Bereiche;

Freizeit, Wohnen, Mobilität, Gemeinwesen, Bildung, Arbeit, Kommunikation

### Ermöglichen der Teilnahme am gesellschaftlichen Leben

Durch Gleichstellung, Selbstbestimmung, Selbstverantwortung + Förderung

Der Mensch steht im Mittelpunkt des Tuns. FaBes müssen den Menschen

- Ernst nehmen; in seiner Eigenart und Ausdrucksweise
- Zuhören mit allen Sinnen; auf Reaktionen, Gefühle, Mimik, Empfindungen Körpersprache achten
- Auf der Erleben eingehen; nur so kann ich sinnvoll handeln Angenehmes ausbauen, Unangenehmes einschränken
- Anklopfen; die Forderung nach Achtung vor der Menschenwürde zu erfüllen
- Eigenständigkeit unterstützen; Verantwortung für sich übernehmen und den persönlichen Rhythmus eines Menschen berücksichtigen.
- Kleine Schritte beachten und ermutigen; Jeder kleine Schritt gibt Anlass zu Hoffnung und Mut und bildet ein Gegengewicht zu Resignation + Mutlosigkeit

- Stützen für selbstständiges Handeln geben; Bei Schwierigkeiten helfen zu überbrücken, statt es dem anderen abzunehmen
- Wahlmöglichkeiten bieten; Selbst entscheiden zu können, trägt massgeblich zur Lebensqualität bei.
- Konkret bleiben; Konkret und anschaulich kommunizieren, damit sich das Gegenüber ein realistisches Bild machen kann.
- Die Sprache des anderen Menschen finden, nur so kann man mit ihm in Kontakt kommen
- Sich nicht vom Vorwissen bestimmen lassen, Auch unerwartetem eine Chance geben, sonst geschieht nur das was ich bereit vorher sah
- Den eigenen Anteil erkennen; dort ansetzen, wenn man an einer verfahrenen Situation etwas ändern will.

### **Folgen sehr eingeschränkter Teilnahme am gesellschaftlichen Leben**

Problem der Vereinsamung; ohne Kontakt fehlt Kraft + Motivation

Problem des Nicht-integriert-Seins; Durch die Behinderung wird die Teilnahme erschwert.

### **Nutzen sozialer und kultureller Netze zur Förderung der Partizipation**

Öffentlichkeitsarbeit als Selbstdarstellung (Klangsonntag)

Handeln im sozialen Umfeld (Spaziergänge + Ausflüge)

Kontaktfördernde Massnahmen im Alltag (Spielnachmittag, Theaterprojekt, Tauschbörse)

### **Die Bedeutung und Wirkung von Festen, Bräuchen, Ritualen und Symbolen**

#### **Verschiedene Feste**

Persönliche, individuelle Feste; Geburtstag, Namenstag, Hochzeit

Gesellschaftliche Feste; Vereinsfest, Betriebsfest

Kirchliche/religiöse Feste; Ostern, Pfingsten

Saisonale Feste; Maifest, Sommerfest, Erntedankfest

Historische Feste; Nationalfeiertag, Stadtfest

Spezielle Feste; Valentinstag, Muttertag

**Bräuche** sind Gewohnheiten innerhalb einer sozialen Gemeinschaft, die regelmässig und wiederkehrend ablaufen z.B. Jedes Jahr gemeinsam Ostereier Malen

**Rituale** sind Handlungen, die nach vorgegebenen Regeln und mit hohem Symbolgehalt regelmässig und bewusst vollzogen werden.

Alltagsrituale; Gute-Nacht-Ritual, Lieder vor den Mahlzeiten

Rituale mit religiösem Inhalt; Tischgebet, gemeinsames Abendmahl nach der Messe

**Symbole** sind anschauliche Zeichen, die stellvertretend für einen Begriff oder Vorgang stehen.

Das Herz symbolisiert die Liebe

Kleeblatt Glück

Die Tanne Weihnachten

Kerzen auf Geburtstagstorte das Alter einer Person

## Übergänge / Ein- und Austritte

Eintrittssituationen	Austrittssituationen
Geburt in eine Kindertagesstätte in eine Kindergarten in ein Heim	aus der Kindertagesstätte aus Kindergarten aus ein Heim

### Vorbereitung und Gestaltung eines Eintritts in eine Institution

#### Vorbereitung

einen Überblick über die Situation, Klarheit in der Situation, Sicherheit und Angstfreiheit im Umgang mit der Situation, Ruhe und Gelassenheit für die Situation, Vertrauen zu sich und gegenüber anderen.

#### Gestaltung

Bestehende Gruppe soll bei einem neuem Eintritt teilhaben (Begrüßungsplakat), Gruppe im Vorfeld informieren, etwas vorbereiten wovon man weiß die Neue mag dies, eine Bewohner = Patentinstante, eine bestimmte Bezugsperson, Neue soll von sich erzählen, Gruppe soll von sich erzählen

#### Beziehung aufnehmen und gestalten

Kontakt aufnehmen, erste Eindrücke, Bewegung, Gesten, Mimik lässt ein Bild vom Gegenüber entstehen.

Beziehung gestalten, soll professionell angegangen werden. Die Beziehung ist dem beruflichen Rahmen und der Funktion der beteiligten Personen angemessen, Die Bedürfnisse der Klienten stehen im Vordergrund, In der Beziehung zu den Klienten werden eigene Bedürfnisse, Ambitionen und Vorstellungen beiseite gestellt, Abhängigkeiten werden abgebaut.

Individuelle Beziehungen natürlich hat jede FaBe einen anderen Draht zu einem Klienten, jedoch sollten Ein- und Austrittssituationen klar definiert sein.

### Vorbereitung und Gestaltung eines Austritts aus einer Institution

Abschied kann mit Ritualen, Gesprächen, Geschichten, Liedern, Bildern gestaltet werden Informieren, wohin geht die austretende Person, Zeit geben um sich persönlich zu verabschieden, Abschiedsgeschenk, einen letzten gemeinsamen Tag gestalten, Erinnerung soll bleiben nach dem Austritt.

## Schwierige Lebenssituationen wie Krankheit, Tod und Trennung

### Trauerphasen

#### Die Phase des Nicht- Wahrhaben- Wollens

Das kann doch nicht wahr sein, mich plagt ein böser Traum. Auch wenn die Todesnachricht aufgenommen wird, bleibt dieser gefühlsmässig unwirksam. Der Empfänger scheint erstarrt, emotionslos, erst allmählich löst er sich aus die Empfindungslosigkeit. Es kommt der Schock der je nach dem mehrere stunden bis zu einer Woche anhält. In dieser Phase sollten die Trauernden nicht alleine gelassen werden, notwendige Aufgaben sollten angegangen werden. Die Trauernde jedoch nicht entmündigen oder für sich vereinnahmen. Das Gefühl vermitteln, dass er in seiner augenblicklichen Verfassung akzeptiert wird. Die innere Starrheit schützt jetzt vor der Überwältigung durch zu starke Gefühle

#### Die Phase der aufbrechenden Emotionen

Beim Nachlassen der Schockwirkung erwachen Gefühle neben Trauer und tiefen Niedergeschlagenheit über den Verlust, die unterschiedlichsten heftigen Gefühle. **Wut** gegen das Schicksal, mir wird dies zugemutet, ich muss dies ohnmächtig hinnehmen. **Zorn** gegen alle am Tod beteiligten, der Arzt, Unfallverursacher etc. **Sehnsucht** zu folgen, auch das Leben hinter sich zu lassen. **Schmerz**, **Angst** und **Verzweiflung** im Hinblick auf das weitere Leben.

**Schuldgefühle** angesichts eigener Versäumnisse aber auch **Freund** und **Dankbarkeit** für gemeinsame Erlebnisse. Je nach Alter des verstorbenen kommen hier auch wehmütiger Zustimmungen. Die Emotionen, sind in raschem Wechsel und beanspruchen viel Kraft. Dienen der Beziehungserklärung, verhindert die Idealisierung, nachträgliche Wahrnehmung eigener blinder Flecken in der Beziehung. Eröffnen die Möglichkeit alter Beziehungsmuster los zu lassen und neue aufzubauen. Hier hin gehört auch immer wieder über die verstorbene Person sprechen zu wollen. Schuldgefühle bringen zum Ausdruck, unausgetragene Beziehungsprobleme. Auch diese brauchen Zeit und Raum.

#### Die Phase des Suchens und Sich- Trennens.

Die Vergegenwärtigung des Verstorbenen setzt sich fort. Wird immer wieder gleich empfunden. Es wird hartnäckig an alten Gewohnheiten festgehalten, nichts wird verändert hierdurch wird die heilende Weiterentwicklung verhindert. Hier sollte einen Wandlungsprozess stattfinden. Gefunden wird zunehmend, was hat der verstorbene bei mir angeregt, Fähigkeiten die er hervorgehoben hat oder stellvertretend übernommen hat. Nun erlebt der Trauernde den Verstorbenen allmählich als Teil seiner selbst, als einen Schatz innerer Erfahrungen und Möglichkeiten auf die er zurückgreifen kann. Es dient zur psychischen Befreiung und Weiterentwicklung. Häufig helfen innere Zwiegespräche bei diesem Wandlungsprozess der Suche und Trennung. Die Trauernde nicht drängen, aber eventuell die Art des Suchens versuchen zu ändern. Immer wieder zuhören, damit die für die Verarbeitung notwendigen Gefühle stets erneut erwachen können

#### Die Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs

Verstorbene ist zur inneren Figur geworden innerer Begleiter. Er entwickelt Kraft + Selbstständigkeit ist bereit sich neue Tätigkeiten + Beziehungen zu öffnen. Überholte Lebens- oder Beziehungsmuster "verlernt" er und entwickelt neue, die seiner gegenwärtigen Situation entsprechen. Sie sind in der Regel offener, weiter, feiner als die ehemaligen. Die Freude kehrt zurück, häufig gepaart mit einem vertieften Sinngefühl dem Leben gegenüber. Dieser Zeitpunkt kann als Abschluss der Trauerarbeit gelten, Rückfälle in frühere Phasen sind möglich.

#### Körperliche Veränderungen in der Trauerphase

nicht mehr Essen oder Schlafen oder umgekehrt, Trauer schmerzt nicht nur psychisch, auch physischen (Kopfschmerzen, Brustschmerzen etc.) Helfen mit Entspannungsübungen, genussvolle Ernährung, etc.

#### Unterstützende Massnahmen bei der Verarbeitung von Verlusten

Gespräche, Rituale, Alltagsgestaltung, Elternarbeit