

„FANG DEN MAULWURF“ **HANS REHN IN BEWEGUNG**

Das Team des Hans Rehn Stifts stellt sich jeden Tag aufs Neue der Herausforderung, den ihnen anvertrauten Menschen mehr zu bieten als eine pflegerische Grundversorgung. Wir möchten für unsere Bewohner*innen ein Zuhause schaffen. Ein Wunsch, den wir mit der Vorstellung, die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse jedes Einzelnen zu berücksichtigen, verknüpfen. Unsere Bewohner*innen sollen sich nicht einem einmal festgelegten Grundschema anpassen müssen. Wir wollen uns, so weit es möglich ist, unseren Bewohner*innen anpassen.

Um diesem Anspruch gerecht zu werden, nehmen wir die Mobilität unserer Bewohner*innen in einem Projekt besonders in den Blick. Das Projekt „HANS REHN IN BEWEGUNG“ startete auf dem Wohnbereich 3. Dahinter steckt die Idee, die Fähigkeiten unserer Bewohner*innen zur selbstständigen und selbstbestimmten Bewegung zu fördern und möglichst lange zu erhalten. Denn Einschränkungen in der Bewegungsfähigkeit haben große Auswirkungen auf die Lebensqualität, gesellschaftliche Teilhabe, Abhängigkeit von anderen Personen und erhöhen die Risiken für gesundheitliche Beeinträchtigungen.

Damit das Projekt gelingen kann, sind alle Mitarbeiter*innen aus den Bereichen Pflege und Versorgung beteiligt. Auch wenn ein besonderer Fokus auf jedem einzelnen Pflegebedürftigen liegt, beziehen wir in unser Vorhaben die Mitarbeitenden, die gesamte Organisation, sowie das Wohnumfeld ein.

Solche Veränderungen kosten Zeit und Kraft und sie brauchen in erster Linie die Überzeugung und den Willen der Menschen, die sie anstoßen und umsetzen sollen. Ihre Haltung und Einstellung ist entscheidend. Deshalb haben wir gleich zu Beginn des Jahres für und mit den Mitarbeitenden des Wohnbereichs 3 zwei ganztägige Fortbildungen organisiert. Am ersten Tag stand das Expertenwissen zur Förderung und Erhaltung der Mobilität in der Pflege und unsere Haltung dazu im Vordergrund. Das hat unseren Blick für die Möglichkeiten unserer Bewohner*innen geschärft, aber auch deutlich aufgezeigt, an welchen Stellen wir sie fördern oder eben nicht. Klar wurde,

dass wir, bedingt durch unser Arbeitspensum, mal eben so geschwind Aufgaben übernehmen, die unsere Bewohner*innen mit etwas Zeit und Unterstützung selbst ausführen könnten. Am zweiten Tag der Fortbildung stand der Umgang der Mitarbeitenden mit Stress und Ressourcen im Mittelpunkt. Die Arbeit in der Pflege ist anspruchsvoll und herausfordernd. Die gewünschten Veränderungen müssen die Bewohner*innen, aber auch die Pflegenden einbeziehen und ihre Möglichkeiten berücksichtigen.

Die beiden Tage haben viel gebracht. Das Projekt läuft seit einigen Wochen und seine Wirkung ist beeindruckend. Derzeit setzen wir uns intensiv mit einzelnen Bewohner*innen auseinander und erarbeiten gemeinsam mit dem gesamten Team die Veränderung einzelner Maßnahmen im Tagesablauf. So wollen wir in machbaren Schritten kontinuierlich eine Veränderung schaffen. Es ist sehr gut zu beobachten, wie sich die Haltung und der Fokus der Mitarbeiter*innen verändern und sich auf die Bewegungsförderung richten. Die Mitarbeitenden entwickeln spannende neue Ideen und setzen sich für die Bewohner*innen ein. Schritt für Schritt sind Veränderungen erkennbar. Das strahlt bereits auf das gesamte Hans Rehn Stift aus!

Die Menschen, die uns anvertraut sind, sind so unterschiedlich wie die Pflegenden. Offenkundig sind sie es auch in ihrer Mobilität. Dass die Muskeln im Altern nachlassen und die Beweglichkeit abnimmt, ist eine Binsenweisheit. Wenn die Becken- und Beinmuskulatur naturgemäß schwindet, ist dieser Prozess nicht aufzuhalten. Aber mit einem gezielten Training kann er verzögert werden. Nicht jedes Training passt für alle. Im Rahmen unseres Projektes bieten die Mitarbeiter*innen nun gezielt einzelnen Bewohner*innen ein regelmäßiges Training auf dem Radtrainer an oder laden sie ein, kurze Strecken in Begleitung zu gehen. Schließlich fühlen sich nicht alle auf dem Sattel sicher und sind in der Lage, in die Pedale zu treten.

Aber wir haben auch Bewohner*innen im Blick, die mit großen Einschränkungen leben. Für eine Bewohnerin, die in ihren Bewegungsmöglichkeiten stark eingeschränkt und auf den

Rollstuhl angewiesen ist, haben die Mitarbeiter*innen aus der Pflege eine bewusste Gestaltung von Ruhezeiten und aktiveren Zeiten im Rollstuhl umgesetzt. In den größeren Ruhephasen kann sie so Kraft für die aktiveren Zeiten im Rollstuhl tanken und diese einsetzen, um sich zu bewegen und am Alltag teilzuhaben.

In unseren wöchentlichen Übergaben mit dem besonderen Fokus auf die Mobilität unserer Bewohner*innen planen, besprechen und bewerten wir diese kleinen Veränderungen und die Auswirkungen auf unsere Bewohner*innen. Das gesamte Team ist bei der Entwicklung, Umsetzung und Evaluation engagiert und eingebunden.

Die Projektgruppe plant auch Veränderungen, die die Abläufe und das Wohnumfeld verändern und so zur Bewegung motivieren. Ein Beispiel dafür ist ein Kuchenbuffet. Weg von der Vorstellung – Pflege bedeutet „All inclusive“ – hin zur aktivierenden Pflege. Wenn wir unseren Bewohner*innen alle Tätigkeiten, zu denen sie noch selbst in der Lage sind abnehmen, dann werden sie die Fähigkeiten dazu verlieren. Oder anders herum: Hier ist das Ziel, Bewohner*innen zu motivieren, alles was noch geht, selbst zu tun und nur die Unterstützung zu erhalten, die auch notwendig ist. Ein leckeres Kuchenbuffet lockt, den Weg dorthin zurückzulegen, selbst eine Auswahl zu treffen und verleitet vielleicht sogar zu einem Plausch mit den Mitbewohner*innen und Pflegekräften. Handgriffe beim Servieren von Kaffee und Kuchen oder das Abräumen des Tisches sind Bewegungen, die selbst durchgeführt, zur Zufriedenheit beitragen. Oder wie es Frau M. sagen würde: *„Das mache ich selbst. Das kann ich. Sonst ist doch wieder zu viel Milch und zu wenig Zucker in meinem Kaffee.“*

Ein anderes Beispiel ist ein Bewegungsparcours, der derzeit entwickelt wird. Dieser soll vor allem Bewohner*innen, die noch gehen können, dazu motivieren, in ihren täglichen Alltag Übungen einzubauen, um so Kraft und Balance zu trainieren. Dazu wird es an verschiedenen Punkten im Flur des Wohnbereichs Plätze geben, die zu Übungen einladen. Geplant sind einfache Übungsanleitungen, wie im Stand (ggf. mit Festhal-

ten am Handlauf oder Möbeln) abwechselnd auf den Zehenspitzen und auf die Fersen zu wippen. Das stärkt auch den Gleichgewichtssinn. Koordination und Beweglichkeit lassen sich an einem Handlauf durch Seitwärtsgehen üben.

Selbstverständlich sind auch die Aktivierungs- und Betreuungskräfte in das Projekt eingebunden. In enger Kooperation und fachlicher Absprache mit dem Pflegeteam betreuen und begleiten die zusätzlichen Betreuungskräfte bei individuellen oder gemeinschaftlichen Angeboten. Bedingt durch ihr Aufgabenfeld, nehmen sie unsere Bewohner*innen noch einmal aus einer ganz anderen Sicht wahr. Wissen, das dem gesamten Pflegeteam zu Verfügung steht. Durch das Projekt haben auch die Aktivierungs- und Betreuungskräfte ihren Fokus auf die Mobilität der Bewohner*innen verstärkt und ihre

Angebote ergänzt und erweitert. Seit einigen Wochen organisieren sie jeden Donnerstag im Saal des Hans Rehn Stifts ein Bewegungsangebot. Wer einen Blick riskiert, darf den großen Kreis in lebhafter Auseinandersetzung und in reger Bewegung beobachten.



Teil des Mobilitätsprojekts ist der Einsatz der Tovertafel, zu deutsch Zaubertafel, und zaubern kann sie tatsächlich. Der größte Zauber liegt in den Glücksmomenten, die sie bei unseren Bewohner*innen hervorruft und bei allen, die sie bei den interaktiven Spielen

begleiten und ihnen zuschauen dürfen. Die interaktiven Spiele für die Tovertafel wurden speziell für Senioren mit Demenz entwickelt, machen aber auch allen anderen große Freude. Dabei spielt es keine Rolle, ob Mitspieler*innen mit am Start sind oder eben nicht. Ein einfacher Knopfdruck genügt und das Spiel kann beginnen. Die Tovertafel projiziert farbenfrohe und lebensechte Lichtprojektionen auf den Tisch. Allein der Anblick der bewegten Bilder überrascht und löst Freude aus. Mit kleinsten Hand- und Armbewegungen können die Spielenden die Projektionen verändern. Das wirkt magisch. Einmal angefangen ist an ein Aufhören nicht mehr zu denken.

Es ist verblüffend zu beobachten, wie unsere Bewohner*innen auf das neue Angebot reagieren. Es braucht keine Spielanleitung und keine Erklärungen. Die Projektionen laden

intuitiv zum Tun ein und stellen für die Spielenden niemals eine Überforderung dar. Die Tovertafel durchbricht auf spielerische Weise Apathie, reduziert Unruhe und Anspannung, führt zur Steigerung der physischen Aktivität und Interaktion sowie der Stimulation kognitiver Ressourcen. Die Lichtprojektionen sorgen so für Beschäftigung und Entspannung. Selbst diejenigen, die bei den sonstigen Angeboten schwer zu erreichen sind und eine sehr individuelle Ansprache benötigen, reagieren sehr positiv und das immer mit einem Lächeln auf dem Gesicht.

Die Betreuungs- und Aktivierungskräfte unserer Einrichtung sind ebenso begeistert wie unsere Bewohner*innen. Sybille Katzer, zuständig für den Einsatz des Teams im Hans Rehn Stift, ist überrascht von den Reaktionen ihrer Bewohner*innen: *„Unser Angebot im Bereich der Aktivierung und Betreuung ist breit gefächert. Wir versuchen auf unterschiedliche Weise die Menschen in unserer Einrichtung zu erreichen und betreuen sie im Rahmen von Einzel- und Gruppenangeboten. Normalerweise stehen wir bei den Angeboten stark im Mittelpunkt. Beim gemeinsamen Musizieren, Spielen, Basteln, Backen, Vorlesen oder bei den sportlich orientierten Aktivierungen stimmen wir unsere Unterstützung sehr auf die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten unserer Bewohner*innen ab und haben immer einen Blick darauf, wer was braucht. Bei der Tovertafeln treten wir viel mehr in den Hintergrund. Unsere Bewohner*innen agieren selbstständiger und übernehmen einen aktiveren Part. Das Spiel lässt sich mühelos in den Alltag integrieren, braucht keine großartigen Vorbereitungen und kann sehr unterschiedliche Menschen in einer gemeinsamen Aktion vereinen. Das Spielen verlangt auch ein gewisses Maß an körperlichen Bewegungen, die auf wundersame Weise wie von selbst geschehen. Die Förderung von Bewegung und sozialer Interaktion generiert wertvolle Glücksmomente.“*

Aktuell hängt die Tovertafel in unserer Einrichtung im dritten Stock. Sie kann aber mit einem praktischen Click & Go-System relativ einfach an verschiedenen Orten aufgehängt werden. Die Vorrichtungen dafür hat Antonio Morelli bereits im ersten und zweiten Stockwerk angebracht. Mehr als 30 Spiele stehen zur Auswahl. Die Tovertafel und ihre Spiele wurden gemeinsam mit Pflegekräften, Betroffenen und Angehörigen entwickelt und sind daher optimal auf deren Bedürfnisse ausgerichtet. Für jedes Niveau, jede Herausforderung und jede Situation ist das passende Spiel dabei.

Berta Wahl hat schon immer gerne gespielt: „Mensch ärgere Dich nicht“, Halma, Mühle, Rummy Cup oder Triominos; sie

lässt sich auf alles ein. Bei der Tovertafel hat sie einen Favoriten: *„Am liebsten sind mir die Maulwürfe. Wenn ich die mit meiner Hand treffe, verschwinden sie wieder in der Erde. Das erinnert mich an meine Kindheit. Mein Vater war nie begeistert, wenn die putzigen Tiere ihre Spuren auf unseren Feldern hinterlassen haben. Aber ich mag auch die farbenfrohen Kreisel, die sich drehen lassen und die Blumen, die durch Anfassen wachsen.“*

Bei „Fang den Maulwurf“ kommen nacheinander Maulwürfe aus dem Boden, die die Aufmerksamkeit der Spieler*innen auf sich ziehen. Je schneller sie zurück in ihr Loch gedrückt werden, desto mehr Punkte werden erreicht. Es werden große Armbewegungen ausgelöst, denn die Maulwürfe erscheinen auch auf der Mitte des Tisches. Die Spieler arbeiten gemeinsam an einem Endergebnis und können einander auf die Maulwürfe hinweisen. Dieses Spiel regt intuitive Bewegungen an. Die Projektionen reagieren bereits auf kleinste Handbewegungen der Spieler*innen. Das schafft Selbstbewusstsein und motiviert weiter zu spielen und sich zu bewegen.

Die vielen unterschiedlichen Programme sind sehr abwechslungsreich. Die großen Puzzleteile lassen sich leicht zu einem ganzen Bild zusammenschieben. Zahlenreihen lassen sich nach Farben oder ihrer natürlichen Reihenfolge kombinieren. Besonders beliebt bei unseren männlichen Bewohnern ist das Fußballfeld. Und schon ist man Schützenkönig oder der beste Torhüter aller Zeiten.

Die Tovertafeln gehören nicht zu der Standardausstattung einer Pflegeeinrichtung, aber das Interesse in unserem Haus an den Möglichkeiten, die digitale Spiele für Menschen mit Demenz bieten können, war groß. Deshalb haben wir das Angebot, die Tovertafel in unserer Einrichtung kennenlernen zu dürfen, gerne angenommen. Die Präsentation, die auch der Vorstand der Hans Rehn Stiftung (Andreas Bouley als geschäftsführender Vorstand, Daniela Hörner, Dr. Ulrich Neth, Peter Feuerstein, Dr. Peter Müller) wahrnahm, überzeugte alle Anwesenden. Ohne die Übernahme der Kosten von mehr als 10.000,00 Euro durch die Hans Rehn Stiftung wäre die Anschaffung allerdings auch für uns nicht zu stemmen gewesen. Eine mehr als großzügige Gabe, die eine reiche Auswahl an Programmen und Spielen beinhaltet, und nicht nur unsere Bewohner*innen glücklich gemacht. Glückliche Bewohner*innen bedeuten auch glückliche Mitarbeiter*innen.

Cathrin Weinmann und Stephanie Kany

