

„WEGE ZUR FÖRDERUNG DER GEHIRNGESUNDHEIT IM ALTER“

NeuroKinetik® - Spezial

Vielen älteren Menschen fällt es zunehmend schwer, ihren Alltag motorisch und kognitiv zu bewältigen. Kraft, Schnelligkeit, Gleichgewicht, Bewegungskoordination und Eigenwahrnehmung nehmen ab und auch das Gehirn ist von zunehmenden Abbauprozessen betroffen. So braucht es länger und benötigt mehr Ressourcen zur Aufnahme und Verarbeitung von Informationen und Sinesindrücken (Töne, Bilder, Gerüche...). Gedächtnis, Konzentration, Aufmerksamkeit und Lerngeschwindigkeit lassen nach, die Komplexität von Netzwerken in einigen Gehirnarealen nimmt ab. Neben diesen altersbedingten Faktoren spielen auch Gehirnerkrankungen, wie z.B. Demenz, eine Rolle bei der Degeneration der Gehirne älterer Menschen. Viele Senioren nehmen diese Prozesse als gegeben und unabänderlich hin, aber stimmt das?

Neue Erkenntnisse der Neurowissenschaften legen nahe, dass man dem geistigen Verfall nicht einfach ausgesetzt ist, sondern vor allem präventiv oder Therapie unterstützend einiges tun kann. In diesem Seminar beleuchten wir die beeinflussbaren Faktoren für die Gehirngesundheit im Alter (Bewegung, Ernährung, Stress, Schlafmangel, Gehirnentzündungen...) und setzen uns mit dementiellen Erkrankungen und deren Prävention auseinander. In der Praxis lernen Sie vielfältige neurokinetische „Tisch- und Stuhlübungen“ kennen, die ohne viel Materialaufwand auch in der Einzelbetreuung durchgeführt und auch bei bereits beginnender Demenz oder eingeschränkter Mobilität unterstützend eingesetzt werden können.

Die spezifischen Kursthemen werden umrahmt von Erfahrungsaustausch und Reflexion

Termin: Freitag, 09. August 2024
09:00 – 16:30 Uhr (8 Ustd.)

Referentin: Beate Esch
(Diplom-Sportwissenschaftlerin,
NeuroKinetik®-Ausbilderin,
DJK-Sportreferentin)

WIE DAS LEBEN SO SPIELT... - EIN ANDERER ZUGANG ZUM THEMA DEMENTZ

Dieses Seminar bietet die Möglichkeit einen Tag lang miteinander einen intensiven Zugang zur Welt von Menschen mit Demenz zu suchen und zu finden. Mitfühlend, erforschend und spielerisch wird die „andere Welt“, in denen Menschen mit Demenz – vielleicht – leben, erkundet.

Es geht ums Rollen einnehmen, Perspektiven verändern und ohne erhobenen Zeigefinger die eigenen eingefahrenen Verhaltens- und Sichtweisen auszuprobieren, zu variieren und „spielend“ zu ändern.



Dies wird möglich durch das Probieren beim Theaterspiel und in Bewegung, von Gefühlen (die da sind und da sein dürfen), Rollenspiel und offene Bühne. Kurz, Annäherungsversuche an das „fremde“ Leben ohne Richtig und Falsch können uns der VERRÜCKTHEIT näherbringen, und dadurch die Sicherheit und Stabilität für Menschen mit Demenz erhöhen um in Leichtigkeit und Lachen gemeinsam lebbare Wege zu finden.

Termin: Freitag, 30. August 2024
09:00 – 16:00 Uhr (8 Ustd.)

Referentin: Monika Thöne
(Dipl. Pädagogin, integrative
Tanztherapeutin (DGT))



Information und Anmeldung

Seminare für Fachkräfte in Pflege und Betreuung, Alltagsbegleiter, ehrenamtlich Tätige in der Begleitung von Menschen mit Demenz und alle, die sich für deren Unterstützung, Begleitung Sicherheit und Entlastung interessieren

Ort und Kosten sind bei allen Seminaren gleich!

Ort: Begegnungsstätte Gerberstraße,
Gerberstraße 7, 40699 Erkrath

Kosten: 100,00 €

Anmeldung für ALLE Schulungen:

**Fachstelle Demenz
in der Begegnungsstätte Gerberstraße
Gerberstr. 7**

40699 Erkrath

☎ 02 11 - 24 95 223

📞 01 73 - 39 51 006

✉ fachstelle-demenz@caritas-mettmann.de

Träger:
Caritasverband für den Kreis Mettmann e.V.
Johannes-Flintrop-Str. 19
40822 Mettmann
www.caritas-mettmann.de

Praxis- Fortbildungen

für Fachkräfte 2024

nach §§ 45b, 53c SGBXI



**Caritas-Fachstelle
Demenz**

LEBENSFREUDE DURCH TANZEN

Tanzen ist eine ganzheitliche Sportart, die Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und Kondition fördert und die Lebensfreude steigern kann. Gerade bei Personen mit Demenz werden häufig während des Tanzes verloren geglaubte Fähigkeiten wieder aktiviert. Vor allem ist bei dieser Sportart eine Anpassung an die jeweiligen körperlichen als auch kognitiven Fähigkeiten der Teilnehmenden gut möglich, so dass vorhandene Ressourcen sehr gut genutzt und aktiviert werden können.

Inhalte der Schulung sind:

- Medizinische und sportwissenschaftliche Grundlagen
- Methodisch-didaktische Hinweise in Bezug auf die Zielgruppe
- Musiktheorie
- Methodik und Didaktik ausgewählter Tänze (Kreis-, Gruppen-, Paar- und Sitztänze)
- Demenzspezifische, ressourcenorientierte Trainingsansätze Aufbau und Begleitung von Tanzgruppen für Menschen mit Demenz
- Möglichkeiten und Grenzen der Integration/Inklusion in bestehende Sportgruppen

Die spezifischen Kursthemen werden umrahmt von Erfahrungsaustausch und Reflexion.

MUSIK IST BEGEGNUNG – MUSIK ALS MEDIUM ZUR STEIGERUNG DER LEBENSQUALITÄT ÄLTERER MENSCHEN

Für fast alle Menschen hat Musik sehr viel mit Lebensfreude und Lebensqualität zu tun. Lieder und Klänge drücken das aus, wofür manchmal kaum Worte gefunden werden können.

Musik verfehlt nie ihre Wirkung. Jeder Mensch reagiert in irgendeiner Weise auf Klänge, Rhythmen und Melodien. Und jeder Mensch hat ein bestimmtes Musikstück mit einer sehr persönlichen emotionalen Bindung. Wenn dieses Stück gehört wird, werden Erinnerungen an die jeweilige Situation geweckt. Man erinnert wieder ein Stück seines Lebens, was zur Orientierung und zur Identitätsfindung beiträgt.

Die Teilnehmenden werden durch viele Praxiselemente aufgefordert, die Wirkung von Musik selbst zu erfahren, sich mit der eigenen musikalischen Biographie auseinanderzusetzen, Hemmschwellen zu überwinden, eigene Ressourcen zu entdecken und Kompetenzen zu erweitern.

Die Praxisfortbildung bietet Raum für Erfahrungsaustausch und Reflexion.



Termin: Freitag, 26. April 2024
09:30 – 16:30 Uhr (8 Ustd.)

Referentin: Anita Brucherseifer
(Dipl. Sozialpädagogin mit musiktherapeutischer Zusatzausbildung, Musikergagogin, Lehrkraft für Tischharfen)

TRICK 17 – DIE KUNST, MENSCHEN MIT DEMENZ ZU MOTIVIEREN

„Das habe ich schon gemacht!“, „Sowas musste ich früher nie machen, also werde ich es jetzt auch nicht tun!“. Wer kennt solche Sprüche nicht? Wenn die Demenz voranschreitet, wird es immer schwieriger, die Erkrankten dazu zu bewegen, sich bei der Körperpflege, an Haushaltsaktivitäten oder geselligen Runden zu beteiligen.

Entweder sie haben schlicht keine Lust dazu, oder sie haben insgeheim Angst, solche Aufgaben nicht mehr fehlerfrei bewältigen zu können. Manche sind auch einfach allergisch dagegen, von anderen gesagt zu bekommen, was sie zu tun und zu lassen haben.

Die Krankheit verhindert, dass sie beispielsweise die Notwendigkeit zum Waschen oder zum Wechseln der Kleidung einsehen können – auch mit noch so vielen guten Argumenten sind sie nicht umzustimmen. Es gibt allerdings Mittel und Wege, sie durch Appelle an die von der Demenz kaum beeinträchtigte Emotionalität zu motivieren.

In der Fortbildung werden die Teilnehmenden für krankheitsbedingt veränderte Denk- und Handlungslogik sensibilisiert. Zusätzlich sollen erfolgsversprechende emotionale Strategien erlernt werden.

Die spezifischen Kursthemen werden umrahmt von Erfahrungsaustausch und Reflexion.

Termin: Freitag, 05. Juli 2024
09:30 – 16:30 Uhr (8 Ustd.)

Referentin: Dr. phil. Svenja Sachweh
(Dozentin für Kommunikation in Pflege und Betreuung)

„SCHMERZ LASS NACH“

Etwa die Hälfte der älteren Menschen leidet an anhaltenden Schmerzen. Bei von Demenz Betroffenen gibt es nicht weniger Schmerzursachen als bei den anderen und das Schmerzempfinden wird nicht geringer. Dennoch bekommen sie weit weniger Schmerzmittel. Ein Grund hierfür ist, dass Menschen mit Demenz sich z.T. weniger artikulieren können.

Es kommt deshalb darauf an, dass Angehörige und professionell Pflegenden und Begleitende deren Schmerz erkennen, wobei es in späteren Stadien der Demenz immer wichtiger wird, die nonverbalen Signale wahrzunehmen und richtig zu deuten, um dann gezielt zu handeln.

- Grundlagen Demenz
- Definition und Einteilung von Schmerz
- Schmerzen beim Menschen mit Demenz erkennen
- Mögliche Veränderungen von Schmerzáußerung im fortschreitenden Verlauf einer Demenz
- Schmerz-Therapieansätze bei Menschen mit Demenz

Ergänzt wird das Seminar durch Rollenspiele und einen Erfahrungsaustausch.

Termin: Freitag, 26. Juli 2024
09.00 – 16.00 Uhr (8 Ustd.)

Referentin: Bettina Andreeff
(Fach-Dozentin im Gesundheitswesen, Fachbeauftragte Demenz)