

Erlebnisorientierte Training für Senioren in und mit der Natur



„Mann sollte die Dinge so nehmen wie sie kommen. Aber man sollte dafür sorgen, dass sie so kommen, wie man sie nehmen möchte“ Curt Goetz

bewegen – erleben – wachsen

Philosophie

Warum gerade für Senioren?

Die Integration von erlebnisorientierten Elementen hat sich bei meiner Arbeit sowohl im Therapeutischen- als auch im Trainingsbereich als nicht mehr weg zu denkenden Teil manifestiert. Nach und nach ist daraus ein ganzheitliches Konzept, zugeschnitten auf Senioren, herangewachsen. Der Grund liegt zum einen in der Beobachtung von älteren Menschen in der Zusammenarbeit mit Firmen und Krankenkassen, die sich bislang nur selten getraut haben an erlebnisorientierten Aufgaben teilzunehmen, aus Angst körperlich oder geistig mit den „Jüngeren“ nicht mehr mithalten zu können. Zum anderen hat sich durch den demographischen Wandel unserer Gesellschaft ein breites Arbeitsfeld mit Senioren aufgetan, das noch dabei ist an Struktur und Vielseitigkeit zu gewinnen.

Auf Grund dieses „Alterns“ unserer Gesellschaft wird es immer mehr ältere und pflegebedürftige Menschen geben. Doch was wäre unsere Gesellschaft ohne die Lebenserfahrung der älteren Menschen, sowohl beruflich als auch privat?

Deshalb liegt der Schwerpunkt auf dem Erhalt der gesundheitlichen sowie sozial-integrativen Fähigkeiten von älteren Menschen, um zum einen unser System zu entlasten, aber auch zu bereichern, um Senioren mehr Lebensqualität zu ermöglichen.

Dabei nimmt das erlebnisorientierte Erfahren in „Bewegung“ als ergänzende Maßnahme für Senioren einen hohen Stellenwert ein. Denn das Älter werden ist ein unumkehrbarer Prozess, der verschiedene Risiken und Chancen in sich birgt. Daher ist es wichtig ressourcenorientiert mit bestimmten Schwerpunkten in Verbindung mit Bewegen, Erleben und Erfahren, die über Jahre hinweg erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie Lebenserfahrungen zu nutzen und zu erhalten, um den geistigen und körperlichen degenerativen Prozess zu verlangsamen und die Integration sowie die Gesundheit zu erhalten.

Daher lauten die Grundsätze meiner Arbeit mit Senioren:

- Bewegung mit allen Sinnen in und mit der Natur
- Bewegung erleben als Erfahrung des Selbst und des eigenen Körpers
- Erhaltung der vorhandenen Fähigkeiten und Fertigkeiten, sowohl physisch als auch psychisch
- Den Raum öffnen, um Ressourcen bei sich zu erkennen und zu nutzen
- Stärkung des Selbstbewusstseins und der Sozialkompetenz
- Transfer in den Alltag ermöglichen

Soziales Altern

Jeder Einzelne nimmt das Altern unterschiedlich wahr. Die Lebensqualität hängt im Alter zudem von der Familie, dem sozialen Umfeld, von Freunden und der Gesundheit ab. Daher ist es wichtig, die für das positive Erleben des Alterns notwendigen sozialen und gesundheitlichen Kompetenzen zu erhalten bzw. so gut wie möglich wieder herzustellen.

Traditionelle Rollenerwartungen von älteren Menschen: „...und das in deinem Alter, das kannst du doch nicht mehr machen“ ... schränken die Flexibilität älterer Menschen erheblich ein. Dabei gehen zwangsläufig die sozialen, körperlich-motorisch, kommunikativen und geistigen Fähigkeiten zunehmend verloren und beschleunigen den Alterungsprozess erheblich.

Daher gibt das gemeinsame Meistern von Aufgaben den Senioren ein Stück Sicherheit zurück, das ihnen hilft das Älterwerden in der Gemeinschaft positiv zu erleben.

Grundlagen des erlebnisorientierten Erfahrens und Lernens

Die Grundlagen der erlebnisorientierten Programme für Senioren sind die Erlebnispädagogik, die Prozessbegleitung sowie die Sport- und Bewegungstherapie. Dabei beschreibt die Erlebnispädagogik das Erleben und Lernen mit Kopf, Herz, Hand und allen Sinnen in und mit der Natur.

Mit der Sport- und Bewegungstherapie können alle gesundheitlichen Veränderungen wie z.B. Diabetes, Osteoporose oder Bluthochdruck u.v.m. aus therapeutischer Sicht berücksichtigt werden.

Ziele des erlebnisorientierten Erfahrens, Lernens und Bewegen mit Senioren

Nicht wie bei der ursprünglichen Erlebnispädagogik in der Jugend- und Erwachsenenbildung, bei dem der Fokus auf der Förderung bestimmter Schlüsselqualifikationen ausgerichtet ist, liegt er bei dem erlebnisorientierten Erfahren und Lernen für Senioren, auf dem Erhalten von diesen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Dazu gehören für uns:

- Erhaltung der Selbstwahrnehmung, Selbsteinschätzung sowie Selbstständigkeit
- Erhaltung des Sozialverhaltens und -Integration
- Erhaltung der geistigen Wendigkeit und Konzentrationsfähigkeit
- Erhaltung der Kreativität und Selbstverwirklichung
- Erhaltung der Kommunikations- und Konfliktfähigkeit
- Erkennen und Nutzen von eigenen Ressourcen und deren Erhalt
- Erhaltung der Koordination, Reaktion, Motorik und Sensomotorik (u.a. Sturzprophylaxe)
- Erhaltung der Sinne (Hören, Sehen, Fühlen, Schmecken, Riechen, Gleichgewicht)
- Aufbau und Erhalt von Vertrauen zu sich und anderen
- Reflektion des Erlebten sowie Einbringen der Lebenserfahrung
- Die Natur als Kraft- und Erholungsquelle entdecken und nutzen

Warum in freier Natur

Für mich und meine Arbeit mit Menschen hat sich die Natur als ideales Medium und Bewegungsraum herausgestellt. Die Natur bietet mehr als nur gute Luft und grüne Bäume. Sie eröffnet ein Raum der Kraft und Erholung in der die Kreativität freien Lauf bekommt. Ganz nach dem Prinzip „back to the roots“ (zurück zu unseren Wurzeln). Zudem macht uns der Trend zum Wechsel in die Natur in vielerlei Bereichen deutlich, dass die Natur einen unschätzbaren und lange Zeit vernachlässigten Wert für uns, auf unseren Gesundheit und unsere Psyche hat. Zudem ist gesundheitswissenschaftlich erwiesen, dass alle Vorgänge im Körper an frischer Luft besser funktionieren.



Schwerpunkte und Inhalte

Wir beraten Sie gerne bei der Auswahl der Schwerpunkte und der Inhalte. Gemeinsam mit Ihnen werden wir ein auf Sie passendes Konzept, zugeschnitten auf die jeweilige Zielgruppe, erstellen. Schwerpunkte können sein:

- Erfahren der Sinne, sowie der inneren und äußeren Wahrnehmung
- Soziale, gesundheitliche und berufliche Integration und Erkennen von eigenen Ressourcen sowie Einbringen der Lebenserfahrung
- Gezielte erlebnisorientierte Bewegungsprogramme

Zielgruppe

Sie sind selber ein aktiver Mensch in den besten Jahren oder wollen ein internes Seminar für ihre Mitarbeiter im Unternehmen oder Einrichtung durchführen? Oder in der täglichen Pflege integrieren?

Für folgende Zielgruppen kann dieses Seminar in Frage kommen:

- Senioren ab dem 50. Lebensjahr und ältere Menschen ab 70 Jahren
- Kureinrichtungen oder Rehabilitationszentren
- Pflegeeinrichtungen
- Altenpflegeschulen
- Krankenkassen
- Mitarbeiter von Unternehmen

Zeitumfang und Ort

- Den Ort können wir gemeinsam besprechen. Ich komme dafür gerne direkt zu Ihnen. Sinnvoll wären ein Seminarraum und ein Außengelände.
- Den Zeitraum der Weiterbildung können wir ebenfalls gemeinsam besprechen.
- Ich berate Sie gerne bei der Wahl des Ortes und den Umfang des Seminars, je nach Zielgruppe und Schwerpunkt.

**Nehmen Sie gerne Kontakt mit mir auf.
Ich freue mich auf Sie!**