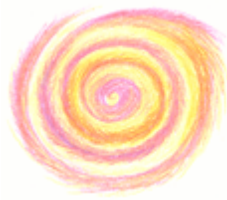
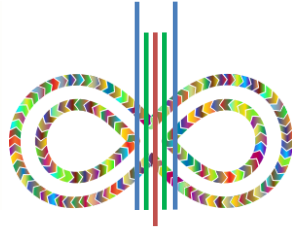


# Oberkörper

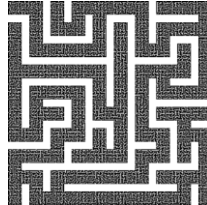
## Übung O 5: Malen/Basteln



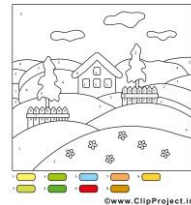
Spirale



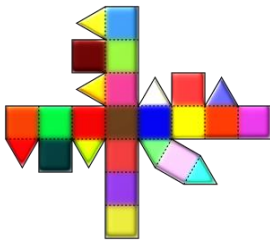
∞ - Zeichen/Schnecke



Labyrinth



Malen nach Zahlen



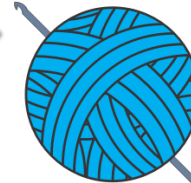
Ausschneiden



Bindfaden knüpfen



Nähen



Häkeln

### Ziele:

Hauptziel ist die Schulung der Feinkoordination von Hand und Fingern sowie das Training der Hand-Augen-Koordination. Feinkoordination der Hände wird für viele Aktivitäten des täglichen Lebens benötigt (Fingernägel schneiden, Schmuck anlegen, usw.). Malen und Basteln können diese Fähigkeiten fördern und dienen ggf. auch als Motivationsfaktor, da viele Menschen Freude beim Malen und Basteln empfinden.

### Material:

- Buntstifte
- Papier
- Ggf. Malvorlagen (Labyrinth, Malen nach Zahlen, Mandala)
- Bindfäden
- Näh- oder Häkelmaterial
- Tisch mit Stühlen

## **Vorbereitung:**

Stellen Sie einen Tisch so in den Raum, dass zwei Personen nebeneinander daran Platz nehmen können. Stellen Sie zwei Stühle nebeneinander auf. Platzieren Sie Buntstifte, Papier oder Nähmaterial und ggf. Malvorlagen auf dem Tisch.

Verschiedene Malvorlagen zum Ausdrucken finden Sie z. B. auf folgender Website:

<http://www.kostenlose-ausmalbilder.de/>

## **Durchführung:**

Begleiten Sie Ihren Angehörigen zu einem Stuhl und nehmen Sie auf dem anderen Platz.

Übungsziel ist es entweder mit Buntstiften die vorgeschlagenen verschiedenen Formen , Bilder oder nach individueller Präferenz des Kurzzeitpflegegasts zu malen sowie Bastelaufgaben durchzuführen. Erklären Sie Ihrem Angehörigen das Übungsziel und finden Sie zusammen eine Aufgabe, die Ihrem Angehörigen Spaß macht.

*Nachfolgend werden ein paar Malbeispiele aufgelistet, welche als Anregungen gedacht sind. Es können aber auch beliebige andere Malübungen ausgedacht werden. Jedoch sollte der Schwierigkeitsgrad immer an die Fähigkeiten Ihres Angehörigen angepasst sein. Bei allen Malübungen gilt: Nicht die möglichst genaue Ausführung der Übung ist das Ziel, sondern dass überhaupt ein Prozess in Gang gesetzt wird , der Ihrem Angehörigen Spaß macht.*

### **Die Spirale**

Einfache geometrische oder spiralförmige Gebilde (siehe Abbildung) können schnell gezeichnet werden, wobei durch die Kombination unterschiedlicher Farben individuelle Akzente gesetzt werden können und auch die eigene Kreativität gelebt werden kann.

### **Das ∞ - Zeichen/ Schmetterling**

Ähnlich wie in der Malübung „die Spirale“ wird auch hier eine geometrische Form gezeichnet (siehe Abbildung), bei der unterschiedliche Farben genutzt werden können. Dies kann in Form eines ∞-Zeichens geschehen. Für die Anbahnung eines Bewegungsflusses ist es von Vorteil, erst in einer Farbe und in einem Schwung zu malen und dann weitere Schwünge mit anderen Farben zu gestalten. Anschließend können entweder vertikale oder horizontale Linien eingefügt werden. Durch horizontale Linien kann sich aus dem Zeichen ein rudimentärer Schmetterling ergeben. Dies kann als willkommene Überraschung dienen und zur weiteren Motivation der Kurzzeitpflegegäste beitragen.

### **Das Labyrinth**

Das Labyrinth bietet die Möglichkeit, gezielt Linien nachzumalen oder den Weg durch das Labyrinth zu finden. Kann Ihr Angehöriger dies geistig nicht mehr leisten, kann ein Labyrinth auch genutzt werden, um die Gänge auszumalen.

### **Das Bild**

Einfach beschriftete Bilder, welche ausgemalt werden können (Malen nach Zahlen® oder Mandalas), bieten eine gute Möglichkeit für Menschen mit Demenz, auf einfachem Weg ein Bild

zu malen. Die Ergebnisse können ggf. professioneller aussehen, als dies freihändisch möglich wäre. Es geht auch bei dieser Übung natürlich nicht um eine möglichst genaue Bearbeitung der Bilder, das Ergebnis könnte aber motivationsfördernd auf Ihren Angehörigen wirken und ihn in seinem Selbstvertrauen bestärken.

### Ausschneiden

Nehmen Sie eine Pappschablone (oder einfach ein Din-A4 Blatt) und lassen Sie Ihren Angehörigen eine vorgegebene Form ausschneiden. Im Anschluss an das Ausschneiden können die Gebilde noch farblich modelliert werden. Sowohl bei der Form, als auch bei den Farben, sind keine Grenzen gesetzt.

### Einen Bindfaden legen

Legen Sie ein paar Bindfäden vor Ihren Angehörigen und fordern Sie ihn auf, die Form auf dem Tisch nachzulegen oder eine eigene Form zu legen. Danach kann er Ihnen mitteilen, was er gelegt hat.

### Nähen

Nähen ist, insbesondere bei Frauen, eine früher häufig genutzte Fertigkeit im täglichen Leben gewesen. Das Annähen, z. B. eines Knopfes an ein Stück Stoff, kann die Motivation fördern und das Selbstbewusstsein in die eigenen Fertigkeiten erneut stärken.

### Häkeln

Auch Häkeln ist, insbesondere bei Frauen, eine früher häufig genutzte Fertigkeit im täglichen Leben gewesen. Das Häkeln eines Gegenstands kann die Motivation fördern und das Selbstbewusstsein in die eigenen Fertigkeiten erneut stärken.

### Gehirnjogging:

Durch die zielgerichteten Prozesse, welche zur Erreichung der malerischen Ergebnisse nötig sind (z. B. Linie nachmalen etc.), findet automatisch eine geistige Aktivierung Ihres Angehörigen statt. Bei einfachen Zeichenaufgaben können Sie die genutzte Farbe benennen lassen. Beim Basteln können Sie die einzelnen Arbeitsschritte benennen lassen.

### Besonderheiten/ Tipps:

Achten Sie bitte darauf, dass Sie Ihren Angehörigen sowohl beim Hinsetzen auf den Stuhl, als auch beim Aufstehen, bei Bedarf unterstützen können und stets so nah bei ihm stehen, dass Sie ihn jederzeit sichern können. **Nadeln und Scheren können zu Verletzungen führen, ebenso die Spitze der Buntstifte, wodurch eine Selbstgefährdung Ihres Angehörigen nicht ganz ausgeschlossen werden kann.**