

Definition Basale Stimulation

Basale Stimulation versteht sich als ein Konzept, Menschen zu fördern, die in ihrer Wahrnehmung, Kommunikation und Bewegung stark beeinträchtigt sind. Dies geschieht durch Angebote zur Kommunikation, zum Austausch mit der Umwelt und zur Regulation ihrer eigenen Bedürfnisse.

Übung 1

Probieren Sie mit einem Mitschüler 3 verschiedene Variationen des Decke-Wegnehmens aus:

1. Ein zügiges Wegnehmen der Decke,
2. Ein Wegziehen mit den Körper nachmodellierenden, festen Berührungen,
3. Ein Wegziehen, indem Sie die Hand des Liegenden führen und gemeinsam sie Decke wegziehen.

Schildern Sie Ihre Erfahrungen in der jeweiligen Rolle. Welche Variation ist in welcher Situation angemessen? Fallen Ihnen noch weitere Variationen ein?

Übung 2

Bitten Sie einen Mitschüler, sich bequem hinzusetzen oder zu legen und die Augen zu schließen. Versuchen Sie dann, dem Anderen den rechten oder linken Arm erfahrbar zu machen, indem Sie ihn systematisch berühren. Verwenden Sie dabei auch unterschiedliche Materialien wie Handtücher, Waschlappen, Papiertücher, Stifte usw. Machen Sie den Arm auch durch Bewegung erfahrbar.

Übung 3

Bitten Sie einen Mitschüler, sich bequem hinzusetzen oder zu legen und die Augen zu schließen. Berühren Sie ihn mit dem Finger, machen Sie eine kurze Pause, berühren Sie dann erneut mit der ganzen Hand – Pause – und berühren Sie schließlich jeweils untersuchend, streichelnd, verweilend. Machen Sie jeweils kurze Pausen dazwischen, um der anderen Person Gelegenheit zum Nachspüren zu geben.

Übung 4

Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Decke auf den Boden. Legen Sie die Arme neben den Körper, stellen Sie die Beine nebeneinander. Spüren Sie durch Ihren Körper systematisch von Kopf bis Fuß und stellen Sie sich vor, Sie könnten mit einem Stift Körpergrenzen nachzeichnen. Erstellen Sie sich vor Ihrem geistigen Auge ein Bild Ihrer Körpergrenzen. Zeichnen Sie dieses auf ein DIN A4 Blatt.

Legen Sie sich hin und bleiben Sie für 20 Minuten völlig unbeweglich liegen. Wiederholen Sie das innere Spüren und Zeichnen der Körpergrenzen und stellen Sie wieder eine Zeichnung her. Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede können Sie erkennen?

Übung 5

Erinnern Sie sich an schwierige Situationen, die Sie in der letzten Woche erlebt haben. Wie sind Sie damit umgegangen? Regen Sie sich auf? Werden Sie ganz still? Woran merkt man, dass Sie gerade ein Problem haben? Fragen Sie andere Personen nach Ihren Bewältigungsstrategien. Welche Rolle spielen dabei Bewegung und Kommunikation? Welche möglichen Bewältigungsstrategien hat ein Mensch, der plötzlich bettlägerig geworden ist?

Übung 6

Bitten Sie einen Mitschüler, sich bequem hinzusetzen oder zu legen und die Augen zu schließen. Halten Sie eine Hand Ihres Mitschülers und beginnen Sie, diese Hand gleichmäßig zur Atmung Ihres Mitschülers zu bewegen: aufwärts während der Einatmung, abwärts während der Ausatmung. Folgen Sie mit Ihren Bewegungen der Atmung.

Nach 5 Minuten versuchen Sie behutsam für weitere 5 Minuten, die Atmung durch größere oder kleinere, durch schnellere oder langsamere Bewegungen zu beeinflussen.

Was wirkt wie? Wo liegen die Unterschiede zwischen Begleitung, Förderung und Überforderung? Was kann in der Pflege sinnvoll und angemessen sein?

Übung 7

Notieren Sie auf einem Blatt Ihre morgendlichen Aufstehgewohnheiten. Gehen Sie von einem normalen Frühdienst aus und schreiben Sie auf, was Sie wann in welcher Reihenfolge machen, von ersten Weckerklingeln bis zum Verlassen des Hauses. Wie viel Zeit brauchen Sie insgesamt? Stehen Sie sofort auf oder bleiben Sie noch 5 Minuten liegen? Gehen Sie zunächst ins Badezimmer oder in die Küche? Wann putzen Sie sich die Zähne? Waschen oder duschen Sie sich? In welcher Reihenfolge tun Sie dies? Nehmen Sie ein kleines Frühstück zu sich?

Notieren Sie Ihre Gewohnheiten. Sammeln Sie die Blätter aller Schüler ein und verteilen Sie die Blätter neu. Am nächsten Morgen soll dann jeder Schüler die Aufstehgewohnheiten eines seiner Mitschüler nachvollziehen und erleben.

Diskutieren Sie danach Ihre Erfahrungen und auch die Konsequenzen für die Pflege mit einem Ihrer Mitschüler.

Übung 8

Gehen Sie mit geschlossenen Augen in einen anderen Raum. Er tasten Sie den Raum und seine Gegenstände und verändern Sie etwas in diesem Raum. Finden Sie anschließend zu Ihrem Ausgangsort zurück und bedenken Sie dann, was Ihnen während der Erfahrung wichtig, was eher nebensächlich erschienen ist. Schauen Sie sich dann auch Ihre Veränderung in dem anderen Raum an.

Wiederholen Sie diese Erfahrung mit einer zweiten Person. Schließen Sie wieder die Augen und lassen Sie sich dieses Mal von der anderen Person führen und begleiten. Ist die Erfahrung die gleiche?

Übung 9

Denken Sie nach: Wer von den Kollegen aus dem Team sollte Sie am ehesten pflegen? Wer sollte sie umlagern, wer dürfte Sie bei der Nahrungsaufnahme unterstützen, wer könnte Ihnen einen Einlauf verabreichen? Wer sollte Sie nicht pflegen und warum? Wer sollte Sie besuchen? Wie oft? Dürften Ihre Angehörigen auch bestimmte Pflegeaufgaben übernehmen? Wie versuchen Sie, eine unangenehme Situation zu beenden? Sagen Sie etwas? Werden Sie sie still, gehen Sie weg, beschäftigen Sie sich offensichtlich mit etwas anderem?

Tauschen Sie sich mit Ihren Mitschülern aus und entdecken Sie Gemeinsamkeiten und Unterschiede. Stellen Sie diese Fragen auch Nicht-Pflegenden.