

# Themen von Ursula Kukrecht

## ***Alzheimer Demenz:***

### **Irren ist menschlich - Verwirrtheit darf sein!**

Die Zahl hochbetagter älterer Menschen wächst stetig. Mit zunehmendem Lebensalter erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, an einer Hirnleistungsschwäche, der sog. Demenz, zu erkranken. Hier soll in das Krankheitsbild eingeführt, dieses von „normalen Altersprozessen“ abgegrenzt und Umgangsmöglichkeiten mit demenziell erkrankten Menschen aufgezeigt werden. (Dieser Vortrag kann als Auftaktveranstaltung und Einführung in das Thema „Demenz“ genutzt werden. Weitere Schwerpunktvorträge könnten z.B. alltagsbiografisches Arbeiten mit Demenzkranken, musikbiografisches Arbeiten, kunst- und gestalttherapeutisches Arbeiten, ressourcenorientiertes Arbeiten mit Menschen mit Demenz usw. sein.)

## ***Biografiearbeit:***

### **Methoden der Beschäftigung mit sich selbst und den eigenen Erinnerungen.**

### **Denn Gott schenkt die Erinnerung, damit auch im Winter Rosen blühen.**

Was ist biografisches Arbeiten und Erinnerungspflege? Hier wird in die Biografiearbeit theoretisch eingeführt. Gleichzeitig werden Techniken und Methoden des biografischen Arbeitens praktisch erprobt.

## ***Meditatives:***

### **Wege entstehen, wenn wir sie gehen.**

Es geht darum, dass in einer kleinen Runde max. 15 Personen zu einem bestimmten jahreszeitlichen, spirituellen oder kirchlichen Thema, das vorher festgelegt und veröffentlicht wird, zusammenzukommen. Dabei nähern wir uns dem jeweiligen Thema mit verschiedensten Methoden und stimmen uns darauf ein. Z.B. Ikonen, Marienandacht, Adventsstimmung oder Ähnliches.

## ***Entspannung:***

### **Entspannungsmethoden – Verfahren und Techniken für Körper, Geist und innere Balance.**

Die Anforderungen im Alltag z.B. durch die Betreuung und Pflege eines nahen Familienmitgliedes, oder auch allgemein im Beruf, nehmen immer mehr zu. Bei dem Vortrag erhalten Sie Informationen zu verschiedenen Entspannungsmethoden und können jeweils in einer kurzen Übung z.B. Klangschalenentspannung, Qi-Gong, progressive Muskelrelaxation und autogenes Training kennen lernen. – (Diese Veranstaltung bietet sich auch als Auftaktveranstaltung für einen Entspannungskurs an, bei Interesse und Nachfrage kann ein Entspannungskurs angeboten werden.)

## ***Klangschalenmeditation und Klangschalentherapie:***

### **Alles was klingt schwingt.**

Klangschalen haben eine entspannende und wohltuende Wirkung für Körper und Seele. Die Klänge und damit auch die Schwingungen dringen auch in Körperbereiche vor, die durch andere Methoden und Techniken nicht mehr zugänglich sind. So kann z.B. eine Aktivierung im Gehirn erfolgen indem eine nach einem Schlaganfall blockierte Körperregion mit Klang stimuliert wird. Über die Wirkung der Klangschalen sowie die Technik kann informiert und dies auch persönlich erfahren werden.

### ***Gedächtnistraining:***

#### **Kopfnuss - Ganzheitliches Gedächtnis- und Konzentrationstraining.**

Viele Menschen unterschiedlichster Altersgruppen klagen über ein schlechtes Gedächtnis. Vergesslichkeit ist **keine** Alterserscheinung. Unser Gehirn ist bis ins hohe Alter leistungsfähig, vorausgesetzt es bleibt in Übung. Bei dem Vortrag geht es darum, die wichtigsten Gedächtnisfunktionen kennen zu lernen. Neben dem theoretischen Impuls gibt es vor allem auch Raum für gezielte Übungen zum Erhalt der geistigen Beweglichkeit. (Diese Veranstaltung bietet sich auch als Auftaktveranstaltung für einen Gedächtnistrainingskurs an. Bei Interesse und Nachfrage kann ein Kurs angeboten werden.)

### ***Hilfe für pflegende Angehörige:***

#### **Dich pflegen und für mich Sorge tragen.**

Keine Generation vor uns hat jemals so viel Betreuung bzw. Pflege geleistet. Auch war diese Pflege niemals zuvor so schwer und komplex und damit auch so belastend wie heutzutage. Aus diesem Grund ist es wichtig, alle Hilfs- und Entlastungsmöglichkeiten auszuschöpfen. Denn dem Partner, Elternteil oder sonstigen Hilfsbedürftigen kann nur solange geholfen werden, solange der Pflegende noch Kraftquellen zur Verfügung hat. Hier sollen Probleme und Belastungen von pflegenden Angehörigen aufgeführt und Entlastungs- und Hilfsmöglichkeiten aufgezeigt werden.

### ***Kommunikations- und Gesprächstechnik:***

#### **Man kann nicht nicht Kommunizieren.**

Jedes menschliche Verhalten hat Mitteilungscharakter, auch Schweigen und absichtliches Nichthandeln. Hier soll in die verschiedenen Formen bzw. Arten der Kommunikation eingeführt und mögliche Kommunikationsprobleme aufgezeigt werden.

### ***Pflege und Pflegeversicherung:***

#### **Pflegebedürftigkeit was nun?**

Ab wann gilt jemand als pflegebedürftig und wann kommt die Pflegeversicherung mit ins Spiel? In dem Vortrag soll der Weg von der Pflegebedürftigkeit, über das Antragsverfahren bis zum Erhalt von Leistungen der Pflegeversicherung, aufgezeigt und wertvolle praxisnahe Tipps für die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MdK) aufgezeigt werden.

### ***Sitztänze:***

#### **Bewegungs- und Konzentrationstraining im Sitzen.**

Es geht darum gemeinsam verschiedene Bewegungstänze unter Anleitung auszuprobieren. Dabei werden neben der körperlichen Beweglichkeit auch geistige Prozesse spielerisch und ohne Leistungsdruck in einer entspannten Gruppenatmosphäre trainiert.