Barfuss-Erlebnisspaziergang

Am 17.9. um 14.00 Uhr treffen wir uns auf dem WHU Parkplatz und spazieren barfuss auf einem Erlebnispfad um unsere Wahrnehmung anzuregen und um etwas frische Luft zu schnappen.

von Mike Saxer

Teilnehmen können alle Bewohner der WG 1-5. (Achtung der Pfad ist nicht Rollator-, oder Rollstuhltauglich)

Wer auf einen Rollstuhl oder Rollator angewiesen ist, ist herzlich eingeladen bis zum Erlebnispfad mitzuspazieren und zuzuschauen wie andere den Pfad ausprobieren und natürlich auch um die frische Luft zu geniessen.

Mitarbeiter sind auch willkommen, sei es als Begleitung oder auch um den Erlebnispfad zu erkunden.

Anmeldungen bis am 10.9. an Mike Saxer / WG4

Leitziel: Taktil, olfaktorisch, vestibulär

Richtziel: Wahrnehmung anregen durch erleben der Natur und Umgebung

Grobziele: Taktile, olfaktorische & vestibuläre Wahrnehmung anregen, sinnliche Erlebnisse, Aktivität in einer Gruppe, Kontakt zu Mitbewohnern, Spass haben, Neues erleben

Feinziele: Die Teilnehmenen spazieren durch den Erlebnispfad. Sie reagieren auf das Erlebte.

Überlegung: Durch die Anregung der körperlichen Sinne können die Teilnehmner sich selbst und den Körper fühlen und reizen. Dies führt zu Ausgeglichenheit und Wohlbefinden. Weiter lernen die Teilnehmer sich auf etwas neues einzulassen und von Normen auch mal abzusehen (ohne Schuhe spazieren). Ausserdem wird durch das Teilnehmen in einer Gruppe die Sozialkompetenz gefördert.

Insgesamt bin ich zufrieden mit dem Ergebnis. Die Reaktionen der Teilnehmer waren sehr interessant und es schien so als ob es Spass gemacht hat. Es wäre ein Interessantes Projekt einen eigenen Erlebnispfad zu kreieren und ich werde sicher das Interesse der Klienten dazu erfragen. Durch die funktionale Gesundheit werden die Freizeitangebote allgemein besser den Bedürfnissen der Klienten angepasst. Sei dies durch Umfragen der Interessen in WG-Sitzungen oder durch Äusserungen im Alltag. Ich bin gespannt ob ein Erlebnispfad wieder ein Thema wird.

Für mich war es besonders Spannend wie identische Materialen die unterschiedlichsten Äusserungen zur Folge hatten. So wurde mir sehr gut veranschaulicht dass Wahrnehmung individuell ist und von Person zu Person variiert.

Barfuss-Erlebnisspaziergang

14.00 - 16.00 Uhr (zwei Stunden)

Am Tag nach dem Anmeldeschluss verschaffe ich mir einen Überblick über die Teilnehmergruppe. Haben sich mehr als acht Klienten angemeldet organisiere ich mir eine zusätzliche Begleitung als Unterstützung.

Im Voraus erarbeite ich mir einen Ablauf / Zeitplan als Orientierung und Unterstützung bei der Durchführung des Freizeitangebotes. Material benötige ich keines, da wir uns frei und ohne Hilfsmittel in der Natur bewegen werden.

Durchführung:

Begrüssung: Sollten um 14.05 Uhr noch nicht alle Teilnehmer anwesend sein, informiere mich über den Verbleib der Fehlenden. Danach Begrüsse ich die Teilnehmer und erzähle kurz etwas zur Wohngruppe wo ich arbeite, zu den Abläufen und was wir heute bisher gemacht haben. Schnell wird klar, dass es sich dabei wie bei allen anderen Gruppen auch um Hausarbeiten oder ähnliches handelt und wir alle den Tag bisher im Haus verbracht haben. Ich schlage vor dass wir uns auf den Weg machen und sprechen weiter über unseren Alltag während ich versuche das Interesse zu wecken um etwas Neues, Naturverbundenes zu machen.

Barfuss-Erlebnisspaziergang: Beim Erlebnispfad angekommen, lasse ich die Teilnehmer selbstständig Erfahrungen sammeln. Ich gehe selbst durch den Pfad und versuche verschiedene Wege aus. Ich rege sie an alles auszuprobieren und einfach zu tun worauf sie Lust haben (mit verbundenen Augen, springen,

hüpfen, laufen, gehen, rückwärts, vorwärts usw.) Wir stellen Unterschiede fest. Ich suche Gespräche und Reaktionen über erlebtes und vermittle den Spass daran. Wir verfolgen hier unsere Grobziele: Unsere Wahrnehmung anzuregen, Kontakt zu anderen in der Gruppe haben, etwas neues zu erleben und Spass zu haben. Der Spaziergang zurück bietet Raum um uns auszutauschen, Erlebtes mitzuteilen und Freude daran zu haben. Alle Teilnehmer sollen die Möglichkeit haben eine Reaktion zu zeigen und ernst genommen werden. Wahrnehmung ist individuell und soll auch so bei jedem Teilnehmer respektiert, ernst genommen und wertgeschätzt werden. Hier ist jeder Beitrag von Bedeutung.

Abschied: Wieder beim Wohnheim angekommen, rege ich an dass man auch selbständig im Wald, auf Feldern und anderen Orten welche interessant wirken, barfuss spazieren kann. So hat man immer wieder die Chance etwas neues zu erleben und Spass daran zu haben. Danach verabschieden wir uns.