

1 Wohlfühl- und Bewegungslandschaft in der Mettlen

Ich bin in meinem Körper und meiner Umgebung zu Hause

Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung, nehmen aufgrund komplexer Störungen des zentralen Nervensystems, besonders im Bereich der Wahrnehmungsverarbeitung, sich und die Welt anders wahr. **Ziel** der neu entstandenen Wohlfühl- und Bewegungslandschaft im Umschwung ist, dass ganzheitliche Erfahrungen des eigenen Körperschemas (Landkarte des Körpers) durch gleichbleibende und ritualisierbare Bewegungsabläufe.

Die verschiedenen Bewegungs- und Wohlfühlangebote im Überblick

1. Rutschbahn



Ort: Garten Gr2 + Gr1

Wahrnehmungsbereiche: Koordinative Kompetenz, Tiefenwahrnehmung, innere Stabilitätsmuskulatur (Faszien).

Mögliche Hürden:

Beim Aufstieg hat es unebenen Untergrund, Koordination beim Absitzen, Mut haben, loszulassen.

Unterstützungsmöglichkeiten:

Geländer ist vorhanden. Begleitung kann neben Rutschbahn stehen. Vorhersehbarkeit des Ablaufes ist gegeben.

2. Wippe



Ort: neben Rutschbahn

Wahrnehmungsbereiche: Hohe koordinative Kompetenz, hohe vestibuläre Kompetenz, Aktivierung der Tiefenwahrnehmung, innere Stabilitätsmuskulatur (Faszien).

Mögliche Hürden:

Hohe Anforderung an das Gleichgewicht.

Unterstützungsmöglichkeiten:

Vorrichtung zum Abstützen vorhanden. In Richtung der Parkplätze balancieren.

Alternative:

In der Mitte der Wippe absitzen und sanft hin- und herschaukeln.

3. Balancier-Akt



Ort: Garten Gr2 + Gr1

Wahrnehmungsbereiche: Hohe koordinative Kompetenz, visuelle Kompetenz, vestibuläre Kompetenz, Aktivierung der Tiefenwahrnehmung, innere Stabilitätsmuskulatur.

Mögliche Hürden:
Augen-Fusskoordination.

Unterstützungsmöglichkeiten:
Vorrichtung zum Abstützen vorhanden.
Dauer der Aktivität ist optisch erkennbar.

Alternativen:
Auf das zweitletzte und grösste Holzrunggeli steigen. Stehen bleiben. Anschliessend wieder hinuntersteigen.

Tipp: Fritz Buser freut sich immer über einen kleinen Besuch, wenn er in seinem Gärtli ist.

4. Oase unter dem Baum



Ort: Garten Gr2 + Gr1

Wahrnehmungsbereiche: Propriozeptive, vestibuläre Kompetenz, Aktivierung der Tiefenwahrnehmung, innere Stabilitätsmuskulatur, Rhythmisches Entspannen.

Mögliche Hürden: Die Schaukel ist ein Geschenk von H. Thomkes Eltern. Sie darf in benutzungsfreier Zeit immer gerne mitbenutzt werden.
Die Schaukel senkt sich beim Absitzen leicht ab.

Unterstützungsmöglichkeiten:
Lehne zum Abstützen (Arme und Rücken) vorhanden.

Alternative: Kurze Verschnaufpause auf den Gartenstühlen beim Schmineplatz.

5. Hoch geklettert



Ort: Areal Wintergarten

Wahrnehmungsbereiche: hohe propriozeptive Kompetenz, vestibuläre Kompetenz, visuelle Kompetenz, Kraftsubstanz, Aktivierung der Tiefenwahrnehmung, innere Stabilitätsmuskulatur. dehnen.

Mögliche Hürden: Fehlende Kraft. Hohe Anforderung an Augen-Hand-Koordination, Sturzgefahr

Unterstützungsmöglichkeiten: Auf dem Dach kann etwas kleines zum "Schnouse" deponiert werden.

Alternative: Streckübung anbieten (auf einer der obersten Stufen, kann etwas eingeklemmt werden).

6. Über, in und durch ein Labyrinth mit anschliessendem Balanciererlebnis



Ort: am äusseren Zaun entlang Gr 6 und Gr 4

Wahrnehmungsbereiche: Hohe koordinative Kompetenz, visuelle Wahrnehmung, innere Stabilitätsmuskulatur.

Mögliche Hürden: Koordinationschwierigkeiten, Angst, in schwarze Löcher zu treten.

Unterstützungsmöglichkeiten: Haltemöglichkeit am Zaun und Einstiegsgeländer vorhanden. Dauer der Aktivität ist optisch erkennbar. Es kann neben dem Angebot unterstützend zur Seite gestanden werden.

Alternative:
Pneuring aufstellen und rollen lassen.
Pneuring aufheben und hinlegen.
Pneuring aufstellen und durchgreifen.
Pneuring aufstellen und durch gucken.
Sich auf einen Ring setzen und wieder aufstehen.
Über Holzbrückli balancieren.
Pneu über Brückli rollen.

Info:
Die Pneus sollten sich nach dem Gebrauch wieder in etwa der angetroffenen Position befinden.

7. Zentraler Erholungsmoment



Ort: Nähe des Teamzimmer Gr4

Wahrnehmungsbereiche:

Propriozeptive Kompetenz, vestibuläre Kompetenz, visuelle Kompetenz.

Mögliche Hürden: Das Besteigen des Sitzplatzes in der Mitte.

Unterstützungsmöglichkeiten:

Die Begleitperson als Stütze.

Alternative:

Auf den unteren Sitzmöglichkeiten absitzen.
Dem Regen zuhören, wie er auf das Dach trommelt.
Das Licht beobachten, welches durch das Dach scheint.
Sicher und stabil das Geschehen rundherum beobachten können.

8. Hoch hinaus



Ort: Bei Longue Platz GR1

Wahrnehmungsbereiche:

hohe propriozeptive Kompetenz, vestibuläre Kompetenz, Aktivierung der Tiefenwahrnehmung, innere Stabilitätsmuskulatur.

Mögliche Hürden: Andere Personen vor oder hinter der Schaukel.

Unterstützungsmöglichkeiten:

Das Absitzen erleichtern, indem die Schaukel festgehalten wird.

Alternative:

Die „leere“ Wippe in Schwung versetzen.
Etwas Lärmendes auf die Wippe stellen, dann Wippe in Schwung versetzen und zuschauen, wie das Aufgestellte geräuschvoll zu Boden fällt.

9. Über schaukelnden Untergrund



Ort: Gartenareal vor Schöpfli

Wahrnehmungsbereiche: hohe propriozeptive, Kompetenz, Aktivierung der Tiefenwahrnehmung, innere Stabilitätsmuskulatur.

Mögliche Hürden: Koordinationsschwierigkeiten.

Unterstützungsmöglichkeiten:

Begleitperson führt Klientel über Hängebrücke.
Haltemöglichkeit beidseitig vorhanden.
Dauer der Aktivität ist optisch erkennbar.

Alternativen:

Auf der Brücke absitzen und wieder aufstehen.
Rückwärts über die Brücke balancieren.
Ohne sich abzustützen, hin- und herbewegen.
In der Mitte stehend hin- und herschaukeln.

10. Gemeinsam auf und ab



Ort: Gartenareal vor Schöpfli

Wahrnehmungsbereiche: hohe propriozeptive, Kompetenz, vestibuläre Kompetenz, Aktivierung der Tiefenwahrnehmung, innere Stabilitätsmuskulatur, Sozialkompetenz, Reaktions-Aktions-Wahrnehmung.

Mögliche Hürden: Koordinationsschwierigkeit, Angst vor der Höhe.

Unterstützungsmöglichkeiten:

2 Begleitpersonen. 1 Person führt Klientel, die andere nimmt gegenüber Platz.
Handführung zur Haltemöglichkeit anbieten.

Alternativen:

„leere“ Schaukel hin- und herbewegen.
Ball auf Schaukel legen, Schaukel bewegen und zusehen, wie der Ball wegrollt.

11. Spüre dich!



Ort: Schmalen Durchgang vor GR6

Wahrnehmungsbereiche: hohe propriozeptive Kompetenz, vestibuläre Kompetenz, Aktivierung der Tiefenwahrnehmung, innere Stabilitätsmuskulatur.

Mögliche Hürden: Distanz zwischen den einzelnen Latten (abknicken des Fusses).

Unterstützungsmöglichkeiten:

Halte Möglichkeit vorhanden.
Absitzmöglichkeit auf der Treppe bei Gr6.
Mit Schuhen über das Angebot gehen.
Bei genügend Sicherheit, ohne Schuhe über Angebote gehen.
Rückwärts über Matratze balancieren.
Ohne sich abzustützen, hin- und herbalancieren.

Alternative:

Bei einem der Angebote absitzen und wieder aufstehen.
Gewisse Angebote mit den Händen berühren.
Begleitperson führt Klientel über die Angebote.

12. Gemeinsam am selben Tisch



Ort: Tisch vor Velogarage

Wahrnehmungsbereiche: Visuelle Wahrnehmung. Sozialkompetenz, Aktions-Reaktions-Kompetenz.

Zusätzliche benötigtes

Material: Ball, etwas, das rollt.



Unterstützungsmöglichkeiten:

Anlehnungsmöglichkeit am Tisch vorhanden.

Mögliche Hürden: Ball, der auf die Strasse springt.

Alternative:

Ball hin- und herrollen.
Ball einmal auf Tischplatte aufspringen lassen, dann fassen.
Ball mehrmals auf Tischplatte aufspringen lassen, dann fassen.
Ball ohne Tischplatten zu berühren, hin- und herbewegen.

13. Triff mich

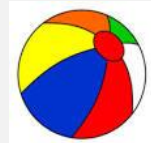


Ort: Montierte Körbe über der Velogarage

Wahrnehmungsbereiche: Visuelle Wahrnehmung, Kurzkraftkompetenz, innere Stabilität, Aktions-Reaktions-Kompetenz.

Zusätzliche benötigtes Material:

Ball
Ev. Hula-Hopp-Ring



Mögliche Hürden

Ball, der auf die Strasse springt.
Zielgenauigkeit.

Unterstützungsmöglichkeiten:

Handführung.

Alternative:

Ball durch Hula-Hopp-Ring werfen.
Ring rollen lassen und Ball durchwerfen.
In Hula-Hop-Ring stehen und ihn hoch heben, bis über den Kopf. Anschliessend aus dem Ring steigen.