

1 DIE BERUFSAUSBILDUNG MITGESTALTEN

Der Ausbildungsberuf des Hauswirtschafter/der Hauswirtschafterin

Einen Haushalt führen – so meinen viele – das kann doch jeder! Jeder ist in einem Haushalt aufgewachsen und hat deshalb erlebt, wie gekocht, geputzt, gewaschen, gebügelt, betreut, organisiert und zusammengelebt wird. Und jeder hat erfahren, wie mit der Umwelt umgegangen wird, Hygienemaßnahmen berücksichtigt werden sowie Gesundheitsschutz und Sicherheitsmaßnahmen Beachtung finden.

Wir können feststellen, dass sich Haushalte voneinander unterscheiden durch

- die variierenden Wohnraumgrößen
- den Standort und das Wohnumfeld
- die zur Verfügung stehenden finanziellen Mittel
- die Vorgehensweise bei der Durchführung von Arbeiten
- die Verschiedenheit der zu betreuenden und zu versorgenden Personen
- die unterschiedliche Aufgabenverteilung auf die im Haushalt lebenden Familienmitglieder oder Mitbewohner
- die Ausstattung mit Maschinen, Geräten, Hilfsmitteln, Möbeln etc.
- die unterschiedlichen Anforderungen an das Zusammenleben

Familien- und Privathaushalte sind und werden geprägt durch die individuellen Vorstellungen, Bedürfnisse, Wünsche und Ansprüche der Menschen oder der Personen, die in ihnen leben. Außerdem lässt sich erkennen und spüren, ob fachliche Kenntnisse und praktische Fähigkeiten das Handeln beeinflussen und eine entsprechende Atmosphäre schaffen.

Die Versorgung und Betreuung in **Großhaushalten** entspricht in mehreren Aspekten denen im Familien- und Privathaushalt.

Für die in allen Haushalten zu erbringenden Betreuungs- und Versorgungsleistungen werden hauswirtschaftliche Fachkräfte benötigt. Die Ausbildung zur Hauswirtschafterin ist die erste Stufe zur Fachkraft in diesem Berufsfeld.

Die Inhalte des Lernfeldes 1 sind dem Fachbuch „Kommunizieren und Betreuen“ zugeordnet, da der Umgang mit den Mitmenschen einen wesentlichen Teil einer erfolgreichen hauswirtschaftlichen Fachkraft ausmachen.

Projektideen für dieses Lernfeld:

- Den eigenen Haushalt bzw. Betrieb erkunden und vorstellen. Den Zusammenhang zur Ausbildung herstellen.
- Den Beruf der Hauswirtschafterin anderen vorstellen und dafür werben.
- Lernen in Schule und Betrieb im dualen System an Beispielen ausführen und präsentieren, wie z. B.
 - einen Raum für ein Fest gestalten
 - ein Beet anlegen
 - den Eingangsbereich des Hauses mit Pflanzkübeln dekorieren
 - ein Zimmer für eine hilfsbedürftige Person einrichten
 - eine Gästebewirtung planen und durchführen



Unterstützung bei der Betreuung und Versorgung der Familienmitglieder



Vorbereitungen für eine Gästebewirtung

Das kalt-warme Büfett ist hergerichtet



1.1 HAUSWIRTSCHAFT ALS BERUF



In der modernen Dienstleistungsgesellschaft werden die Aufgaben- und Arbeitsfelder der Hauswirtschaft immer bedeutender und vielfältiger. Die Versorgung mit Essen und Trinken, frischer Wäsche, gepflegter Wohnumgebung ist der eine Schwerpunkt. Der andere bezieht sich auf die Betreuung von Personen, d. h. den Umgang mit den zu versorgenden Menschen in den verschiedenen Haushalten und Einrichtungen. Darum ist es wichtig, vor Beginn mit der Auseinandersetzung der Themenbereiche Kommunikation und Betreuung, die Anforderungen des Berufes der Hauswirtschafterin/des Hauswirtschafter kennenzulernen.

Diese Stellenanzeigen machen die Vielfältigkeit des Berufsbildes deutlich und zeigen einige der Anforderungen und Erwartungen auf, die an die Hauswirtschafterin gestellt werden. Sie zeigen außerdem, dass viele Verbindungen und Möglichkeiten der Zusammenarbeit mit anderen Fachbereichen bestehen.

Die Arbeitsfelder einer Hauswirtschafterin beinhalten teilweise andere Fachbereiche bzw. Berufsbilder, wie z. B.

- die Zubereitung von Speisen – Köchin
- die Gestaltung von Räumen mit Blumenschmuck – Gärtnerin, Floristin
- das Herrichten von Zimmern für Gäste – Hotel-/Restaurantfachfrau
- die Reinigung und Pflege von Räumen und Möbeln – Reinigungsunternehmerin
- das Ausbessern und Erstellen von textilen Gegenständen – Schneiderin
- das Schrankfertigtmachen von Wäsche – Wäscherin/Textilpflegerin
- die Betreuung und Pflege von kranken Personen – Krankenpflegerin
- die Versorgung und Betreuung von älteren Menschen – Altenpflegerin
- die Betreuung und Beaufsichtigung von Kindern – Erzieherin, Lehrerin
- das Planen einer ausgewogenen Ernährung – Ernährungsberaterin, Diätassistentin

TAGUNGSHOTEL
sucht junge flexible
Hauswirtschafterin für
hauswirtschaftliche
Betreuungsleistungen.
Rufen Sie uns an unter
der Tel.-Nr.: ...

Altenwohn- und Pflegeheim
sucht **hauswirtschaftliche Fachkraft**
zur Unterstützung des jungen
Küchenteams und zur Betreuung
bei Alltagsverrichtungen.

Freundl. zuverlässige Hauswirtschafterin
für Villenhaushalt
gesucht. Chiffre-Nr. 44368

Ferienhof – am Rande der Stadt
sucht eine Hauswirtschafterin
zur Mitarbeit bei der Versorgung
und Betreuung der Gästefamilien
und deren Kinder.
Bewerbungsunterlagen an ...

A U F G A B E

Interviewen Sie zwei Personen aus zwei dieser Berufsgruppen und befragen Sie sie in Bezug auf ihre Tätigkeiten und Ziele.

Welche Unterschiede und welche Gemeinsamkeiten lassen sich zu dem Beruf der Hauswirtschafterin finden?

Überlegen Sie vorher gemeinsam, welche Fragen Sie stellen könnten. Stellen Sie Ihre Ergebnisse der Klasse vor.



2 WAHRNEHMEN UND BEOBACHTEN

Wir sind umgeben von Menschen!

Wir leben, arbeiten oder treffen zufällig mit ihnen zusammen. Einige von ihnen werden Sie vielleicht im Privat- oder Berufsleben in bestimmten Lebenssituationen versorgen und betreuen.



Was nehmen Sie von ihnen wahr?

Was berührt und bewegt Sie?

Was sehen Sie wirklich?

Wie verhalten Sie sich?

Wie nehmen Sie sich selbst wahr?

Projektideen für dieses Lernfeld:

- Planen und veranstalten Sie einen Kaffeemittag für die Bewohner eines Seniorenwohnheims unter Berücksichtigung der Versorgung und Unterhaltung.
- Erarbeiten Sie eine Tagesgestaltung für ein krankes Kind.
- Erkunden Sie, welche Angebote in Ihrer Region von landwirtschaftlichen Betrieben unter dem Motto »Ferien auf dem Bauernhof« gemacht werden.
- Informieren Sie sich über Angebote und Strukturen bei Dienstleistungszentren.
- Gestalten Sie in Ihrer Schule den Eingangsbereich oder eine Sitzzecke.
- Richten Sie Ihren Klassenraum so her, dass Sie sich darin wohlfühlen.

2.4 KOMMUNIKATION



Ich kann nicht »sehen«, was gesprochen wird!

Setzen Sie sich zu viert an einen Tisch.

Drehen Sie sich alle mit dem Stuhl um, sodass Sie die anderen Gesprächspartner nicht sehen und auch keinen Körperkontakt haben können.

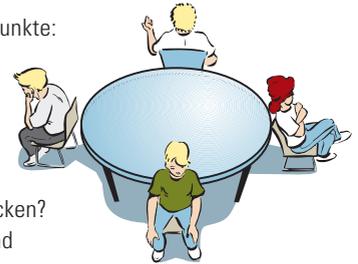
Diskutieren Sie jetzt über ein Thema, das Sie vorher vereinbart haben, wie z. B. Schwierigkeiten und Konflikte im Betrieb, Arbeitszeiten bei Dienstleistungstätigkeiten oder Probleme in der Klasse.

Vereinbaren Sie einen zeitlichen Rahmen für dieses Gespräch.

Die anderen der Gruppe/Klasse beobachten den Verlauf des Gesprächs.

Achten Sie insbesondere auf folgende Punkte:

- Wie ist das Sprechtempo?
- Wie ist die Lautstärke?
- Wie hoch ist der Sprechanteil der einzelnen Gesprächsteilnehmer?
- Bleiben Gestik und Mimik aus?
- Gerät das Gespräch häufiger ins Stocken?
- Reden die Teilnehmer des Öfteren und kommen vom Thema ab?
- Was ist sonst auffällig?



1. Beispiel



2. Beispiel

Auswertung:

- ▶ Die vier Gesprächsteilnehmer berichten, was ihnen aufgefallen ist und wie sie sich gefühlt haben.
- ▶ Die Beobachtungsgruppe sagt, was anders war im Vergleich zu »normalen« Gesprächsrunden.
- ▶ Fassen Sie Ihre Erkenntnisse und Ergebnisse zusammen!

Kommunikation bedeutet zueinander und miteinander sprechen. Dabei ermöglichen/bewirken unterschiedliche Kommunikationsmerkmale die menschliche Verständigung. Die Unterscheidung bezieht sich auf **die verbale** – wörtliche, mündliche, sprachliche Verständigung mit unterstützenden Mitteln, und **die nonverbale** – durch Gestik, Mimik oder andere optische Seh- und Hörzeichen sowie auf den kulturellen Hintergrund.



Miteinander kommuniziert wird also nicht nur über die Sprache, sondern auch die nonverbalen Merkmale „sprechen ihre Sprache“ und nehmen Einfluß auf den Verlauf und das Ergebnis eines Gespräches, eines **Dialoges**. Verbale und nonverbale Aspekte bedingen einander.

Durch ein Sichabwenden und Wegschauen wird deutlich zum Ausdruck gebracht, dass keine Kommunikation erwünscht ist. Die Situationen im Wartezimmer, dem Zugabteil oder in der Warteschlange an der Kasse im Supermarkt zeigen das deutlich.

Durch Kommunikation entsteht eine Beziehung zwischen Personen oder innerhalb von Gruppen, die sich wechselseitig in ihrem Verhalten, ihren Einstellungen, Wünschen, Handlungen austauschen, beeinflussen und/oder zu überzeugen versuchen. Auch bei Gesprächen mit Freunden in gemütlicher Runde oder bei Dienstbesprechungen am Arbeitsplatz stellen diese Merkmale die Hilfen zur Verständigung dar. Diese Wechselwirkung der verbalen und nonverbalen Kommunikation wird als **soziale Interaktion** bezeichnet.

A U F G A B E

Was sagen die Beispiele 1 und 2 von Seite 58 aus? Welche Kommunikationsmerkmale sind erkennbar?

2.4.1 VERBALE KOMMUNIKATION

Kommunikation beinhaltet neben der Beherrschung der Sprache das Zuhören können und den Austausch von Argumenten. Es werden Aussagen gemacht und Meinungen vertreten, um den oder die Gesprächspartner zu informieren, zu beeinflussen und zu überzeugen, um evtl. den Prozess einer Verhaltens- oder Einstellungsänderung zu bewirken oder einfach um miteinander über Erlebnisse oder Ereignisse zu reden.

Kommunikation und das Ergebnis weisen nicht immer Einklang und Harmonie auf, auch Konflikte sind möglich und Meinungsverschiedenheiten werden deutlich. Wie entstehen Konflikte (s.S. 66)?

Da das gesprochene Wort nur so verstanden wird, wie es gehört wird, sind Missverständnisse nicht auszuschließen. Das hängt wiederum zusammen mit den Erfahrungen, die der Mensch im Laufe seiner Entwicklung gemacht hat, und welche Erkenntnisse er für sich daraus abgeleitet hat.

Es verwundert uns manchmal und macht uns hilflos, wenn jemand auf eine Aussage anders reagiert, als wir es erwartet bzw. »gemeint« haben. Wir versuchen das Missverständnis zu klären und formulieren unsere Aussage neu.

Die vier Seiten einer Mitteilung

Jede Aussage oder Nachricht beinhaltet vier Seiten:

- die **Sachseite** – Worüber ich informieren möchte!
- die **Beziehungsseite** – Wie ich zu dir stehe!
- die **Appellseite** – Wozu ich dich bewegen möchte und was ich erwarte!
- die **Selbstmitteilungsseite** – Was ich dir von mir mitteile!

(in Anlehnung an: Friedemann Schulz von Thun: »Miteinander Reden«, Bd. 1)

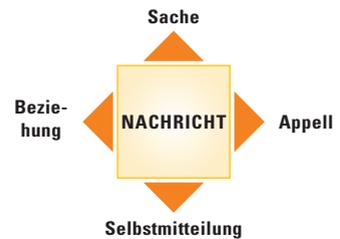
Dialog bedeutet:

von zwei Personen oder Personen-
gruppen geführtes wechselseitiges
Gespräch mit dem Ziel, die Stand-
punkte kennenzulernen bzw. auszu-
tauschen

Soziale Interaktion bedeutet:

die durch Kommunikation vermittelte
gegenseitige Beeinflussung von Men-
schen, um das Handeln, Verhalten und
die Einstellungen des Einzelnen oder
der Gruppe zu verändern

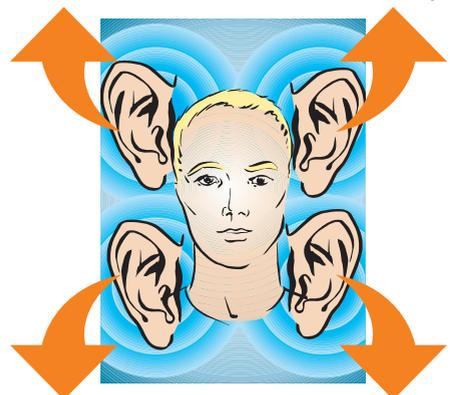
»Ich weiß erst, was ich gesagt habe,
wenn ich die Antwort gehört habe!«



Der Mensch als

»vierohriger Empfänger«

Wie ist der Sachverhalt? Was soll ich tun aufgrund
Was will sie? ihrer Mitteilung?



Was ist das für eine? Wie redet die eigentlich mit mir?
Was ist mit ihr? Wen glaubt sie vor sich zu haben?

2.7 UMGANGSFORMEN



Unter Umgangsformen sind die Verhaltensweisen im Umgang mit anderen im alltäglichen Leben zu verstehen.

Dabei handelt es sich um Regeln, die einen höflichen, freundlichen, aufmerksamen, taktvollen und unaufdringlichen Umgang (s. S. 63, Distanzzonen) miteinander gewährleisten.

In der Schule, am Arbeitsplatz, im privaten Lebensbereich, bei Verhandlungen, beim Einkauf, mit Familienangehörigen, Freunden, Partnern im Privat- und Geschäftsbereich, Arbeitskollegen sowie mit zu betreuenden und zu versorgenden Personen sind Umgangsformen ganz unterschiedlicher Art einzuhalten. Sie müssen der jeweiligen Situation angepasst und angemessen sein sowie dem Alter und den Bedürfnissen der beteiligten Personen entsprechen. Das Auftreten und Verhalten eines jeden sollte offen und von Ehrlichkeit geprägt sein.

Starre Umgangsformen führen zu einer Verstellung des Einzelnen. Sie wirken unnatürlich und hemmend.

2.7.1 EINFLUSSFAKTOREN AUF DIE UMGANGSFORMEN AM ARBEITSPLATZ

Hat es Ärger oder Probleme im persönlichen Lebensbereich gegeben, gelingt es nur schwer, dies seinen Mitmenschen gegenüber zu verbergen und den Kunden oder zu betreuenden Menschen trotzdem zuvorkommend zu begegnen. Vonseiten der Vorgesetzten und der Kunden wird aber erwartet, die persönliche Befindlichkeit hinter die Rolle des Dienstleisters zu stellen.

Sind betriebliche Probleme der Grund, müssen diese angesprochen und gelöst werden, damit die Arbeit, die für andere Menschen erbracht werden soll, nicht darunter leidet.

Sind die Umgangsformen des Kunden/Gesprächspartners dem Dienstleister gegenüber unfreundlich, so muss ruhig und höflich reagiert und versucht werden zu ergründen, warum sich der andere so verhält.

Einflüsse durch Kunden, Gäste, zu betreuende Personen, Freunde, Eltern

Betriebliche Einflussfaktoren

Ich

Persönliche Einflussfaktoren

A U F G A B E

Welche Faktoren beeinflussen Ihre Umgangsformen?

Ordnen Sie die genannten Begriffe den Einflussfaktoren persönlicher und betrieblicher Art zu sowie den Einflüssen, die durch zu betreuende Personen/Kunden auf Sie wirken. Nehmen Sie auch die Beispiele auf, die Sie in Ihrem Umgang mit Menschen beeinflusst haben.

Begriffe:

Aufgabenstellung, große Arbeitsbelastung, Geburtstagsfeier, Besuch, Qualitätsanforderungen, Wünsche und besondere Anliegen, Mitarbeiter, Ausstattung, Gesundheitszustand, Stress, Probleme mit dem Partner, schulische Probleme, Unzufriedenheit mit dem Angebot, Führungsstil, Krankheitsstand, Antipathie

Geprägt und beeinflusst werden die Umgangsformen durch die Erziehung, den Kulturkreis, in dem man lebt, die verschiedenen Lebensgewohnheiten und Lebensverhältnisse, die politischen Bedingungen und durch das Umfeld.

In anderen Kulturkreisen können die uns vertrauten Umgangsformen eine andere Reaktion hervorrufen. So ist es bei uns selbstverständlich, während eines Gespräches Blickkontakt zum Gesprächspartner zu halten. Verhält sich jedoch z. B. eine Frau im Orient so, wird dies Verhalten als anmaßend empfunden. Afrikanische Kulturen bezeichnen es als höflich, am Gesprächspartner vorbeizuschauen. Mit diesem Verhalten werden Achtung und Wertschätzung des Gesprächspartners zum Ausdruck gebracht.

Zu den Umgangsformen gehört neben Respekt und Manieren auch die Höflichkeit. Sie ist ein Wert oder auch eine Tugendhaftigkeit, die in allen Kulturen besonders geschätzt wird und das Einhalten der wichtigsten gesellschaftlichen Regeln umfasst.

Höflichkeit gilt als Basis des gesamten Benehmens und ist in manchen Kreisen genau definiert. So haben verschiedene Kulturen unterschiedliche Vorstellungen von gutem Benehmen bzgl. der jeweiligen Definition von Höflichkeit.

Die Umgangsformen verändern sich, passen sich dem jeweiligen Zeitgeist an. Das Lebensalter, die Lebenssituation, die politischen Machtverhältnisse, die sozialen Einflüsse, die Zugehörigkeit zu einer Religion oder Glaubensgemeinschaft nehmen Einfluss auf sie.

Umgangsformen sollen nicht einengen, sondern das Miteinander positiv beeinflussen, lenken und leiten.



Was hindert Sie eigentlich daran, sich so zu verhalten, wie Sie es von anderen erwarten?

Höflichkeit sollte auch bei „Gesprächsverläufen“ via Internet Beachtung finden, auch wenn hier das Gegenüber ein Gerät ist, so steckt doch ein Mensch dahinter.

Grundvoraussetzungen für den angenehmen und wohlthuenden Umgang miteinander sind Akzeptanz, Toleranz, Hilfsbereitschaft und Rücksichtnahme.

A U F G A B E N

1. *Treffen Sie Vereinbarungen für den Umgang miteinander für den Zeitraum des Zusammenseins.*

Schreiben Sie die Antworten zu folgenden Fragen auf Karten. Immer eine Aussage auf eine Karte. 10 bis 15 Minuten stehen zur Verfügung.

Fragen:

Welche Umgangsformen wünschen Sie sich von den anderen der Klasse/Gruppe Ihnen gegenüber?

Welche Ziele verfolgen Sie mit dem Besuch dieser Klasse?

Wie stellen Sie sich die Zusammenarbeit mit dem Leiter/Lehrer vor?

Finden Sie sich in Kleingruppen zusammen. Vergleichen und besprechen Sie die Aussagen. Legen Sie in der Gruppe eine Gewichtung bzw. Reihenfolge fest.

Im Plenum tragen die Gruppen ihre Ergebnisse vor.

Aus den vorliegenden Ergebnissen werden gemeinsam für alle annehmbare Regeln bzw. Verabredungen entwickelt. Diese werden auf einen großen Bogen Papier geschrieben und für alle gut sichtbar im Raum aufgehängt. In regelmäßigen Abständen oder bei entsprechenden Situationen können Sie auf die Vereinbarungen im Umgang miteinander hinweisen, sie evtl. thematisieren und Veränderungen vornehmen.

2. *Wie können Sie Kindern die Grundlagen für Umgangsformen vermitteln? Notieren Sie verschiedene Möglichkeiten. Erörtern und diskutieren Sie Ihre Einstellungen und Meinungen in der Klasse. Fassen Sie die Ergebnisse zusammen.*

3.2 PERSONENORIENTIERUNG



Hauswirtschafterinnen müssen in der Lage sein, die individuellen Grundbedürfnisse der zu Betreuenden wahrzunehmen und auf diese einzugehen, denn alle Menschen haben den Wunsch nach Befriedigung ihrer Grundbedürfnisse. Abgesehen von den physiologischen Grundbedürfnissen, wie Atmen, Schlafen und Nahrungsaufnahme, variieren die Ausprägungen der Grundbedürfnisse im Verlaufe des Lebens sehr. So hat z. B. ein Kind ganz andere Bedürfnisse als ein Mensch, der sich gerade von seinem Elternhaus löst. Jemand, der arbeitslos ist, hat ein wesentlich stärkeres Bedürfnis nach Sicherheit als jemand, der beruflich abgesichert ist. Ein Mensch, der alleine ist, wünscht sich vielleicht nichts sehnlicher, als einen Partner zu haben, um Nähe und Geborgenheit zu verspüren. Bei kranken Menschen geraten viele andere Bedürfnisse in den Hintergrund. Ihr wesentlichstes Bedürfnis ist es, wieder gesund zu werden. Von der persönlichen Lebenssituation und vom Lebensalter hängt es ab, welchen Stellenwert die verschiedenen Bedürfnisse haben.

Kommunikation und Geselligkeit



Bewegung



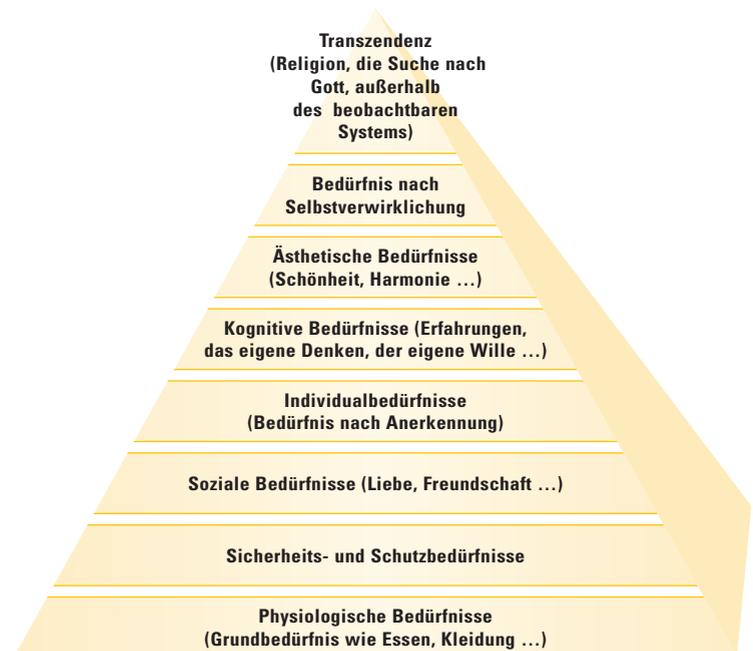
Geborgenheit

3.2.1 DIE BEDÜRFNISPYRAMIDE

Der amerikanische Psychologe Abraham Maslow untersuchte gesunde, erfolgreiche und glückliche Menschen. Dabei entdeckte er, dass man die menschlichen Bedürfnisse nach einer bestimmten Rangordnung einteilen kann.

Erst wenn die Bedürfnisse einer unteren Stufe gestillt sind, strebt der Mensch nach Bedürfnissen der nächsthöheren Stufe, d. h., dass »höhere« Bedürfnisse erst dann entstehen, wenn »niedrigere« Bedürfnisse befriedigt sind.

Auf diese Weise ergibt sich die dargestellte Hierarchie der Bedürfnisse, die 1970 kurz vor dem Tod von Maslow von fünf auf acht Stufen der Bedürfnisse erweitert wurde.



3.3.3 MOTORISCHE ENTWICKLUNG

Unter Motorik versteht man die Gesamtheit aller Bewegungsabläufe eines Organismus.

Bereits im Mutterleib dreht und wendet sich das ungeborene Kind und strampelt gegen die Gebärmutterwand. Diese Reaktionen werden als Reflexe bezeichnet.

Viele dieser Reflexe sind lebensnotwendig, wie z. B. der Saug-, Atem- oder Schluckreflex.

Andere Reflexe – wie der **Palmar-Reflex** (lat. *palma* = Handfläche) – erklären sich aus der Entwicklungsgeschichte des Menschen. Berührt man die Handflächen von Neugeborenen, so ballen diese eine Faust. Berührt man die Zehen, krümmen diese sich nach innen.

Mit zunehmender Reifung differenzieren sich auch die Bewegungsabläufe. Während das Kind im ersten Lebensjahr so wichtige Bewegungsabläufe wie Sitzen, Stehen und Gehen erlernt, verfeinern sich diese Fertigkeiten in den nächsten Lebensjahren weiter zum Treppensteigen, Hüpfen, Rennen etc. Das Kind kann die Bewegungsabläufe auch zunehmend besser koordinieren, es lernt, das Gleichgewicht zu halten, und verfeinert auch seine feinmotorischen Fähigkeiten, wie z. B. das Zubinden von Schuhen oder das An- und Ausziehen einer Jacke.

Unabdingbar für die Koordination der Bewegung ist die entsprechende Wahrnehmung der Gegebenheiten. Ein Kind, das über einen Graben springen will, muss nicht nur den Graben sehen, sondern auch seine Tiefe und Weite beurteilen, um abschätzen zu können, wie weit es den Sprung ansetzen muss, um auf der anderen Seite sicher zu landen.

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Sie wollen herumtoben, ihre Kräfte messen und sich von den Anstrengungen in der Schule erholen. Bewegung verschafft körperliches Wohlfühl und seelische Zufriedenheit. Um beides zu erreichen, brauchen Kinder genügend Freiraum und ausreichend Platz.

Oft wird diese Selbstverständlichkeit einfach übersehen. Die Kinder »verhäuslichen« zunehmend. Die wachsende Verkehrsdichte jagt ihnen Angst ein, die Wohnungen sind oft viel zu klein zum Herumtoben, die Nachbarn fühlen sich durch den Kinderlärm gestört und manche Spielplätze hemmen den Bewegungsdrang eher, als dass sie ihn fördern. Hinzu kommt, dass Internet und soziale Medien sowie Fernsehen eine zunehmende Bedeutung einnehmen und dem Wunsch nach Bewegung entgegenstehen.



Palmar-Reflex

Die Motorik unterscheidet sich in Grob- und Feinmotorik.

- **Grobmotorik:**
Bewegungen von Rumpf, Bauch, Becken, Rücken, Schultern, Armen, Beinen und des Kopfes
- **Feinmotorik:**
Bewegungen von Fingern und Zehen sowie des Gesichtes

Reflex: direkte und unmittelbare Reaktion auf einen Reiz

»Und wo bleibe ich?«





Bewegungsmangel erzeugt Unlustgefühle bis hin zur Aggression. Ein mangelndes Körpergefühl führt zu Defiziten in der Entwicklung. Nicht nur motorisch, sondern in allen Entwicklungsbereichen wie z.B. im Sozialverhalten, in der Selbstwahrnehmung, im Selbstvertrauen usw., aber auch gesundheitliche Probleme können gravierende Folgen sein.

Der prozentuale Anteil der übergewichtigen Kinder hat ebenso zugenommen wie der Anteil der Kinder, die an Haltungsschäden oder Kopfschmerzen leiden. Neben der falschen Ernährung ist mangelnde Bewegung dafür verantwortlich zu machen.

1. Monat	2. Monat	3. Monat	4. Monat	5. Monat	6. Monat
					
Rückenlage	Kinn hebt sich	Ellenbogenstütz und Kopf heben	Auge-Hand-Fuß-Koordination	beginnt sich zu drehen	sitzen mit Stütze
7. Monat	8. Monat	9. Monat	10. Monat	11. Monat	12. Monat
					
Vierfüßlerstand und Krabbeln	freies selbstständiges Sitzen	erste Aufstehversuche	Aufstehen	ohne Hilfe stehen und laufen	

Motorische Entwicklung bei Kleinkindern

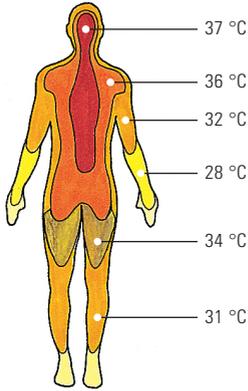


Möglichkeiten zur personenorientierten Betreuung:

- Spielplatz besuchen
- Ballspiele
- Geschicklichkeitsspiele
- gemeinsames Basteln
- Dreirad, Roller, Fahrrad fahren
- Unterstützen beim selbstständigen Essen und Trinken

A U F G A B E N

1. Besuchen Sie einen Kindergarten und finden Sie heraus, mit welchen Bastelarbeiten die Feinmotorik der Kinder gefördert wird.
2. Durchsuchen Sie Illustrierte und Kinderbücher nach Beschäftigungen, die die Grob- oder Feinmotorik fördern. Erstellen Sie eine Collage.
3. Besuchen Sie den nächsten Spielplatz Ihres Wohnortes und finden Sie heraus, welche Spielgeräte dort vorhanden sind. Beurteilen Sie diese bezüglich der Förderung der Motorik. Welche Fähigkeiten werden jeweils im Einzelnen gefördert? Gibt es dort auch weniger geeignete oder unbrauchbare Spielgeräte? Sind Gefahrenquellen vorhanden?
4. Befragen Sie Kinder und Jugendliche nach ihrem Freizeitverhalten. Werten Sie die Angaben dann nach den entsprechenden Altersstufen und Tätigkeiten aus, die Sie unter »Bewegung« oder unter »sitzende Tätigkeiten« zusammenfassen können. Überlegen Sie vorher die Fragen, die Sie stellen wollen. Z.B.: Wie viele Stunden am Tag bewegst du dich durchschnittlich im Freien? Wie viele Stunden am Tag sitzt du durchschnittlich vor dem Computer? Werten Sie Ihre Ergebnisse in der Klasse aus und erstellen Sie ein Säulendiagramm.
5. Welche Aufgaben haben Sie als Kind im Haushalt erledigen dürfen/müssen?



Temperaturverteilung im Körper

Untertemperatur:	unter 36 °C
Normale Temperatur:	36 bis 37 °C
Erhöhte Temperatur:	37 bis 38 °C
Fieber:	über 38 °C
Hohes Fieber:	über 39 °C

Definition Stoffwechsel

Unter Stoffwechsel versteht man den Auf-, Um- und Abbau von Stoffen innerhalb des Organismus.

- Das Fiebermessen mit dem Fieberthermometer kann an folgenden Stellen erfolgen:
- unter der Achsel = axillär
 - unter der Zunge = sublingual
 - im After = rektal
 - Infrarotmessungen, z.B. im Ohr (angenehm, aber ungenauer)



Schnuller-Thermometer

3.6.4 KRANKHEITSANZEICHEN BEOBACHTEN

Es lässt sich nicht immer gleich erkennen, ob jemand nur kurzfristig müde, lustlos, verstimmt oder appetitlos ist oder ob dies bereits erste Anzeichen einer beginnenden Krankheit sind.

Die Vermutung einer Krankheit bestätigt sich dann, wenn andere Symptome wie Fieber, Durchfall, Husten, Schmerzen oder Veränderungen der Haut wie Bläschen, Schwellungen oder Rötungen hinzukommen.

Fieber

Die normale Körpertemperatur beträgt 36 bis 37 °C. Kinder haben schneller eine erhöhte Körpertemperatur als Erwachsene, da die körpereigenen Funktionen zur Regulierung der Körpertemperatur noch nicht voll entwickelt sind. Durst oder Aufregung kann z. B. bei Neugeborenen und Säuglingen schon Fieber auslösen. Auch Verletzungen oder Schädigungen der inneren Organe führen zu Fieber. Die häufigste Ursache für das Auftreten von Fieber sind Infektionen mit Bakterien oder Viren. Der Organismus reagiert darauf mit erhöhter Temperatur, dem Fieber. Für den menschlichen Körper ist die erhöhte Temperatur zunächst nützlich und sollte nicht sofort unterdrückt werden, weil sie darauf hinweist, dass vom Körper selbst Abwehrstoffe gegen die eingedrungenen Erreger gebildet werden. Fieber ist also keine Krankheit, sondern ein Symptom einer Krankheit.

Ein fiebernder Mensch hat zugleich auch einen beschleunigten Herzschlag und in dessen Folge auch einen schnelleren Puls. Der gesamte Stoffwechsel beschleunigt sich, d. h., es wird viel Flüssigkeit verbraucht. Häufig tritt als Folge des Fiebers Durchfall auf, der dem Körper ebenfalls Flüssigkeit entzieht. Die **axillare Messung** erfolgt für 8 bis 10 Minuten unter der geschlossenen, trockenen Achselhöhle.

Die **sublinguale Messung** darf bei Säuglingen und kleinen Kindern sowie bei Menschen mit Behinderungen oder verwirrten Menschen nur mit einem Digitalthermometer, nicht aber mit den alten Glasthermometern durchgeführt werden. Am genauesten ist die **rektale Messung**. Dazu wird das Thermometer entweder mit einer Schutzhülle überzogen oder hinterher desinfiziert. Um das Thermometer leichter einführen zu können, wird es bzw. die Schutzhülle mit Vaseline oder einer anderen nicht wirkstoffhaltigen Creme eingefettet. Zum Einführen legt sich der Kranke auf die Seite. Babys können auf dem Rücken liegen. Die Ergebnisse der sublingualen und rektalen Messung stehen nach drei Minuten fest.

Die schnellste und gängigste Methode in Einrichtungen ist jedoch die Temperaturmessung im Ohr, die otale Messung. Auch hier müssen mittels Schutzhüllen, Desinfektion usw. die Hygienevorschriften eingehalten werden. Die Messung ist für den Betroffenen am angenehmsten und verschafft einen schnellen Überblick über die Temperaturhöhe.

Maßnahmen bei Fieber

- ▶ Häufig nach dem Kranken sehen, Ruhe, Geborgen- und Sicherheit vermitteln.
- ▶ Zimmer: Auf angemessene Raumtemperatur achten, Raum evtl. etwas abdunkeln.
- ▶ Regelmäßige Temperatur- und Kreislaufkontrollen durchführen.
- ▶ Flüssigkeitsverluste durch häufiges Anbieten von Getränken ersetzen.
- ▶ Ganzkörperwaschung (vermehrte Schweißsekretion).
- ▶ Feuchte Kleidung und Bettwäsche wechseln.

- ▶ Bei länger andauerndem Fieber und Verschlechterung des Allgemeinzustandes den Arzt informieren!
- ▶ Leicht bekömmliche Speisen anbieten.
- ▶ Vitalzeichen kontrollieren.

Maßnahmen zur Fiebersenkung

Ein sehr wirksames und bewährtes Hausmittel zur Fiebersenkung sind abkühlende, nasskalte Wadenwickel. Diese dürfen allerdings nie bei kalten Waden Anwendung finden.

Vorgehensweise:

Das Laken muss durch eine wasserdichte Unterlage geschützt werden. Zwei in kaltes Wasser getauchte Handtücher werden faltenfrei und nicht zu locker zirkulär um die Wade zwischen Knie und Knöchel angelegt. Dabei ist darauf zu achten, dass beim Wickeln keine Hohlräume entstehen, die zu Kältekammern werden und die Wärmeabgabe verhindern. Wadenwickel 3- bis 4-mal hintereinander für ca. 10 Minuten anwenden.

Das Oberbett sollte ebenfalls nur aus einem Laken bestehen. Zum Schutz vor Feuchtigkeit und zur besseren Verdunstung sollte das hintere Drittel über die Bettkante gezogen werden. Zugluft sollte auf jeden Fall vermieden werden.

Sofern medikamentöse Unterstützung nötig ist, empfiehlt sich ein Medikament mit dem Wirkstoff Paracetamol. Dieses Medikament aber nur nach Anweisung und nach der vorgegebenen Dosierung verabreichen.



Digitalthermometer



Wadenwickel

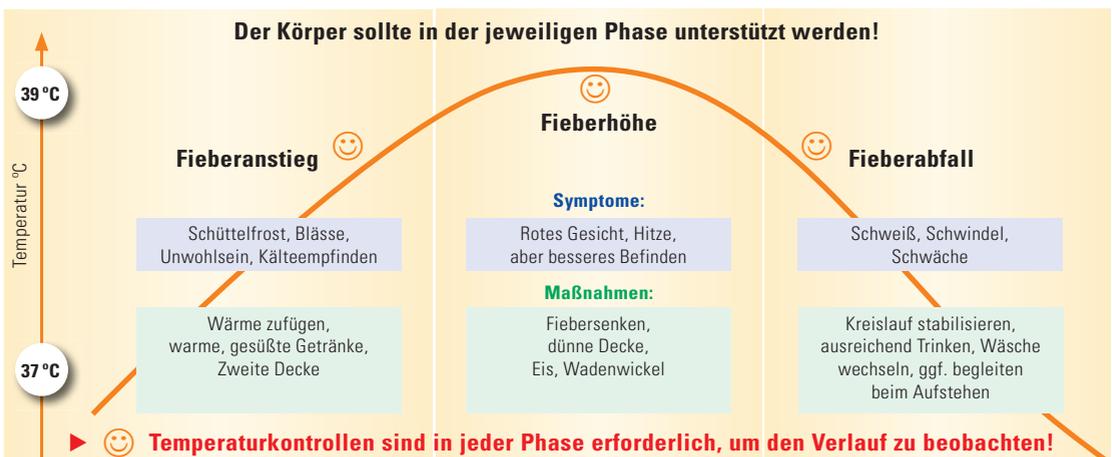


Bei vermehrter Schweißsekretion nach Bedarf Hilfestellung bei der Körperpflege anbieten.

Maßnahmen bei Schüttelfrost

Schüttelfrost darf nicht mit einem leichten Kältezittern bei Fieber verwechselt werden. Beim Schüttelfrost kommt es zu einem äußerst starken Kältegefühl, zu grobschlägigem Zittern des ganzen Körpers und zum Zähneklappern. Schüttelfrost wird meist dadurch ausgelöst, dass in kurzer Zeit sehr viele Krankheitserreger in die Blutbahn gelangen. Das Temperaturregulationszentrum reagiert darauf, indem es die Solltemperatur stark heraufsetzt.

Die Isttemperatur (eigentliche Körpertemperatur), die noch relativ niedrig ist, soll jetzt in kürzester Zeit an die Solltemperatur angeglichen werden. Der Körper reagiert darauf mit Herabsetzen der Hautdurchblutung (Engstellung der Blutgefäße) und einer stark gesteigerten Muskelaktivität, um die Isttemperatur an die Solltemperatur anzupassen.



Fieberphasen mit Symptomen und Maßnahmen

3.8.3 HILFE BEI ALLTAGSVERRICHTUNGEN



Optimistischer alter Mensch



Trauriger alter Mensch

Ziel jeglicher Hilfestellungen:

- ▶ Selbstständigkeit überprüfen
- ▶ Selbstwertgefühl fördern
- ▶ Restmobilität erhalten



Strumpfanziehhilfe

Für Hauswirtschafterinnen ergeben sich vor allem dann, wenn alte Menschen in Familien, also in Privathaushalten, mitversorgt werden, Notwendigkeiten, Hilfe bei Alltagsverrichtungen zu leisten. In Einrichtungen der stationären Versorgung oder im betreuten Wohnen versorgen Hauswirtschafterinnen zusammen mit den Pflegekräften die Bewohner. Da die Verantwortung für die Pflege in den Händen des Fachpersonals liegt, ergeben sich hier vielerlei Schnittstellen. Es entsteht ein großer Abstimmungsbedarf unter den Mitarbeiterinnen. Bei allen Hilfestellungen wird darauf geachtet, dass den Personen so viel Freiraum wie möglich gelassen wird, die Tätigkeiten selbst auszuführen. Manchmal ist ein Beobachten oder gelegentliches Mitanfassen Hilfestellung genug. Allein die Anwesenheit einer Person kann genug Sicherheit vermitteln. Während der Ausführung von Hilfestellungen sollten diese erklärt werden oder darüber in einem Gespräch informiert werden. Dabei ist es wichtig, auf die Besonderheiten der einzelnen Personen einzugehen und sie zu respektieren. Diese persönliche Einzigartigkeit entwickelt sich aus der Biografie, die durch den persönlichen Lebensverlauf mit seinen soziokulturellen, beruflichen und politischen Erfahrungen geprägt ist. Bilder, die die Bewohner aufgestellt haben, können ein guter Gesprächsanlass sein, um mehr über die Lebensverläufe zu erfahren.

Ein Gespräch ist immer auch eine soziale Beziehung. Dabei muss das Gefühl vermittelt werden, dass man sich wirklich für den Gesprächspartner interessiert. Die Echtheit dieser Bemühungen lässt sich auch am Tonfall der Stimme erkennen. Sofern es notwendig ist, langsam, deutlich und nicht zu leise sprechen.

Hilfestellung beim Anziehen

Ein gepflegtes Aussehen und sorgfältiges Gekleidetsein verbessern das Wohlbefinden jedes Einzelnen.

Es ist für die betreuten Personen schön, wenn bei diesen ganz persönlichen Ritualen diskrete Unterstützung angeboten wird.

Folgende Hilfestellungen werden häufig nachgefragt:

- ▶ Wäsche und Kleider bereitlegen
- ▶ beim Anziehen einzelner Kleidungsstücke behilflich sein
- ▶ Knöpfe oder Reißverschlüsse schließen
- ▶ Anziehhilfen bereitlegen

Beim Anziehen werden erst alle Kleidungsstücke so weit als möglich im Sitzen angezogen, dann erst die restlichen im Stehen. Für bewegungseingeschränkte Menschen, z.B. mit einem Gips, ist es hilfreich, das Ankleiden mit dem betroffenen Körperteil zu beginnen.

Anziehhilfen

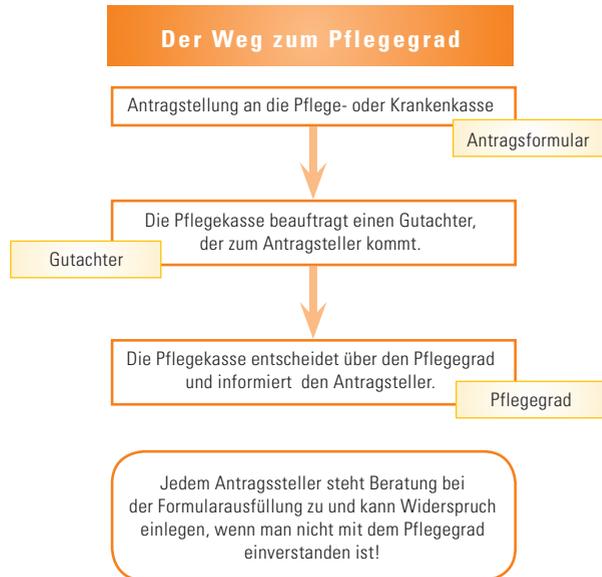


großer Reißverschluss



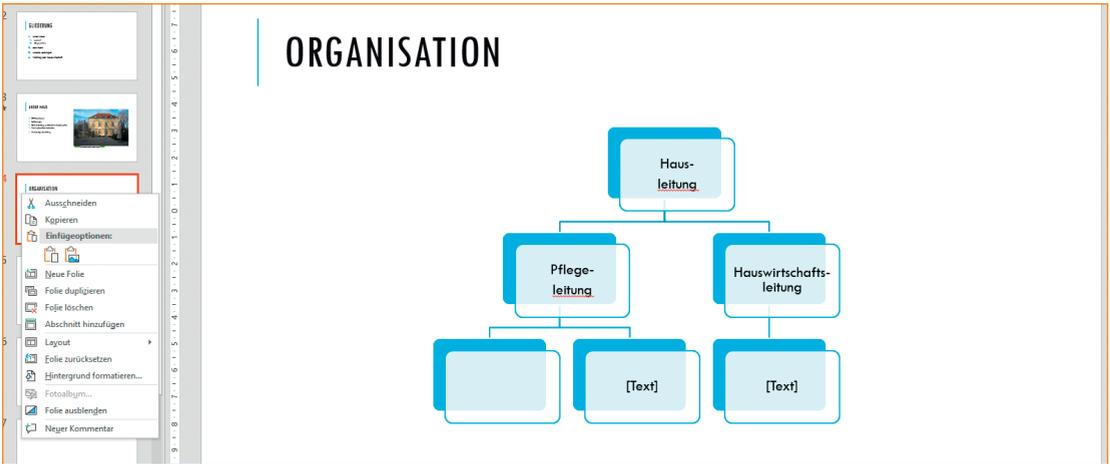
Schuhanzieher

Sowohl die Leistung als auch die Beträge der Pflegeversicherung werden politisch festgelegt und ständig den gesellschaftlichen Veränderungen angepasst. Durch die gesetzliche Umstrukturierung des Pflegegesetzes 2017 wurden die individuelle Begutachtung gestärkt und so beispielsweise die Versorgung der Demenzerkrankten verbessert. Die Pflegeversicherung stellt allerdings nur eine Grundabsicherung dar. Die Gefahr der Altersarmut ist heutzutage sehr hoch, daher ist es ratsam sich frühzeitig Gedanken, um eine private Vorsorge zu machen.



A U F G A B E N

1. Informieren Sie sich über das Internet oder andere Quellen über die Höhe der Leistungen zu den jeweiligen Pflegegraden, erstellen Sie eine aktuelle Tabelle.
2. Erfragen Sie in ihrem direkten Umfeld (z.B. Freunde und Verwandte) wie Angehörige versorgt werden. Werten Sie die Ergebnisse in der Gruppe aus.
3. Erarbeiten Sie in Gruppen die Leistungen der Pflegeversicherung in Bezug auf vollstationärer bzw. teilstationärer Pflege und ambulanten Versorgung.
4. Erkundigen Sie sich in einem Pflegeheim nach aktuellen Kosten für eine stationäre Unterbringung.
5. Ermitteln Sie den derzeitigen Beitragssatz für die Pflegeversicherung. Gibt es Unterschiede?



Folien neu sortieren, ausblenden oder löschen geschieht, indem die entsprechende Folie auf der linken Seite angeklickt und bei gedrückter Maustaste verschoben wird oder mit einem rechten Mausklick angeklickt wird. Dann erscheint das Menü. Ausgeblendete Folien gehen nicht verloren, werden jedoch im Präsentationsmodus nicht angezeigt.

Die Präsentation kann im Vollbildmodus vorgeführt werden, indem dieses Symbol unten rechts angeklickt wird oder unter dem Reiter Bildschirmpräsentation.



Eine Präsentation sollte als pdf-Dokument gespeichert werden, wenn diese:

- auf einem fremden PC abgespielt werden soll und nicht bekannt ist, ob dort das Programm funktioniert,
- als Mail verschickt werden soll,
- auf einer Homepage eingestellt wird,
- als Druckvorlage für Flyer etc. dient,
- nicht mehr verändert werden soll.

Als Fotodatei abgespeichert lässt sich die Präsentation für Werbezwecke und zum Teilen in Sozialen Netzwerken verwenden, entweder als ergänzendes Foto zu einem Post oder auch als Titelbild mit Informationen. Eine Einladung zu einer Veranstaltung kann mit einem Foto ansprechend ergänzt werden.

Dazu den Reiter „Datei“ und dann „Kopie speichern“ auswählen. Wird auf das Pfeilsymbol neben der Dateiarart (PowerPoint-Präsentation (*.pptx)) geklickt, erscheint eine Drop-Down-Liste mit verschiedenen Dateiformaten.

Im Internet sind viele Tipps und Tutorials für die Erstellung von Präsentationen zu finden. Wenn ein bestimmtes Problem auftritt oder Fragen bestehen, können diese leicht mit einer Suchmaschine oder Erklärvideos gelöst werden.