

Liebe Eltern,

in Zeiten von Corona sehnen wir uns nach Pausen und Entspannung. Im Folgenden finden Sie das Konzept einer belebenden oder beruhigenden Ganzkörperausstreichung. Diese ermöglicht es Ihnen und Ihrem Kind zur Ruhe zu kommen und zu entspannen. Eine Ausstreichung ist eine Art „Massage“, bei der man mit den Händen, nach einem vorgegebenen Schema, über den Körper seines Gegenübers streicht. Das Konzept ist Teil der Basalen Stimulation nach Andreas Fröhlich. Die Ganzkörperausstreichung lässt sich problemlos in Ihren Alltag integrieren und benötigt wenig Zeit der Vorbereitung.

Die Dauer der Ausstreichung kann je nach Körperregion, die ausgestrichen wird, variiert werden. Es muss nicht immer eine Ausstreichung des ganzen Körpers sein, sodass bereits ein Zeitfenster von zehn Minuten für eine Ausstreichung genutzt werden kann.

Auch für Kinder mit cerebralen Bewegungsbeeinträchtigungen, bei denen einzelne Körperteile aufgrund eines geringeren Bewegungsspielraums nicht so einfach ausgestrichen werden können, ist diese Ausstreichung eine Möglichkeit. Streichen Sie einfach so gut es geht entlang der jeweiligen Extremitäten aus.

Zur Umsetzung des Bildungsangebots werden keine Vorkenntnisse erwartet oder benötigt. Es ist ein entspannendes Angebot, das einfach mal ausprobiert werden kann. Wichtig ist nicht eine fehlerfreie Umsetzung, sondern dass es sowohl dem Kind als auch Ihnen guttut und gefällt.

Gerne kann dieses Angebot auch mit anderen Familienmitgliedern ausprobiert werden!
Viel Freude beim Ausprobieren und genießen Sie die ruhigen Minuten.

Alles Gute und bleiben Sie gesund.



Beruhigende Ganzkörperausstreichung

Ziel des Angebots

- Psychische und physische Entspannung
- Ausdifferenzierung der Körperwahrnehmung
- Mobilisation des Körpers
- Intensives Wahrnehmen des eigenen Körpers

Zielgruppe

- Menschen mit komplexer Beeinträchtigung
- Menschen mit cerebralen Bewegungsbeeinträchtigungen
- Eltern und Geschwister die eine Pause, Entspannung benötigen

Welches Material brauche ich?

- **Bodylotion** oder **Massageöl** (Massageöle gibt es z.B. in Drogerieläden)
 - o z.B.: Kneipp (Mandelblüten Hautart, Ylang- Ylang, glückliche Auszeit), HIPP (Massageöl Sensitiv), Alverde (Körperöl, Massageöl, Relax Pflegeöl), Weleda
- **Lagerungsmatte**, eine Wickelfläche oder eine Decke
- Optional:
 - o Musik, Musikbox
 - o Duftlampe, Duftkerze
 - o Kleine Lampe

Zur Variation der Ausstreichung können weitere Materialien genutzt werden: Handtuch, Fell, weiche Bürste, Seidentuch, Waschlappen, Föhn (siehe Variationen der Ausstreichung).

Wichtiges zur Durchführung der Ausstreichung

- Legen Sie das Kind/ den Jugendlichen auf eine Matte, auf eine Liege oder auf eine gemütliche Unterlage auf den Boden
- Erklären Sie dem Kind, was Sie mit ihm vorhaben und was in den nächsten Minuten passieren wird. Sprachliche Begleitung des Vorgehens ist zu Beginn der Ausstreichung notwendig. Erklären Sie z.B. die Umgebung, den Duft und die Vorgehensweise, um das Kind nicht zu erschrecken oder zu verunsichern
- Entkleiden Sie das Kind/ den Jugendlichen und sorgen Sie dafür, dass die Raumtemperatur entsprechend warm ist. Ggf. kann das Kind/ der Jugendliche auch unter einer Wärmelampe liegen. Körperregionen, die erst später ausgestrichen werden, können mit einem Handtuch abgedeckt werden
- Langsamer gleichmäßiger Rhythmus und Druck beim Ausstreichen (nicht zu diffuse Berührungen, kein Streicheln)
- Jeder Vorgang wird mehrere Male wiederholt
- Ununterbrochener Körperkontakt während der ganzen Ausstreichung
- Wenig sprechen bei der Durchführung
- Bodylotion/ Massageöl vor der Anwendung in den Händen verteilen und etwas vorwärmen
- Nach der Durchführung kann das Kind/ der Jugendliche mit einer Decke zugedeckt werden und noch kurz entspannen und die Klänge der Musik oder das Licht genießen

Ideen zur Gestaltung der Umgebung

- ruhige und entspannte Umgebung schaffen
- entspannende Musik über eine Musikbox laufen lassen
 - o z.B. Playlisten in Spotify: Entspannungsmusik, Relaxing Massage
- Raum abdunkeln, gemütliches Licht aus einer kleinen Lampe
- Duftkerze oder Duftöle aus einer Duftlampe, Alternative: Wattedpad mit einem Duftöl beträufeln
 - o ätherische Öle sind für Duftlampen oder Aroma Diffuser geeignet (z.B. ätherische Öle von Primavera)
 - o *Bei Kindern/Jugendlichen, die unter starker Verschleimung leiden, verwenden Sie bitte keine Öle, die aus Pfefferminz oder Eukalyptus bestehen, da diese die Produktion von Sekret zusätzlich anregen*

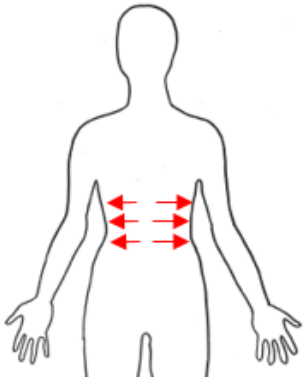
Wichtig: Die Umgebung soll nicht zu einer Überreizung des Kindes/ des Jugendlichen führen. Gestalten Sie die Umgebung so, dass Ihr Kind sich wohl fühlt.

Mögliche Variationen der Ausstreichung

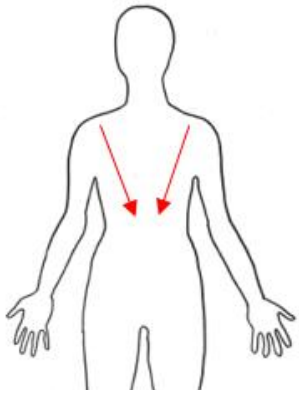
Verwendung von unterschiedlichen Materialien: Handtuch, Fell, Schwamm, weiche Bürste, Seidentuch, Waschlappen

- Mit Hilfe eines Waschlappens kann eine Ganzkörperwaschung durchgeführt werden (gleiche Bewegungen, Waschlappen und Wasser für die Berührung verwenden)
- Anstatt der Hände kann auch ein Föhn benutzt werden, der Körper wird nach bekanntem Schema geföhnt (Machen Sie vor Nutzung des Föhns einen Selbstversuch: Ist die Wärme angenehm? Wie weit muss oder kann ich den Föhn von meiner Haut entfernt halten? Wie stark kann der Föhn eingestellt sein, sodass es für mich noch angenehm ist? Beobachten Sie ihr Kind bei der Anwendung sehr genau, viele Kinder lehnen Föhngeräusche oder zu lautes Gebläse ab.)
- Wenn nur wenig Zeit zur Verfügung steht können auch nur einzelne Körperbereiche ausgestrichen werden, z.B. Beine und Füße oder Arme und Hände (wichtig: nicht zu kleine Körperregionen wählen, da dies irritierend wirken kann)
- Die Ganzkörperausstreichung kann auch als belebende Ausstreichung gestaltet werden, hierfür wird gegen die Haarwuchsrichtung ausgestrichen

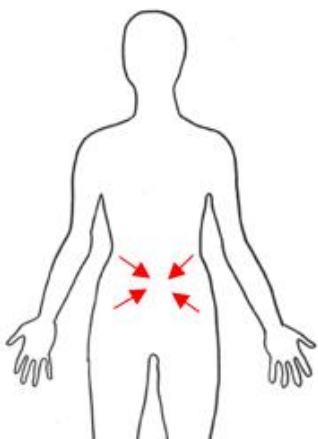
Schritt-für-Schritt-Anleitung der beruhigenden Ganzkörperausstreichung



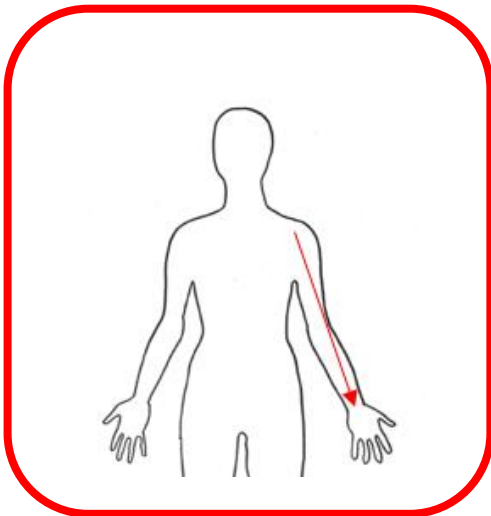
Das Kind/ der Jugendliche liegt auf dem Rücken, mit beiden Händen wird von der Brustmitte nach außen, den Rippen folgend ausgestrichen.



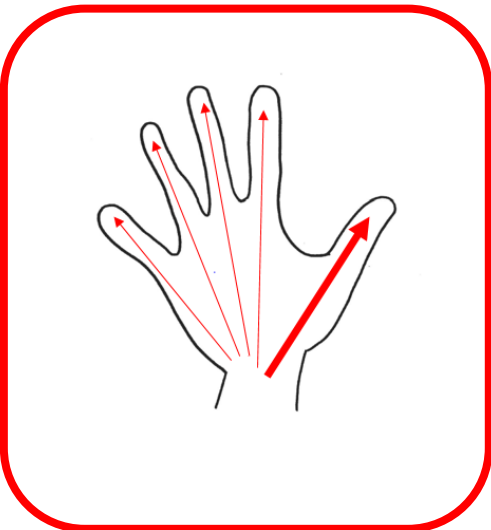
Mit beiden Händen wird abwechselnd vom Schulterbereich zum Brustkorb ausgestrichen.



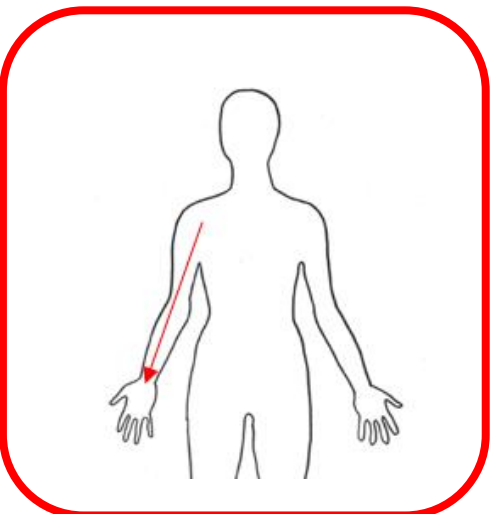
Mit beiden Händen wird abwechselnd sternförmig zum Bauchnabel ausgestrichen.



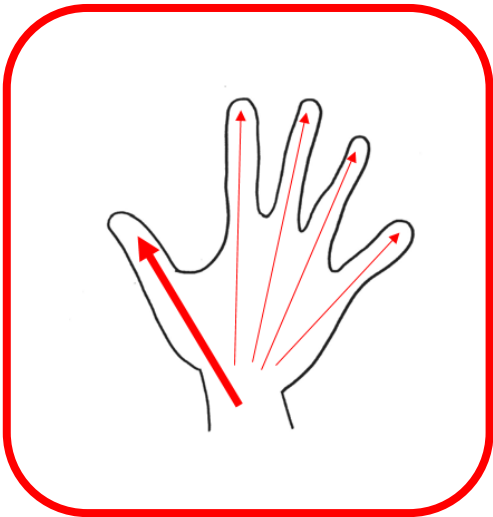
Mit der linken Hand wird der linke Arm des Kindes/ des Jugendlichen festgehalten. Bei der Schulter beginnend wird zum Handgelenk ausgestrichen. Dabei kann der ganze Arm des Kindes/ des Jugendlichen mit den Fingern umschlossen werden. Das Ausstreichen mit allen Fingern bietet dem Kind/ dem Jugendlichen einen größeren taktilen Eindruck als nur ein Strich entlang des Arms.



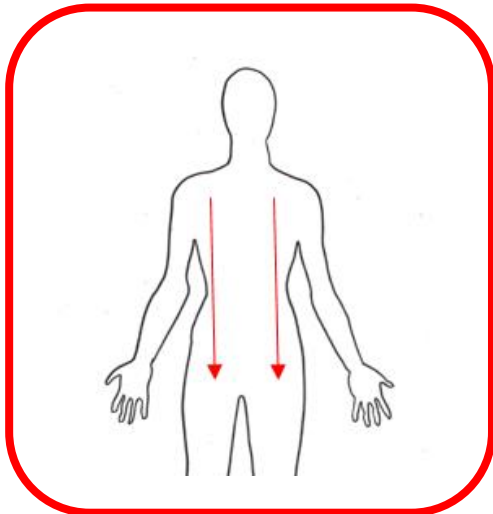
Anschließend werden die Finger der linken Hand ausgestrichen. Beginnend beim Daumen, wird jeder Finger einzeln, in Richtung des Fingernagels ausgestrichen. Der Finger kann mit der ganzen Hand umfasst werden.



Mit der rechten Hand wird der rechte Arm des Kindes/ des Jugendlichen festgehalten. Bei der Schulter beginnend wird zum Handgelenk ausgestrichen. Dabei kann der ganze Arm des Kindes/ des Jugendlichen mit den Fingern umschlossen werden.



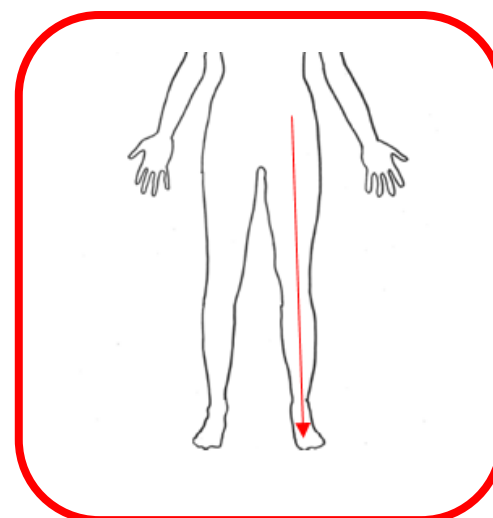
Anschließend werden die Finger der rechten Hand ausgestrichen. Beginnend beim Daumen, wird jeder Finger einzeln und in Richtung des Fingernagels ausgestrichen. Der Finger kann mit der ganzen Hand umfasst werden.



Nun folgt das Ausstreichen des Rückens.

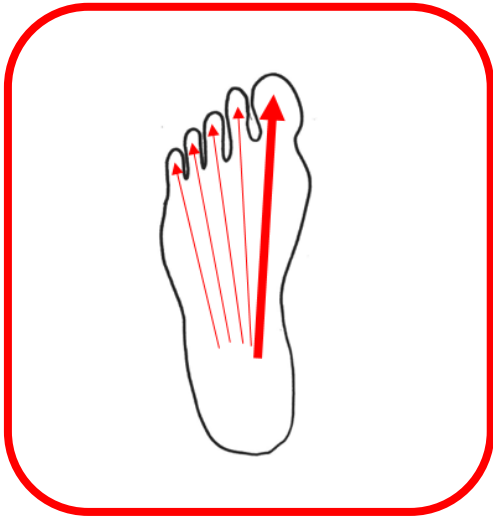
Das Kind/ der Jugendliche wird vorsichtig in Seitenlage oder auf den Bauch gedreht.

Der Rücken wird von der Schulter bis zum Gesäß ausgestrichen.

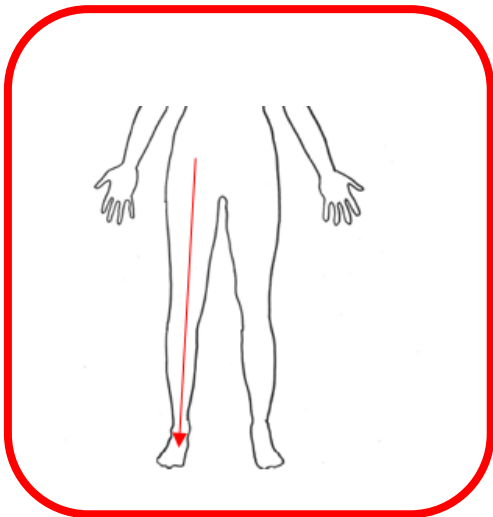


Das Kind/ der Jugendliche wird wieder auf den Bauch gedreht.

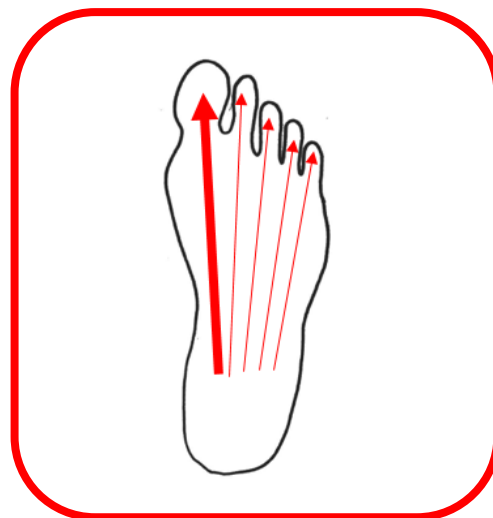
Erst wird das linke Bein auf der Vorderseite ausgehend vom Becken bis zu den Fußspitzen ausgestrichen. Die gleiche Berührung erfolgt auf der Beinrückseite (Bein leicht anheben und anwinkeln).



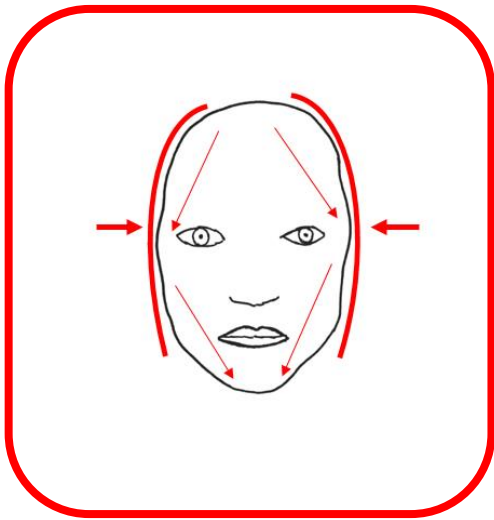
Anschließend folgt das Ausstreichen der einzelnen Fußzehen am linken Fuß, beginnend beim großen Zeh.



Nach den Zehen folgt das rechte Bein. Auf der Vorderseite wird ausgehend vom Becken bis zu den Fußspitzen ausgestrichen. Die gleiche Berührung erfolgt auf der Beinrückseite (Bein leicht anheben und anwinkeln).



Anschließend folgt wieder das Ausstreichen der einzelnen Fußzehen am rechten Fuß, beginnend beim großen Zeh.



Abschließend kann das Gesicht ausgestrichen werden (*falls das Kind/ der Jugendliche Berührungen im Gesicht toleriert und genießt*).

Die äußeren Bereiche des Gesichts werden umfasst und es wird leichter Druck mit beiden Händen ausgelöst. Anschließend wird von der Stirn ausgehend zum Kinn ausgestrichen. Falls das Kind/ der Jugendliche weitere Berührungen zulässt, kann von außen nach innen vorsichtig über Augen und Nase ausgestrichen werden.