

# Vorstellung aktivierender Hausbesuch – aus der Sicht eines Aktivierungscoachs beim Kreisverband Rottweil

UstA-Dialog 2024 – Regierungsbezirk Freiburg – 21.11.2024 – 14:30-16:30 Uhr



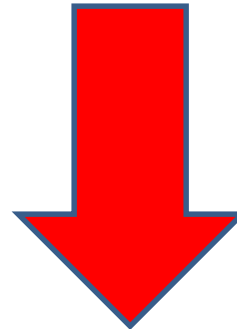
## Agenda

1. Die Entstehung - born in BaWü, Tübingen 2015
2. Was ist der aktivierende Hausbesuch
3. Welches Wissen benötige ich als Coach - Ausbildungsinhalte an der DRK Landesschule
4. Wie sieht meine Aktivierungsstunde aus
5. Voraussetzungen und Motivation
6. Aus- und Fortbildung, Lehrscheinverlängerung
7. Zusammenarbeit der Kreisverbände mit dem Landesverband Stuttgart
8. Termine 2025
9. Zahlen, Daten, Fakten
10. Ihre Fragen



# 1. Die Entstehung – born in BaWü, Tübingen 2015

- Gebundensein ans Haus
- Einsamkeit und Isolation
- Depression und Bedeutungslosigkeit
- Eingeschränkte Beweglichkeit



Führt immer weiter zu noch mehr Erkrankungen und Vereinsamung



**Aktivierung muss ins häusliche Umfeld!**

Vorstellung aktivierender Hausbesuch



## 2. Was ist der aktivierende Hausbesuch

*Für wen/wo:* Senioren und Hochbetagte, die nicht mehr aus dem Haus können, im häuslichen Umfeld

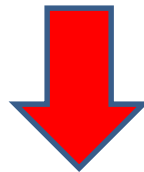
*Ablauf:* 30 Min Gespräch, 30 Min Aktivierung, am besten wöchentlich

*Ziele Gespräch:* Befinden, Interessen, Alltagsorgen, Gedächtnistraining

*Ziele Aktivierung:* Ausdauer, Kraft, Sturzprävention, Gleichgewicht, Gedächtnisleistung, Förderung von Wohlbefinden und Freude

*Sehr individuell  
auf Klient  
abgestimmt->  
Ziel: Verbesserung  
der  
Selbstständigkeit*

Sowohl die Bewegung, als auch das Gespräch sind gleichermaßen wichtig!



**Kein therapeutisches Angebot, dient der Prävention!**

Vorstellung aktivierender Hausbesuch



### 3. Welches Wissen benötige ich als Coach – Ausbildungsinhalte an der DRK Landesschule

- Veränderungen im Alter in Theorie und Praxis (Muskulatur, Lunge, Nervensystem, Gehirn)
- Bewegung im Alter
- Rahmenbedingungen, der AHB und seine Grenzen, Übungstagebuch, Dokumentation, Ablauf einer Bewegungseinheit
- Motorische und Koordinative Fähigkeiten in Theorie und Praxis
- Trainingswissenschaftliches Hintergrundwissen
- Gleichgewicht / Sturzprävention / Krafttraining / Ausdauer in Theorie und Praxis
- Vorstellung der Handgeräte
- Fingergymnastik und mögliche Stundenabschlüsse
- Grundlagen der Kommunikation nach Schulz von Thun (vier Seiten der Nachricht)
- Unterschied zwischen Demenz und Alzheimer und wie man mit demenziell Erkrankten umgeht
- Ausarbeitung von Stundenteilen zu verschiedenen Themen aus dem Bewegungsanteil mit Vorführung in Kleingruppen
- Dualtasking-Übungen und deren Wirkung: Vorbereitung und Demonstration in Kleingruppen
- Vorbereitung und Durchführung einer 30 – minütigen Bewegungseinheit

ca. 40  
Unterrichtseinheiten



## 4. Wie sieht meine Aktivierungsstunde aus

Rahmenbedingungen müssen passen:

Lüften, festes Schuhwerk, stabile Sitzgelegenheit, bequeme Kleidung, eins-zu-eins

*Ablauf der halben Stunde Bewegung:*

Erwärmung (5-8 Min) -> Gymnastik (15-20 Min) -> Ritual/Hausaufgabe (max. 5 Min)

*Ablauf der halben Stunde Gespräch:*

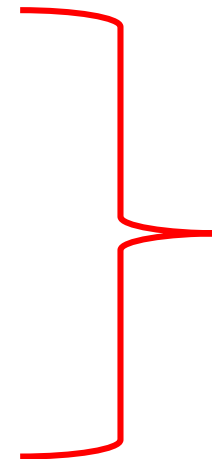
Wie ist das wertere Befinden?

Was gibt es bei Ihnen Neues?

Hatten Sie Besuch von der Familie?

Wie war das nochmal mit xxx?

Seien Sie kreativ! Was tut Ihrem Klient heute gut?



*Aktives Zuhören:  
Achtung,  
Selbstbewusstsein,  
Beziehungsebene,  
Aufmerksamkeit*



## 5. Voraussetzung und Motivation

### *Voraussetzungen:*

- Guter Kontakt zu Älteren
- Beweglichkeit, gutes Körpergefühl
- aktueller EH-Kurs (alle 2 Jahre)
- 5x Hospitationen

### *Meine Motivation:*

- Sinnstiftende Tätigkeit
- selbst geistig und körperlich fit bleiben
- Aufwandsentschädigung (Höhe bestimmt jeweiliger KV)
- Stärkung des “Ich werde gebraucht-Gefühls”



## 6. Aus- und Fortbildung, Lehrscheinverlängerung

*Wie werde und bleibe ich Coach?*

1. Bei Interesse – beim Kursverantwortlichen im Kreisverband melden
2. Erstes Gespräch – Formalitäten klären
3. 5x Hospitation bei einem Aktivierungscoach in der Nähe
4. Anmeldung zur Ausbildung: ca. 40 Unterrichtseinheiten an der DRK Landesschule-> direkt danach kann ich einen/mehrere Klienten übernehmen
5. Ausstellung eines Lehrscheins für 3 Jahre
6. Innerhalb von 3 Jahren 24 Unterrichtseinheiten Fortbildung (interne und EXTERNE)
7. Alle 2 Jahre 8 Unterrichtseinheiten Erste Hilfe Kurs



## 7. Zusammenarbeit der Kreisverbände mit dem Landesverband Stuttgart

### *Aufgaben Kreisverband:*

- Aqoise neuer Aktivierungscoaches
- Anmeldung der Coaches zu Aus- und Fortbildungen
- Aqoise neuer Teilnehmer (Öffentlichkeitsarbeit)
- Monatliche Abrechnung mit Teilnehmer und Coach
- Informationsschnittstelle für die Coaches (Richtung Landesverband)
- Ansprechpartner für die Coaches

### *Aufgaben Landesverband:*

- Organisation der Aus- und Fortbildungen aller Gesundheitsprogramme beim DRK
- Ansprechpartner für den Kreisverband
- Verlängerung/Neuausstellung der Lehrscheine
- Informationsschnittstelle für die Kreisverbände
- Und, und und....



## 8. Termine 2025

### *Ausbildungen*

#### 1. Pfalzgrafenweiler

1. 8.-9.03.2025, Teil 1
2. 22.-23.03.2025, Teil 2

Leitung: Simone Menne

#### 2. Pfalzgrafenweiler

1. 8.-11.09.2025, Teil 1 + Teil 2

Leitung: Gisela Leerkamp

### *Fortbildungen*

#### 1. Fitter durch Kraft und Mobilisation

05.07.2025, Rottweil, Leitung Simone Menne

#### 2. Vom Scheitel bis zur Sohle

15.-16.11.2025, Pfalzgrafenweiler, Simone Menne

21.11.2024

Vorstellung aktivierender Hausbesuch

*...und mehr bei übergreifenden  
Angeboten!*



## 9. Zahlen, Daten, Fakten

### Vergleich BaWü

#### Jahr 2020

204	Übungsleitungen	138
266	Teilnehmer/ Woche gesamt	216
16 KVs	Angebote von Kursen	11 KVs

#### Kreisverband Rottweil

26	Übungsleitungen	17
81	Teilnehmer	42
	Warteliste Teilnehmer	10

#### Jahr 2024

#### **Gut zu wissen:**

*Teilnehmer zahlt 5 Euro pro Stunde (vom KV bestimmt),  
1te Stunde=Kennenlernen*

#### *Monatliche Abrechnung*

*Teilnehmer kann Kosten über den Entlastungsbetrag von 125 €/Monat erstattet bekommen (ab Pflegegrad 1)*



## 10. Ihre Fragen

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

Julia Bätzler

Soziale Dienste, Suchdienst, Behindertentransport

Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Rottweil e. V., Krankenhausstraße 14, 78628 Rottweil

Telefon: 0741 479-231 | Fax: 0741-7705

[j.baetzler@kv-rottweil.drk.de](mailto:j.baetzler@kv-rottweil.drk.de)

[www.kv-rottweil.drk.de](http://www.kv-rottweil.drk.de)

21.11.2024

Vorstellung aktivierender Hausbesuch

