

ZIRKUSKOFFER

Vorhang auf, Manege frei! Magische Momente aus dem Zirkuskoffer

Requisiten

Der Zirkuskoffer ist ein schöner alter Koffer, den wir mit einer Auswahl spannender Zirkusrequisiten gefüllt haben sowie mit Alltags-Gegenständen, die im Haushalt zu finden sind: Drehteller, Bälle, Tücher, Hula-Hoop-Reifen, Zollstöcke, Seil, Schirm, Hüte, Stäbe, sowie Utensilien um Jonglierbälle selber zu bauen.

Kunststücke

Wir haben eine Reihe von Bewegungs-Übungen speziell für Pflegebedürftige und Angehörige entwickelt, die Zusammenarbeit erfordern, Kommunikation ermöglichen und Spielfreude und Kreativität anregen. Sie sollen Angehörigen, Ehrenamtlichen und FamilienhelferInnen als gemeinsames Bewegungs- und Beschäftigungsangebot dienen.

Erfolgslebnisse

Manche Tricks gelingen verblüffend schnell, andere hingegen erfordern ausdauerndes Üben. Umso größer ist das Glücksgefühl, wenn es dann endlich doch gelingt.



Illustration:
Lisa Neubauer

Gemeinsam lernen, lachen und bewegen

Wenn Pflegebedürftigkeit eintritt, gelingt vieles nur noch gemeinsam. Der Alltag und die Rollenverteilung ändert sich oft grundlegend. Für viele Abläufe müssen neue gemeinsame Lösungen gefunden und eingeübt werden.

Gelingende Zusammenarbeit und Kommunikation sind der Schlüssel zum Erfolg. Humor kann helfen, schwierige Situationen besser zu meistern.

„Ich habe gar nicht gewusst, daß ich so etwas kann!“

Erfolgslebnisse geben Selbstvertrauen und Zuversicht, um Herausforderungen anzunehmen und ihnen gestärkt zu begegnen.

Das Projekt wird ermöglicht mit Fördermitteln der Landeshauptstadt Potsdam im Rahmen der Pflege
- hier: Pflege vor Ort - vom MSGIV
des Landes Brandenburg.



über uns und das Projekt

Wir sind Katja Echterbecker und Stephan Kleinknecht. Wir sind Artisten und wurden an der Staatlichen Artistenschule in Berlin als Partnerakrobaten ausgebildet. Wir sind seit über 20 Jahren als Künstler im Event-Bereich hauptberuflich tätig. Wir sind aber auch Diplom-Pädagogen für Erwachsenenbildung und Psychomotorik und wir haben Erfahrung mit häuslicher Pflege von Angehörigen. Wir wollen unsere Fähigkeiten und Erfahrungen nun vereinen und daraus Angebote entwickeln, die Menschen mit Pflegebedarf und ihren Angehörigen in der Häuslichkeit zugute kommen.

unvermeidliche Nebenwirkungen:

Schulung und Verbesserung von

- Geschicklichkeit und Reaktion
- Koordination und Beweglichkeit
- Kraft und Gleichgewicht

Zirkuskoffer® verursacht häufig eine Steigerung von

- Motivation, Spaß und Lebensfreude sowie
- vermehrt auftretendes Lächeln

Die Karten sind zielgruppenspezifisch illustriert, Humor und ein gewisses Augenzwinkern ist uns wichtig.

... und los geht's !

Sie haben nun die Karten mit unseren Bewegungsaufgaben. Es gibt keine feste Reihenfolge der Karten, Sie können jeden Tag eine andere Karte und damit ein anderes Requisite auswählen. Auf jeder Karte sind die Übungen von einfach bis schwieriger aufgelistet, jeder kann seinen persönlichen Einstiegspunkt finden.

Es geht nicht um Leistung und Gymnastik. Beides geschieht nebenbei. Beim Üben und Tun passieren Fehler und wir scheitern immer wieder. Das ist normal und gehört dazu. Ein charmantes Lächeln entschärft alles - wir probieren es nochmal!

Partnerschaftliches Üben

Fast alle Übungen sind bewußt als Partnerübungen angelegt und sollen auch so ausgeführt werden. Beim gemeinsamen Üben haben Sie die Möglichkeit den Blick nebenbei auch auf die Art der Zusammenarbeit und Kommunikation zu richten: Wie gehen wir miteinander um? Wie wollen wir miteinander umgehen? Wie fühlt es sich an, wenn wir etwas gelernt haben, was nicht jeder sofort kann? Was macht es mit uns, wenn wir Fehler machen, wenn etwas nicht sofort gelingt?

Ist es nicht schön, sich selbst zu überraschen?



Illustration: Lisa Neubauer

Packungsgrößen

Je nach Gruppengröße haben wir 3 Varianten entwickelt: Den Mini-Koffer für zuhause, den Midi-Koffer für kleinere Gruppen zum Beispiel in Tagespflege-Einrichtungen und den Maxi-Koffer für größere Gruppen, zum Beispiel für Schulungen von Ehrenamtlichen.

Wirkweise des Medikaments

Die gemeinsame Erkenntnis und Erfahrung, dass Pflegebedürftige Menschen etwas lernen können, was sie vorher so noch nicht konnten, macht Mut und gibt Zuversicht.

In einem Kontext, der ständig degenerativ ist, ist es trotzdem möglich, nicht nur Bestehendes zu erhalten, sondern ganz Neues zu lernen - gemeinsam, mit Unterstützung und der Bereitschaft, sich auf neue Arten der Zusammenarbeit einzulassen.

Interesse geweckt ?

Nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf, wir erarbeiten gerade ein Schulungskonzept für Multiplikatoren.

Kontakt

duo equilibre
Büro und Atelier
Katja Echterbecker
Stephan Kleinknecht
Weserstr. 37
12045 Berlin
tel: 030 588 776 04
mobil: 0177 31 36 916

info@duo-equilibre.de
www.duo-equilibre.de

Es steckt mehr drin...

Die Bewegungsaufgaben sind nicht nur technische Abfolgen, sondern oft eingebunden in Geschichten und Spielideen.

Wenn die Bewegungen vertrauter sind, kann mit Musik gearbeitet werden, die Übungen nehmen dann schon fast den Charakter einer Zirkus-Darbietung an.

Musikempfehlungen, die zur Zirkus-Thematik passen sind ebenfalls zu finden.

Die Bewegungsaufgaben sind als Anregung und Impulsgeber gedacht, um selber aktiv zu werden und später eigene Aufgaben und Spielideen zu erfinden.

Gemeinsam Erfolge feiern

Ein Zirkuskoffer kann die Keimzelle für eine Übegruppe im Quartier sein, die sich regelmäßig zum Training trifft und nach einem Jahr des gemeinsamen Übens ihr eigenes Show-Programm für das Sommerfest erarbeitet hat.

Selbstwirksamkeit und Zusammenarbeit erleben durch Gestaltung des eigenen Events.

Danke an
Eva Gehltholt von FAPIQ, die mit uns in vielen Brainstormings und Beratungen die Unmengen an Ideen sortiert und das Projekt aufs Gleis gesetzt hat.



Foto: Betreuungsgruppe der Volkssolidarität