

Woraus besteht MAK[®]-m?

S – soziales Modul – ca. 10 Minuten

Beispielhafte Inhalte: Die Begrüßung ist fester Bestandteil des sozialen Moduls. Darüber hinaus wird in den Tagesplänen zwischen vier Aspekten der Anregung unterschieden, die sich abwechseln:

- *Meditation/Achtsamkeit:* Wahrnehmungs- und Beobachtungsübungen zur Förderung des sich im Hier-und-Jetzt-Befindens und zur Schulung der Sinne.
- *Gestaltung der Mitte:* gemeinsame Ausgestaltung und Dekoration der Mitte des Stuhlkreises zur Betonung der Gemeinsamkeit in der Gruppe und zur Vorbereitung der nachfolgenden Therapieinhalte.
- *Austauschrunde:* Unterhaltung und Austausch verschiedener Positionen und Erlebnisse zu konkret vorgegebenen Themen und Fragen; Fokussierung auf soziale Interaktion, biographische Bezüge, Gemeinsamkeiten und Unterschiede im Erleben.
- *Impuls:* Lied, Gedicht oder Text als Gedankenanstoß und gegebenenfalls Anregung von Assoziationen und sozialem Austausch.

Im **sozialen Modul** wird die Orientierung in der Gruppe und im sozialen Gefüge unterstützt, die soziale Interaktion gebahnt und jedem Einzelnen Raum gegeben, in der Gruppe „anzukommen“.

Bemerkenswert ist auch die **historische Entwicklung dieses Moduls:**

Das Ursprungskonzept von MAK[®] wurde im gleichnamigen Projekt entwickelt (2008 bis 2010). Die damaligen Kooperationseinrichtungen gehörten alle zu einem Träger mit kirchlichem Selbstbild. Demzufolge wurde die oben genannte Ausrichtung vor allem durch spirituelle Inhalte erreicht. Deshalb hieß das soziale Modul ursprünglich „spirituelles Modul“. Mit einer zunehmend weiteren Verbreitung des MAK[®]-Konzepts war es notwendig geworden, die Inhalte kontextunabhängig zu gestalten. Der eigentlichen Funktion entsprechend wurde dieses Modul dann zur sozialen Einstimmung weiterentwickelt, das unabhängig von Ort und Konfession anwendbar ist und die oben genannten Funktionen erfüllt. Selbstverständlich können im geeigneten Umfeld konfessionelle Bezüge im sozialen Modul hergestellt werden. Hier haben die Therapeutinnen und Therapeuten Gestaltungsspielraum.

Im **(senso-)motorischen Modul** werden neben Grob- und Feinmotorik, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Geschick auch die Sinneswahrnehmungen mittels verschiedener Bewegungsübungen trainiert. „Sensomotorik“ bedeutet: gezielte Bewegungen, die mit Sinneseindrücken (Sehen) abgeglichen werden.

M – (senso-)motorisches Modul – ca. 30 Minuten

Beispielhafte Inhalte: Lockerungsübungen, Stapelspiele, Tanz und Sitztanz, Bewegungsspiele, feinmotorische Übungen, verschiedene Spiel- und Sportarten (z.B. Kegeln, Dartspiel usw.).

K – kognitives Modul – ca. 30 Minuten

Beispielhafte Inhalte: Papier- und Bleistiftübungen, die v.a. die Kulturtechniken Lesen, Schreiben und Zählen sowie die Feinmotorik, neben allgemeinen kognitiven Prozessen, fördern. Sie wechseln sich etwa im Verhältnis 1:2 mit Beamer-Übungen in der Gruppe ab, die neben kognitiven Fähigkeiten vor allem auch die soziale Interaktion fördern und soziale Fähigkeiten ansprechen. Alle Übungen sind in verschiedenen Schwierigkeitsgraden vorhanden.

Im **kognitiven Modul** werden mit Hilfe von verschiedenen Übungsaufgaben gedankliche Prozesse wie Wahrnehmen, Merken, Assoziieren, Wiedererkennen, Zusammenhänge und logisches Denken angestoßen und trainiert. Diese werden durch das Training von Kulturtechniken (Lesen, Schreiben, Rechnen, Sprachgebrauch, Wortfindung) ergänzt. Mehr als ein Dutzend unterschiedliche digitale kognitive Übungsarten stehen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden zur Verfügung, die in der Gruppe bearbeitet werden können. Ergänzt wird das Angebot durch „Papier-und-Bleistift-Übungen“ für jeden Einzelnen.

A – alltagspraktisches Modul – ca.40 Minuten

Beispielhafte Inhalte: Aktivitäten aus Haushalt (Kochen, Backen), Handwerk (z.B. Schlüsselbrett herstellen) und Garten (z.B. Radieschen ziehen, Frühjahrsblüher pflanzen), gesellschaftliche Aktivitäten (z.B. Gesellschaftsspiele, Filmvorführung), Bastelarbeiten, Feste und Feiern.

Im **alltagspraktischen Modul** werden alle Ressourcen der Teilnehmer zur Durchführung von alltagsnahen Handlungen in der Gruppe gefördert. Neben dem klassischen Bereich „Aktivitäten des Haushalts“ werden auch alltagsnahe Kulturtechniken, wie eine Anleitung umzusetzen oder ein Gesellschaftsspiel zu spielen, berücksichtigt. Das Spektrum wird durch Wahrnehmungsübungen ergänzt. Bei allen Alltagsaktivitäten kommen auch kognitive und motorische Fähigkeiten zum Einsatz.