

# Über MAKS®

## Was ist MAKS®?

MAKS® (**m**otorisch, **a**lltagspraktisch, **k**ognitiv, **s**ozial) ist eine nicht-medikamentöse Mehrkomponententherapie mit motorischer, kognitiver und alltagspraktischer Förderung sowie einer sozialen Einstimmung in fester Reihenfolge in der Gruppe. Sie wird möglichst täglich in ca. zwei Stunden am Vormittag durchgeführt. Der Schwierigkeitsgrad ist ausgerichtet auf Betroffene mit leichter kognitiver Beeinträchtigung (MCI), leichter oder mittelschwerer Demenz. MAKS® ist manualisiert und damit standardisiert.

MAKS® ist so ausgerichtet, dass die Therapie mit den Teilnehmenden einen ausgefüllten, in vielen Modalitäten anregenden Alltag (wieder-)herstellt. MAKS® soll weder zu einer Unter- noch zu einer Überforderung führen, gleichzeitig jedoch fördern, fordern und Autonomie- sowie Entscheidungsfähigkeit unterstützen.

## MAKS®-Tagesplan

ca. 10 Minuten	Soziale Einstimmung
ca. 30 Minuten	Motorische Aktivierung
ca. 10 Minuten	Pause: Trinken; Toilettengang
ca. 30 Minuten	Kognitive Aktivierung
ca. 40 Minuten	Alltagspraktische Aktivierung

## Welches Ziel hat MAKS®?

Oberstes Ziel der MAKS-Therapie® ist die möglichst langfristige, intensive und wirksame Förderung von Personen mit Gedächtnisschwierigkeiten im Alter, sodass deren kognitive und alltagspraktische Fähigkeiten stabilisiert werden, die Selbstständigkeit so lange wie möglich erhalten wird und die Lebensqualität möglichst gut und stabil ist. Als Folge davon soll die häusliche Versorgung der Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen für die Angehörigen erleichtert werden. Es besteht somit die Chance, dass eine wirksame, die alltagspraktischen Fähigkeiten günstig beeinflussende Mehrkomponentenmaßnahme indirekt auch auf das Belastungserleben der pflegenden Angehörigen positiv einwirkt, indem das Ausmaß der Übernahme von immer mehr Tätigkeiten für die pflegebedürftige Person abgebremst wird. Durch die multimodale Förderung mit dem MAKS®-Konzept wird zudem eine Veränderung der Pflege-Einrichtungen hin zu nachweislich Kompetenzen stärkenden Einrichtungen erreicht.

## Woraus besteht MAKS®?

## S – Soziale Einstimmung – ca. 10 Minuten

Funktion: Orientierung in der Gruppe, Erleben als Teil der Gruppe, Förderung von sozialen Fähigkeiten durch Interaktion, Förderung des Erlebens von Sinnhaftigkeit durch Ansprache von entsprechenden Bedürfnissen und Themen, Vermittlung von Wertschätzung für den Einzelnen, Möglichkeit zum Spürbarwerden der therapeutischen Haltung.

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

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

## M – Motorische Aktivierung – ca. 30 Minuten

Funktion: Bewegung, Schulung der Grob- und Feinmotorik, Förderung der Sinneswahrnehmung (sensomotorisch), Schulung von Gleichgewicht, Förderung der Beweglichkeit, Anregung sozialer Interaktionen, Freude an Bewegung. Beispielhafte Inhalte: Lockerungsübungen, Stapelspiele, Tanz und Sitztanz, Bewegungsspiele, feinmotorische Übungen, verschiedene Spiel- und Sportarten (z.B. Kegeln, Dartspiel usw.)

## K – Kognitive Aktivierung – ca. 30 Minuten

Funktion: Anregung und Förderung kognitiver Prozesse (Merken, Wiedererkennen, Assoziationen bilden, Sprachverständnis, ...), Reaktivierung von Allgemeinwissen, Förderung von Kulturtechniken und sozialer Interaktion. Beispielhafte Inhalte: Papier- und Bleistiftübungen, die v.a. die Kulturtechniken Lesen, Schreiben und Zählen sowie neben der Feinmotorik vor allem allgemeine kognitive Prozesse fördern. Sie wechseln sich ca. im Verhältnis 1:2 mit digitalisierten Übungen (präsentiert über einen Beamer) ab, die in der Gruppe durchgeführt werden und neben den kognitiven Fähigkeiten vor allem auch soziale Interaktion fördern und soziale Fähigkeiten ansprechen. Alle Übungen sind in verschiedenen Schwierigkeitsgraden vorhanden.

## A – Alltagspraktische Aktivierung – ca. 40 Minuten

Funktion: Alltagspraktische Aktivierung fördert – neben den unmittelbaren, im Alltag nutzbaren Fertigkeiten und Techniken – Grob- und Feinmotorik, Beweglichkeit und soziale Kompetenzen. Kognitive Fähigkeiten werden ebenfalls angesprochen. Biographische Arbeit wird möglich. Oft ergibt sich in der alltagspraktischen Aktivierung eine Quelle für die Förderung von Selbstwert und Kompetenzerleben.

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

## Therapeutische Haltung

MAKS® betrachtet die Dyade aus Therapeutin/Therapeut und den kognitiv beeinträchtigten Personen. Beide Seiten dieser Dyade werden gesehen und die jeweiligen Stärken, Schwächen und Bedürfnisse in die Ausführung der Therapie einbezogen. Ziel ist, das Wohlbefinden von Betroffenen als auch Therapeuten/innen innerhalb der Therapie zu maximieren, um für Durchführung von MAKS® möglichst günstige Rahmenbedingungen zu schaffen und aufrecht zu erhalten. In den [Schulungen zur MAKS-Therapie®](#) liegt der Fokus daher nicht nur auf den Bedürfnissen der Betroffenen. Auch die Situationen der Therapeuten/innen und die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Durchführung der Therapie werden erarbeitet und trainiert.

## Zertifizierung

Das Schulungs-Konzept der MAKS-Therapie® wurde am 14. März 2019 für drei Jahre von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. zertifiziert. Die Urkunde können Sie [hier](#) einsehen.