

1. Was ist MAKS®?

MAKS® ist eine aus vier Modulen bestehende, psychosoziale Gruppenintervention für Menschen mit leichter kognitiver Beeinträchtigung oder leichter bis mittelschwerer Demenz. Die vier Komponenten, bestehend aus motorischer (M), alltagspraktischer (A) und kognitiver (K) Förderung sowie einem sozial-kommunikativen (S) Beginn der Anwendungseinheit, werden in fester Reihenfolge in einer Gruppe von etwa 10 bis 12 Personen durchgeführt. Der Schwierigkeitsgrad der MAKS®-Intervention ist veränderbar (insbesondere im Bereich des kognitiven Moduls) und kann damit an das Fähigkeitsniveau der Gruppe angepasst werden. MAKS® ist manualisiert (siehe Handbuch Kapitel „Tagespläne“) und damit einfach anwendbar; für Forschungszwecke sogar in standardisierter Form. Die Durchführung einer Tageseinheit dauert etwa zwei Stunden und wird am besten vormittags umgesetzt. Die Wirksamkeit von MAKS® wurde im stationären Setting (Pflegeheim) und in Tagespflege-Einrichtungen wissenschaftlich untersucht (Veröffentlichungen siehe www.maks-therapie.de).

2. Welches Ziel hat MAKS®?

Oberstes Ziel der MAKS®-Intervention ist die möglichst langfristige, intensive und wirksame Förderung von Menschen mit Gedächtniseinschränkungen im Alter, sodass deren kognitive und alltagspraktische Fähigkeiten stabilisiert werden, die Selbstständigkeit erhalten wird und das Allgemeinbefinden sowie die Lebensqualität möglichst gut und stabil sind. Der Zusatz „m“ in der Bezeichnung MAKS®-m bedeutet, dass die Intervention für Menschen mit leichter kognitiver Beeinträchtigung oder leichter bis mittelschwerer Demenz geeignet ist und für diesen Personenkreis wissenschaftlich erprobt ist.

3. Woraus besteht MAKS®-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 insbesondere zur Schulung der Sinne.
- *Gestaltung der Mitte:* gemeinsame Ausgestaltung und Dekoration der Mitte des Stuhlkreises zur Betonung der Gemeinsamkeit.
- *Austauschrunde:* Unterhaltung und Austausch verschiedener Positionen und Erlebnisse zu konkret vorgegebenen Themen und Fragen; Fokussierung auf soziale Interaktion und biographische Bezüge.
- *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, soziale Interaktionen gebahnt und jedem Einzelnen Raum gegeben, in der Gruppe „anzukommen“.

Hinweis auf die **historische Entwicklung dieses Moduls:**

Das Ursprungskonzept von MAKS® 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 der zunehmenden Verbreitung des MAKS®-Konzepts war es notwendig geworden, die Inhalte kontextunabhängig zu gestalten. Der eigentlichen Funktion entsprechend wurde dieses Modul dann zum sozial-kommunikativen Einstieg in die Gruppenintervention 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 besteht Gestaltungsspielraum.

Im **(senso-)motorischen Modul** werden neben Grob- und Feinmotorik, Beweglichkeit und Gleichgewicht 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, Sitztanz, Bewegungsspiele, feinmotorische Übungen, verschiedene Spiel- und Sportarten (z.B. Kegeln, Dart, usw.).

K – kognitives Modul – ca. 30 Minuten

Beispielhafte Inhalte: Papier- und Bleistiftübungen, die v.a. die neben allgemeinen kognitiven Prozessen die Kulturtechniken Lesen, Schreiben und Zählen sowie die Feinmotorik fördern. Sie wechseln sich etwa im Verhältnis 1 zu 2 mit digitalen Übungen ab, die mit Rechner und Beamer präsentiert werden und somit in der Gruppe bearbeitet werden können. Diese Übungen wurden speziell für MAKS®-m entwickelt und erprobt. Das gemeinsame Lösen der Aufgaben fördert neben kognitiven Fähigkeiten auch soziale Interaktionen. Alle Übungen sind in verschiedenen Schwierigkeitsgraden vorhanden.

Im **kognitiven Modul** werden mit Hilfe verschiedener Aufgaben gedankliche Prozesse wie Wahrnehmen, Merken, Wiedererkennen, Assoziieren, Zusammenhänge erkennen und logisches Denken angestoßen und trainiert. Diese werden durch das Training von Kulturtechniken, wie 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 – falls die Voraussetzungen dafür gegeben sind – Garten (z.B. Radieschen ziehen, Frühjahrsblüher pflanzen) werden durch gesellschaftliche Aktivitäten (z.B. Gesellschaftsspiele) ergänzt.

Im **alltagspraktischen Modul** werden Ressourcen der Teilnehmenden zur Durchführung von alltagsnahen Handlungen 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.

4. Welche therapeutische Haltung soll eingenommen werden?

MAKS® berücksichtigt die Dyade aus den Personen, die die MAKS®-Intervention durchführen, und den Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen, an die sich die MAKS®-Intervention richtet. Beide Seiten dieser Dyade stehen in Wechselwirkung und die jeweiligen Stärken, Schwächen und Bedürfnisse sind bei der Durchführung der Intervention zu berücksichtigen. Ziel ist, das Wohlbefinden von *sowohl* der Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen *als auch* der Personen, die die MAKS®-Intervention durchführen, zu optimieren, um die Anwendung von MAKS® möglichst lange für alle Beteiligten mit positiven Erfahrungen zu verbinden und die Wirksamkeit zu gewährleisten.

Daher kann MAKS® nur nach dem Besuch einer zertifizierten Schulung erfolgreich durchgeführt werden, bei der neben dem organisatorischen und strukturellen Ablauf auch die notwendige therapeutische Haltung erlernt und trainiert wird. Nähere Informationen zu zertifizierten Schulungen finden Sie unter [MAKS® Vorstellung - MAKS®-Therapeuten - Personenqualifizierung - clarcert.com](https://www.clarcert.com/MAKS%20Vorstellung%20-%20MAKS%20Therapeuten%20-%20Personenqualifizierung).

5. Wie erklärt sich der Wirkfaktor „Normalitätsprinzip“?

Inzwischen wurde in zwei umfangreichen wissenschaftlichen Verlaufsstudien festgestellt, dass sich die MAKS®-Intervention auf kognitive und alltagspraktische Fähigkeiten sowie auf die psychosoziale Gesundheit (emotionale und verhaltensbezogene Symptome) signifikant günstig auswirkt (weitere Informationen siehe www.maks-therapie.de).

An dieser Stelle soll kurz erläutert werden, wie sich die Wirksamkeit von MAKS® erklären lässt – das Schlagwort lautet „Normalität der Anregung“ oder „Normalitätsprinzip“. Damit ist folgendes gemeint: Das ideale Umgebung, um den Erhalt von Fähigkeiten zu erreichen, ist deshalb „multimodal“, weil damit *eine normale Alltagsbeanspruchung* hergestellt wird. Eine normale Alltagsbeanspruchung wiederum ist die, die alle bedeutenden menschlichen Fähigkeiten trainiert. Sie umfasst kognitive und (senso-)motorische Anforderungen, das Üben von Fertigkeiten

(„Skills“) und Kulturtechniken sowie die Einbeziehung von Kommunikation und sozialer Interaktion. Damit wird in einem günstigen Umfeld eine ausgewogene und umfassende Beanspruchung der vielfältigen kognitiv-psychischen Fähigkeiten des Menschen erreicht. Genau diese durch die vier MAKS®-Module geförderten Fähigkeiten trainieren die Menschen, die nicht von einer kognitiven Einschränkung betroffen sind, durch ihre alltägliche aktive Lebensführung. Somit erhalten kognitiv gesunde Menschen ihre Fähigkeiten oder verbessern sie sogar, ohne sich dessen bewusst zu werden. Menschen mit kognitiven Einschränkungen sind jedoch aufgrund ihrer Beeinträchtigungen in der Regel nicht mehr in der Lage, ihren Alltag selbst so zu gestalten, dass sie genügend von diesen Anregungen aufnehmen. Durch MAKS® wird dieser Anregungsmangel ausgeglichen und zwar in geeigneter Art und Weise, nämlich angepasst auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Menschen mit kognitiven Einschränkungen. Somit können die vorhandenen Fähigkeiten der Betroffenen eine relevante Zeit lang zumindest erhalten werden. Deshalb stellt MAKS® eine „**ressourcenerhaltende Intervention**“ dar.