

BÜRSTCHENMASSAGE

Die Bürstchenmassage kann zur Förderung der Körperwahrnehmung, Selbstregulation und Entspannung beitragen. Sie eignet sich besonders für Menschen mit Unruhe, Desorientierung oder sensorischen Wahrnehmungsveränderungen.



GRUNDINFORMATIONEN

- Achten Sie auf eine ruhige Atmosphäre.
- Geben Sie der Person Zeit, die Bürste zunächst selbst in die Hand zu nehmen und zu erkunden.
- Die Bürstchenmassage kann im Sitzen oder Liegen ausgeführt werden.
- Körperbereiche, die nicht toleriert werden, massiert man nicht.
- Alle Massagebewegungen werden langsam und mit angepasstem Druck ausgeführt.

Gesamtdauer: ca. 10 Minuten



ZIELE BEIM EINSATZ DER BÜRSTCHENMASSAGE

Die Bürstchenmassage ist eine einfache, aber sehr wirkungsvolle Methode zur Förderung der Körperwahrnehmung. Durch sanftes, wiederholtes Ausstreichen bestimmter Körperbereiche mit einer weichen Handbürste werden verschiedene sensorische Reize gesetzt, die sich positiv auf das Erleben, Verhalten und Wohlbefinden auswirken können.

- **Wahrnehmung fördern (Propriozeption & Tastsinn):** Die gezielten Reize unterstützen das Spüren des eigenen Körpers und helfen dabei, das Körperschema besser wahrzunehmen – insbesondere bei Desorientierung oder Unruhe.
- **Selbstregulation und Beruhigung unterstützen:** Die gleichmäßige, rhythmische Bewegung der Bürstchenmassage wirkt beruhigend auf das Nervensystem und kann innere Unruhe, Angst oder Spannungszustände sanft reduzieren.
- **Aufmerksamkeit und Konzentration stärken:** Das bewusste Fühlen und Mitverfolgen der Berührungen aktiviert gezielt die Aufmerksamkeit und fördert die Konzentration auf den eigenen Körper.
- **Beziehungsarbeit stärken:** Die achtsame, respektvolle Durchführung kann Nähe schaffen, Vertrauen stärken und nonverbale Kommunikation unterstützen – besonders bei Menschen mit Sprachverlust oder starker Demenz.

ANWENDUNG DER BÜRSTCHENMASSAGE



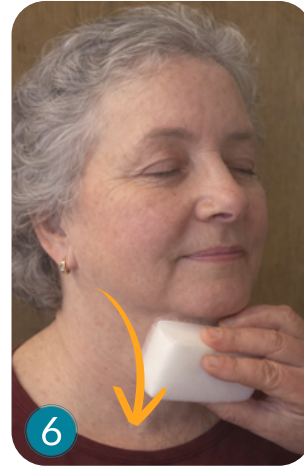
Handrücken 10x mit festen Druck ausstreichen in Richtung Fingerspitzen



Handfläche 10x mit festen Druck ausstreichen in Richtung Fingerspitzen



Hals 10x vom Kinn aus herunterstreichen



Hals 10x hinteren Halsbereich herunterstreichen



Arm 10x herauf- und herunterstreichen (Ober- und Unterseite)



Fußrücken 10x in Richtung Zehen ausstreichen



Fußsohle 10x in Richtung Zehen ausstreichen



Stirn 10x hin und her streichen



beide Beine 10x herauf- und herunterstreichen (Ober- und Unterseite)



Wangen 10x jede Seite stets im Wechsel zum Mund hin ausstreichen



Wechseln zur anderen Körperseite und Vorgang 1 bis 5 wiederholen.

Wechseln zur anderen Körperseite und Vorgang 8 bis 10 wiederholen.