



Der **CO-OP** Ansatz
einfach dargestellt –
ein Informationsheft
für Eltern



Cognitive **O**rientation to daily

Occupational **P**erformance

Köln, 2014

Das erste Informationsheft ist auf Anfrage von Therapeuten, Eltern, Partnern und anderen Beteiligten entstanden. Es wurde von den Mitgliedern der CO-OP Akademie, Jolien van den Houten und Rianne Jansens, zusammengestellt.

Die Informationen sind entnommen:

- dem CO-OP Akademie-Treffen in Toronto, 2011
- Helene Polatajko & Angela Mandich: Cognitive Orientation to daily Occupational Performance (CO-OP), 2004
- Helene Polatajko & Angela Mandich: Ergotherapie bei Kindern mit Koordinationsstörungen: der CO-OP ansatz, 2008

Dieses Informationsheft darf von CO-OP Therapeuten bereitgestellt und vervielfältigt werden.

Auf Anfrage von den CO-OP-Trainern wurde dieses Informationsheft, während des Bachelorstudiengangs an der ZUYD Hogeschool in Heerlen im Rahmen eines „Besonderen Dienstes“ von, Nadine Heinrich, für Familien mit Migrationshintergrund angepasst.



Der allgemeine CO-OP-Satz:
Ziel-Plan-TU-Check
hilft zu überprüfen, ob der Plan gut ist und die
Aufgabe zu Ende gebracht werden kann.

Als Elternteil, Partner, Lehrkraft oder Sportcoach, Familienmitglied, Freund etc., sind Sie an der Therapie, die das Kind mit dem CO-OP Ansatz durchläuft, beteiligt. Diese Therapieform erfordert Verständnis und Unterstützung von wichtigen Menschen aus der nahen Umgebung des Kindes.

Ziel dieser Information

Immer wieder sehen Sie, dass Ihr Kind Schwierigkeiten hat, verschiedene Aufgaben im Laufe des Tages zu erfüllen? Sie würden ihm gerne helfen? Diese Möglichkeit bietet der CO-OP-Ansatz. Sie, als wichtiger Mensch für Ihr Kind, können helfen das Erlernte aus der Therapie auch zu Hause umzusetzen.

Sie werden selber erfahren, wie der CO-OP-Ansatz klappt. Durch Ihre Hilfe lernt Ihr Kind schneller selber auf Lösungen zu kommen und in Zukunft neue Aufgaben sicherer zu meistern.

Check

Finden Sie dieses Informationsheft gut? Ermöglicht es Ihnen ihr Kind zu unterstützen? Oder haben Sie Ideen zur Verbesserung? Lassen Sie es den CO-OP-Therapeuten oder den Verfassern dieses Heftes wissen!

Jeder Tag besteht aus einer Reihe von Aufgaben (daily occupational performance).



Handeln und Nachdenken

Der Tag beginnt mit dem Ausschalten des Weckers, dem Aufstehen. Waschen, Anziehen, Frühstück und zur Schule gehen folgen. Überall warten Aufgaben oder man muss Dinge tun. Arbeiten am Computer, schreiben, Mittagessen, aufräumen oder spielen auf dem Spielplatz.

Es sind normale Aufgaben, aber nicht jedes Kind findet sie einfach. Manche Kinder haben Schwierigkeiten sich zu bewegen oder sich zu konzentrieren. Anderen fällt es schwer mit Freunden zu spielen oder etwas zu planen.



Ein guter Plan hilft, das zu tun, was Sie tun wollen und zu schauen, ob und wie gut es geklappt hat (cognitive orientation).

Allgemeine Informationen zum CO-OP-Ansatz

Cognitive Orientation to daily occupational performance (CO-OP) kommt aus Kanada und wird auf der ganzen Welt genutzt, wenn Menschen Probleme bei Aufgaben haben. Sowohl körperliche Bewegungen, als auch das selbstständige Denken werden geübt.

Das Kind oder der Erwachsene wird sicherer beim Springen, Laufen, Klettern, aber auch beim Essen mit Messer und Gabel oder Basteln und Schreiben. Es lernt einen Plan zu machen und wird durch wiederholendes Üben immer besser. Das Gelernte kann auf Aufgaben in der Schule, in der Freizeit und beim Sport genutzt werden.

Die Forschung hat die Anwendung von CO-OP bei Kindern mit Bewegungsschwierigkeiten, ADHS und Autismus, sowie bei Erwachsenen mit Krankheiten der Bewegungen durchgeführt und positive Ergebnisse erzielt. Die Teilnehmer konnten danach neue Aufgaben bewältigen und waren glücklicher und zufriedener.



CO-OP zielt darauf ab:

- zu Handeln und dabei **sicherer** zu werden,
- Strategien zu benutzen**,
- das Gelernte **anzuwenden**.



Ein guter Plan hilft, das zu tun, was wir tun wollen und zu schauen, ob und wie gut es geklappt hat.

CO-OP und das Lernen von Bewegungen

Das **Lernen** von Bewegungen auch **motorisches Lernen** genannt, findet ein Leben lang statt. Verschiedene Aufgaben beinhalten Bewegung und sind daher eine wichtige Voraussetzung. Motorisches Lernen verläuft in drei Schritten

1. Nachdenken über die neue Aufgabe
2. Üben und die Reaktion aus der Umwelt
3. Sicheres Tun

Der CO-OP Therapeut erarbeitet mit dem Kind genau diese drei Schritte und unterstützt somit die Selbstständigkeit. Viel Übung ist beim Lernen neuer Aufgaben wichtig.

So geht es Simon beim Fahrradfahren:

Die Pedale müssen sich wie ein Riesenrad drehen.

Nach vorne schauen

Kleine Bewegungen mit dem Lenker

Füße auf den Boden beim Anhalten



CO-OP und lösungsorientiertes Arbeiten

Es ist wichtig Kinder im selbstständigen Nachdenken und Lernen von Aufgaben zu fördern. Dadurch können sie sicherer neuen Aufgaben begegnen und eigenständig Lösungen finden. Daher auch der allgemeine CO-OP Satz: Ziel – Plan – Tu – Check.

Die Kinder lernen Tricks für eine Aufgabe (**aufgabenspezifische Strategie**) und werden durch Erwachsene unterstützt diese zu entwickeln. Durch sein Fachwissen kann der Therapeut das Kind zusätzlich beim Finden von Tricks begleiten. Eventuell ist eine Aufgabe für das Kind noch zu schwer, so kann der Therapeut diese erstmal ein wenig leichter machen.

Jede Aufgabe braucht eigene Tricks z.B. beim Fahrradfahren – Fuß auf den Boden stellen zum Losfahren und Lenker nach vorne. Manchmal hilft es auch, wenn die Kinder während der Aufgabe sich ihre Tricks laut vorsprechen



Tricks helfen Lösungen für eine Aufgabe zu finden und diese 4 Schritte müssen gemacht werden:

- 🎯 **ZIEL:** Was muss ich tun?
- 🎯 **PLAN:** Wie werde ich es tun? Ich mache einen Plan!
- 🎯 **TU:** Ich mache es! Ich führe meinen Plan aus!
- 🎯 **CHECK:** Ich kontrolliere das Resultat und wie gut mein Plan funktioniert hat.

Tricks bzw. **aufgabenspezifische Strategien** helfen bei der Aktivitätsausführung und jedes Kind hat seine eigenen.

Der Therapeut unterstützt das Kind die Tricks selber zu entdecken (**geleitete Entdeckung**) und selber auszuführen.

z. B.: Simon entdeckte beim Fahrradfahren, dass sein Vorderrad in die Fahrtrichtung zeigen muss.



Die geleitete Entdeckung ist eine Art der Begleitung, die der CO-OP-Therapeut während einer Schulung gelernt hat. Sie können den Therapeuten in der Behandlung ihres Kindes begleiten und dadurch mehr darüber erfahren und lernen.

Zusätzlich gibt es ein Buch:

Helene Polatajko & Angela Mandich: Ergotherapie bei Kindern mit Koordinationsstörungen - der CO-OP-Ansatz, 2008

Kognitive Strategien sind Denkvorgänge, die zum Lernen, Erinnern und Problemlösen führen (Polatajko & Mandich, 2008, S. 48).

Zu folgender Tabelle: Zu Beginn der Behandlung werden **3 Ziele** mit dem Kind und den Eltern festgelegt. Sie müssen für alle wichtig sein und sollen in der Ergotherapie erreicht werden können.



Vorbereitung der Behandlung	<p>3 Ziele werden miteinander aufgestellt</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tagebuch - (Foto) Interview und/oder COPM <p>Festlegen der Basis Ausführung (PQRS) Dynamische Ausführungsanalyse (DPA)</p>
Interventionen Therapieeinheiten	<p>Ausführung der Strategie mithilfe der geleiteten Entdeckung</p> <p>1.Sitzung: Erlernen der Strategie: Ziel-Plan-Tu-Check</p> <p>folgende Therapien: Anwenden der Strategie und aufgabenspezifische Strategien zu eigenen Zielen</p>
Hausaufgaben	<p>Aufgaben um das Erlernte auch zu Hause, in der Schule, auf der Arbeit und während der Freizeit anzuwenden (Generalisierung und Transfer)</p>
Post-Intervention	<p>Überprüfung der Ziele (PQRS & COPM)</p>

Begleitung zu Hause, in der Schule/auf der Arbeit, beim Sport

Eltern, Lehrer, Partner, Sportcoach und andere Personen spielen eine wichtige Rolle, um dem Kind helfen zu können, Probleme besser lösen zu können.

Die Unterstützung beim selbstständigen Denken und Lernen ist sehr wichtig, um eigene Pläne später alleine entwickeln zu können. Daher kann ZIEL-PLAN-TU-CHECK immer und für jede Aufgabe im Alltag eingesetzt werden. Zusätzlich ist häufiges Üben wichtig.

Der Gebrauch von **Ziel-Plan-Tu-Check** und **eigenen Strategien oder Tricks**

Lassen Sie andere aktiv nachdenken und entdeckend lernen. Stellen Sie dabei Fragen oder machen Sie etwas vor und lassen Sie den anderen angeben, was er sieht. Sie können beim Vormachen auch übertreiben, um es zu verdeutlichen. Das Lernen soll dem Kind Spaß machen.

Machen Sie zum Beispiel mal eine Mottowoche:

Aufgepasst...beim Lernen...“Eins nach dem anderen“, z. B:

Ich muss erst lernen meinen Lenker in die Richtung der Kurve zu bewegen...



**Diese Ziele stehen im
Mittelpunkt der Behandlung**



1	
2	
3	

Ganz wichtig für uns

A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing notes or additional information. A red line from the speech bubble above points to its top-left corner.



Unser Dank geht an:

- Die CO-OP Akademie. Diese ist initiiert von Prof. Dr. Helene Polatajko und besteht aus einer internationalen Gruppe von CO-OP Ausbildern und Trainern. Das Anliegen der Akademie ist es, wissenschaftliche Untersuchungen über die Effektivität von CO-OP fortzuführen, zu verbreiten und Wissen über CO-OP in der Berufspraxis (weiter) zu implementieren;
- Prof. Dr. Helene Polatajko & Ass. Prof. Dr. Angela Mandich, die auf wissenschaftliche Basis CO-OP entwickelt, untersucht und festgelegt haben;
- allen betroffenen Klienten, Eltern, Partnern, Therapeuten und wissenschaftlichen Mitarbeitern in Bezug auf CO-OP;
- Laura Johnen, Jessica Kriffit & Stephanie Lenzen, Absolventen der Ausbildung zum Ergotherapeuten an der ZUYD Hogeschool in Heerlen.
- Isolde Albers, Ergotherapeutin, Dozentin und CO-OP Trainerin
- Rianne Jansens und Jolien van den Houten, Dozenten der ZUYD Hogeschool in Heerlen

Diese Informationen wurde bereitgestellt durch: