

Miteinander von pflegenden Angehörigen und Betroffenen

Die Österreicherin Lucia Hofer hat bereits über 391 Kinaesthetics-Anleitungen absolviert. Sie berichtet über ihre langjährigen Erfahrungen und ihre Erfolgsergebnisse in der Anleitung von pflegenden Angehörigen.

Im Jahr 2000 stand ich, nach vielen Jahren in der Pflege, vor der Entscheidung, meinen Beruf wegen Rückenproblemen aufgeben zu müssen. Nach dem Grundkurs Kinaesthetics entdeckte ich sofort eine Veränderung in meinem Tun. Ich erinnere mich noch genau an eine vermeintlich steife und stark bewegungseingeschränkte Dame, die ich nach dem Kurs ohne Rückenbeschwerden bewegen konnte. Nachdem ich immer öfter solche Einsätze erlebte, war kein Gedanke an einen Berufswechsel mehr nötig. Im Gegenteil, meine Freude an der mobilen Pflege wuchs. Zusehends wurden

auch meine Kolleginnen neugierig. Es kamen immer mehr Anfragen von Angehörigen bezüglich Anleitung und Unterstützung.

Vielfältige Aufgaben. In der Volkshilfe Linz wurde 2004 für mich eine Vollzeit-Stabsstelle Kinaestheticseingerichtet. Mein Aufgabengebiet umfasst die Durchführung von Kinaesthetics-Grundkursen, Reflexionstagen und Praxisanleitungen für Pflegepersonal der Volkshilfe und anderer Einrichtungen. Darüber hinaus biete ich Kinaesthetics-Grundkurse für pflegende Angehörige an. Außerdem halte ich Kinaesthetics-Kurse im Präventivbereich Gesunde Gemeinde, Seniorenclubs und Pensionistenvereine. Eine zentrale Aufgabe ist die Kinaesthetics-Beratung von Angehörigen und KlientInnen direkt vor Ort bei ihnen zu Hause. In den vergangenen zwei Jahren besuchte ich mehr als 120 KlientInnen zu Hause. Insgesamt gab ich 391 Kinaesthetics-Anleitungen.

Situation der pflegenden Angehörigen. Mittlerweile ist eine gute Zusammenarbeit mit der Überleitungspflege, SozialbetreuerInnen, HausärztInnen, Hospiz oder anderen mobilen Stationen entstanden. Angehörige oder Betroffene wenden sich auch direkt an mich. Meistens werde ich von den Angehörigen geholt, weil sie schon Rückenprobleme haben und weil die Pflege so an-



Anleitung einer pflegenden Angehörigen für das selbständige auf die Seite drehen.



Herr R. hat Multiple Sklerose. Er hat durch eine Kinaesthetics-Schulung gelernt, selbständig vom Boden in einen Stuhl zu gelangen.

Anleitung einer pflegenden Angehörigen für eine gehende Fortbewegung in sitzender Position.

>> strengend ist. Wenn sich Betroffene melden, dann suchen sie neue Ideen zur Selbständigkeit.

Ich erlebe bei meinen Hausbesuchen die unterschiedlichsten Situationen in den Beziehungen zwischen Betroffenen und Angehörigen. Ich benenne hier relativ typische Situationen.

- > Angehörige und Betroffene sind überfordert.
- > Angehörige und Betroffene sind gut aufeinander eingespielt.
- > Betroffene werden kreativ und tüfteln, damit sie viele Tätigkeiten allein schaffen.
- > Angehörige nehmen Betroffenen alles ab.
- > Betroffene machen selber weniger, als sie können.

Anleitung vor Ort. Nach Abklärung der Gegebenheiten, wie zum Beispiel Umgebung und Bewegungskompetenz der Angehörigen und Betroffenen, wird die Anzahl der Betreuungsbesuche ersichtlich. In seltenen Situationen genügt ein Betreuungseinsatz. Andere Menschen begleite ich über einen längeren Zeitraum, manchmal über viele Monate. Individualität ist gefordert, da manche Angehörige selbst 70 oder 80 Jahre alt sind. Wenn ich zu den Angehörigen und Betroffenen hinkomme, schaue ich zuerst, was sie lernen möchten.

Sie beschreiben mir die Probleme und ich lasse mir zeigen, wie sie es normalerweise machen. So kann ich erfassen, welche Bewegungsfähigkeiten Angehörige und Betroffene besitzen und nutzen können. Ich bewege mich gemeinsam mit dem Betroffenen und seinen Angehörigen, um die vorhandenen Ressourcen zu erspüren. Oftmals habe ich dabei die Grundidee, mit welchem Kinaesthetics-Konzept ich eine Anleitung durchführen werde.

Sensibilisierung für Bewegung. In der Beschreibung eines Konzeptes, wie zum Beispiel „Interaktion“, erläutere ich die dazugehörigen Elemente wie Zeit, Raum und Anstrengung. So erfahren die Angehörigen oder Betroffenen, dass Zeit, Raum und Anstrengung in der Interaktion veränderbare Größen sind.

Sehr viel Wert lege ich darauf, dass auch die Angehörigen selbst spüren, wie sie sich bewegen. Dann haben sie mit Hilfe der Konzeptidee und der eigenen Wahrnehmung schon bald selbst Ideen zu Verbesserungen. Sie machen etwa die Erfahrung, dass sie zu schnell gehandelt haben: „Wenn ich warte und langsamer vorgehe, dann kann mein Gegenüber mitmachen.“

Hilfsmittel Rollenwechsel. Angehörige versetzen sich in die Situation des Betroffenen und bekommen unmittelbar eine körperliche Empfin-



lebensqualität die Zeitschrift für Kinaesthetics

Ein Kooperationsprodukt von: Kinaesthetics Deutschland, Kinaesthetics Italien, Kinaesthetics Österreich, Kinaesthetics Schweiz, European Kinaesthetics Association, Stiftung Lebensqualität.
Herausgeber: Stiftung Lebensqualität, Nordring 20, CH-8854 Siebnen.

www.zeitschriftlq.com www.kinaesthetics.net



derung dafür, wie hilfreich oder eben weniger angenehm ihre jeweilige Unterstützung wirkt. Aus dieser eigenen Körpererfahrung lernen sie und hinterfragen ihre gewohnte Pflegearbeit. Sie merken, dass zum Beispiel eine andere Unterstützung sinnvoller wäre. Die meisten Angehörigen kommen so selbst auf neue Umsetzungsideen, wie zum Beispiel: „Wenn ich mich weniger anstrengen will, muss ich einen anderen Raum nutzen.“ So erarbeiten wir gemeinsam neue Wege, die für alle Beteiligten eine Erleichterung darstellen. Im Zentrum der Überlegungen steht, wie der Betroffene so selbstständig wie möglich handeln und schmerzfrei bewegt werden kann.

Bei jeder praktischen Anleitung betone ich eine Hauptidee, mit der in der Zeit bis zu unserem nächsten Treffen geübt werden kann. Wichtig ist dabei, dass es immer kleine Schritte sind, weil nicht alles auf einmal gelernt werden kann.

Langsamer Prozess. Die pflegenden Angehörigen und die Betroffenen brauchen Geduld, da sich der Erfolg nur langsam einstellt. Oftmals besteht die Erwartungshaltung, dass ein Kinaesthetics-Experte kommt und zeigt, wie es geht, und dass sie sofort alles in die Tat umsetzen können. Doch das ist unmöglich. Als nachvollziehbares Beispiel erkläre ich dann allen Familienmitgliedern, dass man Schlittschuhlaufen oder Tanzen auch nicht nur vom Zuschauen erlernen kann, sondern nur durch regelmäßiges Üben.

Dieser Vergleich schafft ein Bewusstsein, dass die Angehörigen den Betroffenen oft mehr Aktivität abverlangen könnten. Oftmals sind die Pflegenden sehr erschrocken darüber, dass ihre bisherige Hilfe den Betroffenen eher hilflos gemacht hat.

Es ist schön zu sehen, wenn durch Kinaesthetics-Begleitung wieder ein Miteinander entsteht; der Angehörige lernt Ressourcen einzufordern, der Betroffene erlebt bewusst seine Bewegungsfähigkeit und erfährt dadurch Selbstkontrolle.

„Als blutiger Laie gefährdet man nicht nur sich selbst ...“

Die pflegende Angehörige **Helga Joppich** erzählt, wie ihr ausweglos scheinender Alltag mit ihrer bettlägerigen Mutter durch eine Kinaesthetics-Begleitung vor Ort organisierbar geworden ist.

„Als pflegende Angehörige stößt man bald an fast unüberwindliche Grenzen. Eine davon ist, dass man als Laie keine Ahnung im Umgang mit Kranken hat und dadurch für den Pflegenden und sich selber teilweise sogar zur Gefahr wird.“

Meine Mutter war nach dem zweiten Medialteilinfarkt nach fast 10-wöchigem Aufenthalt im Krankenhaus in die häusliche Pflege entlassen worden und musste zu diesem Zeitpunkt noch in jede Lage gehoben werden. Nach einer Woche zu Hause war mein körperlicher sowie nervlicher Zustand ziemlich geschwächt und ich konnte nur noch mit sehr starken Tabletten meine Gelenkschmerzen in den Griff bekommen.

Meine zu pflegende Mutter und ich hatten in einer fast ausweglosen Situation das große Glück, durch die Hauskrankenpflege der Volkshilfe Linz eine Schwester zur Verfügung gestellt zu bekommen, die sich sehr intensiv mit Kinaesthetics beschäftigt hatte.

Bereits nach der dritten Betreuung von Schwester Lucia Hofer konnte ich meine Mutter ohne Anstrengung – weder für sie noch für mich – im Bett aufsetzen. Nach zwei weiteren Besuchen schaffte ich es, meine Mutter problemlos vom Bett auf den Leibstuhl zu transferieren. Mittlerweile – nach 10 Wochen – sind meine Mutter, das Betreuungspersonal und ich so an den Ablauf gewöhnt, dass meiner Mutter das Gefühl der Beherrschung ihres Körpers zum Teil wiedergegeben werden konnte. Dem Betreuungsteam und mir wurde die Pflege erheblich erleichtert.“



Die Autorin:
Lucia Hofer ist Kinaesthetics-Trainerin und bekleidet eine Stabsstelle für Kinaesthetics in der Volkshilfe Linz. Darüber hinaus ist sie stellvertretende Vorsitzende von Kinaesthetics Österreich.