



Erfahrungsbericht von Eltern mit zu pflegenden Kindern

Kinaesthetics macht Schule

Sabine Siemann und Dirk Tietz führten an zwei Wochenenden einen Kinaesthetics-Grundkurs für pflegende Angehörige in einer Förderschule in Niedersachsen durch.

Die Probleme der Schüler im Alter von 6 bis 17 Jahren reichten von Wahrnehmungsstörungen und Verhaltensauffälligkeiten wie ADHS, Autismus bis hin zu schweren körperlichen Behinderungen.

Nachdem die LehrerInnen, ErzieherInnen und PhysiotherapeutInnen an einem Kinaesthetics-Grundkurs teilgenommen haben, wurden die Eltern neugierig. Sie beobachteten die spannenden Lernprozesse zwischen LehrerInnen, TherapeutInnen und ihren Kindern. So entstand von Seiten der Eltern der Bedarf nach einem entsprechenden

Kursangebot für ihre eigene Schulung.

Eltern drücken die Schulbank. Der Kinaesthetics-Grundkurs für die Eltern fand in der Schule in zwei Lernphasen statt, jeweils Freitag und Samstag. Die Kinder kamen immer am Samstag für je drei Stunden als Lernpartner für ihre Eltern dazu.

Acht Wochen nach dem Kurs befragte Sabine Siemann einige Eltern, was ihnen der Kurs gebracht hat. Lesen Sie hier exemplarisch drei Interviews, geführt mit zwei Familien.

Simon lernt neue Bewegungsmuster kennen, die weniger Muskelkraft brauchen und die ihm die Erfahrung geben, dass es außer Strecken auch noch Beugen gibt.



interview 1

„Zeit statt Kraft investieren“

Bettina Hellmann, Mutter von spastisch gelähmten Zwillingen, hat in dem Kurs mehr Gelassenheit und Zuversicht gewonnen.

Sabine Siemann: Was war deine Motivation, den Kinaesthetics-Grundkurs für pflegende Angehörige zu besuchen?

Bettina Hellmann: Im Umgang mit meinen spastisch behinderten Zwillingen kam ich immer öfter in Situationen, in denen ich mit letzter Kraft handeln musste. Meine Söhne sind erst 11 Jahre alt und ich machte mir Sorgen, wie ich sie auf Dauer zuhause versorgen kann. Bei der Suche nach Lösungen bin ich auf Kinaesthetics gestoßen. Zunächst konnte ich aber für mich keine Schulungsmöglichkeit ausfindig machen und war dann überaus dankbar, dass ein Kurs in einer Schule in unserer Nähe stattfinden sollte.

Siemann: Was hat sich nach dem Besuch des Kurses verändert?

Hellmann: Ich habe gelernt, dass es besser ist, Zeit statt Kraft zu investieren; dass ich mich mehr an tatsächlichen Bewegungsabläufen orientieren muss, damit meine Kinder eine Chance haben, darauf zu reagieren. Sie helfen wirklich viel mehr mit, dadurch hat sich für mich der Kraftaufwand wesentlich verringert und sie fühlen sich nicht immer so fremdbestimmt.

Siemann: Welche Bedeutung hatte der Kurs für dich persönlich?

Hellmann: Ich bin wieder viel entspannter im Umgang mit den Zwillingen und habe einen weiteren Blick für die Bewältigung

der täglichen Aufgaben bekommen. Auch über bauliche Veränderungen, die mir das Leben leichter machen können, habe ich jetzt nachgedacht.

Siemann: Welche Bedeutung hatte die Gruppe während des Kurses für dich?

Hellmann: Es tut immer gut, zu erleben, dass man mit seinen Sorgen nicht alleine ist. Da in diesem Kurs fast ausschließlich Eltern von zu pflegenden Kindern waren, gab es natürlich einen regen Austausch und Ideen für ähnliche Probleme.

Siemann: Simon, einer deiner beiden Söhne, war im Kurs einmal dabei. Was denkst du, welche Bedeutung hatte der Kurs für ihn?

Hellmann: Er hatte das gute Gefühl, mir geholfen zu haben, denn ich konnte einiges mit ihm zusammen üben.

Siemann: Was hat mein Besuch bei euch zuhause bewirkt?

Hellmann: Bei deinem Hausbesuch bist du auf unsere ganz speziellen Fragen in der Besonderheit der Kinder und der häuslichen Umgebung eingegangen. Das hat uns noch einen Schritt weiter gebracht. Auch mein Mann hatte die Gelegenheit zu erfahren, was Kinaesthetics bedeuten kann.

Siemann: Eine Frage an Simon: Ihr Kinder seid im Kinaesthetics-Grundkurs wichtige Lernpartner für eure Eltern gewesen. Gab es etwas, was dir gut gefallen hat oder für dich besonders wichtig war?

Simon Hellmann: Mir hat gut gefallen, dass ich so viele bekannte Kinder getroffen habe und dass es Kekse und Kuchen gab. Ich habe gemerkt, dass ich mich auf meine Arme stützen kann.

Simon stützt sich auf seine Arme. Gemeinsam mit seinem Vater entwickelt er einen Weg, wie er vom Boden zum Stehen gelangen kann.

Ein gemeinsamer Weg vom Liegen zum Stehen.



Eine neue Familiendynamik entsteht

Alle lernen voneinander und miteinander!

Josef B. hat an einem Kinaesthetics-Grundkurs für pflegende Angehörige speziell für Eltern behinderter Kinder teilgenommen. Sein Sohn Lars, ein 14-jähriger Schüler, begleitete ihn zweimal als Lernpartner in den Kurs. Auch Lars' Mutter nahm das Kursangebot wahr. Die Familie gestaltete daraufhin einen intensiven Lernprozess:

Ins Auto einsteigen leicht gemacht. In ein Auto einsteigen schaffte Lars nur mit erhöhter Anstrengung. Im Kurs lernte er mit Hilfe von kleinen Umgebungsanpassungen den Weg einfacher und selbständiger durchzuführen. In dieser Situation kam erstmalig der Gedanke auf, dass Lars vermutlich viel selbständiger sein könnte, wenn er das richtige Angebot erhält. Lars' Klarheit in seiner Vorstellung und seiner Beschreibung von Bewegungsaktivitäten war beeindruckend. Lars hat von Geburt an eine Halbseitenlähmung mit einem spastischen Bild. Sein linker Arm und das linke Bein „gehörchen ihm nicht so“, wie er selbst sagt. Dadurch muss er manche Aktivitäten anders gestalten. Seine Eltern und sein jüngerer Bruder Lukas unterstützen ihn bei der Verrichtung alltäglicher Aktivitäten.

Oberstes Prinzip: Selbständigkeit. Sechs Wochen nach Kursende entschloss sich die Familie, eine häusliche Schulung in Anspruch zu nehmen. Lars' Wunsch war es, alleine zur Toilette gehen zu können, doch der Weg vom Waschbecken auf die Toilette ging bisher nur mit Hilfe seiner Eltern oder seinem Bruder. In dieser Schulung erlebte ich ein interessantes Phänomen. Die Unterstützungen, die Lars durch seine Mutter oder seinen Vater erfuhr, waren sehr unterschiedlich. Seit dem Kurs überlegte die Familie, was sie wie verändern könnten, und diskutierten manchmal heftig miteinander. Es ging darum, wer nun wohl die „bessere“ Unterstützung lieferte. Lars ging dies auf die Nerven, und er meinte lächelnd zu mir: „Das ist immer so, ich habe mich schon daran gewöhnt“. Ich versicherte der Familie, dass diese Diskussionen zwar gut seien, warnte aber davor, sich in Wertigkeiten wie „richtig“ oder „falsch“ zu verrennen. Vielmehr sollten die unterschiedlichen Angebote unter dem Blickwinkel betrachtet werden: Was bringt es Lars an „Selbständigkeit“? Nun bekamen die Diskussionen einen konstruktiven Charakter – der Blickwinkel erweiterte sich. So lernten wir zu fünft im Badezimmer miteinander und voneinander. Jeder hatte eine Idee, die über Erfahrung evaluiert wurde.

Selbstvertrauen stärken. Während der Standortbestimmung fiel mir auf, dass Lars vermutlich viel mehr konnte, als er sich selbst zutraute oder wusste. Interessant war seine Aussage: „Ihr könnt euch einfach so bewegen, ich muss jede Bewegung erst denken und dann tun“. Dies half uns, das Angebot zu verändern. Lars lernte im Laufe der Schulung über Erfahrung seine oder die Ideen seiner Eltern zu beurteilen und nicht schon vorab eine Schere im Kopf zu haben, was hilfreich oder weniger hilfreich sein könnte. Dadurch erlangte er mehr Selbstvertrauen. Nach dem Kurs und der häuslichen Schulung habe ich Lars und seinen Vater zu ihrem Lernprozess schriftlich befragt. Im Folgenden sind ihre knappen, aber aussagekräftigen Antworten dargestellt.

interview 2

„Ich traue meinem Körper jetzt mehr zu“

Der 14-jährige Lars berichtet, was er mit seinen Eltern nach dem Kurs gemeinsam gelernt hat.

Sabine Siemann: Lars, du warst als Lernunterstützung für deinen Vater mit im Kinaesthetics-Grundkurs für pflegende Angehörige.



interview 3

„Rollentausch hat mir gezeigt, was ich Lars abverlange“

Josef B. empfand die Gruppe als angenehm und hinterfragte seine Angewohnheiten im Umgang mit seinem 14-jährigen Sohn.

Sabine Siemann: Was war deine Motivation, an dem Kinaesthetics-Grundkurs für pflegende Angehörige teilzunehmen?

Josef B.: Ich dachte mir, zusätzliche Infos können nicht schaden.

Siemann: Was hat sich nach dem Besuch des Kinaesthetics-Kurses für dich verändert?

Josef: Einige Bewegungsabläufe sind mir bewusster geworden. Ich kann nicht einfach mein Timing auf Lars übertragen.

Siemann: Welche Bedeutung hatte der Kurs für dich persönlich, was hast du über dich gelernt?

Was war dein erster Eindruck?

Lars: Ich habe mich gewundert, wie viele Eltern Interesse hatten und mich auf die Übungen mit ihnen gefreut.

Siemann: Welche Bedeutung hatte der Kurs für dich?

Lars: Ich wollte mir mehr Selbständigkeit aneignen.

Siemann: Was denkst du, welche Bedeutung hatte dieser Kurs für deine Eltern?

Lars: Ich denke, dass sie froh sind, mir nicht mehr so viel helfen „zu müssen“.

Siemann: Was hast du über dich gelernt?

Lars: Ich habe gelernt, dass ich meinem Körper mehr zutrauen kann.

Siemann: Was hat sich in eurer Familie nach dem Kurs verändert?

Lars: Wir achten mehr darauf, was ich eventuell selbständig machen könnte.

Siemann: Ich habe euch einmal zuhause besucht. Was hat dir diese häusliche Schulung gebracht?

Lars: Das Duschen ist für mich nun wesentlich einfacher als vorher.



Die Autorin:

Sabine Siemann ist Krankenschwester und Kinaesthetics-Trainerin. Sie arbeitet freiberuflich und ist zusätzlich als Ausbilderin in der Trainerausbildung tätig. Sie lebt in Osnabrück.



Der Weg zur Toilette.

Bisher wurde Lars an den Händen geführt. Jetzt hat er für sich einen Weg gefunden, die er im Bad vorfindet.

Josef: Gelernt habe ich, dass man gelegentlich alte Gewohnheiten neu überdenken sollte und eventuell im „Rollentausch“ mal selbst erleben sollte, was man von seinem Gegenüber gerade verlangt.

Siemann: Welche Bedeutung hatte die Gruppe während des Kurses für dich?

Josef: Die Gruppe war recht angenehm. Ich hatte nie das Gefühl, beobachtet, ausgelacht oder missverstanden zu werden. Durch die

Probleme der Anderen mit ihren Kindern war quasi von Anfang an eine gemeinsame Grundlage vorhanden, auch wenn die individuellen Probleme recht unterschiedlich waren.

Siemann: Euer Sohn Lars war im Kurs dabei. Was denkst du, welche Bedeutung hatte der Kurs für ihn?

Josef: Lars hat keine Mühen gescheut, um am Kurs zweimal teilzunehmen. Ich glaube, er hat sich gewundert, wie viel man falsch machen

kann und wie einfach manches geht mit der richtigen Art und in der richtigen Zeit.

Siemann: Ich durfte euch einmal zuhause besuchen. Was hat dir diese Schulung gebracht?

Josef: Der Hausbesuch hat zwei Alltagsaspekte genauer beleuchtet und uns alle ein schönes Stück vorwärts gebracht.

Der Weg in die Dusche. Gemeinsam mit der Kinaesthetics-Trainerin Sabine Siemann entwickelt Lars einen Weg, um selbständig in die Dusche zu steigen und auch wieder hinaus zu gehen.



LQ



kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter www.verlag-lq.net oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
www.verlag-lq.net
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____

Geschenkabonnement für:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____