



Erfahrungsbericht

Den Alltag neu erfinden

Autorin: Barbara Kühlkamp
Fotos: Tatjana Stienegerd

Jede Krise bietet auch Chancen. Der Lockdown verunmöglichte den geregelten Tagesablauf im Wohnheim für Menschen mit Behinderung. Es brauchte Alternativen, die viele freie Zeit anders und sinnvoll zu nutzen. Barbara Kühlkamp berichtet von Workshops und vielen kleinen, gezielten Lerneinheiten, die in den Alltag integriert wurden und die unter normalen Bedingungen nicht stattgefunden hätten.

Die Zeit zum Lernen nutzen. Ich arbeite in einer Außenwohngruppe für Menschen mit Beeinträchtigungen. In der Zeit der Corona-Pandemie mit ihren vielen Veränderungen und Kontaktbeschränkungen waren gewohnte strukturelle Abläufe auf einmal verschwunden. Die Möglichkeit, in die Werkstatt zu gehen und dort wie gewohnt seine Arbeit zu verrichten, war nicht mehr gegeben. Das bedeutete für die BewohnerInnen im Alter zwischen 33 und 78 Jahren, dass sie mit vielen Veränderungen in ihrem Alltag konfrontiert wurden.

Das Zusammenleben in den kleinen Wohneinheiten war weiterhin gegeben, aber ein Zusammentreffen als Gesamtgruppe sollte möglichst vermieden werden, um das Risiko der Ansteckung so gering wie möglich zu halten. Der Alltag musste also immer wieder neu gestaltet werden. So stellte sich dem Betreuungsteam immer wieder die Frage: Wie können wir, in dieser Zeit der massiven Einschränkungen, den Menschen mit Behinderung mehr Lebensqualität bieten?

Lernthema: Sturz im Alltag. In der Außenwohngruppe leben vorwiegend Menschen mit Beeinträchtigungen, die in ihrer kognitiven Kompetenz nicht stark eingeschränkt sind. Sie können und wollen relativ selbstständig den Alltag bewältigen. Daher kam mir der Gedanke, diese Zeit zu nutzen, um einigen in einer Kleingruppe die Möglichkeit zu geben, sich mit dem Thema Sturz im Alltag auseinanderzusetzen. Jede von ihnen hatte schon einmal in ihrem Alltag einen Sturz erlebt, war in der Situation überfordert und eingeschränkt beweglich. Ich war gespannt, wie dieses Angebot von den BewohnerInnen aufgenommen werden würde. In kürzester Zeit meldeten sich sechs Interessierte, die neugierig auf diese Abwechslung im Corona-Alltag waren.

Einhaltung der Hygienevorschriften. Bedingt durch die Corona-Situation gab es allerdings bei der Durchführung dieses Angebots einige wichtige Details zu





beachten. Die TeilnehmerInnen wurden darüber informiert, dass während der gesamten Lerneinheit ein Mund-Nasen-Schutz sowie Handschuhe zu tragen seien. Die Abstandsregeln in der Gruppe mussten eingehalten werden und die Hände zu desinfizieren, war ebenfalls Pflicht. Diese Maßnahmen konnten alle akzeptieren, weil sie in den Wochen davor ohnehin intensiv im Alltag angeleitet worden waren. Unter Einhaltung dieser Hygienevorschriften konnte der Workshop «Sturz im Alltag» durchgeführt werden.

Angst vor ungewohnten Bewegungsangeboten? Im Vorfeld befasste ich mich mit einigen wichtigen Überlegungen. Da es für die Beteiligten nicht alltäglich ist, sich auf den Fußboden zu begeben, war es auch eine Herausforderung, sie dazu zu motivieren. Die Problemstellungen dabei waren: Wie gelingt es mir, die TeilnehmerInnen davon zu überzeugen, sich auf den



Boden zu begeben? Wie kann ich ihnen die Angst davor nehmen, sodass sie ausreichend Selbstvertrauen entwickeln können und davon überzeugt sind, sich vom Boden wieder selbstständig aufzurichten? Des Weiteren war mir bewusst, dass ich meine TeilnehmerInnen da erreichen musste, wo sie mit ihren Fähigkeiten und Fertigkeiten stehen. Von meiner Seite war daher Einfühlungsvermögen notwendig, um ihr Vertrauen diesbezüglich zu gewinnen.

Die Themen, die ich ihnen erfahrbar machen wollte, musste ich ihnen lebensnah vermitteln. Meine Erklärungen sollten in leichter Sprache vorgetragen werden, damit die Inhalte verständlich sind und nicht überfordern oder gar abschrecken. Es sollte ein praktisches und im Alltag sofort nutzbares Lernangebot sein. Dafür eignete sich als Lerninstrument die Lernspirale mit den Elementen Tun, Reflektieren, Variieren und Entscheiden ausgezeichnet. Mit meinen KollegInnen besprach ich meine Vorstellungen und wir sammelten Ideen, die für den Einstieg in den Workshop nützlich sein könnten.

Überraschungseffekt als Einstieg. Zu Beginn des Workshops entschied ich mich für eine kleine Lerneinheit, bei der ich im Rahmen eines Fallbeispiels selbst einen Sturz simulierte. Die TeilnehmerInnen schauten zuerst erschrocken. Sie kamen aber nacheinander herbei und versuchten mir schnell Hilfe zu leisten. Sie bemühten sich, mich hochzuziehen, zu heben und zerrten an meinen Armen. Ich signalisierte ihnen, dass sie eine andere Vorgehensweise wählen sollten, denn es täte mir weh und ich käme so offensichtlich nicht auf die Beine.

Durch diesen Einstieg in den Workshop waren alle TeilnehmerInnen beim Thema und überlegten miteinander, was zu tun ist. Ich gab zu bedenken, dass keine von ihnen in meiner Sturzsituation mit mir kommuniziert hatte, um herauszufinden, welche Möglichkeiten ich gehabt hätte, um mich mit einer Eigenbewegung beim Aufstehen zu beteiligen. So erkannten sie, dass es sinnvoll wäre, zuerst einmal Ruhe zu bewahren. Danach sollte man mit den Gestürzten interagieren, um herauszufinden, inwieweit sie verletzt und ansprechbar sind, welche Bewegungsmöglichkeiten sie zur Verfügung haben und welche Unterstützung möglich und nötig ist.

Durch Erfahren verstehen. Ich nutzte das Konzept der funktionalen Anatomie mit dem Blickwinkel Massen und Zwischenräume. Es gelang mir, den TeilnehmerInnen durch die Bewegungserfahrungen ein Verständnis für eine sinnvolle Unterstützung zu vermitteln. Sie

nahmen in der Eigenerfahrung wahr, dass es zumeist nicht hilfreich ist, in den Zwischenraum Achseln zu greifen, weil dadurch die Bewegungsabläufe gestört werden und dann die Unterstützung anstrengend und schwer wird. Auch wurde ihnen bewusst, dass das Gewicht verlagert werden muss, um in Bewegung zu kommen. Viele Erkenntnisse, die jede in sich wahrnehmen konnte, wurden gemeinschaftlich zusammengetragen.

Durch Verstehen Möglichkeiten entdecken. Mit diesen neuen Erkenntnissen konnte jede TeilnehmerIn einer anderen in einer gespielten Sturzsituation eine Hilfestellung geben. Sie konnten erfahren, welche verschiedenen Möglichkeiten sich anbieten, ohne dass man sich beim Heben und Tragen überfordert und sein Gegenüber in der Bewegung blockiert. Schnell stellte sich heraus, dass jede Person unterschiedliche Hilfestellungen benötigt, weil nicht alle gleich in ihren Bewegungsabläufen sind. Die TeilnehmerInnen spürten hautnah, dass eine individuelle Anpassung erforderlich ist, um eine sinnvolle Hilfestellung zu geben.

Ein Sturz als Ausstieg. Zum Abschluss des Workshops wollte ich den TeilnehmerInnen die Möglichkeit geben, den Unterschied ihrer Handlungsfähigkeit im Unterschied zum Beginn des Kurses in einer vergleichbaren Situation wahrzunehmen und damit ihren Lernzuwachs unmittelbar zu erfahren.

Ich spielte also erneut die Rolle einer gestürzten Person. Dieses Mal traten sie mit mir in Interaktion, um herauszufinden, welche Körperteile ich gut bewegen konnte und welche Möglichkeiten ich hatte, um diese beim Aufstehen zu nutzen. Sie versuchten, mich an den Massen zu unterstützen, griffen nicht mehr in den Zwischenraum der Achseln und vermieden es, mich zu heben und zu tragen. Mit viel Freude stellten sie fest, wie gut jede das Erfahrene umsetzen konnte. Gemeinsam wurde das Erlernte im Rahmen unserer persönlichen Bewegungsmöglichkeiten reflektiert und zusammengetragen. Das Interesse, aktiv zu werden und Bewegung zu erforschen, wurde bei den TeilnehmerInnen weiter geweckt und alle waren motiviert, das Thema weiter zu verfolgen.

Gemeinsames Lernen entwickelt sich. Der Workshop setzte sich in mehreren Lerneinheiten fort. Diese wurden mit Überlegungen und Gedanken der TeilnehmerInnen bereichert, sodass neue Themen bearbeitet werden konnten. Ich stellte fest, dass auch andere BewohnerInnen Interesse bekundeten und die Gelegenheit nutzten, sich an Gesprächen und Überlegungen zu beteiligen. Gemeinsame Lernprozesse wurden

Bestandteil des Alltags und entwickelten sich weiter. Wichtige Fragen, wie zum Beispiel welche Möglichkeiten ich habe, um mich nach einem Sturz am Boden fortzubewegen, und wie ich meine Eigenbewegung dazu nutzen kann, waren von zentraler Bedeutung.

Aufstehen durch die Grundpositionen. Viele Ideen der BewohnerInnen wurden zusammengetragen und erforscht, sodass jede für sich Varianten entdeckte, wie sie sich in mehreren Bewegungsschritten selbst aufrichten kann. So bewegte sich die eine aus der Rücken- oder Bauchlage mit Ellenbogenstütz in die sitzende Position und dann über den Hand-Knie-Stand in den Einbein-Knie-Stand, von dort in den Einbeinstand und danach in den Zweibeinstand, also in die stehende Position. Eine andere wählte den Ablauf, sich aus der liegenden Position über das Sitzen am Boden in den Hand-Knie-Stand und danach in den Einbein-Knie-Stand zum Sitzen auf einen Stuhl zu bewegen.

Die BewohnerInnen entdeckten ihr eigenes, angepasstes Tempo und nutzen die Bewegungserfahrung durch die Grundpositionen. Sie konnten Unterstützung annehmen und diese für die Anwendung der Eigenbewegung nutzen. Dadurch schmäleren sich auch ihre anfänglichen Ängste und Bedenken, sich auf den Fußboden zu begeben, und jede erinnerte sich an Bewegungsabläufe, die schon in der Kindheit geprägt wurden. Ihre Sicherheit und Balance wurde gefördert.

Umgebung nutzen und gestalten. Das Kinästhetik-Konzept Umgebung nahm an Bedeutung zu und der Blickwinkel der belebten und unbelebten Umgebung wurde in die Sturzproblematik einbezogen.

Die BewohnerInnen nahmen wahr, dass sie sich mithilfe eines Stuhls oder Hockers leichter wieder in die stehende Position bewegen konnten, weil sie das Gewicht des Oberkörpers über die Arme auf die Sitzfläche abgeben konnten. Dadurch kamen sie leichter auf die Beine. Jede probierte diese Möglichkeit aus und konnte für sich feststellen, wie hilfreich diese Idee ist. Ebenfalls wurde gemeinsam erforscht, wo man sich festhalten kann, zum Beispiel am Treppengeländer, um sich dann durch Ziehen und Drücken (Konzept Anstrengung) so selbstständig wie möglich wieder aus der Sturzsituation zu befreien.

Eine relevante Alltagssituation erforschen. Eine Bewohnerin stellte die Frage, was sie machen solle, wenn sie allein ist und sich in einer Sturzsituation befindet. Das mögliche Szenario wäre das folgende: Sie stürzt





und kann keinen Notruf absetzen, weil sich das Telefon am anderen Ende ihres Zimmers befindet. Wir spielten diese Situation nach und suchten nach Fortbewegungsmöglichkeiten am Boden, wenn verschiedene Massen des Körpers aufgrund von Verletzungen eingeschränkt beweglich wären. Jede bewegte sich in unterschiedlichen Positionen durch den Raum, zum Beispiel auf dem Boden sitzend, und gab vor, ein verletztes Bein zu haben.

Allen BewohnerInnen wurde bewusst, dass das unverletzte Bein gezielt als Ressource genutzt werden kann, um sich damit vom Boden abzudrücken und rückwärts auf dem Gesäß sitzend mit Unterstützung der Hände voranzukommen. Mithilfe dieser Fortbewegungsmöglichkeit kann das Telefon dann gut für einen Notruf erreicht werden. Ebenso wurde die Fortbewegung in der Bauchlage als Variante in Erwägung gezogen und in der Bewegungserfahrung ausprobiert. Alle kamen aktiv in Bewegung und bekamen Sicherheit bei der Fortbewegung am Boden.

Selbstbestimmung durch Kompetenzzuwachs. Einige Wochen später kam es dann in der Wohngruppe zu einer akuten Sturzsituation. Eine der TeilnehmerInnen aus dem Workshop war gestürzt und hatte sich eine Platzwunde am Kopf zugezogen. Sie war kurzzeitig nicht ansprechbar, sodass meine KollegInnen den

Rettungswagen alarmierten. Der Notarzt war vor Ort, als die Bewohnerin bereits wieder ansprechbar war. Er kümmerte sich um die Erstversorgung und entschied, dass sie ins Krankenhaus gebracht werden musste.

Als der Rettungssanitäter ihr helfend unter die Arme in den Zwischenraum der Achsel greifen wollte, um sie auf die Trage zu bewegen, wurde sie aufmerksam, konnte sich an das Gelernte aus dem Workshop erinnern und dies für ihre Situation sinnvoll nutzen. Sie sagte deutlich und bestimmt: «Nein, so nicht! Das kann ich anders!» Sie bewegte sich vorsichtig durch die Positionen und legte sich mit ein wenig Unterstützung selbstständig auf die Liege. Die Rettungskräfte schauten sie erstaunt an, und die Bewohnerin erklärte, dass sie das kürzlich beim Sturzworkshop gelernt hätte.

Mir wurde die Episode einige Tage später geschildert. Diese positive Rückmeldung erfreute mich sehr, bestätigte sie doch meine Ideen und mein Tun. Erfährt man Selbstwirksamkeit, ist man kreativ in seinem Tun und kann sich in Situationen individuell anpassen. Das ergeht mir genauso wie den BewohnerInnen.

Versteckte Kompetenzen entdecken. Für alle Beteiligten waren diese Workshops, die kleinen Lerneinheiten und die damit verbundenen Erfahrungen ein voller Erfolg. Das motiviert mich, auch weiterhin regelmäßige Lerneinheiten zu Aktivitäten und Situationen aus dem täglichen Leben in einem Wohnheim für Menschen mit Behinderung anzubieten.

Mir ist es sehr wichtig, dass Menschen mit Beeinträchtigungen ihre Bewegungsmöglichkeiten (wieder) entdecken und verknüpfen können. Auch ohne umfangreiches Wissen über die verschiedenen Kinästhetik-Konzepte können Bewegungsmöglichkeiten über Selbsterfahrungen entdeckt und wahrgenommen werden, um diese dann für die Eigenbewegung zu nutzen, sodass Selbstwirksamkeit erfahren wird. Menschen mit Behinderung haben, wie vermutlich alle Menschen, versteckte Kompetenzen, die entdeckt werden wollen, damit sie diese weiterentwickeln können und diese für sie so zu mehr Lebensqualität führen.

Diese Erfahrungen bestärken mich weiterhin in meinen Aufgaben als Kinaesthetics-Trainerin. Wir werden auch in Zukunft miteinander lernen, Erfahrungen sammeln und unsere Kompetenzen erweitern. ●

Was ist eine Außenwohngruppe für Menschen mit Beeinträchtigungen?

Die Außenwohngruppe, in der ich arbeite, ist eine Wohnform, die zusätzlich zu einem größeren Wohnheim entstanden ist. Man könnte sie als eine «Zweigstelle» des Wohnheims sehen, in der die BewohnerInnen recht selbstständig sind, wenn es um die Bewältigung von lebenspraktischen Aufgaben geht. Die BewohnerInnen benötigen aber dennoch Unterstützung bei der Konfliktbewältigung, bei Freundschaften, Partnerschaften, Behördengängen, Arztbesuchen und psychischen Problemen et cetera, sodass sie häufig auf Beratung, Assistenz und Hilfestellung vonseiten des Betreuungspersonals angewiesen sind.



Barbara Kühlkamp ist staatlich anerkannte Krankenschwester, Erzieherin und Kinaesthetics-Trainerin. Sie arbeitet seit zwanzig Jahren beim Caritasverband im Fachbereich der Behindertenhilfe. Seit zehn Jahren betreut sie Menschen mit Behinderung in einer Außenwohngruppe. Ihr Arbeitsplatz befindet sich in Ahaus, einer Stadt in Nordrhein-Westfalen, Deutschland.

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 _____