



Mobile Pflege

Durch Fragen die Neugierde wecken

Im Gespräch: Silvia Schildorfer und Maren Asmussen-Clausen

Fotos: Silvia Schildorfer

Nicht vielen Menschen ist klar, dass sie auch im hohen Alter ihre Bewegungsmöglichkeiten erweitern und neue Möglichkeiten entdecken können. Wie Silvia Schildorfer dies in der mobilen Pflege anbietet und Lernangebote unterbreitet, berichtet sie im Gespräch mit Maren Asmussen-Clausen.

Asmussen-Clausen: *Silvia, du arbeitest als Kinaesthetics-Trainerin selbstständig in der mobilen Pflege. Das ist eine spannende Perspektive. Was braucht man dazu, um diesen Schritt zu gehen?*

Schildorfer: Man braucht Mut, es zu probieren. Ich glaube, das ist das Wichtigste. Auch die Leidenschaft ist ein hohes Gut sowie Erfahrung in der häuslichen Pflege. Dann weiß man, was auf einen zukommt. Es wird trotzdem immer wieder anders sein, in jedem Haushalt mit jedem Menschen. Man muss sich auch organisieren können. Ich bin selbst für meine Buchhaltung zuständig, werbe selbst meine KundInnen an und führe Erstgespräche. Die Kompetenz hierfür ist auch sehr wichtig. Ich hatte einige Gespräche, die mir gelungen sind, und bei anderen bin ich nicht auf den Punkt gekommen. Daraus ist dann auch nichts geworden. Man kann aber immer wieder durch solche Erfahrungen lernen. Eine gute Gesprächsführung ist wichtig beim ersten Kontakt, erst recht, wenn die Menschen nicht wissen, dass sie Bewegungen wieder erlernen können.

Asmussen-Clausen: *Das ist sehr interessant. Du machst für dich Werbung mit einem bestimmten Folder. Was steht da drin?*

Schildorfer: Genau, in meinem Folder stehen wichtige Erörterungen zu meinem Angebot. Es geht neben dem alltäglichen Pflegeangebot auch um Selbstständigkeit und Mobilität im Alltag. Ich erläutere, dass es immer einen Weg zum Lernen gibt. Beim Wort Lernen muss ich gerade am Anfang darlegen, was gemeint ist, besonders bei älteren Menschen. Nach wie vor lerne ich, wie ich das formuliere und welche Worte sich dafür am besten eignen.

Asmussen-Clausen: *Was gefällt den Menschen an deinem Angebot? Ist es die Förderung der Selbstständigkeit?*

Schildorfer: Es ist unterschiedlich. Die Förderung der Selbstständigkeit ergibt sich manchmal aus dem Tun heraus. Ich versuche mit Fragen zur Situation herauszufinden, was möglich ist. Zum Beispiel frage ich, wie es um die Atmung steht. In solchen Gesprächen

kommen meistens relevante Punkte heraus, an denen wir mit Bewegung ansetzen können. Die KundInnen können dadurch gut folgen.

Ein älterer Herr sagte einmal, dass er auf dem Boden unsicher sei. So hatten wir schon ein gutes Thema.

Asmussen-Clausen: *Du eruerst die Themen, die deinen KlientInnen helfen. Sie entstehen im Gespräch oder im Rahmen einer körperlichen Erfahrung. Habe ich das so richtig verstanden?*

Schildorfer: Genau! Ich gehe mit KundInnen gerne auf den Boden, wenn es passt. Das bietet so viel. Und sie spüren auch gleich kleine Veränderungen. Wir schauen darauf, in welchen Stufen wir weiterarbeiten können. Ich nutze dafür die Hierarchie der Kompetenzen.

Asmussen-Clausen: *Was bedeutet die Hierarchie der Kompetenzen in solchen Situationen?*

Schildorfer: Dies bedeutet, dass ich analysiere, welche Fähigkeiten eine KundIn in den verschiedenen Grundpositionen hat, ihr Gewicht in der Schwerkraft zu organisieren. Und darüber hinaus schaue ich, wie sie von einer Position in die nächste gelangt.

Asmussen-Clausen: *Das Einnehmen der verschiedenen Grundpositionen als auch der Weg durch die Positionen ist ein Schlüssel für Lernen und Entwicklung. Was kann man dabei lernen?*

Schildorfer: Ich habe zum Beispiel erlebt, dass ein Herr, der vorher nie auf dem Bauch gelegen hatte und dann in die Bauchposition kam, diese für sich als sehr hilfreich empfand, weil er seine Beine viel besser wahrnehmen konnte. Die Entdeckungen in den Positionen können dann auf andere Situationen übertragen werden. Die Menschen wenden dadurch das, was sie wahrgenommen haben, neu auf andere Situationen des Alltags an.

Asmussen-Clausen: *Lass uns das konkretisieren. Das Gewicht lastet in der Position Bauchlage mit Ellbogenstütz auf den Beinen und vor allem den Oberschenkeln. Was hast du angeboten, um das erfahrbar zu machen?*

Schildorfer: Ich habe dem Herrn einfach den Auftrag gegeben, er möge sich auf eine andere Art und Weise als sonst aus dem Bett und wieder hineinbegeben – es einfach mal ausprobieren. Beim nächsten Mal sagte er mir, dass er es getan hätte. Er habe sich auf den Bauch gerollt und sich rückwärts über die Beine aus dem Bett bewegt. Das fand ich spannend, da er vorher nie die Erfahrung gemacht und auch keine Idee davon gehabt hatte, wie er anders hätte aus dem Bett kommen können.



Asmussen-Clausen: *Wenn ich das richtig verstehe, entstehen neue Ideen durch solche Erfahrungen und erweitern die Möglichkeiten. Du bietest an, etwas anderes auszuprobieren. Wie gehen die Menschen damit um?*

Schildorfer: Interessiert! Das kann ich wirklich so sagen. Ich habe diese Erfahrung schon des Öfteren machen können, so auch bei zwei KundInnen, die über neunzig Jahre alt sind. Es dauert schon etwas länger, bis sie es ausprobieren. Natürlich fragen sie sich: «Warum soll ich das tun? Ich mache es immer so, ich bin doch selbstständig.» Es benötigt einen Prozess, damit ein älterer Mensch sich darauf einlässt, etwas Neues zu tun. Wenn er jedoch die Erfahrung macht, dass er es kann, wird er neugierig. Er kann sich anschließend den Fragen stellen, wie er sich im Stuhl oder im Bett auf verschiedene Arten nach vorn und zurückbewegt. Dann wird es spannend und ab diesem Punkt können die meisten KundInnen schon gut mitmachen.

Asmussen-Clausen: *Lernen und damit Vielfalt in der Bewegung entwickeln, hilft der Mobilität in vieler Hinsicht. Wie hilft dies den Menschen?*

Schildorfer: Es hilft den Menschen, dass sie im Alltag über mehr Bewegungsmöglichkeiten verfügen und diesen besser bewältigen können. Zum Beispiel entdeckte ich beim An- und Ausziehen meiner Socken, wie ich meine Füße und Beine nutze. Wenn diese Bewegungserfahrung nicht schon vorher stattgefunden hat, bewegt man den Fuß oft gar nicht. Ich bemerke immer, wenn ich neue KundInnen habe, dass sie ihre Bewegungen tendenziell in nur eine





Richtung nutzen. Das ändert sich im Lauf der Zeit. Ich biete viele Möglichkeiten mit vielen verschiedenen Varianten an. Dann wird auch das Sich-Kleiden vielfältig, jedenfalls anders.

Asmussen-Clausen: *Sich-Kleiden ist eine bedeutende Alltagsaktivität mit vielen Bewegungsmöglichkeiten. Es ist interessant, dass Menschen sich auf diese Lernmöglichkeiten einlassen.*

Es sind die KundInnen selbst, aber es sind auch die pflegenden Angehörigen, die du berätst. Leitest du auch pflegende Angehörige an? Magst du mir dazu etwas erzählen?

Schildorfer: Die meisten meiner KundInnen sind noch weitestgehend selbstständig. Es gibt Situationen, in denen Angehörige den KundInnen helfen, zum Beispiel beim aus dem Auto aussteigen. Die Angehörigen können es sehr gut annehmen, wenn ich sie frage, ob wir uns gewisse Aktivitäten einmal gemeinsam anschauen sollen. Sie achten dann darauf, was sie wahrnehmen und möchten Veränderungen ausprobieren. Die meisten können Erfahrungen für Veränderungen machen und auf sich selbst schauen. Sie spüren,

dass es ihnen bei den gemachten Anpassungen gut geht. Das finde ich schon einmal großartig. Und es ist ein Aha-Erlebnis, wenn sie einfach mal abwarten und darauf achten, was die Pflegebedürftige macht. Ich habe da ein Beispiel vor Augen: Ein Angehöriger konnte feststellen, dass sich seine Partnerin immer verspannte, wenn er ihr die Hand gereicht hatte. Es war aufgrund einer bereits bestehenden Erwartungshaltung, da sie wusste, dass es nun hochgehen wird und es dafür eine gewisse Spannung braucht. Das führte dann wiederum zu einer hohen Spannung und Belastung. Der Angehörige hat nun gelernt zu warten, bis seine Partnerin ihre Spannung aufzubauen beginnt. Erst dann unterstützt er sie dabei, sich auf die Beine zu stellen.

Asmussen-Clausen: *Dieser kleine Moment des Abwartens ist ein Schlüssel für eine gelingende Interaktion. Sonst entsteht zu viel Spannung, was nicht gerade hilfreich für die betroffene Person ist.*

Schildorfer: Beide sagten, dass es so leichter sei. Oft sind den Angehörigen solche Dinge vor einer solchen Bewegungserfahrung gar nicht bewusst. Deshalb braucht es diese, damit es für beide gut ist, wenn der Pflegebedürftige selbst aktiv wird.



Asmussen-Clausen: *Ich wünsche mir, dass es vielen Menschen noch möglich werden wird, auf diese Weise zu lernen, damit ihre Selbstständigkeit so lange es geht erhalten bleibt. Was wünschst du dir für die Zukunft?*

Schildorfer: Ich wünsche mir, dass die Pflege sich verändert. Ich habe jeden Tag Freude im gemeinsamen Tun mit meinen KundInnen. Sie können lachen, sie werden entscheidungsfreudig, machen sich Gedanken und Lernen weiter. Die Angehörigen werden dadurch entspannter. Es ist etwas Schönes und ich wünsche mir, dass es zu einem Umdenken kommt. Es braucht einfach nur Gespür und Mut; und immer wieder fragen, reflektieren und hinterfragen. Auch bei den Angehörigen sollte man fragen, ob es Situationen gab, die ihnen schwerfielen. Dann kommen die Themen. Wenn ich nicht nachfrage, dann erfahre ich es auch nicht.

Asmussen-Clausen: *Das ist ein sehr schöner Gedanke. Wir wünschen uns, dass die Pflege sich in diese Richtung weiterentwickelt und dass diese Kompetenz, die du als Kinaesthetics-Trainerin beschreibst, sich in der Pflege verbreitet.*

Schildorfer: Ich kann nur sagen: Wenn ich die Kinästhetik nicht kennengelernt hätte, wäre ich nicht da, wo ich heute bin. Meine Tochter sagte einmal: «Mama, du schaust wirklich so gut aus.» Und ich antwortete: «Ja, weil ich endlich meinen Beruf mit Leidenschaft ausüben kann.»

Asmussen-Clausen: *Silvia, herzlichen Dank für das sehr interessante Gespräch. ●*



Silvia Schildorfer ist examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin und Kinaesthetics-Trainerin. Sie hat in vielen Bereichen der Pflege gearbeitet. Nun arbeitet sie selbstständig in der mobilen häuslichen Pflege und bietet in ihrer Gemeinde Stockerau (AT) in regelmäßigen Abständen Informationsabende und Grundkurse «Kinaesthetics Pflegende Angehörige» an.