



Evaluation Bewegungs-basierte Altersarbeit in Altersheimen

Zitate aus den qualitativen Interviews mit Kursteilnehmenden

Zitat einer 88jährigen Heimbewohnerin, die an der Schulung in bewegungsbasierter Alltagsgestaltung teilgenommen hat:

„An einem Tag fiel der Lift aus und vier Menschen mit Rollatoren waren blockiert. Ich habe ihnen vorgeschlagen, die Treppe hinunterzugehen. Sie haben abgelehnt, sie könnten das nicht. Dann haben wir es gewagt und alle hatten ein Erfolgserlebnis. Vom Kurs hatte ich den Mut, das anzubieten. Ich habe sie nach unten begleitet. Das war selbstverständlich. Dann reagiert man auch so, wenn eine Situation da ist, überlegt man ja nicht noch lange. Das war gut. Nein, ich hatte währenddessen keine Bedenken. Einfach gespannte Aufmerksamkeit. Vorher waren grosse Bedenken der Bewohnerinnen da und nachher einfach Freude. Und „Aufmerksamkeit“ während dem Treppensteigen. Es wurde auch nicht geredet. Das ist eigentlich interessant. Ich habe einfach diesen Vorschlag gemacht: dann gehen wir halt bis in die nächste Etage, denn dort ging der Lift. Es ging nur um ein Stockwerk. Dann steigen wir halt hinten die Treppe hinunter. Und dann aufmuntern: doch das geht schon.“

Diese Aussage einer 88jährigen Heimbewohnerin und Teilnehmerin an der dreimonatigen Bewegungsschulung illustriert, welches Wirkungspotential die Befähigung in bewegungsbasierter Alltagsgestaltung haben kann. Die Heimbewohnerin hat sich befähigt, ihren bewegungseingeschränkten Mitbewohnerinnen eine zutrauende Unterstützung anzubieten. Dadurch konnten alle fünf Frauen selbständig die Treppen hinuntergehen. Das Vertrauen der geschulten Bewohnerin in ihre Begleitfähigkeit und ihre Erwartung, dass diese Begleitung möglich ist, war Voraussetzung dafür, dass die begleiteten Frauen ihrerseits während des Treppensteiges Zutrauen entwickelten, sowohl zu ihren Bewegungsfähigkeiten als auch zu ihren Erwartungen, dass sie die Aktivität tun können.

Das Beispiel veranschaulicht zudem ein weiteres essentielles Resultat der Studie. Ausschlaggebend für die erfolgreiche Ausführung von Alltagsaktivitäten waren nicht nur die Bewegungs- resp. Begleitfähigkeiten der beteiligten Menschen. Mindestens ebenso wichtig waren geistig-psychische Faktoren wie Vertrauen in Form von Zutrauen und Sinnhaftigkeit der Aktivitäten. Und nicht zuletzt war es der soziale Anlass, sich als Mensch unter Menschen zu erfahren. Auf die Frage nach dem Sinn ihres Lebens sagte diese Heimbewohnerin: «Mensch zu sein. Mensch zu werden.»

Zitate von Mitarbeiterinnen der Alters- und Pflegeheime, die an der Schulung in bewegungsbasierter Alltagsgestaltung teilgenommen haben:

„Ich nehme sehr viel mit und kann sehr viel umsetzen, was wir von der Bewegung gelernt haben, aber auch vom Zwischenmenschlichen, Berührungen, und dass man da Vieles mitgeben kann. Ich versuche es auch meinen Mitarbeitenden mit zu geben, aber es ist ein Zeitproblem, ich versuche es, wenn ich Zeit habe, dass sie auch mehr auf den Bewohner eingehen und ihn selbständiger machen lassen.“

„Ich versuche seit dem Projekt [der Schulung in bewegungsbasierter Alltagsgestaltung], die Bewohner zu befähigen und mich selbst oder auch andere halt zu hinterfragen. Und vor allem auch, mir zu erlauben einfach mal daneben zu stehen und einfach mal nichts zu machen und zu schauen, wie sie das jetzt machen. Zum Beispiel ist mir einmal aufgefallen, dass ich, was ich aber auch weniger getan habe, Dinge, die jemandem runtergefallen sind, trotzdem aufgehoben habe. Und jetzt schaue ich einfach mal zu. Sie konnte es selbst wieder aufheben.“

„Manchmal gehen wir auch aus Zeitgründen raus [aus dem Zimmer der Bewohnerin]. Und genau dann staunen wir auch über das, was sie noch alles können und was möglich ist. Und noch viel mehr, wie schön es eigentlich ist, dass man sich so bewegen kann.“

„Ich habe vorher bereits Wert darauf gelegt, dass ich nicht zu viel übernehme, aber ich kann noch weniger eingreifen oder einfach, ja es ist wirklich unglaublich, aber gerade gestern war eine Situation: Eine Kugel ist auf den Boden gefallen und meine erste Reaktion war, sie gleich aufzuheben, habe dann aber gemerkt, dass es nicht an mir ist, diese aufzuheben. Sie ist nicht mir auf den Boden gefallen und die Frau konnte das perfekt. Oder dass die Bewohnerin sich die Hände waschen geht, anstatt dass man ihnen einen Lappen an den Tisch bringt. Die meisten können aufstehen und zum Lavabo und das selbständig machen gehen.“

„Zum Beispiel war da eine Heimbewohnerin, die nach F. wollte. Bei ihrer Diagnose dachte ich: herrje. Dann sagte ich: sie ist mündig, sie darf gehen, sie hat einfach Wortfindungsstörungen und so. Gebt ihr einfach ein Kärtchen mit, im Falle, dass sie sich verirren würde. Und prompt ist sie irgendwo nicht mehr weitergekommen und dann hat sie jemand gefunden. Und die sagte dann: zum Glück hatte diese Frau ein Kärtchen dabei, weil sie es nicht hätte sagen können. Ich denke, trotz allem den Heimbewohnern etwas zuzutrauen.“

„Jemand erzählte, dass bei ihnen ein Bewohner auf dem Boden war, vielleicht ausgerutscht ... Und dass er selbst aufstehen konnte, indem sie ihn zuerst einfach nur realisieren liessen, jetzt fällt man und dass man dann aufstehen müsse. Und dass er dann selbst nach Anleitung aufstand ohne grossen Aufwand, aber einfach mit Zeit, eben das „Befähigen“. Das ist mir geblieben und so genial. Das war ein Bewohner, der nicht teilgenommen hat, aber die Mitarbeiterin hat teilgenommen.“

Sämtliche Zitate aus den qualitativen Interviews mit Kursteilnehmenden wurden gemäss O-Ton transkribiert.