

Gerontologie

«Auch zur eigenen Bewegung haben wir einen völlig neuen Zugang gewonnen»

Beweglichkeit gleich Mobilität, gleich Freiheit und Selbstbestimmung. So zu lesen in der Ausschreibung für den DAS-Studiengang Bewegungsbasierte Altersarbeit des Kompetenzzentrums Gerontologie der Berner Fachhochschule. Das erste Jahr des Pilotstudiengangs haben die Interviewten hinter sich, vor ihnen liegt das zweite. Vorab dies: Begeistert sind sie alle.

Interview: Christine Hinnen



Christine Hinnen
Journalistin SFJ
hinnen@woertlich.ch

Was war Ihre Motivation für diese Weiterbildung?

Daniela Nell: Ich leite bereits seit einiger Zeit Gymnastikkurse für Frauen zwischen 40 und 90 Jahren. Im Zusammenhang mit meinem eigenen Älterwerden interessiert mich heute nicht mehr so sehr der junge Mensch und dessen Förderung, sondern vielmehr die Förderung älter werdender Menschen.

Anna Margaretha Birle: Ich hatte vor allem den Wunsch, nicht nur für die «schwierigen Fälle» in unserem Pflegeheim, sondern bereits für Neueintritte ein Angebot zu haben und damit schon vor der drohenden Unbeweglichkeit anzusetzen.

Gisela Schröder: In der Spitex habe ich festgestellt, dass die älteren Menschen meine Formulierungen oft nicht verstehen. Vom Studiengang habe ich für diesen Bereich neue Impulse erwartet, was eindeutig erfüllt wurde: Ich kann heute sehr viel ohne Worte bewirken, kann Menschen mit meiner eigenen Bewegung unterstützen.

«Es ist nicht so, dass die alten Leute die Bewegungen nicht mehr ausführen können.»

Werner Vogel: Für mich sollte der Studiengang eine Vorbereitung auf die nächste Lebensphase sein. Bewegung war für mich als Turner immer selbstverständlich. An der Infoveranstaltung der Berner Fachhochschule war ich fasziniert vom Aspekt der Bewegung im Alltag. In diesem Studienjahr habe ich eine ganz andere Form von Bewegung kennen gelernt und einen vollkommen neuen Zugang zu Bewegung gefunden.

Neuer Zugang zu Bewegung?

Birle: Bei uns im Heim drückt man beispielsweise den Patientinnen und Patien-

ten einen Rollator in die Hand und lässt sie so «selbstständig» laufen. Mit dem Erlernen aus dem Studiengang kann ich diese Menschen dabei unterstützen, ihr eigenes Gleichgewicht zu finden und sich wieder ohne mechanische Gehhilfen oder menschliche Stützen fortzubewegen, ihren Körper wieder zu spüren.

«Mit der Bewegung verändert sich das gesamte soziale Verhalten, das Wohlbefinden steigt.»

Nell: Für die Weiterbildung ist ja ein selbst organisiertes Praxisfeld Bedingung. Ich habe in diesem Rahmen mit einer 90-Jährigen das selbstständige Aufstehen und Hinsetzen geübt. Bei vielen alten Leuten ist es nicht so, dass sie Bewegungen nicht mehr ausführen können, sie machen es einfach nicht mehr und vergessen damit das Gefühl für Bewegung. Das «Wieder-Erinnern» und die Feststellung, dass es ja noch geht, ist wie eine Erleuchtung für sie – und gibt ihnen wieder eine Zukunftsperspektive.

Schröder: Genau. In der Pflege arbeiten wir oft sehr defizitorientiert. Im Studiengang haben wir jedoch gelernt, Fähigkeiten zu entdecken, die noch da sind, und diese zu fördern; also weg von der Defizit- hin zur Ressourcenorientierung.

Nell: Es ist ja nicht nur die Bewegung, die die Menschen zurückerhalten. Damit einhergehend verändert sich das gesamte soziale Verhalten, das allgemeine Wohlbefinden steigt. Dadurch wiederum kann beispielsweise die Medikamentenmenge reduziert werden.

Im Studiengang geht es ja nicht nur um Kinaesthetics (Erfahrungswissenschaft, die sich mit Bewegungskompetenz auseinandersetzt, Anm. d. Red.) und Trainingswissenschaft, sondern auch um Lebensgestaltung

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Gesprächs



«Bewegung ist Austausch und sozialer Anlass, und das Thema umfasst alle Lebensalter.»

Gisela Schröder

Mitarbeiterin der Spitex Schaffhausen und Lehrerin für F.-M.-Alexander-Technik



«Es ist nie zu spät, um sich mit der eigenen Bewegung auseinanderzusetzen. Aber man kann auch nicht früh genug damit anfangen.»

Anna Margaretha Birle

Stationsleiterin im Zentrum für Langzeitpflege Schlössli Biel



«Der DAS-Studiengang ist viel mehr als nur Weiterbildung. Er ist eine Lebensschule. Die behandelten Themen gehen alle an.»

Daniela Nell

Ausgebildete Lehrerin, Büroangestellte, Welnestrainerin und Leiterin von Gymnastik für Frauen und von «Turnen im Heim» in Bern



«Ich wollte die Weiterbildung anfangs in erster Linie für mich selber machen. Aber ich habe erkannt, dass ich auch ein Bewegungsangebot für Menschen in der gleichen Situation anbieten möchte.»

Werner Vogel

Dipl. Physiker ETH, Gymnasiallehrer im Ruhestand und J+S-Experte (Jugend und Sport), Bassersdorf

sowie Ressourcen- und Sozialraumorientierung. Was nehmen Sie hieraus mit?

Nell: Ich finde auch diesen Bereich extrem spannend. Wir lernen, mit Hilfe von gezielten Fragen den Willen unserer Klientinnen und Klienten zu wecken, ihn herauszukristallisieren; dies in einer Zeit, in der es eher heisst: «Du brauchst diese Unterstützung oder jene Hilfe.» Bei der Ressourcen- und Sozialraumorientierung geht es darum, aus dem Wunsch unserer Klienten ein Ziel für ihre Alltags- und Lebensgestaltung zu entwickeln und sie auf dem Weg dorthin zu begleiten.

Vogel: Der Teil zur Lebensgestaltung war für mich entscheidend. Hier werden mir Möglichkeiten aufgezeigt, wie man eine Entwicklung angehen kann. Die Vermittlung war sehr ermutigend; mit dem Bemühen, ein positives Bild vom Alter zu entwickeln, habe ich mich sehr wohl gefühlt. Ich habe jetzt eine Grundlage, auf der ich für mein eigenes Leben aufbauen kann.

Wie sind Sie auf das Angebot der Berner Fachhochschule aufmerksam geworden?

Nell: Ich suchte nach einer ergänzenden Weiterbildung im Bereich der Arbeit mit älteren Menschen. Dieser Studiengang war das einzige Angebot für mich ohne pflegerischen Hintergrund – mit der Möglichkeit, dass man den MAS-Studiengang Gerontologie darauf aufbauend absolvieren kann.

«Heute pflegen wir die Leute bis zu ihrer Inaktivität.»

Schröder: Ich wollte eine praxisorientierte Weiterbildung machen. Deshalb kam eine Kaderausbildung, wie von meinem Umfeld vorgeschlagen, für mich nicht in Frage. Eine Vorgesetzte hat mich dann auf die Ausschreibung im impuls hingewiesen.

Birle: Ich wollte mein Wissen im Bereich Kinaesthetics vertiefen. Inzwischen möchte ich die ganzen anderen Themen der Weiterbildung auf gar keinen Fall mehr missen. Obwohl ich die Weiterbildung selbst bezahle, kann ich extrem viel davon bereits heute auch in meinem beruflichen Umfeld umsetzen.

Vogel: Ich kam zwei Jahre nach meiner Pensionierung zufällig zur Weiterbildung. Meine Frau machte mich auf ein Inserat im «Tages-Anzeiger» aufmerksam, das zur Infoveranstaltung einlud.

Was fehlt an der Ausbildung oder im Zusammenhang damit? Was würden Sie sich zusätzlich wünschen?

Schröder: Meiner Meinung nach muss der Bereich Trainingswissenschaften praxis-

bezogener werden. Viele der theoretischen Erkenntnisse lassen sich hervorragend im Alltag umsetzen.

Nell: Ich würde mir als Ergänzung zu den Lerngruppen, in denen wir uns sechsmal jährlich zum Austausch treffen, eine Art «Wissens-Pool» wünschen. Dass sich Studierende beispielsweise wöchentlich treffen, um Themen zu vertiefen und Abläufe in einem «geschützten Rahmen» zu üben.

«Sensibilisierung auf die eigene Bewegung muss in jeder Lebensphase Thema sein.»

Was nehmen Sie für sich selber mit?

Vogel: Ohne den Druck, ein Praxisfeld aufzubauen, wäre ich niemals so intensiv für das Thema sensibilisiert worden. Gleichzeitig hat mir diese Arbeit gezeigt, dass mir das Lehren immer noch sehr am Herzen liegt.

Schröder: Ich habe festgestellt, dass die Weiterbildung nicht nur mit Alter zu tun hat. Sensibilisierung auf die eigene Bewegung muss in jeder Lebensphase Thema sein. Für alle.

Nell: Genau. Das Ziel muss doch sein, Menschen mit so einem Angebot dann abzuholen, wenn sie noch Energie dafür haben.

Birle: Richtig. Heute pflegen wir die Leute in den Heimen bis zu ihrer Inaktivität, nehmen ihnen alles ab. Das ist zwar gut gemeint, aber nicht gut. In diesem Bereich habe ich viele Anregungen erhalten, was ich in meiner Arbeit verändern kann.

Welche Einsatzfelder für Ihr Wissen können Sie sich für die Zukunft vorstellen?

Nell: Ich werde auf jeden Fall in Altersheimen Bewegungskurse anbieten. Denn damit habe ich bereits im Praxisfeld hervorragende Erfahrungen gemacht.

Vogel: Und ich will Menschen ansprechen, für die das Wieder-Erlernen von Bewegungen noch kein Thema ist. Quasi prophylaktisch arbeiten – damit möglichst viele meiner Klientinnen und Klienten schon von Anfang an ihre dritte Lebensphase aktiv und selbstbestimmt angehen können. ■

Weitere Informationen ab Seite 65 und unter www.gerontologie.bfh.ch