

Zuhause sein – im eigenen Körper, in den eigenen Wänden

Text: Tanja Aebli / Fotos: Pierre-Yves Massot/arkive.ch

Sie gehören zu jenen Menschen, die ihre Schuhe nie selber zuschnüren, keinen Buchstaben je auf Papier setzen und ihr Leben lang darauf angewiesen sein werden, dass ihnen andere das Glas zum Munde führen. Doch auch für Personen mit schwerer und mehrfacher Behinderung gibt es Lebensformen, dank denen sie sich wohl fühlen können, Geborgenheit erfahren und Erfüllung finden.

Einige schreiten gemächlich voran, andere fahren im Rollstuhl mit. Es sind Gruppen à sechs Personen, die fünfmal die Woche gemächlich zur Beschäftigungsstätte des Ilgenparks ziehen. Was für die meisten Menschen normal ist, soll auch für die in fünf Aussenwohngruppen untergebrachten 29 Bewohnerinnen und Bewohner der 25-jährigen Institution in Ramsen, einem 1300-Seelen Dorf in Schaffhausen, nicht anders sein: Die Trennung von wohnen und arbeiten. Das bringt Abwechslung, neue Eindrücke und Erfahrungen, das wirkt sich positiv auf das psychische und physische Wohlbefinden aus. Ein Mann Ende 40 mit leicht schlurfendem Gang zieht einen Leiterwagen hinter sich her. Es ist die schmutzige Wäsche aus der Aussenwohngruppe Baumgarten, die er im Laufe des Tages waschen, bügeln, falten und am Abend wieder nach Hause rollen wird. Am Alltag teilhaben, lebenspraktische Erfahrung sammeln, das sind die Ziele der Arbeit in der Beschäftigungsstätte an der Petersburgstrasse 56, zu der auch diverse Räume für basale Stimulation gehören. Heimleiter Peter Moser will nicht von Arbeit im Sinne von Produktivität sprechen, auch wenn die Pappmachéherzen der Gruppe Papier am Jahrmarkt verkauft und in der Abteilung Textil gerade Aufträge für die Schaufensterdekoration der Dorfbäckerei erledigt werden. Sinnstiftende Tätigkeit – diese Bezeichnung scheint ihm adäquater für die Menschen mit teilweise schwersten Beeinträchtigungen: "Es ist ein elementares menschliches Bedürfnis, sich nützlich zu machen", betont Peter Moser. Für einige geht es aber auch einfach darum, sich einer grösseren Gemeinschaft zugehörig zu fühlen, wie etwa im Falle von Herrn Kaufmann, einem 68-jährigen Mann im Rollstuhl, der die anderen beim Perlen Aneinanderreihen oder Filzen lediglich beobachtet, zuhört, die Augen schliesst und gelegentlich einnickt.

Die Bewohnerinnen und Bewohner des Ilgenparks, der zur Stiftung Ilgenhalde gehört, sind fast ausnahmslos mehrfach oder schwerstbehindert, die meisten von ihnen waren beim Eintritt selbst- oder fremdgefährdend



und haben einen Teil ihres Lebens hinter den Mauern psychiatrischer Anstalten verbracht. Heute sind solche Verhaltensauffälligkeiten nicht einfach vom Tisch, doch deren Häufigkeit konnte eingedämmt werden. Etwa bei jenem Mann, der anfangs literweise Wasser trank, teilweise sogar aus der WC-Schüssel. Oder bei einem andern Bewohner, der beim Eintritt einen mit Schutzgittern versehenen Eishockeyhelm und Halskrause trug, weil er sich ständig den Kopf an der Wand blutig schlug. Heute zeugt ein brauner Fleck an der Wand von gelegentlichen Rückfällen, doch der Helm konnte im Schrank verstaut werden.

Offene Türen

"Als Betreuende müssen wir manchmal eine Situation aushalten können und nicht krampfhaft eine Lösung suchen", sagt Olaf Rühlemann, Leiter des Bereichs Wohnen. Die Motivation des eigenen Handelns sei da-



bei immer, den Bewohnerinnen und Bewohnern eine hohe Lebensqualität zu bieten, ihnen möglichst wenige Einschränkungen aufzuerlegen und Raum für Entwicklung zu bieten. Auch die Methoden der Kinaesthetics – der Lehre der Bewegungswahrnehmung (s. Kasten) – werden mit diesen Absichten im Ilgenpark angewandt und sollen den Betroffenen helfen, neue Wege der Bewegung zu entdecken. Eine Art Hilfe zur Selbsthilfe, von der Pflegende und Gepflegte gleichermaßen profitieren. "Gibst du einem Hungrigen einen Fisch, ernährst du ihn für einen Tag, bringst du ihm das Fischen bei, für das ganze Leben", fasst Olaf Rühlemann die dieser Praxis zugrunde liegende Idee zusammen. Es sei ein Trugschluss zu meinen, Menschen mit geistiger und starker Behinderung hätten nicht Interesse daran, zu lernen und sich fortlaufend zu entwickeln.

"Es ist ein elementares menschliches Bedürfnis, sich nützlich zu machen."

Die Anforderungen an die Betreuenden des Ilgenparks sind hoch, die durchschnittliche Verweildauer mit 8,5 Jahren jedoch überdurchschnittlich. Wer hier arbeitet, so die Vorgabe der Leitung, ist angehalten, laufend über das eigene Handeln nachzudenken, sich zu fragen: Für wen sind eigentlich die Regeln da? Habe ich sie für mich geschaffen oder für den Menschen, der meine Hilfe braucht? So sind im Ilgenpark – abgesehen vom Medikamentenschrank – beispielsweise verschlossene Türen selten.

Normalisierte Lebensumstände – da ist sich Peter Moser, der dem Heim seit 25 Jahren vorsteht, sicher – helfen den Bewohnerinnen und Bewohnern des Ilgenparks, sich wohl zu fühlen und ein Leben in Würde zu führen. Dazu gehört für ihn auch das dezentrale Wohnen: Im Ilgenpark gibt es seit diesem Jahr nur noch Aussen-

Zuneigung, Humor, Aufmerksamkeit – das sind menschliche Grundbedürfnisse, unabhängig vom Schweregrad der Behinderung.

wohngruppen à maximal sechs Personen. Auch hier gilt: Grösstmögliche Freiheiten, etwa was das Interieur der Zimmer anbelangt, das von Holzeisenbahnen, Wasserbetten bis zu ausgeklügelten Klangkörpersystemen reicht. Jeder wird mit seinem Geschmack, mit seinen Vorlieben akzeptiert.

Zu schwierige Fälle gibt es für Peter Moser nicht: "Wir weisen niemanden wegen seines Verhaltens oder einer zu komplexen Behinderung ab". Bewusst wird denn auch auf eine Probezeit verzichtet: "Wenn jemand da ist, ist er da". Auch das Alter oder Gebrechlichkeit soll dank eines Neubaus nicht mehr Grund für einen Austritt sein: Seit wenigen Wochen ist eine pflegegerechte Wohngruppe für Menschen mit hohem Unterstützungsbedarf mit modernster Infrastruktur fertig gestellt worden: Pflegebetten in den Zimmern und Hebelifte in den Bädern sind hier Standard.

"Menschen mit schwerer geistiger und mehrfacher Behinderung sind in der Schweiz statistisch nicht wirklich erfasst", sagt Barbara Jeltsch, Privatdozentin am Departement für Heil- und Sonderpädagogik der Universität Freiburg. Ebenso fehlen verlässliche Angaben darüber, wo diese Menschen leben; ob in Pflegeheimen, Institutionen oder zuhause.

Für Barbara Jeltsch ist jedoch klar: Das Thema Schwerstbehinderung ist eines der komplexesten und anspruchsvollsten überhaupt und erfordert den Einbezug verschiedener Disziplinen wie die Heilpädagogik, die Medizin, die Ethik und das Recht.

Die Begleitung und Betreuung von Personen mit schwerer geistiger Behinderung brauche einen vielfältigen Fundus an Wissen und Erfahrungen, so Jeltsch.

In den letzten Jahrzehnten habe sich auch die gesellschaftliche Wahrnehmung der Behinderung von Grund auf geändert: Der Behinderungsbegriff beziehe sich heute weniger auf ein Individuum, das irgendwelche Defizite hat, als vielmehr auf die Interaktion. Behinderung sei damit mehr auch eine Frage des sozialen Kontextes geworden, in dem insbesondere die Lebensgeschichte eines Menschen und sein Umfeld eine grosse Rolle spielten.

So wird etwa auch diskutiert, ob es sinnvoller ist, Leute mit schwersten Behinderungen in gleichen Gruppen unterzubringen oder ob eine Durchmischung von verschiedenen Schweregraden anzustreben wäre. Auf diese Frage hat die Wissenschaftlerin keine in Stein gemeisselte Antwort. Die Vorstellung, homogene Gruppen wären einfacher zu führen, sei weit verbreitet. "Ich finde es aber wünschenswert, dass wir uns viel mehr für die Verschiedenheit öffnen und eine Vielfalt von Angeboten schaffen: Dazu gehört persönliche Assistenz genauso wie die ganze institutionelle Palette, wobei die Wahlmöglichkeit bei den Betroffenen liegen muss".

Sich gegenseitig helfen

Durchmischung – dieser Gedanke liegt der Wohngemeinschaft Brisenblick in Stans zugrunde: Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen leben hier seit mehr als drei Jahren in einer geräumigen Wohnung zusammen unter einem Dach. Neben den fünf regulären Plätzen gibt es einen Ferien-, bzw. Notfallplatz.

Dieser Mix von körperlich und geistig Behinderten sei nicht immer ganz einfach, gibt Nicole, eine 27-jährige Rollstuhlfahrerin, zu bedenken.

Und doch schätze sie die familiäre Atmosphäre, die gegenseitige Unterstützung, das Spontane. Sie hilft der geistig und körperlich schwer behinderten Eva beim Löffeln des Joghurts. Michèle, geistig behindert, aber nicht an den Rollstuhl gebunden, wiederum ist zur Stelle, wenn Nicoles Gabel zu Boden fällt. Es sei menschlicher und unkomplizierter in der WG Brisenblick als in einem Heim, sagt Nicoles Freund Goran, der heute in Stans zu Besuch ist. "Wir können hier kommen und gehen, wann wir wollen – unser eigenes Leben führen", freut sich Nicole, die zuvor in einem grösseren Heim gelebt hat.

Jolanda Nussbaumer, Geschäftsleiterin der Einrichtung in Stans, in der 13 Personen vorab teilzeitlich arbeiten, gibt keine Regeln vor, wann das Licht zu löschen ist und wie laut die Stereoanlage aufgedreht werden darf. Auch das Kochen und Essen am Abend sind lediglich Angebote und keineswegs Pflicht. Die ausgebildete Sozialpädagogin und ehemalige Präsidentin von der Vereinigung **insieme** cerebral Zug möchte wann immer möglich auf individuelle Anliegen eingehen. Anliegen, die teilweise sehr unterschiedlich sind, nicht zuletzt wegen des Alters. Heute ist Silvan, ein elfjähriger Junge mit geistiger und körperlicher Behinderung, zu Gast in der WG. Er wird auch die Nacht hier verbringen. Erst

nach einer Probephase wird entschieden, ob der Junge längerfristig einige Tage pro Woche in der WG verbringen kann. Es soll ein kollektiver Entscheid sein und Eva, die nicht spricht, wird

ebenso mitentscheiden wie alle andern auch. Jolanda Nussbaumer beobachtet ihre Reaktion gebannt. Doch Eva bleibt ruhig, sie lässt ihre hölzerne Kette, die sie seit der Rückkehr aus der Tagesstätte an sich genommen hat, Kugel um Kugel durch die Finger gleiten, hält ab und zu inne und hört zu, während Silvan sich nach anfänglich lautstarkem Protest allmählich beruhigt.

Anna und Leo Wolfisberg, Evas Eltern, wissen die Wohngemeinschaft Brisenblick zu schätzen. "Als Eltern wünschen wir uns einfach, dass es Eva gut geht, dass man sich um sie kümmert, ihre Bedürfnisse wahrnimmt und ihr auch menschliche Wärme gibt", sagt Anna Wolfisberg, Vorstandsmitglied von **insieme** Nidwalden. Evas Eltern haben das Projekt initiiert und dafür den Verein integrAss ins Leben gerufen, nachdem die übrigen Kinder von zuhause ausgezogen waren und sie auch für die mittlerweile 26-jährige schwer behinderte Tochter ein neues Zuhause suchten. Heute wohnen sie im selben Haus wie die WG Brisenblick, das Bestandteil einer familienfreundlichen Siedlung mit 38 Wohneinheiten ist.

"Die Integration fängt beim Bauen an", zeigt sich Leo Wolfisberg, Präsident der Vereinigung Cerebral und der Wohnbaugenossenschaft Atlantis, überzeugt. Die Genossenschaft fördert integriertes Wohnen in Siedlungen und hilft bei deren Bau, Organisation und Finanzierung, um behinderten und älteren Menschen ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. Mit solchen Wohnformen solle jedoch nicht eine Konkurrenz zu den Institutionen geschaffen, sondern den Betroffenen bzw. ihren Angehörigen neue Möglichkeiten angeboten werden, stellt Leo Wolfisberg klar.

Ob zuhause oder im Heim: Neue integrative Lebensformen für Menschen mit schweren Beeinträchtigungen sind längst keine Utopie mehr, sondern mancherorts bereits gelebte Wirklichkeit. Peter Moser, Leiter

"Menschen mit schwerer geistiger und mehrfacher Behinderung sind in der Schweiz statistisch nicht wirklich erfasst."

des Ilgenparks, beobachtet solche Entwicklungen mit Freude, sieht aber noch starken Handlungsbedarf: "In den 70-er Jahren wurden häufig auf Initiative von Eltern hin Heime geschaffen, die heute sanierungsbedürftig sind. Wir müssen uns jetzt fragen: Lohnt es sich, diesen Beton zu erneuern und die Idee "Heim" erneut zu zementieren oder investieren wir nicht besser in behaglichere, sprich dezentrale Wohnformen?". Für Peter Moser ist die Antwort klar. Sonnenklar.

LINKS / KONTAKTE

- Ilgenpark: www.stiftungilgenhalde.ch
- Verein integrAss, WG Brisenblick, Jolanda Nussbaumer Wächselacher 6, 6370 Stans 041 610 47 67 brisenblick-leitung@gmx.ch
- Leo Wolfisberg, Präsident der Wohngenossenschaft Atlantis, die Siedlungen für Familien, behinderte und ältere Menschen baut, finanziert und organisiert. Atlantis war bislang an der Planung mehrerer Überbauungen beteiligt, nebst dem Projekt in Stans auch in Bern, Sarnen und Grenchen. leo.wolfisberg@bluewin.ch; 079 426 81 12

DAMIT HILFE WIRKLICH UNTERSTÜTZT

MH Kinaesthetics wurde in den 70-er Jahren von Dr. Lenny Maietta und Dr. Frank Hatch entwickelt. Ziel dieses auf wissenschaftlicher Grundlage beruhenden Systems ist es, Verhaltens- und Bewegungsmuster zu erlernen, welche die Gesundheit unterstützen und fördern. Sowohl für Pflegende, Angehörige wie auch für die zu betreuenden Menschen sind sie im Alltag einsetzbar. Laut Evelyne Zumofen, Pflegefachfrau und Kinaesthetictrainerin, geht es dabei nicht um eine schnell erlernbare Technik, sondern um einen kreativen Lernprozess. "Angehörige und Betreuende belasten ihren Körper oft durch falsche Unterstützung", so ihre Feststellung.

Die so genannten Transfers, also Verlagerungen von Gewicht, vollziehen sich dabei durch Heben und Tragen. Dadurch werden die Muskeln extrem angespannt, weil sie alleine das Gewicht tragen. Verspannungen, Verletzungen wie auch eine fehlende Selbstkontrolle über die eigenen Bewegungen sind die Folgen solcher Hebe- und "Hauruck"-Aktionen. Weil keine Unterstützungsfläche für die Gewichtsabgabe zu Hilfe genommen wird, finden solche Gewichtsverlagerungen fälschlicherweise vorab in der Luft statt. Auch eine falsche Position im Rollstuhl oder Bett kann zu erhöhter Körperspannung und zu Fehlstellungen führen. Mit fatalen Folgen: Nicht nur die pflegerischen Leistungen werden erschwert, auch der Mehraufwand und die Belastung für die betreuende Person nehmen zu.

Bewegung ohne Heben und Tragen

Seit einigen Jahren bietet Evelyne Zumofen zusammen mit Rita Schlegel diverse Kurse in MH Kinaesthetics an: Dabei sollen die Kursteilnehmenden anhand von

praktischen Übungen erkennen, welche negativen Auswirkungen die mangelnde Selbstkontrolle über die eigenen Bewegungen für den anderen Menschen hat. Die Betreuenden lernen, wie einfach sich jemand ohne Heben und Tragen bewegen und pflegen lässt. Weiter wird vermittelt, Rücken schonend zu arbeiten und jede Tätigkeit so zu gestalten, dass sie sich zusammen mit dem zu Pflegenden ausführen lässt.

Angebot:

- Basiskurse für Angehörige
- Grund- und Aufbaukurse für Betreuende, Pflegende, Therapeuten
- Spezielle Workshops zu Themen wie: Kinaesthetics in Bezug auf Schmerz, Sterbebegleitung, Dekubitusprophylaxe, Sturzprophylaxe, Positionsunterstützung, Unterstützung der ATLS

Weitere Informationen / Kontakt:

Evelyne Zumofen, dipl. Pflegefachfrau HF, MH Kinaesthetictrainerin, Dozentin an verschiedenen Berufsschulen und Institutionen. E-mail: Info1@k-zs.ch
 Rita Schlegel, dipl. Pflegeexpertin, MH Kinaesthetictrainerin, Dozentin und Coach an verschiedenen Berufsschulen und Institutionen. Internet: www.vitarilance.jimdo.com, E-mail: vitarilance@gmx.ch

Weitere Links zum Thema:

www.kinaesthetics.ch, www.kinaesthetics.com, www.vitarilance.jimdo.com

WERBUNG

Umweltbewusst produzierte Drucksachen überzeugen
 L'impression écologique: une conviction



weyrichfoto.ch

© Seit dem Standard für eine kreislaufgerechte Holzverarbeitung
 FSC-COC-095577
 © 1996 FSC

Wir beraten Sie gerne! Rufen Sie uns an unter
 Pour de plus amples informations appelez le

032 344 29 29

ediprim
 + print + media + services

www.ediprim.ch



WO LEBENSFREUDE WÄCHST

Herzlich willkommen in der Stiftung Waldheim für Erwachsene mit geistiger und mehrfacher Behinderung. In sechs schön gelegenen und modernen Wohnheimen bieten wir rund 170 Bewohnerinnen und Bewohnern betreute Wohnplätze, vielfältige Beschäftigungen und ein breites Freizeitangebot. Ein Lebensraum zum Wohlfühlen, offen für Begegnungen und gastfreundlich. Erleben Sie unsere Welt auf DVD auf unserer Homepage oder bestellen Sie sie unter 071 886 66 11. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Bleiben Dank für Ihre Spende: PC 90-18177.2

Eine Heimat für Behinderte.
www.stiftung-waldheim.ch



Walzenhausen · Rehetobel · Teufen **www.stiftung-waldheim.ch**