

b post

Nummer 1/15



EDITORIAL

Bewegung

Leben und Bewegen ist ein Wörterpaar, das beinahe synonym verwendet werden kann. Ein Leben ohne Bewegung ist schlicht nicht denkbar. Doch viele Leute, die bei Contenti wohnen oder arbeiten, sind genau in diesen Bewegungsfunktionen eingeschränkt. Vieles, was für uns selbstverständlich ist, geht bei ihnen nicht, oder ist nur eingeschränkt möglich: Gehen, Treppen steigen, ein Glas zum Mund führen oder den Wasserhahn öffnen, um nur einige Beispiele zu nennen. Ein Leben mit solchen Einschränkungen stellt eine riesige Herausforderung dar. Im Contenti versuchen wir jedoch, nicht auf die Behinderung, also das Defizit, zu fokussieren. Vielmehr achten wir darauf, was möglich ist. Es geht darum, dieses Bestehende zu nutzen oder gar auszubauen. Dennoch gilt für Menschen mit Behinderung, was für uns alle gilt: «Benütze es oder du verlierst es.» («Use it or lose it»). Die Bewegungsfunktionen erhalten, gar ausbauen, kann man im Alltag, aber auch mit therapeutischer Unterstützung wie der Physiotherapie oder durch sportliche Betätigung.

In dieser Ausgabe der B-Post berichten wir über verschiedene Facetten des Themas Bewegung.

Nach der Lektüre empfehlen wir Ihnen wärmstens einen Waldspaziergang – Rollstuhlfahrern/-innen sinngemäss eine Waldfahrt. Das ist das einfachste Mittel gegen Stress, denn ein Spaziergang im Wald senkt den Blutdruck und den Puls und verringert das Stresshormon Kortisol im Körper. Vielleicht können Sie dabei auch den Kopf auslüften, durchatmen, sich spüren. Wieder ein Gefühl dafür bekommen, was wirklich wichtig ist im Leben. Ordnung schaffen. Ideen für Neues zu kreieren.

Wir wünschen Ihnen einen inspirierten Sommer.

Bruno Ruegge, Geschäftsleiter

Auf die Idee des Spaziergangstipps brachte mich der Impulsletter von www.eugen-staub.ch, Coaching, Projekte, Training.

Den Bogen spannen

Peter Buchmann (34) lebt und arbeitet in der Stiftung Contenti. Er ist leidenschaftlicher Gamer und schaut sich gerne Filme an. Doch irgendwann spürte er, dass er damit zu viel Zeit vor dem Bildschirm verbringt und seinen Körper vernachlässigt. So wollte er einen langgehegten Traum verwirklichen: Ein Handbike – ein Rollstuhlvelo, das mit den Händen angetrieben wird – sollte ihm als Ausgleich zum Bildschirm Bewegung bringen. Da er behinderungsbedingt auf einen Elektrozusatzantrieb angewiesen ist, zeigte sich, dass das Handbike aus finanziellen Gründen wohl ein Traum bleiben wird.

In dieser Situation kam Peter Buchmann ein Sporttag aus der Schulzeit in den Sinn, konkret das Pfeilbogenschiessen. Er erinnerte sich, wie sehr ihm das Spass bereitet hatte und dass er damals besonders treffsicher war. Seit Anfang Jahr geht Peter nun regelmässig zum Bogenschiessen. Der Betreiber der Halle hat für ihn eigens eine kleine Rampe anbringen lassen. Dass ihn das sowohl kräftemässig als auch von der Konzentration her an seine persönlichen Grenzen bringt, betrachtet er als spannende und gewollte Herausforderung. Und wenn Peter hin und wieder ins Gelbe trifft – im Bogensport ist das Zentrum gelb markiert –, ist das eine tolle Bestätigung und macht Spass.

Auch im Bogensport spielt das Geld eine nicht ganz nebensächliche Rolle: Für die Kosten des Bogens hat Peter glücklicherweise einen Sponsor gefunden und für die Kosten der Hallenbenützung hat er bei der Stiftung Pro Contenti ein Unterstützungsgesuch gestellt. Auch dort erhofft er sich einen Treffer.



Mit trainierten Muskeln gehts einfacher

Fabia Kathriner (34) arbeitet seit 1999 in der Stiftung Contenti. Sie lebt in einer Aussenwohngruppe der Stiftung Weidli in Stans. Mit B-Post sprach sie über ihre sportlichen Aktivitäten.

B-Post: Fabia, wie bist du zum Rollstuhlsport gekommen?

Fabia Kathriner: Bereits in der Schule in der Rodtegg hatten wir jeweils am Donnerstagnachmittag Rollstuhltraining als obligatorisches Schulfach. So habe ich das kennengelernt. Einige Jahre später spürte ich, dass mir etwas Bewegung und Training gut tun würde. So rief ich meinen ehemaligen Sportlehrer an, der mich auf das Angebot des Rollstuhlsports hinwies. Ich habe mir alles in Ruhe einmal angeschaut – und bin gleich dabeigeblichen. Das war vor mehr als zehn Jahren und noch immer trainiere ich mit Freude. Zunächst trafen wir uns einmal wöchentlich in der Krauerhalle in Kriens, nun findet das Training in der Rodtegg statt.

Wie muss man sich ein solches Training vorstellen?

Unsere Gruppe hat sechs Mitglieder. Ich freue mich jeweils auf den Donnerstagabend. Es ist eine schöne Abwechslung im Alltag und man trifft andere Leute. Aber vor allem geht es ja um die Sache: Wir üben Schnelligkeit – das gefällt mir am besten –, Geschicklichkeit und machen Mannschaftsspiele. Mannschaftsspiele mag ich weniger, da hängen mich die anderen oft ab.

Spürst Du eine Wirkung im Alltag?

Ja, ich spüre das, ich bin kräftiger und mutiger geworden. Und ich bin motivierter, neue Dinge selber auszu probieren. Anfügen muss ich hier, dass ich neben dem Rollstuhltraining einmal in der Woche eine Physiotherapie besuche. Ausserdem hilft mir das Training beim Transfer vom Rollstuhl auf das WC zusammen mit der Assistenz, da geht es mit trainierten Muskeln einfacher und leichter.

Hast Du sportliche Ziele für die Zukunft?

Gerne würde ich noch etwas schneller werden. Dann könnte ich bei den Mannschaftsspielen besser mithalten.



Aussen und innen etwas bewegen

Susan Baumann bietet in den Räumen der Stiftung Contenti Physiotherapie an. B-Post sprach mit ihr über ihre Arbeit.

Aufgezeichnet von Bruno Ruegge

B-Post: Die meisten Leser kennen Physiotherapie wohl aus eigener Erfahrung. Sind diese Erfahrungen vergleichbar mit den Erfahrungen, die Menschen mit Einschränkung bei dir in der Physiotherapie machen? Oder worin unterscheidet sich deine Arbeit?

Susan Baumann: Menschen mit Einschränkungen können/dürfen sich genauso mitteilen wie wir alle: Was tut mir gut? Was hilft mir? Was ist unangenehm? Diese Individualität ist mir ein grosses persönliches Anliegen und die Grundlage meines Arbeitsverständnisses. Auch das Bedürfnis persönlich wahrgenommen zu werden ist allen Menschen gemein.

Der Fokus ist bei behinderten Patienten oftmals komplexer, als bei Patienten ohne Einschränkung: Im Contenti besteht die Aufgabe, das Vorhandene und entsprechend Erreichte an Möglichkeiten der Selbstständigkeit zu erhalten, allenfalls zu optimieren. Oder Varianten zu suchen, was der betroffenen Person dienlich sein könnte. Es geht darum, einen durch viel Anstrengung einmal erreichten Stand möglichst lange zu halten oder die altersbedingte Abnahme der Bewegungsfähigkeit zu verzögern. Beweglichkeit, Kraft, Mobilität (z.B. Transfer vom Rollstuhl aufs WC usw.) aufzubauen und zu erhalten ist da ein relevantes Ziel. Mit meiner Unterstützung und Schulung sollte es gegenseitig gelingen, das zu erhalten, was machbar ist. Dies verlangt viel (Zusammen-)Arbeit und Disziplin.

Du kannst auf eine lange Berufserfahrung zurückblicken. Kann man da noch Neues entdecken?

Auf jeden Fall, man lernt nie aus und wie erwähnt, ist jede Person ein Individuum. Ein Thema, das mich beispielsweise seit einiger Zeit beschäftigt, ist der Zusammenhang zwischen dem menschlichen Inneren und dem Äusseren. Wenn ein Körperteil bewegt wird, bewegt sich auch im Inneren etwas; in der Psyche oder der Seele. So beobachte ich eine Verbindung zwischen inneren und äusseren Bewegungen. Mein Fazit lautet: Die äussere Körperhaltung widerspiegelt die innere Haltung – und umgekehrt.

Kannst du von einem Highlight erzählen?

Wunder gibts selten in der Physiotherapie. Auch wissen wir oft nicht, wie es um die Beweglichkeit stünde, wenn keine Physiotherapie gemacht würde.

Aber mit engagierter Zusammenarbeit und Enthusiasmus gibt es viele kleine Höhepunkte. Wenn zum Beispiel jemand seinen Gang plötzlich beschreiben kann, weil seine Wahrnehmung sich durch unsere Arbeit sensibilisiert hat, freut mich dies ungemein.

Was ist dir sonst noch wichtig?

Vieles ...Woran ich mit meinen Patienten immer wieder arbeite, ist die Haltung gegenüber der Physiotherapie. Ich motiviere die Patientinnen zur aktiven Zusammenarbeit und halte sie dazu an, die Therapie nicht nur (passiv) zu konsumieren. Das macht einen grossen Unterschied aus und verlangt von den Beteiligten Engagement. Schliesslich profitiert der Patient vom neu Erlernten, Geschulten und seiner damit verbundenen vertieften Körperwahrnehmung.

Du kommst als aussenstehende Person ins Contenti: Was charakterisiert unser Haus deiner Meinung nach?

Es ist ein offenes Haus mit der entsprechenden Atmosphäre. Man wird von der Gemeinschaft mit Freude empfangen und wird geschätzt. Ich komme immer wieder gerne.

Du hast für deinen Berufsstand einen Wunsch offen: Was wünschst du dir?

Dass wir Physiotherapeuten unseren Beruf mit Freude ausüben und jeden Patienten individuell begleiten respektive behandeln. Letzteres funktioniert in der medizinischen und paramedizinischen Versorgung leider nicht mehr überall. (Anmerkung von B-Post: Im Fall von Susan Baumann ist dieser Wunsch bereits zu hundert Prozent erfüllt.)

Besten Dank für das Gespräch, Susan.



«alfa» und «beta»

Nein, es geht nicht um das griechische Alphabet, sondern um die Neuorganisation im Bereich Wohnen. Nach langer Vorbereitungs- und Entscheidungsphase wurde unser Wohnbereich neu strukturiert und das Grossteam in die Gruppen «alfa» und «beta» eingeteilt. Zwei Hauptziele waren dabei prägend: Erstens soll alles einfacher und somit effizienter werden, zweitens soll die Begleitung persönlicher ausgestaltet werden. Solche Veränderungen sind für alle Beteiligten eine grosse Herausforderung. Deshalb freuen wir uns sehr, dass wir damit so gut gestartet sind.

Landkartencouverts

In auftragsschwachen Zeiten produzieren wir aus Original-Makulaturdruckbogen der Eidgenössischen Landestopografie dekorative Landkartencouverts. Diese sind mittlerweile an verschiedenen Orten in der Stadt Luzern zum Kauf aufgelegt. Sie können diese auch bei uns bestellen oder bei uns an der Gibraltarstrasse vorbeikommen. Wir freuen uns auf jeden Besuch.



Dieses Couvert wurde in der Stiftung Contenti hergestellt. Sie dürfen diese gerne bei uns bestellen!
www.contenti.ch

Trauerspenden

Manchmal hat man das Bedürfnis, die Anteilnahme an einem Todesfall mit einer Spende auszudrücken. Der Freundeskreis hat für diese Situation zu den zwei bestehenden Karten eine dritte produzieren lassen. Diese Karten können bei uns gratis bezogen werden.

Kontakt: info@contenti.ch oder 041 240 06 24



Bildspur

Vor ungefähr anderthalb Jahren hat René Emmenegger im Rahmen einer Projektarbeit für seine Ausbildung zum Arbeitsagogen das Angebot Ergonomie entwickelt. Mittlerweile ist René Emmenegger diplomiert, B-Post gratuliert herzlich.

Bildschirmarbeit ist für den Körper nicht unbedingt eine ideale Arbeit. Das Problem wird noch verstärkt und akzentuiert, wenn, wie bei Contenti-Mitarbeitenden, noch weitere Handicaps hinzukommen. Im oben erwähnten Angebot wurde eine Übungsabfolge eingeübt, die die Auswirkungen der Bildschirmarbeit mildern helfen. Zweimal wöchentlich trifft sich eine Gruppe, die diese Übungen gemeinsam praktiziert. [Andrea Portmann hat sie mit ihrer Kamera besucht und lässt uns so daran teilhaben.](#)

Wenn Sie selber unter den Auswirkungen von Bildschirmarbeit leiden, sind sie herzlich willkommen, unser Programm vor Ort mitzumachen, um so die Übungen zu lernen. Unsere Mitarbeitenden unterstützen Sie gerne dabei.



IMPRESSUM

Herausgeberin: Contenti, Luzern; www.contenti.ch
Redaktion: b-post@contenti.ch
Auflage: 3600 Ex., erscheint 2-mal jährlich
Abonnement: Für Gönnerinnen und Gönner im Spendenbetrag ab CHF 5.- enthalten
Grafik: André Meier und Franziska Kolb, Luzern
Druck: Gamma Print, Luzern