

Gruppe Balsam - Atem, Entspannungs- und Bewegungsübungen in einer dermatologischen Tagesklinik

Entstehungsgeschichte:

Im Mai 1998 nahm die Krankenschwester Shirin Sina-Stock an der Fortbildungsveranstaltung „Entspannung, Atmung, Bewegung“ an der Innerbetrieblichen Fortbildung (IBF) des Klinikums teil.

Motiviert durch die Inhalte dieser Veranstaltung und mit Unterstützung der Stationsleitung begann Schwester Shirin, anfangs in einem eigens zu diesem Zweck ausgeräumten Patientenzimmer, mit der Durchführung von Entspannungsübungen für Patienten.

Die Veranstaltung fand am Vormittag nach dem ersten Behandlungszyklus und vor dem Mittagessen statt, wo die Langeweile manchen Patienten sonst schon einmal erfaßt hatte. Die Resonanz bei den Patienten war von Beginn an sehr positiv und motivierend für das Team, diesen Aspekt der Pflege weiter auszubauen.

Durch einen Umzug der Station im Juni 2000 konnte erreicht werden, daß die Krankengymnastin der Hautklinik einen eigenen Raum zusammen mit der Gruppe Balsam auf dem neuen Flur der Station ihr Eigen nennen konnte. Ab jetzt findet die Gruppe montags und donnerstags mit krankengymnastischen Übungen durch die Krankengymnastin Stefanie Schati und dienstags und freitags mit Entspannungs- und Atemübungen verschiedener Techniken durch eine Schwester der Station statt. Da sich vornehmlich nur eine Kollegin, um die Entspannungsübungen bemüht, und keine klare Organisationsstruktur festgelegt ist, steht und fällt die Gruppe Balsam mit ihrer Anwesenheit.

Projekteinführung:

Im Januar und Februar 2003 konnte die Station durch die Durchführung eines Projektes des Modul 2 des Stationsleitungskurses der IBF die Begleitung von zwei Teilnehmerinnen (Sabine Jörg und Ines Küstenbrück) erleben. Aufgabe der Kolleginnen war es Grundlagen für das Konzept zu erarbeiten und die Gruppe Balsam als feste Institution im Tagesablauf zu integrieren.

Als Ergebnis der Projektarbeit verfügt die Station heute über ein Einladungsplakat, das an der Eingangstür zum „Balsam-Zimmer“ hängt, weiterhin über Einladungskarten, die den Patienten im Rahmen der Visite mit den entsprechenden einladenden Worten vom Stationsarzt ausgehändigt werden. Auf der Rückseite dieser Karten sind die Patienten aufgefordert ihre Bewertung der Gruppe Balsam durch einen standardisierten Erhebungsbogen zum Ausdruck zu bringen, den sie anonym in einen speziellen Briefkasten einwerfen können. Auf diese Weise werden Daten zur Akzeptanz und zur Annahme der Gruppe Balsam durch die Patienten erhoben. Ein „Gästebuch“ liegt ebenfalls im Aufenthaltsraum der Station für allgemeine Anregungen und Kommentare.

Inzwischen sind zwei weitere Schwestern (Jana Walter und Katharina Wettich-Hauser) mit der Durchführung der Gruppe Balsam beauftragt, um ein durchgehendes Stattfinden der Entspannungsübungen zu gewährleisten.

Die Gruppe Balsam hat durch die Projektarbeit sowie durch weitere Hilfe „von außen“, durch die Begleitung von Cornelia Mahler M.A., Stabsstelle der

Pflegedirektion, und die fachliche Unterstützung durch Sabine Rittner, Musik- und Psychotherapeutin nochmals enormen Auftrieb bekommen.

Projektstand:

Die Gruppe Balsam findet regelmäßig statt: montags und donnerstags werden Entspannungsübungen mit den Patienten durchgeführt, dienstags und freitags werden von der Physiotherapeutin Bewegungsübungen angeboten.

Alle Teammitgliedern der Station unterstützen die Durchführung der Gruppe. Im Durchschnitt nehmen 3,54 Patienten (min=0; max=8) an den Atem- und Entspannungsübungen Teil. Bei den Bewegungsübungen sind im Mittel 2,9 Patienten (min=0; max=6) anwesend. Die Patienten berichten dass sie während der Übungen gut abschalten und entspannen können.

Die Material- und Ideensammlung zur Durchführung der Gruppe Balsam ist mittlerweile sehr umfangreich durch die Anschaffung von Literatur und durch Recherchen im Internet. Dem Fortbildungsbedarf im Bereich Entspannungsübungen, der drei durchführenden Kolleginnen, wird durch eine Fortbildungsangebot im Januar 2004, mit Sabine Rittner, Rechnung getragen.

Ausblick:

Die bisherige und weitere Beobachtung und Entwicklung der Gruppe findet durch Cornelia Mahler statt. Sie erstellt regelmäßig statistische Auswertungen über die Erhebungsbögen und führt regelmäßige Treffen mit den drei „Balsam-Schwestern“ durch, zur Reflexion der geleisteten Arbeit und zur Planung weiterer Arbeitsschritte.

Das Team der Gruppe Balsam ist bemüht weitere Grundlagen für die Wirkung von Atem- und Entspannungstechniken auf das Wohlbefinden und die Gesundheitserhaltung/-bewältigung von Patienten mit chronischen Hauterkrankungen zu erarbeiten. Praktikanten und Diplomanten, die sich für dieses Thema interessieren sind herzlich willkommen!

Abschließend ist zu sagen, daß die Akzeptanz von Entspannungsübungen für Patienten, durchgeführt von der Pflege immer größer wird. Wir sind davon überzeugt, das dies eine elementare Aufgabe der Pflege darstellt.

Katharina Wettich-Hauser, Stationsleitung
im Dezember 03