



Achtsame Berührung in Pflegeheimen

Fürsorgefrau und hospiz-sensible Sorgeskultur in der Begleitung am Lebensende

Achtsame Berührung ist Förderung hospiz-sensibler Sorgeskultur. Unter dem Zeitdruck pflegerischer Versorgung ist Sterbebegleitung eine Herausforderung in den Pflegeeinrichtungen. Die Förderung von Achtsamer Berührung unterstützt die Mitarbeitenden, in ihrer Arbeit mit Menschen am Lebensende innezuhalten, in Kontakt zu gehen und gibt Fürsorge und Wertschätzung für alle Beteiligten. In diesem Projekt erhalten die Mitarbeitenden einer Pflegeeinrichtung der Arbeiterwohlfahrt in Ostwestfalen-Lippe (www.awo-owl.de) Unterstützung und Anleitung zur Achtsamen Berührung und durch die Fürsorgefrau, einer Mitarbeiterin im Haus mit zusätzlichem Stundenbudget.

MARIE WORTBERG

Achtsame Berührung – in der Hospizarbeit entwickelt

Das Konzept Achtsame Berührung ist aus den Erfahrungen in der Hospizarbeit entwickelt worden. Zur Förderung von Fürsorge für sich und andere durch Berührungen gibt es aus der Craniosacral Therapie und Osteopathie positive Erfahrungen, ausführlicher beschrieben in „Was machen Sie eigentlich, ist das Streicheln oder haben Sie magische Hände?“ (Marie Wortberg; Craniosacrale Therapie und Achtsame Berührung in der Begleitung Sterbender. In: Hospiz-Zeitschrift Heft 3/2013).

Achtsame Berührung ist Innehalten

Gerne vermittele ich Mitarbeitenden in der Pflege, wie jede Berührung in Achtsamkeit entspannend wirkt, und ermutige ich die Menschen, die einen sterbenden Menschen umsorgen, zu vertrauensvollem, aufmerksamem Körperkontakt an den Händen, am Arm, vielleicht auch am Kopf. Dies ist tröstlich für beide, gerade wenn es nicht mehr um Worte gehen kann. Das Besondere liegt in der Aufmerksamkeit für das Hier und Jetzt, und nicht in irgendwelcher geheimnisvollen Therapie-Macht. Auch Angehörige, Betreuungsassistentinnen und ehrenamtliche Hospizbegleiter können nicht nur durch praktische Handreichungen und Worte, sondern gerade auch durch stilles Dabeisein und Berühren hilfreich wirken. Wenn jemand Sorge hat, ob für diesen Menschen in der letzten Lebensphase Berührung passend sei, so hilft vergebendes Nachfragen und Hinspielen.

Achtsame Berührung

- ist eine einfache wohltuende Kontaktpflege im gegenseitigen Einverständnis,
- vermittelt Vertrauen und Ruhe durch achtsame Haltung,
- ist aus Craniosacral Therapie und Osteopathie entwickelt worden,
- wirkt über den Kontakt aller Sinne („Spiegelneuronen“, „Resonanz“),
- kann auch von Angehörigen und Ehrenamtlichen geübt werden,
- ist wohltuend für den Menschen am Lebensende und für die, die ihn begleiten.

Das Üben und der Erfahrungsaustausch in Fortbildungen machen sicherer im Kontakt, sicherer auch darin, seine eigenen Grenzen zu reflektieren und den anderen angemessen wahrzunehmen.

Achtsame Berührung einüben

Aus meiner Erfahrung ist es hilfreich, Achtsames Berühren zu üben und selbst an sich zu erfahren. Immer wieder erlebe ich in der Schulung Ehrenamtlicher, in Palliative Care Kursen, in In-House-Fortbildungen, wie entspannt und froh im gegenseitigen Kontakt die Teilnehmenden auf angeleitete Übungen reagieren.

Berührung in der Haltung von Achtsamkeit ist ein Prozess von „Annäherung – Kontakt – Verabschiedung“. Die innere Ausrichtung dabei: „Ich bin achtsam mit mir und dem anderen Menschen, da ich bei der Berührung in seinem ‚Raum‘ bin.“ Lieber klar und konzentriert für

zwei Minuten in Kontakt gehen als unentschlossen und hektisch für unklare zehn Minuten:

Achtsame Berührung ist sanftes leichtes Berühren mit dem inneren Bild der Ausbreitung von Kontakt, Entspannung und Wärme für die gemeinsame Zeit.

- I. Ich entscheide mich, mir achtsame fünf Minuten Zeit zu nehmen. Ich biete dem anderen an, mit seinem Einverständnis in Ruhe und mit Berührung bei ihm zu verweilen.
- II: Ich nehme mit meinen Händen Kontakt auf ohne Einengung oder Massieren, z. B. mit sanfter Berührung an den Schultern oder dort, wo es dem anderen gut tut.
- III: Ich bleibe auch innerlich dabei, achte auf den Menschen und auf mich und verändere meine Berührung, wenn es ihm oder mir unbequem ist.
- IV: Ich entscheide mich bewusst, die Berührung zu beenden und löse meine Hände mit Bedacht. Ich verabschiede mich.

In der Begleitung sterbender Menschen ist es besonders wichtig, dass es einen klaren sicheren Rahmen für Berührung und die Zustimmung durch Worte oder Mimik des Menschen gibt.

Seitlich sitzend lege ich die Hände sanft und ohne Druck an die Schulter oder an den Oberarm.

Wohltuend kann es sein, einfach in bequemer Position für beide, meine

Achtsame Berührung ist...



Hand unter die Hand der liegenden Person zu legen. Ich unterstütze in meiner Vorstellung ein sanftes Fließen und Ausbreiten von Wärme in den ganzen Körper.

Mit etwas Übung sind Begleitende sicherer und können eine Berührungsabfolge anbieten.

Achtsame Berührung ist erlernbar

- Achtsame Haltung bedeutet: Innehalten – sich Zeit nehmen – miteinander in Kontakt sein – aufmerksam für das, was jetzt ist.
- Durch achtsame Berührung geschieht eine tiefe körperliche und emotionale Entspannung.
- Das Halten der Füße vermittelt Sicherheit und Körpergefühl.
- Berührungen am Zwerchfell unterstützen die Regulation des Atmens, aber auch der Leber, der Nieren, des Magens.
- Der Kontakt am Kopf wirkt auf die Nacken- und Kiefermuskulatur, entlastet das vegetative Nervensystem, gibt Ruhe und Vertrauen.

Achtsame Berührung in einer Pflegeeinrichtung

Das Projekt Achtsame Berührung wurde mit Förderung der Robert-Bosch Stiftung in einer AWO OWL Pflegeeinrichtung mit 89 Bewohnern durchgeführt. Ziel des Projekts ist die Förderung der palliativen Für-Sorge-Kultur-Arbeit durch Berührungs- und Kommunikationskompetenz in einer Pflegeeinrichtung.

Das Herzstück des Projekts ist die **Fürsorgefrau**:

Eine erfahrene Betreuungsassistentin aus dem Haus unterstützt ihre Kollegen und Kolleginnen als **Fürsorgefrau** mit drei zusätzlichen Wochenstunden im Rahmen des Projekts. Sie wird von mir angeleitet und ist Ansprechpartnerin für Fürsorge und Berührung und unterstützt durch regelmäßige Kontakte und kurzfristig auf Abruf Kolleginnen und Kollegen sowie Angehörige bei der Begleitung von Menschen am Lebensende.

Achtsame Berührung vermittele ich an **Oasentagen**. Es ist eine gemeinsame Aus-Zeit in angenehmer Atmosphäre mit Übungen von Achtsamer Berührung und

Präsent-sein und Gesprächsaustausch. Die Vertiefung und konkrete Anleitung der Mitarbeitenden geschieht in den Wohngruppen in den wöchentlichen **Zusammenarbeitsstunden**. Ich bespreche die gemeinsamen Erfahrungen mit dem Team. Zeitweise unterstütze ich die Fürsorgefrau, indem ich je nach Absprache am Bett sitze oder Aufgaben in der Wohngruppe übernehme, um so der Kollegin die Zeit für Achtsames Berühren zu ermöglichen.

Mithilfe des Engagements der Pflegedienstleitung, der Einrichtungsleitung und der Fürsorgefrau gelingt es trotz des großen Arbeits- und Zeitdrucks, Mitarbeitende zu gewinnen, sich auf die Oasentage (Dienstzeit) einzulassen und in den Zusammenarbeitsstunden bei der pflegerischen Versorgung innezuhalten. Oasentage bedeuten Innehalten, miteinander reden und miteinander speisen, Ausprobieren von Anregungen, sich an den Stärken orientieren. Durch das Angebot zu hausinternen Oasentagen an einem angenehmen Ort, vermittelt die Leitung einer Pflegeeinrichtung Wertschätzung und Teamentwicklung für die Mitarbeitenden.



Fürsorgefrau und Pflegekraft sorgen für einen guten Abschied

Abschied üben... Wie können wir zum Lebensende gut begleiten?

Frau O. liegt viel im Bett, in ihrer Demenz zieht sie sich immer mehr zurück und isst kaum noch. Sie mag es ruhig, im direkten Kontakt bewegt sie die Lippen und ihre Finger. Wenn sie etwas nicht mag, verzieht sie das Gesicht. Ihr Sohn besucht sie regelmäßig und kümmert sich um alle Belange, er sagt, „sie dürfe gehen“.

Nach ihrer Mittagsruhe finde ich sie plötzlich in deutlich schlechterem Zustand: unregelmäßiger Atemrhythmus, nicht ansprechbar, keine Körperspannung. Mein erster Gedanke ist: „... sie macht sich auf den Weg ...“

Ich lagere und versorge sie. Silke, Fürsorgefrau im Haus, kommt nach Absprache dazu und setzt sich an ihr Bett. So kann ich mit ihrem Sohn telefonieren, der eine Stunde später kommt und sich mit seiner Frau an das Bett seiner Mutter setzt. Jetzt ist sie wieder mehr da, reagiert auf Berührung und Ansprache und atmet regelmäßiger.

Im Gespräch mit ihrem Sohn sprechen wir darüber, dass es uns „wie Üben von Abschied“ vorkommt. Er bedankt sich, dass wir ihn sofort informiert haben, auch wenn es ihr nun wieder etwas besser gehe. Er überlegt eine Einschreibung ins Palliativnetz.

Im Nachgespräch mit Silke wird uns deutlich, wie hilfreich auch für uns in der Pflege die Entlastung durch Silke als Fürsorgefrau und ein guter Kontakt mit Angehörigen ist. Wir überlegen für Frau O. eine Einschreibung ins Palliativnetz.

Diana und Silke

Bericht aus dem Praxisheft Abschied üben – Diana und Silke

Der längerfristige Einsatz der Fürsorgefrau durch Fortsetzung des aufgestockten Stellenanteils und die langfristige Fotoausstellung mit Plakaten und Praxisheft im Haus, helfen die Haltung der Achtsamen Berührung zu pflegen.

In der Abschlussveranstaltung wird deutlich, wie wichtig und oft schwierig das Innehalten in palliativen Situationen ist und was Achtsame Berührung dem entgegenzusetzen kann.

Ermütigung zu hospiz-sensibler Sorgeskultur in Pflegeeinrichtungen

Achtsame Berührung ist Förderung hospiz-sensibler Sorgeskultur für Pflegeeinrichtungen und vertieft die Kernkompetenz der Fürsorge und des Berührens. Wie können die Mitarbeitenden in der Pflege unter dem Druck der assessment-orientierten Pflege in der

Begleitung Sterbender innehalten, in Kontakt gehen mit Abschied und mit Vergänglichkeit ohne sich zu überfordern? Wie trägt es sich leichter im Team, gerade bei schwierigen Begleitungen? Wie kann die eine Kollegin, wenn sie an ihre Grenzen kommt, um Unterstützung bitten, und wie kann dies zu einer guten Erfahrung für alle Beteiligten führen?

Eine Mitarbeiterin in der Rolle der Fürsorgefrau zu schulen und einzusetzen, ist ein Schritt zu Fürsorge-Kultur in der Begleitung sterbender Menschen. Im Zeitdruck der Pflege und Versorgung ermöglicht und motiviert ihr Einsatz, sich ans Bett zu setzen, sich Zeit zu nehmen zum Verabschieden. In schwierigen Kontakt mit dem sterbenden Menschen, bei herausfordernden Symptomen und unsicheren und fordernden Angehörigen. Hospizsensible Sorgeskultur zeigt: Innehalten ist Zeitgewinn. **P**



Marie Wortberg, Diplom-Psychologin, Supervisorin, Craniosacral Therapeutin in eigener Praxis (www.heilpraxis-wortberg.de). Seit über zwölf Jahren begleitet sie sterbende Menschen mit Craniosacraler Therapie im stationären Hospiz und gibt Vorträge und Kurse im Achtsamen Berühren. Mit Förderung der Robert-Bosch Stiftung konnte sie dieses Konzept und die Schulungsinhalte zur Arbeit in Pflegeeinrichtungen weiterentwickeln.