

Praktikumsbericht

Über mein Berufspraktikum im Zeitraum vom 19.01.2015 bis zum 30.01.2015 in der Sport- und Bewegungstherapie des St.Alexius-/St.Josef-Krankenhauses in Neuss

08.02.2015

Inhalt

Einleitung	2
Berufsbild und Betrieb – Bewegung des Körpers zur Gesundung der Seele	2
Mein Aufgabenbereich – Bewegen, Beobachten, Verstehen, Helfen.....	3
Der Tagesbericht – Volleyball, Hockergymnastik, Qi Gong. Ein Donnerstag	4
Das Interview – Die Leiter aus dem Loch	7
Schlussreflexion	8
Anhang.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.

Einleitung

In den Osterferien 2014 hatte ich noch nichts vor und Lust, etwas Neues zu sehen. Mir kam die Idee, ein Praktikum zu machen, und so gab mir meine Mutter den Kontakt von Heiko Link, dem Leiter der therapeutischen Dienste am St. Alexius-/ St. Josef-Krankenhaus in Neuss, einer modernen psychiatrischen Klinik, an der sie selbst in der Betriebsleitung tätig ist. Ursprünglich hatte ich Interesse an einem Praktikum in der Musiktherapie, doch dort war kein Praktikumsplatz mehr frei und so entschied ich mich für die Sport- und Bewegungstherapie. Ich hatte keinerlei Vorstellung von dem, was die Sport- und Bewegungstherapie ist, und ging ziemlich unvorbereitet in meinen ersten Praktikumstag hinein. Und so entschloss ich mich, in meinem Berufspraktikum erneut in die Sport- und Bewegungstherapie zu gehen, um das Praktikum „abzurunden“. Als ich dann meine Zusage erhielt, im Januar 2015 wieder zu kommen, wusste ich schon einigermaßen, was mich dort erwartete. Aber ich wollte mein Bild schärfer zeichnen lassen, sicherer im Umgang mit Patienten, also mit psychisch kranken Menschen, werden und Vorurteile und Vorbehalte, die ich immer noch hatte, überprüfen. Bei meinem ersten Praktikum war ich sehr unsicher gewesen, hatte kaum gesprochen und wenn, dann unangemessene Kommentare. Diesmal wollte ich meine Sache auch diesbezüglich besser machen.

Nach den ersten paar Tagen stellte ich noch ein weiteres Ziel auf, das ich bis zum Ende meines Praktikums stetig bearbeitete: ich wollte im Volleyballspiel mit den Patienten nicht mehr ganz so dumm dastehen, wie ich es in den ersten Spielen tat. Ich war absolut unbegabt (in der Schule hatte ich im Volleyball eine eins gehabt, was mir in meinem Praktikum keiner glaubte.) Doch ich musste irgendwie versuchen, über meine Fehler zu lachen und weiterzumachen, was mir anfangs noch sehr schwer fiel. Ziel und Erwartung an mich selbst Nummer zwei: Eine einigermaßen akzeptable Volleyballangabe machen können und mich von meinen Fehlern nicht unterkriegen zu lassen.

Berufsbild und Betrieb – Bewegung des Körpers zur Gesundung der Seele

Die Sport- und Bewegungstherapie ist wie die Musiktherapie und die Ergotherapie Bestandteil der therapeutischen Dienste des „Zentrum für seelische Gesundheit“ St. Alexius-/St. Josef-Krankenhauses (SAJK), das als psychiatrisches Akutkrankenhaus mit 335 Betten und 75 teilstationären Plätzen den Rheinkreis Neuss versorgt. Im SAJK hat die Sport- und Bewegungstherapie eine eigene Sporthalle und einen Kraftraum, die sich seit dem Bau des Neubaus im Jahre 2012 gemeinsam mit den Räumen der Ergotherapie in einem seitlich des Haupthauses stehenden Nebengebäude befindet.

Ziel der Sport- und Bewegungstherapie ist es, Menschen mit verschiedensten psychischen Krankheiten (von Depressionen und Psychosen über Suchtkrankheiten zu Demenz oder Traumaerfahrungen) den Spaß am Sport (wieder) nahezubringen, sie durch Bewegung auf andere Gedanken zu bringen, zur Ruhe kommen zu lassen und ihnen Möglichkeiten zu zeigen, ihren Körper neu wahrzunehmen und Sport als etwas guttunendes und befreiendes zu erleben.

Im SAJK hat die Sport- und Bewegungstherapie im Vergleich zu anderen psychiatrischen Krankenhäusern mit ihren Räumlichkeiten, der Mitarbeiteranzahl und der Ausstattung einmalige Möglichkeiten. Sieben Therapeuten bieten (regelmäßig auch zusammen mit Praktikanten der Physiotherapieschule) von morgens um 7.30 Uhr bis abends um 18:00 Uhr die verschiedensten Therapien an. So sind Frühgymnastik, Mannschaftssport und Body-Workout (eine Art von Aerobic, also Bewegungen zu Musik) ebenso Bestandteil wie die Körperwahrnehmungstherapie, Yoga, Qi Gong (ruhige fließende Bewegungen kombiniert mit einem tiefen, gleichmäßigen Atem) oder Körperaufbau im Krafraum. Die Patienten dürfen die Angebote je nach Station häufig frei auswählen (für einige Stationen gehören einzelne Angebote zur Pflichttherapie). Zusätzlich gibt es fünf Angebote zum Betriebssport für Mitarbeiter des SAJKs. Die Therapien sind ähnlich wie Stundenpläne in Stunden aufgeteilt (siehe Anhang) und verteilen sich auf zwei Hallen, den Krafraum und die Sporträume in Tageskliniken und den geschützten Stationen.

Mein Aufgabenbereich – Bewegen, Beobachten, Verstehen, Helfen

In meinem Praktikum in der Sport- und Bewegungstherapie des SAJKs habe ich meist von 7.15 Uhr bis 14.15 Uhr an den verschiedenen Therapieangeboten teilgenommen. Anfangs habe ich Herr, Leiter der Sport- und Bewegungstherapie, in seine Gruppen begleitet und nach ein paar Tagen konnte ich mir die Therapien, die ich besuche, größtenteils aussuchen. So habe ich am Ende meines Praktikums an nahezu allen Angeboten mehrmals teilgenommen und verschiedenste Stationen, Krankheitsbilder ebenso wie Sportarten und unzählige Dehnübungen kennengelernt. Ich hatte keine explizite Aufgabe, habe wie die Therapeuten, die meist nicht nur zu Sportarten anleiten, sondern sie auch selbst mitmachen, an den Therapien teilgenommen und die Therapeuten unterstützt (Musik anmachen, Bälle holen, Namen auf der Liste abhaken etc.).

Mit der Zeit bin ich immer sicherer geworden und habe Patienten beispielsweise vereinzelt in die Nutzung der Kraftgeräte eingeführt oder Teile der Hockergymnastik für Demenzkranke übernommen. Ansonsten habe ich häufig in offenen Angeboten mit Patienten Badminton oder Volleyball gespielt und bin so mit ihnen ins Gespräch gekommen.

Nach den Therapien habe ich oft mit meinem Betreuer X über einzelne Patienten, Krankheitsbilder und Therapieformen gesprochen, um den therapeutischen Gedanken hinter den Angeboten und den Strukturen zu verstehen. Herr X hat mir viel erklärt und mir die Schwierigkeiten gleich wie die positiven Seiten seines Berufs verdeutlicht.

Anfangs waren außer mir noch zwei Praktikanten einer Physiotherapieschule und eine Halbjahrespraktikantin in der Sport- und Bewegungstherapien, in der zweiten Woche kam noch ein Schülerpraktikant und so haben wir am Ende mit fünf Praktikanten die Therapeuten unterstützt, genervt und gegen den Dienstärtisten im Basketball verloren (fünf gegen einen!). Aufgrund der parallel laufenden Therapien und der unterschiedlichen Ankunfts- und Feierabendzeiten sind die vielen Praktikanten jedoch nur in der Mittagspause aufgefallen.

Der Tagesbericht – Volleyball, Hockergymnastik, Qi Gong. Ein Donnerstag

Für den Tagesbericht möchte ich meinen Praktikumstag vom 29.01.2015 beschreiben, da ich an diesem Tag viele verschiedene Therapieformen begleitet habe und mir dieser Tag besonders gut gefallen hat.

Donnerstag, 29.01.2015

7.30 – 8.00	Frühgymnastik
8.15 - 9.15	Frühsport (offenes Angebot)
9.30 – 10.30	Ambulante Gerontopsychiatrie (Hockergymnastik)
10.45 – 11.45	Tagesklinik für Menschen mit Demenz Benedikt (Hockergymnastik)
12.00 – 12.30	Mittagspause
12.30 – 13.00	Erstgespräche für neue Patienten
13.00 – 14.00	Qi Gong mit der privaten Station Klemens
14.15 – 15.15	Mannschaftssport (Volleyball)
15.30 – 16.30	Mannschaftssport mit der sehr jungen Station Sophia (Blindes Indiacca)

Dieser Tag beginnt wie jeder Tag für mich mit einer halben Stunde Frühgymnastik. Die Frühgymnastik soll Struktur schaffen und den Kreislauf der Patienten in Schwung bringen. Nach Aufwärm- und Dehnübungen gibt der Therapeut Kraft-, Gleichgewichts-, und Koordinationsübungen vor. Beim Frühsport wird anfangs noch viel gegähnt, dann viel geschwitzt und sehr viel gelacht. Da ich jeden Tag an der Frühgymnastik teilgenommen habe, merke ich auch selbst, wie ich von Tag zu Tag die Übungen besser schaffe und wie der Frühsport irgendwann zum Morgen dazu gehört. Sich morgens zu bewegen tut gut.

An diesem Donnerstag ist das Angebot nach der Frühgymnastik der sogenannte Frühsport, ein offenes Angebot, in dem den Patienten die Halle zur freien Verfügung steht. Je nach Mitspielern wird häufig Tischtennis und Badminton, bei einer größeren Gruppe auch Basketball oder Volleyball gespielt. In dieser Zeit geben die Therapeuten keine Spiele oder Übungen vor, sie spielen bei Bedarf das mit, was Patienten vorschlagen. In den Zeiten des offenen Angebots kommt immer ein Patient, der an einem Tag in der ersten Woche meine kläglichen Versuche beobachtet hat, eine Volleyballangabe zu machen. Seitdem gibt er mir in den offenen Angeboten fast täglich Unterricht im Volleyballspielen. Ich bin nicht sehr begabt, doch ich werde besser. Häufig kommen noch andere Praktikanten und Patienten dazu und so spielen wir uns mal zu zweit, dann wieder zu dritt im Dreieck, zu viert oder zu fünft den Ball zu. So verbringe ich den Frühsport an diesem Tag auch mit Volleyball.

In einer kurzen Pause spricht mich eine Patientin an, da habe sich anscheinend eine ältere Dame verirrt. Ich laufe zu ihr und bringe sie auf ihren Wunsch hin zur Toilette, warte auf sie und erfahre, dass sie zu ihrer Gymnastik gekommen ist. Sie ist heute die einzige Patientin für die sogenannte Hockergymnastik, die die Sport- und Bewegungstherapie für ambulante Patienten der Gerontopsychiatrie anbietet. Ich stelle spontan die dritte Mitturnerin. Die Frau

ist geschätzt über neunzig, unglaublich fit und freundlich. Als ich sie frage, ob sie bisher einen guten Morgen gehabt habe, antwortet sie, ihr Morgen sei meistens gut. Ich lache, so eine positive Einstellung tut gut. Die Therapeutin, die die Hockergymnastik leitet, lässt mir viele Freiheiten und es ergibt sich, dass wir abwechselnd Übungen vorgeben. Wir werfen Bälle in die Luft, lockern die Muskulatur und bewegen die Gelenke. Die Arbeit mit dieser Patientin macht mir besonders viel Freude, wir lachen sehr viel.

Nachdem ich Gefallen an der Gymnastik mit älteren Menschen gefunden habe, begleite ich die Therapeutin spontan in die Tagesklinik Benedikt, die einige Gehminuten von der Klinik entfernt ist. Die meist an Demenz erkrankten Patienten kommen morgens und gehen nachmittags wieder und nehmen an unterschiedlichen Therapien teil. Die Gruppe ist diesmal recht groß und wir sitzen mit circa zehn Menschen auf den Stühlen in einem kleinen Raum und bewegen uns sitzend. Einige Patienten wirken unmotiviert, sagen, sie könnten die Übungen nicht mehr, hätten Schmerzen und wenig Konzentration. Andere reden die ganze Zeit über und schlagen selbst Übungen vor. Bei einer Demenzerkrankung ist viel von der Tagesform abhängig, was man in dieser Runde deutlich spürt. Auch hier lässt die Therapeutin mir für mich ungewohnt viele Freiheiten, ich darf Übungen vorgeben und den Patienten helfen. Nach einer Stunde Plastikstäbe in die Luft werfen und Schultern kreisen gehen wir wieder zurück in die Sporthalle, Mittagspause.

Nach dem Essen ist eine halbe Stunde täglich für Erstgespräche vorgesehen. Neue Patienten können in die Sporthalle kommen und zusammen mit den Therapeuten individuelle Behandlungspläne aufstellen, je nach ihren Wünschen, Zielen und Befinden. Die Praktikanten spielen in dieser Zeit häufig ein Basketballspiel gegen den dienstältesten Therapeuten, der scheinbar unschlagbar ist. Nach einer Runde wechseln wir zu Tischtennisrundlauf und erleben so die Zeit bis zur nächsten Therapie.

Um 13.00 Uhr kommt die Privatstation Klemens zum Qi Gong. Diese Therapie ist für die ganze Station verpflichtend und so ist auch die Gruppe recht groß. Die Krankheitsbilder auf dieser Station sind gemischt, alles sind Privatpatienten. Herr X ist der einzige der Therapeuten, der die asiatische Meditationsform mit den ruhigen, fließenden Bewegungen zu einer gleichmäßigen, tiefen Atmung anbietet, die anderen Therapeuten stehen häufig nicht wirklich hinter dieser Therapie oder beherrschen sie nicht. Er hat sich mit der Zeit eine feste Struktur angewöhnt. Zunächst fragt er jeden Patienten nach seinem Befinden, dann werden Muskulatur und Gelenke gelockert. Was dann kommt, ist in jeder Qi Gong-Stunde verschieden. Er fragt die Patienten oft nach Wünschen für heute. An diesem Tag stellt Herr X Tai-Chi vor, die Kampfkunst, aus der Qi Gong entstanden ist. Qi Gong soll den Patienten helfen, zur Ruhe zu kommen, nicht über ihre Umgebung nachzudenken und ganz bei sich zu sein. Ich habe schon viele verschiedene Qi Gong- Stunden miterlebt und mich häufig schwer getan mit dieser Art von Entspannung, doch das tänzerische Tai-Chi gefällt mir. Nach einigen ruhigen Abschlussübungen fragt Herr X die Patienten wie immer noch einmal nach ihrem Befinden und was sich zu vor der Therapie verändert hat. Die allermeisten Patienten fühlen sich ruhiger und entspannter. Herr X erklärt, was genau an Qi Gong ihm persönlich guttut und wie die Patienten ihrer Lieblingsbewegungen mit nach Hause, in den Alltag nehmen können. In dieser Therapieform nehme ich wie eine Patientin an der Therapie teil.

Nach dem Qi Gong bin ich müde. Doch nicht mehr lange, denn jetzt kommt eine Gruppe zum Mannschaftssport. Das heutige Thema ist Volleyball, welch ein Zufall. Nach dem Warmlaufen und –spielen veranstalten wir ein kleines Turnier. Meine Mannschaft verliert, doch ich bemerke, dass ich im Vergleich zu meinen ersten Praktikumstagen deutlich sicherer

geworden bin. Ich muss mich durchbeißen, lerne jedoch mit der Zeit, über meine Fehler und mein nur schwach vorhandenes Reaktionsvermögen zu lachen und weiter zu üben. Einige Patienten regen sich sehr schnell auf und können mir ihren Fehlern nur schwer umgehen. Auch das ist Teil der Therapie, zu lernen, dass man nicht alles kann und dass es beim Sport in erster Linie um Spaß mit der Gruppe geht, und nicht um Perfektionismus und Sieg. Die Zeit vergeht schnell, es wird viel gelacht und geschwitzt und geflucht und gebrüllt und geklatscht. Ein intensives Spiel mit über zwanzig Patienten in der kleinen Halle.

In meiner letzten Stunde an diesem Tag kommen die Patienten der Station Sophia in die Halle. Es ist eine sehr junge Station, viele Patienten wirken kaum älter als ich. Die Station ist zur Hälfte eine Station für am Boarderline-Syndrom erkrankte Menschen, die andere Hälfte ist Allgemeinpsychiatrie, also für Menschen mit verschiedenen Krankheitsbildern. Die Boarderline-Patienten kommen an diesem Tag nicht, sie sind in einer anderen Therapie, und so sind die Patienten der allgemeinpsychiatrischen Hälfte alleine. Wir spielen „Blindes Indiacá“. Indiacá ist eine Mischung aus Federball und Volleyball, und meine Begabung zu diesem Sport war anfänglich wie die zu Volleyball. Ich habe keine Angabe und auch sonst nichts hingekriegt, aber heute klappt es besser. Die Besonderheit an blindem Indiacá im Vergleich zu normalem Indiacá ist es, dass statt des Volleyballnetzes in der Mitte durch Bänke gehaltene dicke blaue Matten stehen, die einem die Sicht auf die gegnerische Mannschaft versperren. Es ist witzig, wenn der Ball ganz plötzlich über die Matte geflogen kommt, doch ich finde es seltsam, mit Patienten zu spielen, die kaum älter wirken als ich.

Und damit ist dieser Praktikumstag vorbei, ich fahre müde und zufrieden mit vielen Eindrücken im Kopf und in den Muskeln nach Hause.

Das Interview – Die Leiter aus dem Loch

Mein Betreuer X, ist ein recht junger Mann, der noch nicht lange im SAJK ist. Insgesamt ist er seit drei Jahren in der Sport- und Bewegungstherapie tätig, kurz vor der dem Neubau des St. Alexius- und des St. Josef-Krankenhauses ist er gekommen. Nach ungefähr eineinhalb Jahren wurde ihm die Leitung der Sport- und Bewegungstherapie angeboten, die er annahm und daraufhin einige grundlegende Veränderungen vornahm. Er strukturierte die Therapieangebote, und brachte ein geordnetes System in die Therapieform. Das hilft vielen Patienten, aber einige Patienten lassen sich nicht in ein System bringen, können ihren Bewegungsdrang nicht an eine Zeit anpassen, da muss man jeden Tag aufs Neue abwägen.

Herr X strukturiert auch jede Therapiestunde. Egal ob es Mannschaftssport oder Qi Gong ist, er beginnt und endet meist mit einem Ritual (zum Beispiel drei Runden einlaufen oder bestimmten Aufwärmübungen) und gibt am Ende der Stunde immer seinen Eindruck von der Gruppe zurück. Er erklärt jeden seiner Schritte den Patienten, sagt, wie er die Patienten beobachtet und was ihn begeistert hat. Er möchte nicht nur, dass es den Patienten nach der Therapie besser geht, er möchte, dass die Patienten sich merken, was ihnen geholfen hat, dass sie selbst über den Spielverlauf reflektieren und aus der Therapie Schlüsse für sich ziehen. Er erklärt, wie die Patienten die Therapien mit nach Hause nehmen können. Es geht ihm nicht nur um die akute Behandlung, sondern auch um einen längeren Zeitraum.

Er gibt mir häufig Rückmeldung zu meinem Verhalten, und ist sehr ehrlich. Er sagt, was ihm gefällt und sagt, was nicht, was ich als sehr wohltuend empfinde. Und er sagt einen Satz, den ich an dieser Stelle gerne zitieren möchte, da er mich unglaublich beeindruckt hat:

„Ich glaube, jeder Mensch hat psychische Probleme. Die Menschen, die hier zu uns in die Klinik kommen, haben einfach verlernt, mit diesen Problemen umzugehen. Sie finden die Leiter, die aus dem Loch führt nicht mehr oder klettern zu hoch, sodass sie wieder herunterfallen. Unsere Aufgabe ist es, den Menschen zu helfen; dass sie wissen, wie sie wieder aus dem Loch herauskommen, ohne direkt wieder herunterzufallen. Dass sie wissen, was ihnen im Umgang mit Schwierigkeiten in ihrem Leben hilft.“

Schlussreflexion

Mein Praktikum, das war eine sehr intensive Zeit mit unglaublich vielen Eindrücken. Den Betrieb kannte ich ja schon von meinem letzten Praktikum und doch habe ich das Gefühl, dass ich viel für mich dazugelernt habe.

Mein Bild über psychisch kranke Menschen hat sich noch einmal stark verändert. Ich habe mit Drogenabhängigen Sport gemacht, Mannschaftsspiele gespielt und wurde von depressiven oder traumatisierten Menschen unterrichtet; und das war so – normal. So selbstverständlich. Das hat mich unglaublich beeindruckt und mir gezeigt, dass psychisch Kranke nicht irgendwie „anders“ sind als der Rest der Welt. Sie sind nur so verschieden, wie Menschen eben sind. Deswegen lohnt sich die Begegnungssangst nicht, das hilft keinem Beteiligten. Ich bin insofern selbstsicherer geworden, als dass ich am Ende viel schneller mit einem Lächeln auf die Patienten zugehen konnte als in den ersten Tagen.

Ich habe gelernt, besser mit meinen eigenen Fehlern umzugehen. Mit meinem eigenen Nicht-Können. Jeden Tag habe ich gemerkt, dass Mannschaftssport nicht zu meinen Stärken gehört, was mich anfangs noch sehr verunsichert hat. Es war kein gutes Gefühl, die Gruppe mit meinen Fehlern runterzuziehen. Aber ich habe geübt, über meine Fehler gelacht und weitergemacht. Die Tatsache, dass mir so viele Patienten wie selbstverständlich geholfen haben, hat mir Mut gemacht.

Ich habe gemerkt, dass es für die Gemeinschaft und für einen selbst besser sein kann, lächelnd zu verlieren als verbissen zu gewinnen. Denn es geht um den Prozess, nicht nur um das Resultat. Und so habe ich geübt und gelächelt und geübt und kann nun stolz behaupten, dass ich mein Ziel erreicht habe und eine einigermaßen treffsichere Volleyballangabe machen kann. Also zumindest meistens.

Von Anfang an war mir klar, dass ich mein Praktikum nicht deswegen in der Sport- und Bewegungstherapie mache, weil mir der Sport so viel Spaß macht. Andere Dinge erfüllen mich um einiges mehr, meine Interessen liegen in anderen Bereichen. Und doch habe ich meinen Gefallen an einzelnen Sportarten gefunden und gemerkt, wie gut Sport und Entspannung Menschen tun kann.

Außerdem habe ich festgestellt, wie gut mir die Arbeit mit Menschen gefällt, vor allem mit älteren - mitzukriegen, wie es den Menschen nach der Therapie oder nach einem Gespräch besser geht, helfen können.

Menschen, die mit Leidenschaft in therapeutischen oder anderen sozialen Berufen arbeiten und denen das Helfen so viel Freude bereitet, beeindruckten mich. Sie wirken häufig nicht so schubladendenkend - das ist sehr wohltuend - und verbringen acht Stunden ihres Tages damit, zu helfen und diese Hilfe zu verbessern.

Ich weiß noch absolut nicht, was ich später einmal beruflich machen möchte, doch ich habe ein schärferes Bild von sozialen Berufen erhalten und kann mir in dieser Richtung durchaus etwas vorstellen.

Meine in der Einleitung beschriebenen Erwartungen wurden erfüllt, ich habe den Betrieb noch besser kennengelernt, bin sicherer im Umgang mit den Patienten geworden, habe einige Vorurteile abgebaut und sehr interessante Menschen kennengelernt. Ein Praktikum ist eine wunderbare, sehr facettenreiche Art des Lernens für mich, habe ich erneut festgestellt.