

ergopraxis

Ergotherapie für Alltagskünstler

5.15

Mai 2015 | 8. Jahrgang
ISSN 1439-2283
www.thieme.de/ergopraxis

**Lese-
probe**

ERGOTHERAPIE IM KINDERDORF

Ein Jahr in Mexiko

STEPS

Gruppentraining bei Borderline

STURZPRÄVENTION

Sicher auf den Beinen

CHRONISCHER SCHMERZ

Gruppeneinheit Energiespender

Zum Herausnehmen
und Verschicken

Statement-
Postkarten



Gesprächsstoff

- 6 Aktuelles
- 8 Grenzen der Selbstoptimierung
„Es gibt ein Recht auf ein ungesundes Leben“

Leserforum

- 11 Briefe an die Redaktion

Wissenschaft

- 12 Bachelorstudium
Für gut befunden
- 14 Internationale Studienergebnisse
- 17 kurz & bündig

Refresher

- 18 Sturzprävention
Sicher auf den Beinen
- 23 Fragen zur Sturzprävention

Ergotherapie

- 24 Gruppentraining bei Borderline
STEPPS
- 28 Gruppentherapie für Menschen mit
chronischen Schmerzen
Energiespender
- 32 Neurokognitive Therapie bei
traumatischen Handverletzungen
Bis in die Fingerspitzen
- 36 Freezing of Gait Questionnaire
Das Einfrieren beurteilen

Praxisprofi

- 38 Was tun Sie für Ihr Praxisimage?
- 39 Wie spricht man über Sie?
- 40 Kompakt informiert
Sorgen Sie für einen guten Ruf
- 42 Aus der Praxis
„Ich werde empfohlen, und das finde ich toll“

Perspektiven

- 44 **Titelthema: Ein Jahr in Mexiko**
Es gibt Kinder, die ihre Eltern nicht mehr sehen wollen
- 47 Schwarzes Brett
- 50 Rezensionen – Vier im Visier
- 52 Die Rechtsfrage
Minusstunden durch Feiertage?
- 53 Im Test: Back- und Koch-Box
Tolle Rezepte, aber zu viele Gefäße

Info

- 54 Produktforum
- 55 Fortbildungskalender
- 56 Fortbildungsmarkt
- 58 Stellenmarkt
- 59 Ausblick
- 59 Impressum



Neurokognitive Therapie in der Handreha

Nach einer Handverletzung sind sowohl die Bewegung als auch die Wahrnehmung beeinträchtigt. Mit welchen Übungen aus der neurokognitiven Therapie Klienten fein abgestimmte Fingerbewegungen und das Greifen erarbeiten können, erfahren Sie auf Seite → **32**

Sturzprävention

Eine Treppe hinabgehen oder den Bordstein überqueren – lässt im Alter die Mobilität nach, wird aus manch banaler Alltagssituation eine Gefahrenquelle. Wie Sie Senioren dabei unterstützen, sich sicher zu bewegen und Risikofaktoren zu reduzieren, lesen Sie auf Seite → **18**

Ein Jahr in Mexiko

Vor großen Herausforderungen stand Annika Schulte, als sie zum ersten Mal mexikanischen Boden betrat: Die 29-jährige Ergotherapeutin ging als freiwillige Helferin für ein Jahr in ein Kinderdorf südlich von Mexiko City. Dort sollte sie die Ergotherapie aufbauen. → **44**



Es gibt Kinder, die ihre Eltern nicht mehr sehen wollen

EIN JAHR IN MEXIKO Vor großen Herausforderungen stand Annika Schulte, als sie zum ersten Mal mexikanischen Boden betrat: Die 29-Jährige ging als freiwillige Helferin für ein Jahr in ein Kinderdorf in Miacatlán, einem kleinen Ort südlich von Mexiko City. Dort sollte sie die Ergotherapie aufbauen.



↳ Rund 400 Mädchen und Jungen leben im Kinderdorf in dem Ort Miacatlán. Das Dorf wird über das Kinderhilfswerk „nph – nuestros pequeños hermanos“ (Unsere kleinen Brüder und Schwestern) organisiert. Hier erhalten die Kinder neben Unterkunft und Verpflegung auch medizinische und psychologische Betreuung sowie Schulbildung.

Häufig haben die Kinder Misshandlungen und Gewalt erfahren. Drogen- und Alkoholmissbrauch waren in ihren Familien an der Tagesordnung. Viele Eltern sitzen im Gefängnis. „In Mexiko kennt jeder jemanden, der schon einmal eine Gewalterfahrung gemacht hat. Es ist fast Normalität“, berichtet Annika Schulte. „Ein Mädchen hat mir zum Beispiel erzählt, dass sie sich während einer Schießerei im Kühlschrank versteckte.“ Für die deutsche Ergotherapeutin nicht immer einfach. „Für jemanden aus Westeuropa sind solche Erfahrungen oft unreal. Es ist schwierig, damit umzugehen. Das musste ich erst lernen“, blickt sie zurück. Auch die Kinder

gehen mit den erlebten Gewalterfahrungen unterschiedlich um: „Manche waren aufgeschlossen, andere dagegen haben überhaupt nicht darüber gesprochen.“ Trotzdem: Der Tod ist für viele Mexikaner ein Teil des Lebens. Am „Día de los muertos“ (Tag der Toten) wird der Tod regelrecht gefeiert. „Wir haben das gesamte Kinderdorf geschmückt und ein riesiges Fest zum Gedenken an die Toten gefeiert. Das war sehr beeindruckend“, erzählt Annika.

Zuerst die Ergotherapie erklären → Bevor die Ergotherapeutin loslegen konnte, musste sie den Therapieraum, der ihr zur Verfügung gestellt wurde, gründlich putzen. Der war zu Beginn leer, lediglich ein Stuhl und ein Tisch standen darin. „Und überall lagen tote Kakerlaken und Spinnen“, erinnert sich Annika zurück und grinst. Für die 29-Jährige kein Problem: „Von Anfang an war viel Eigeninitiative gefragt“, sagt sie. Im Vorfeld der Reise hatte sie bei Freunden und Bekannten Spenden

gesammelt, um Therapiematerialien zu finanzieren und nach Mexiko einfliegen zu lassen bzw. vor Ort zu besorgen.

Nachdem ihr Raum sauber und eingerichtet war, leistete sie Aufklärungsarbeit. „In Mexiko ist die Ergotherapie nicht verbreitet. Deshalb habe ich den Lehrern und den Kindern erst einmal erklärt, was ich mache“, sagt sie. Annika erstellte Flyer und ging in die Klassen, um von ihrer Arbeit zu berichten. Gar nicht so einfach, da ihre Spanischkenntnisse zu Beginn nicht perfekt waren: „Ich habe zwar im Vorfeld einen Sprachkurs in Mexiko besucht und habe schon drei Monate in Peru gelebt, aber trotzdem hat es einige Zeit gebraucht, bis ich sprachlich sicherer wurde.“ Wichtig war ihr die Vernetzung mit anderen Gesundheitsberufen im Kinderdorf. „Ich habe geschaut, mit wem ich zusammenarbeiten kann, und Kontakt zu Ärzten, Psychologen, Kunst- und Sprachtherapeuten aufgenommen“, erzählt sie. Das waren oft Freiwillige wie Annika. Dauerhaft stellen ein



mexikanischer Arzt und mexikanische Krankenschwestern die gesundheitliche Versorgung der Kinder sicher. Denn es gibt auch Zeiten, in denen keine Helfer vor Ort sind.

Arbeit statt Auszeit → Lehrer und Schüler waren von Beginn an sehr offen gegenüber den ergotherapeutischen Angeboten. „Viele meiner kleinen Patienten habe ich über ein Jahr ergotherapeutisch begleitet“, sagt Annika. Die Mädchen und Jungen zeigten oftmals Entwicklungsverzögerungen, Konzentrations-schwierigkeiten, Verhaltensauffälligkeiten und motorische Störungen. Auf die Ergotherapeutin, die nach ihrer Ausbildung zunächst in der geriatrischen Reha tätig war, kamen damit spannende, aber auch herausfordernde Aufgaben zu. „Es war definitiv keine Auszeit vom stressigen Arbeitsleben“, erzählt sie und lacht.

Annika bot Einzeltherapien an, in denen sie unter anderem auf Konzentration, Körperwahrnehmung und Schreibschwächen der Kinder einging. In den Gruppentherapien stand die Förderung der Konzentration im Vordergrund. Auch die ganz kleinen Kinder hatte sie im Blick, insbesondere die Förderung der motorischen Entwicklung. Die Therapien liefen von 8 Uhr bis 14 Uhr. Da Annika auch Therapieeinheiten in Schulklassen durchführte, betreute sie pro Tag circa 15 bis 20 Kinder.

Therapeutische Konzepte wie das Marburger Konzentrationstraining (MKT) und auch einige Assessments hatte die Ergotherapeutin aus Deutschland mitgebracht, musste aber schnell einsehen, dass sie diese in Mexiko nur bedingt anwenden konnte. „Ich habe die Kinder deshalb viel beobachtet. Es war wirklich spannend zu sehen, wie sie sich über das Jahr entwickelten“, erzählt sie. Und sie passte die therapeutischen Konzepte an. Für das MKT übersetzte sie zum Beispiel die Entspannungsgeschichten ins Spanische.

Einprägsame Erlebnisse → Einige Menschen sind Annika in besonderer Erinnerung geblieben. Einen der schönsten Momente hatte sie in einer Therapieeinheit: „Ein kleiner Junge, den ich intensiv behandelt habe, hat sich für meine Hilfe bedankt. Das war ein sehr schönes Gefühl“, erinnert sich die 29-Jährige. Aber es gab auch dramatische Erlebnisse. Zum Beispiel kam ein Baby direkt nach der Geburt zu nph. Man hatte das kleine Mädchen aus der Familie genommen, um es zu schützen. Kurze Zeit

zuvor wurde schon der Bruder aus der Familie geholt, da er schwer misshandelt worden war. Andere schwierige Momente waren die Besuchstage: Zweimal im Jahr durften Eltern und Verwandte ihre Kinder besuchen. „Diese Tage sind echt heftig“, erzählt Annika Schulte. „Es gibt Kinder, die ihre Eltern nicht sehen wollen. Und es gibt Kinder, die ihre Eltern zwar sehen wollen, deren Eltern aber nicht kommen.“

Auch erwachsene Patienten → Neben den Kindern betreute Annika auch einige erwachsene Patienten, zum Beispiel Ana*, eine ältere Dame mit rheumatischen Beschwerden. Sie hatte als Kind im Kinderdorf gelebt und kehrte nach ihrer Ausbildung zurück. Ana starb im Kinderdorf, als Annika gerade auf Heimatbesuch in Deutschland war: „Zu ihrer Beerdigung habe ich es leider nicht geschafft. Das wäre mir eigentlich wichtig gewesen“, blickt die Ergotherapeutin traurig zurück.

Auch der Onkel der Sekretärin des Kinderdorfes wurde von Annika zu Hause behandelt. Er hatte einen Schlaganfall erlitten. „Vier Monate lang lag er nur im Bett“, berichtet Annika. „Ich habe dann mit ihm Sitzen und Stehen geübt.“ Auch wenn die Menschen sehr zugänglich für ihre Angebote waren, war es dennoch nicht immer leicht, Therapieziele umzusetzen. Die therapeutischen Fortschritte des Patienten nach Schlaganfall wurden kaum in den Alltag integriert, bedauert Annika: „Die Familie konnte nicht verstehen, wie wichtig es ist, dass auch sie dazu beitragen müssen.“

Viel Arbeit für die Mädchen → An den Nachmittagen arbeitete Annika in einer Wohneinheit für Mädchen im Alter von 13 bis 20 Jahren. Hier führte sie keine Therapien durch, sondern betreute und unterstützte die Mädchen im Alltag, zum Beispiel bei den Hausaufgaben. Außer ihr waren noch zwei Erzieherinnen für die rund 90 Jugendlichen zuständig. „Die Mädchen haben so wenig Liebe in ihrem Leben erfahren, dass sie die ganze Zuneigung, die man ihnen gibt, aufsaugen. Für sie da zu sein, war mir wichtig. Sie sind irgendwann zu ‚meinen‘ Kindern geworden. Wir hatten gute, freundschaftliche Verhältnisse“, erzählt Annika.

Der Tag der Mädchen war sehr strukturiert. Sie mussten früh aufstehen und noch vor dem Früh-



Kinderhilfswerk nph

Organisation

nph – nuestros pequeños hermanos (deutsch: „Unsere kleinen Brüder und Schwestern“) ist ein internationales Kinderhilfswerk, das in Lateinamerika tätig ist. Das Kinderdorf in Miacatlán in Mexiko ist die erste Einrichtung und wurde 1954 vom US-amerikanischen Priester William Wasson gegründet.

Zielgruppe (Freiwillige)

Fachkräfte, zum Beispiel Ergo- und Physiotherapeuten, Ärzte, Krankenpfleger, Erzieher

Dauer

12–24 Monate

Einsatzländer

Mexiko, Guatemala, Peru, Bolivien, Nicaragua, Honduras und die Dominikanische Republik

Beginn

Jeweils im Januar eines Jahres. Nächster Starttermin ist Januar 2016. Die Bewerbungsfrist hierfür endet am 30. Juni 2015.

Finanzierung

Die Organisation übernimmt die Kosten für eine einfache Unterkunft und Verpflegung, Auslandskrankenversicherung, Unfall-, Invaliditäts- und Haftpflichtversicherung und gewährt ein Taschengeld von circa 50 US\$ im Monat. Zusätzlich bietet nph einen Zuschuss für den Besuch einer Sprachschule und einen Kostenzuschuss für den Hin- und Rückflug.

Vorbereitung

Die Teilnahme an einem zehntägigen Vorbereitungsseminar und einem vier- bis fünftägigen Seminarblock in Deutschland ist verpflichtend. Hierfür fallen keine Kosten an.

Voraussetzungen

→ Spanisch Grundkenntnisse
→ Erfahrungen in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

Internet

→ www.HilfeFuerWaisenkinder.de (nph Deutschland)
→ www.nph.org (NPH International)

Kontakt

volunteers@nph-deutschland.org

*Name von der Redaktion geändert



stück den Schlafraum und die Badezimmer putzen. Während sie in der Schule waren, führte Annika ihre Therapie mit den anderen Kindern durch. Nach dem Mittagessen putzten die Mädchen den Speisesaal und spülten das Geschirr. Anschließend standen die Hausaufgaben und ein verpflichtendes Freizeitangebot wie Fußball oder Zumba auf dem Programm. Vor dem Abendessen mussten sie dann Wäsche waschen. „Die Mädchen hatten kaum Freiraum. Das war für sie oft schwierig zu akzeptieren, hat ihnen aber auch die nötige Tagesstruktur gegeben“, sagt Annika.

An den Wochenenden organisierten die Erzieher und die zehn internationalen Freiwilligen ein Freizeitprogramm für die Kinder. Zum Beispiel Casino-Abende, Fußballturniere oder Schlamm-Action-Tage.

Eine Kröte im Zimmer → Jedes zweite Wochenende hatte Annika frei. Gemeinsam mit den anderen Freiwilligen besuchte sie in dieser Zeit unterschiedliche Orte in Mexiko. In ihrer Freizeit, also vor allem in den Abendstunden, ging sie in ein Fitnessstudio in Miacatlán und nahm an einem Cumbia-Tanzkurs teil. „Ich wollte Mexikaner kennenlernen und meine Sprachkenntnisse aufbessern“, begründet sie. „Gerade für die Therapie mit den Kindern ist es wichtig, richtig gut Spanisch zu sprechen.“

Annika lacht und erzählt: „Einmal saß morgens eine Kröte in meinem Zimmer. Die habe ich dann richtig auf Spanisch beschimpft. Da wusste ich, dass ich angekommen bin.“

Eine intensive Zeit → Über 14 Monate verbrachte Annika Schulte in Mexiko. Ihre Erfahrungen waren so prägend, dass sie am liebsten wieder dorthin möchte. „Der Abschied fiel mir schwer“, berichtet sie. Nach ihrem Aufenthalt im Kinderdorf reiste sie noch einige Monate durch Lateinamerika. Dabei gewann sie einen Freiflug bei American Airlines. Mit diesem flog sie später wieder nach Mexiko: „Ich war nur eine Woche in Deutschland, dann bin ich zurück nach Mexiko, weil einige meiner Mädels ihre Abschlussfeier hatten“, erzählt die Ergotherapeutin. Sie blieb drei Wochen und überlegte in der Zeit, was sie zukünftig machen will. Annika beschloss, sich weiterzuqualifizieren. Seit dem Sommersemester studiert sie Ergotherapie an der Fachhochschule Osnabrück.

In Miacatlán übernahm eine andere deutsche Ergotherapeutin die Stelle, blieb aller-



ABB. 1 Ergotherapeutin Annika hat gerade die kleinste Patientin im Kinderdorf zur motorischen Förderung in der Therapie.

ABB. 2 Durchbewegen und Dehnen bei einer bettlägerigen Dame

ABB. 3 Schwungübungen in der Gruppe – die Kindergartenkids sind konzentriert und haben Spaß



dings nicht so lange. Derzeit sucht nph nach einer neuen Freiwilligen, die die Ergotherapie fortführt. „Leider gibt es nicht immer jemanden, der direkt nachrückt“, sagt Annika. „Das macht mich traurig, weil ich viel Herz, Zeit und Geld in das Projekt investiert habe. Es wäre wichtig, ergotherapeutische Angebote langfristig ins Kinderdorf zu integrieren.“

Und was ist persönlich geblieben? „Ich habe viel mitgenommen, insbesondere bin ich entspannter und chaotischer geworden“, sagt sie und lacht, „was wirklich positiv für mich ist.“ Und es juckt sie in den Fingern. „Ich habe wahnsinniges Fernweh und weiß nicht, ob ich das wieder loswerde.“ *Anna Christina Nowak*



ZU GEWINNEN

Das Mexiko Kochbuch

Salsas, Enchiladas, Tortillas ... – das Mexiko Kochbuch enthält 80 typische Rezepte (www.jacoby-stuart.de). Wir verlosen zwei Exemplare: Klicken Sie bis zum 5. Juni 2015 unter www.thieme.de/ergopraxis > „Gewinnspiel“ auf das Stichwort „Mexiko“.

