

Ein Rucksack voller Erlebnisse

Berührendes Buch über die Einsichten einer Altenpflegerin

Ich finde, Altenpflege ist der coolste Job der Welt. Auch wenn andere meinen, wir wären nur Arschputzer.“ Das schreibt Sonja Schiff im Vorwort zu ihrem neuen Buch „10 Dinge, die ich von alten Menschen über das Leben lernte“. Und diese Sätze zeigen direkt, wohin die Reise in dem Buch geht: Schiff, die seit über 27 Jahren als Altenpflegerin arbeitet, möchte aufräumen mit Vorurteilen über ihren Beruf. Sie möchte diejenigen ermutigen, die mit dem Gedanken spielen, in der Altenpflege zu arbeiten. Sie möchte vor allem auch darauf aufmerksam machen, dass alte Menschen mit ihrer Lebenserfahrung und Weisheit das Leben anderer unglaublich bereichern können. All das gelingt Schiff mit ihrer berührenden Erzählung.

Nicht sachlich und distanziert, sondern so persönlich wie nur möglich und grundehrlich schreibt die Autorin über ihre Arbeit. Sie verknüpft geschickt ihre eigene Biografie mit den Geschichten, die sie in ihrem Berufsalltag erlebt hat. So offenbart sie viel von sich selbst, verschweigt etwa nicht, dass sie als junge Frau ohne Perspektiven auf die schiefe Bahn geraten

ist. Sie verschweigt auch nicht, dass sie den Beruf zunächst keineswegs anstrebte – mehr oder weniger selbst Vorurteile über die Altenpflege hatte. Warum sich aber dann ihre Meinung geändert hat, sie heute gar keine andere Tätigkeit mehr ausüben möchte, das macht Schiff an den zehn Lebensweisheiten fest, die dem Buch seinen Titel geben und die sie so nur in ihrer Arbeit gewinnen konnte.

Die Autorin erzählt zum Beispiel von der alten Dame im Pflegeheim, die immer nach ihrem „Baby“ schrie. Niemand konnte sich das erklären, – zunächst auch Sonja Schiff nicht.

Sonja Schiff, 10 Dinge, die ich von alten Menschen über das Leben lernte – Einsichten einer Altenpflegerin. Verlag edition a, ISBN: 978-3-99001-139-3. 176 Seiten, 19,95 Euro.



Bis sie eines Tages die Zahlen-Tätowierung auf dem Unterarm der Frau entdeckte. Sie war in Auschwitz gewesen, ihr Kind dort gestorben. Mit welcher unkonventioneller Methode Schiff der Dame helfen konnte, sei an dieser Stelle nicht verraten. Doch wird an dem Beispiel deutlich, welche beeindruckenden Persönlichkeiten die Autorin in ihrem Beruf bereits begegnet ist und was sie von ihnen lernen konnte. In diesem Fall lautet die Weisheit: „Der Rucksack deines Lebens ist immer dabei“ – mit allen Erlebnissen, egal, wie lange sie zurückliegen.

Viele solcher spannenden Geschichten machen das Buch uneingeschränkt empfehlenswert. Einerseits ist es ein Plädoyer für den Beruf des Altenpflegers, wobei es auch nicht die teils schwierigen Arbeitsbedingungen verschweigt. Andererseits eignet es sich eben nicht nur für (angehende) Altenpfleger, sondern für jedermann. Denn das Buch lehrt neuen Respekt gegenüber dem Alter. Es lehrt, dass Zuhören sich lohnt. Außerdem auch, dass das Altwerden seinen Wert hat. Dinge, die unsere Gesellschaft teilweise aus den Augen verloren hat. TMG

Die Situation beherrschen, nicht den Menschen

Deeskalationstraining für Angehörige von psychisch Erkrankten

Hilde Klein möchte es nicht noch einmal erleben. Als vor nicht allzu langer Zeit ihre Tochter Sabine, die seit vielen Jahren an einer schizophrenen Psychose leidet, der Familie gegenüber aggressiv zu werden drohte, hat Hilde Klein eine große Hilflosigkeit empfunden. „Es ist das erste Mal gewesen, dass wir die Situation als brenzlich empfunden haben“, berichtet sie in einem leisen Ton.

Unterstützung in einer so schwierigen Situation leistet der Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen (BapK) in Bonn. Seit mehreren Jahren können Angehörige sich bei der Beratungshotline „Seelefon“ (02 28-71 00 24 24) melden, wenn es zu Problemen im Zusammenhang mit einer psychischen Erkrankung kommt. Im Rahmen eines Studienprojekts zur häuslichen Gewalt bietet der BapK jetzt erstmals auch ein Deeskalationstraining für betroffene Angehörige an. „Es ist ein sensibles Aktionsfeld, in dem wir uns bewegen“, erklärt der Soziologe und Sozialarbeiter Christian Zechert,



Christian Zechert.
(Foto: Müller)

der Projektleiter und Vorstandsmitglied des BapK ist. Einerseits müsse die Stigmatisierung von Menschen verhindert werden, die zum Beispiel an Psychosen litten, andererseits bräuchten die Angehörigen ganz praktische Hilfe.

Dies sei deutlich geworden bei einer Online-Befragung, bei der betroffene Angehörige Aggression und Gewalt im häuslichen Umfeld als „eines unserer letzten Tabus“ beschrieben hätten, so Zechert. Die Brenzlichkeit entsprechender Situationen werde immer wieder berichtet, doch fehle Angehörigen die Routine im Umgang mit dem Phänomen.

Ein Deeskalationstraining des BapK mit 17 Teilnehmern hat bereits stattgefunden. Was lernt man dabei? „Einerseits ist es darum gegangen, Techniken zu erlernen, wie man sich selber schützen kann. Dazu gehörte unter anderem auch, sich einen Überblick über die Räumlichkeit zu verschaffen: Wie positioniere ich mich in einem Raum, wenn ich spüre, dass eine Situation mit einem Angehörigen kritisch werden kann?“, berichtet Dr. Caroline Trautmann, Geschäftsführerin beim BapK. Andererseits sei die Anleitung zur sprachlichen und körperlichen Kommunikation wichtig gewesen. „Es geht ja darum, die Situation zu beherrschen, nicht den Menschen“, sagt Zechert. Die betrof-

fenen Angehörigen müssten Gefahren einschätzen, den Umgang mit den eigenen Emotionen beherrschen und sich ihrer Handlungsoptionen zur Problemlösung bewusst sein.

Aggression zeigt Hilfslosigkeit

Unter fachmännischer Unterstützung – unter anderem von der Deeskalationstrainerin Stephanie Engels aus Köln – hätten betroffene Menschen reflektieren können, dass es Aggression nie ohne einen subjektiven Grund gebe, so Trautmann. Aggression zeige immer, dass man sich nicht anders helfen könne.

Hilde Klein ist in jedem Fall mit mehr Selbstsicherheit vom Deeskalationstraining nach Hause zurückgekehrt. Ihr sei klar geworden, dass sie für sich sorgen müsse. Die Scham darüber, dass die Tochter kurz davor gewesen sei, eine Grenze zu überschreiten, bleibe zwar. Doch nach dem Training habe sie das Gefühl, dass die Bewältigung besser gelingen könne, so Klein. – Das nächste Deeskalationstraining soll im Februar stattfinden. CHRISTOPH MÜLLER

→ www.psychiatrie.de/bapk