



> An der Universitäts-Hautklinik Heidelberg bieten Pflegekräfte für Patienten Entspannungs- und Bewegungsübungen an – als Balsam für die Haut und Seele. Die Resonanz ist groß.

> Balsam für Haut und Seele – ein Projekt zur Gesundheitsförderung:

Eigene Ressourcen neu entdecken

KATHARINA WETTICH-HAUSER, CORNELIA MAHLER, SABINE RITTNER UND RONALD EICHSTÄDTER

Obwohl das größte Organ des menschlichen Körpers und Spiegel der Seele, wird die Bedeutung der Haut vielfach unterschätzt.

Die Haut erfüllt eine Vielzahl von Aufgaben: Regulation des Wasserhaushaltes und der Körpertemperatur, Schutz vor physikalischen Einflüssen und Mikroorganismen, Tastsinn und Kontaktfläche zur Umwelt. Ist die Haut krank, hat dies Auswirkungen nicht nur auf das physiologische Gleichgewicht des Menschen, sondern auch auf seinen psychischen Zustand.

Umgekehrt können auch emotionale Stimuli und psychische Prozesse, die einen Einfluss auf das autonome Nervensystem haben, zu Hautveränderungen führen. Studien zufolge besitzen etwa 40 Prozent der Hautkrankheiten eine psychosomatische Komponente (Gupta 1986). Andere Untersuchungen belegen positive Auswirkungen von autogenem Training, Entspannungs- und psychosozialen Übungen auf den Hautzustand dermatologisch erkrankter Menschen (Ehlers 1995, Lange 1999). Die Haut dient der Kommunikation und spielt daher auch eine wichti-

ge Rolle im sozialen Leben, erst recht für Menschen mit Hauterkrankungen. Aufgrund dieser Zusammenhänge ist es wichtig, psychosomatische Gesichtspunkte in die Behandlung der Betroffenen einzubeziehen (Gee 1997), wobei die möglichen Interventionen von individuellen psycho- oder verhaltenstherapeutischen Maßnahmen bis hin zu einem angenehmen Klima in der Station reichen.

Wie alles begann

Die Station Hämel der Universitäts-Hautklinik Heidelberg, benannt nach dem früheren Direktor der Klinik, Josef Hämel, ist eine dermatologische Tagesklinik für 16 Patienten, die vorwiegend an chronischen Hauterkrankungen wie Psoriasis, Neurodermitis, Ekzemen oder Ulcus cruris leiden. Im Mai 1998 nahm eine Mitarbeiterin an einer Fortbildungsveranstaltung zum Thema „Entspannung, Atmung, Bewegung“ teil. Motiviert durch das neu er-

worbene Wissen und unterstützt durch die Stationsleitung, begann sie, Entspannungsübungen für Patienten anzubieten, anfangs in einem eigens zu diesem Zweck freigeräumten Patientenzimmer. Die Übungen fanden vormittags zwischen dem ersten Behandlungszyklus und dem Mittagessen statt, eine Zeit, in der manchen Patienten schon einmal die Langeweile erfasste. Die Resonanz war von Beginn an sehr groß und schließlich Motivation für das Team, dieses pflegerische Angebot weiter auszubauen. Das Projekt „Balsam® für Haut und Seele“ entstand. Es verfolgt das pflegerische Ziel, Patienten mit Strategien vertraut zu machen, die ihnen bei der Bewältigung ihrer Krankheit behilflich sein können.

Ein Umzug der Station im Jahr 2000 ermöglichte die Einrichtung eines Raums, der seitdem abwechselnd von der Krankengymnastin der Hautklinik und der Gruppe Balsam genutzt werden kann: Montags und donnerstags gehört er der Krankengymnastik, dienstags und freitags bietet dort ein Mitarbeiter des Pflegedienstes verschiedene Entspannungs- und Atemübungen an. Da zunächst nur

Zusammenfassung

Zwischen dem Zustand der Haut und dem psychisch-sozialen Befinden gibt es eine enge Wechselbeziehung. Die Behandlung und Pflege von Menschen mit Hauterkrankungen dürfen daher nicht einseitig auf die Haut begrenzt bleiben. Um den Betroffenen Wege aufzuzeigen, wie sie ihre Krankheit verstehen und bewältigen können, wurde an der Universitäts-Hautklinik Heidelberg das pflegerische Gesundheitsförderungsprojekt „Balsam© für Haut und Seele“ ins Leben gerufen. Basierend auf dem Modell der Salutogenese nach Antonovsky, bieten speziell geschulte Pflegerinnen den Patienten Bewegungs- und Entspannungsübungen an. Eine erste Evaluation lässt auf eine positive Resonanz schließen.

Schlüsselwörter: *Hauterkrankungen, Salutogenese, Psychosomatik, Gesundheitsförderung*

eine Kollegin in den einzelnen Techniken der Entspannungsübungen geschult war, hing die Durchführung der Übungen zunächst von ihrer Anwesenheit ab. Nach und nach wurden jedoch weitere Teammitglieder von einer Mitarbeiterin der musiktherapeutischen Abteilung des Klinikums geschult, so dass inzwischen vier Kolleginnen in der Lage sind, die Gruppe zu leiten. Die anderen Mitglieder des Teams halten während der Übungszeit den Stationsbetrieb aufrecht.

Theoretische Grundlagen

Das Pflegeverständnis der Mitarbeiterinnen der Station deckt sich weitgehend mit dem Modell der Salutogenese nach Aaron Antonovsky. Die psychosomatischen Aspekte der Hauterkrankungen machen es notwendig, den Patienten Wege und Strategien aufzuzeigen, wie sie ihre Krankheit verstehen und bewältigen können. Sie sind verschiedenen Arten von Stressoren ausgesetzt, physikalischen und biochemischen ebenso wie psychosozialen. Die Angebote während des Klinikaufenthaltes sollen ihnen ermöglichen, ihre Widerstandsressourcen zu erkennen und einzusetzen, damit sie in einem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum ihre Lebensqualität wiederfinden und erhalten können (Antonovsky 1997). Das salutogenetische Modell kommt in der Station Hämel in mehrfacher Hinsicht zum Tragen, in der Gesundheitsförderung und Prävention sowie, eng damit verbunden, in der Psychosomatik.

Ablauf

Im Rahmen der Visite erhalten die Patienten Einladungskarten mit Informationen über Ort, Zeit und Art des Übungs-

angebotes. Auf der Rückseite der Karte befindet sich ein Evaluationsbogen, den die Patienten nach der Entspannungsübung ausfüllen und anonym in einen Briefkasten stecken können.

Die durchführende Pflegekraft bereitet den Raum vor, das heißt, sie sorgt für frische Luft, bringt das „Bitte-Ruhe“-Schild an der Tür an, legt die Matten aus und bereitet den CD-Spieler vor. Nachdem sie die Patienten begrüßt hat, führt sie diese in die Übung ein und erläutert „Neulingen“, was sie erwartet. Im Anschluss an die Entspannungsübung gibt sie den Patienten Gelegenheit, die Übung zu reflektieren oder einfach nur miteinander ins Gespräch zu kommen.

In der Anfangsphase des Projektes kam es immer wieder zu Schwierigkeiten bei der Einhaltung der festgelegten Zeiten,

Für die Entspannung ist eine ruhige Umgebung wichtig

da die Patienten zwischendurch zu Untersuchungen oder Behandlungen gerufen wurden. Für die Entspannungsübungen ist eine ruhige Umgebung wichtig. Lärm im Flur machte es den Patienten unmöglich, sich zu entspannen. Diese Schwierigkeiten konnten überwunden werden, indem das gesamte Team (Reinigungspersonal, Stationssekretärin, Ärzte, Oberärztin) im Rahmen einer Veranstaltung über Inhalt, Sinn und Zweck des Projektes informiert wurde und die Stationsabläufe neu organisiert wurden.

Unter den Pflegenden traten anfangs Motivationsprobleme auf. Trotz zahlreicher positiver Rückmeldungen der Patienten fühlten sich die Mitarbeiter zu-

nächst nicht ausreichend qualifiziert für die Durchführung der Übungen. Reflektionsgespräche im Projektteam und die weiteren Schulungen halfen ihnen, diese schwierige Zeit zu überbrücken.

Evaluation: Wieso, weshalb, warum, wie

Die Gruppe Balsam wurde von den Patienten von Anfang an gut akzeptiert. Um einen Überblick über den zeitlichen Aufwand zu erhalten und herauszufinden, ob die gesetzten pflegerischen Ziele erreicht werden konnten, wurde das Angebot inzwischen evaluiert.

Bei jeder Gruppensitzung werden statistische Kennzahlen festgehalten: Anzahl der Teilnehmer, Thema, durchführender Mitarbeiter. Mithilfe des erwähnten Evaluationsbogens werden darüber hinaus die Motive der Patienten für die Teilnahme sowie ihre Zufriedenheit mit der durchgeführten Übung erfasst. Des Weiteren können die Patienten dort Anregungen oder Kommentare formulieren.

In der Zeit von Februar 2003 bis August 2004 konnten 198 Übungstermine stattfinden. An 90 Terminen, 45,5 Prozent, wurden Bewegungsübungen angeboten, während der anderen Termine Atem- und Entspannungsübungen. Durchschnittlich nahmen 3,27 Patienten (Bewegungsübungen) bzw. 4,28 Patienten (Entspannungsübungen) teil, wobei die Spannweite von 0 bis 9 reichte. 20-mal musste die Gruppe Balsam aussetzen, entweder aus zeitlichen Gründen oder weil die Patienten schliefen. Häufigstes Motiv für die Teilnahme war das Bedürfnis zu entspannen, das von 71 Patienten angegeben worden war. Weitere wichtige Gründe waren die Aufforderung durch das Pflegepersonal (n=57) sowie Neugierde (n=37) und positive Erfahrungen mit der Gruppe Balsam (n=30) (Mehrfachantworten möglich). Die überwiegende Mehrheit der insgesamt 137 einbezogenen Teilnehmer bewertete das Angebot insgesamt als gut (n=48) bis sehr gut (n=70), obwohl es ihnen nicht immer möglich gewesen war, „abzuschalten“: Auf die Frage, ob sie abschalten konnten, hatten 66,2 Prozent mit ja, 31,5 Prozent mit zeitweise und 2,3 Prozent mit nein geantwortet.

Knappe ein Drittel, 32,8 Prozent, der Evaluationsbögen enthielt zusätzliche Anmerkungen. Angesichts der Tatsache, dass Multiple-Choice-Fragen in der Regel bevorzugt werden, kann dieser hohe Anteil an Freitextantworten als Ausdruck für

die große Bedeutung betrachtet werden, welche die Gruppe Balsam für die Patienten hat. Die Mehrzahl der Äußerungen (n=25) bestand aus positiven Anmerkungen, die den Bedarf an dem Angebot unterstreichen, etwa durch Aussagen wie „Es ist sehr gut, dass so etwas angeboten wird“, „erholsam“, „Ich würde empfehlen, dass jeder Patient teilnimmt.“ oder „... Ich fühle mich danach richtig entspannt und ausgeglichen.“ Anregungen und Kritik (n=14) betrafen im Wesentlichen die Rahmenbedingungen der Durchführung und deuten auf entsprechendes Verbesserungs-

Patienten empfinden die Balsam-Gruppe als Wohltat für die Seele

potenzial hin: „weichere Unterlagen“, „könnte etwas länger dauern“, „etwas leiser vorlesen, bitte“.

Im mündlichen Feedback am Ende jedes Termins wurde immer wieder positiv erwähnt, dass durch die Gruppe Balsam eine Möglichkeit besteht, andere Patienten kennen zu lernen und mit ihnen ins Gespräch zu kommen. Belegt wird die Resonanz nicht zuletzt durch Eintragungen im Gästebuch der Station, etwa durch diese: „Ganz besonderen Dank den Schwestern... Vor allem den Phantasiereisen, die sie mit mir unternommen haben und die meiner Seele gut taten.“ „Meine Seele ist gern hier!“

Zusammenfassung

Aus Sicht der Stationsleitung kann resümiert werden, dass die Gruppe Balsam zu einem integralen Bestandteil der Station Hämel geworden ist. Die Patienten nehmen das Angebot der Entspannungsübungen gern an, was durch die vielen mündlichen Aussagen und durch die Auswertung der Evaluationsbögen unterstrichen worden ist. Die positive Wirkung auf den Genesungsprozess ist in der Literatur belegt und konnte auch im Rahmen dieses Projektes von den an der Therapie beteiligten Berufsgruppen und den Patienten selbst registriert werden. Durch das neue pflegerische Angebot sind aber auch die Arbeitszufriedenheit und -motivation gestiegen. Mit fortschreitendem Erfolg und wachsender Akzeptanz der Gruppe ist ein vorher nicht gekanntes Maß an Teamgefühl entstanden. Das

gemeinsame Arbeiten an dem Projekt hat eine Basis geschaffen, die auch der Selbstpflege förderlich ist und für die Mitarbeiter gesundheitsfördernde Aspekte beinhaltet.

Im Rahmen einer öffentlichen Veranstaltung konnte die Station dem Führungsteam der Hautklinik und interessierten Kollegen die bisher geleistete Arbeit der Gruppe vorstellen. In der anschließenden regen Diskussion wurde deutlich, dass das Pflegeverständnis und das Selbstbewusstsein des Teams auch bei Klinikmanagement und Kollegen der benachbarten psychiatrischen und psychosomatischen Klinik auf großes Interesse bzw. Akzeptanz stoßen.

Ausblick

Das Projekt zeigt, welchen bedeutenden Anteil die Pflege an der Gesundheitsförderung hat. Die Zusammenarbeit mit allen Berufsgruppen stärkt die Wirkung solcher Maßnahmen. Für die Zukunft ist eine Intensivierung dieser Zusammenarbeit geplant, auch im Hinblick auf mögliche interdisziplinäre Forschung. Ideen dazu wurden im Rahmen der Informationsveranstaltung bereits formuliert. Die Öffnung der Gruppe nach außen für andere Bereiche ist momentan wegen mangelnder räumlicher und personeller Ressourcen nicht möglich, für die Zukunft aber durchaus denkbar und gewünscht.

Bislang konnten über die beschriebene Evaluation hinaus keine weiteren Untersuchungen durchgeführt werden. Von großem Interesse ist allerdings, inwieweit sich das Angebot auf den Heilungsverlauf bzw. die Lebensqualität der Patienten auswirkt. Außerdem wäre es wichtig herauszufinden, welche Hilfen oder Unterstützungsangebote Patienten benötigen, um die Entspannungsübungen auch im häuslichen Umfeld weiter durchzuführen. Gegenwärtig werden daher Interessierte gesucht, die bereit sind, diese Fragen im Rahmen von Diplom- bzw.

Doktorarbeiten in enger Zusammenarbeit mit der Abteilung für Medizinische Psychologie am Universitätsklinikum Heidelberg nachzugehen. <<



Literatur

ANTONOWSKY, A.: *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit.* Dt. erweiterte Herausgabe von A. Franke. dgvt, Tübingen, 1997

BRIESKORN-ZINKE M: *Gesundheitsförderung in der Pflege. Ein Lehr- und Lernbuch zur Gesundheit.* W. Kohlhammer, Stuttgart, 2004, 2. Aufl.

EHLERS, A.: *Treatment of atopic dermatitis: A comparison of Psychological and Dermatological approaches to relapse prevention.* Journal of Consulting and clinical Psychology, 63 (1995) : 624–635

GEE, C.F.: *Wenn's juckt und kratzt.* Pflege Aktuell, 51 (1997) 3 : 162–165

GUPTA, M.A./GUPTA, A.D./HABERMAN, H.F.: *Neurotic Excoriations: A Review ad Some New Perspectives.* Comprehensive Psychiatry, 27 (1986) 4 : 381–386

HURRELMANN, K.: *Gesundheitssoziologie.* Juventa, Weinheim–München, 2003, 5. Aufl.

LANGE, S: *Effekte kombinierter Therapeutischer Maßnahmen bei Patienten mit Psoriasis und atopischer Dermatitis.* Hautarzt, 50 (1999) : 791–797

Zu den Autoren:

Katharina Wettich-Hauser, Stationsleitung in der Universitäts-Hautklinik Heidelberg und Teilnehmerin an der Fortbildung „Public Health – Gesundheitsförderung für Pflegeberufe“ an der Evangelischen Fachhochschule Darmstadt, **Cornelia Mahler**, M.A., Stabsstelle der Pflegedirektion am Universitätsklinikum Heidelberg, **Sabine Rittner**, Musiktherapeutin und wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Medizinische Psychologie, Zentrum für psychosoziale Medizin am Universitätsklinikum Heidelberg, und **Ronald Eichstätter**, Diplom-Betriebswirt und Pflegedienstleiter an der Universitäts-Hautklinik Heidelberg, Kontakt: Universitäts-Hautklinik Heidelberg, Station Hämel, Katharina Wettich-Hauser, Vossstrasse 2, 69115 Heidelberg, E-Mail: Katharina.Wettich@med.uni-heidelberg.de



Helfen zur Selbsthilfe

Notleidende fit machen – statt Experten einfliegen.
Eigene Ziele finden – statt fremden Programmen folgen.
Freunde und Partner kennen, die einem zur Seite stehen.

Sind Sie dabei? Rufen Sie an: 0241 / 442-125

www.misereor.de
Spendenkonto 52100
Sparkasse Aachen
BLZ 390 500 00

