



Berührung schenken trotz Corona

Besuche sind in den meisten Einrichtungen möglich, wenn auch unter Beachtung der Hygieneauflagen. Berührungen bleiben jedoch weiter außen vor. Wie Sie eine Handmassage sicher und wohltuend „durch die Scheibe“ ausführen können, zeigt ein besonderes Projekt.

Text: Sandra Zenz

Es berührt mich innerlich, ich fühle mich beseelt. Liebevoller Emotion kommt rüber. Sonst bekomme ich diese Erfahrung nirgends mehr“, sagt Hertha Müller über die Handbehandlung, die sie gerade genossen hat – durch eine Trennscheibe mit Berührungsfenster! Seit März 2020 hat Corona die Hygienekonzepte sämtlicher Altenpflegeeinrichtungen fest im Griff – zu groß ist die Sorge um eine Infektion der schutzbedürftigen Menschen oder

Mitarbeiter. Doch im Mehrgenerationenhaus Eltville läuft ein Projekt, das Berührung unter Einhaltung aller Sicherheitsauflagen ermöglichen soll.

Mehr zum Thema
Lesen Sie auch den Beitrag der Autorin zum Bewegungs- und Berührungskonzept „Samurai-Programm für Senioren“ in [Aktivieren](#) 4/2018. Ideen und Anregungen für Betreuungsangebote auch unter Coronabedingungen finden Sie im Portal [Aktivieren^{Plus}](#): aktivieren-plus.de Der Zugang für Abonnenten ist bereits im Preis inkludiert, einmalige Registrierung ist jedoch erforderlich.

Mobile Trennscheibe reduziert Infektionsrisiko

Initiiert haben dieses Projekt Karin Kalbantner-Wernicke und ihr Mann Thomas Wernicke. Die Shiatsu-Lehrtherapeutin und der in fernöstlicher Medizin ausgebildete Arzt haben bereits 2013 das



Fotos: Dr. Thomas Wernicke (2)

„Samurai-Programm für Senioren“ (beschrieben in **Aktivieren** 4/2018) entwickelt. Dabei handelt es sich um ein Bewegungs- und Berührungskonzept, das in vielen Pflegeeinrichtungen für Senioren erfolgreich angewandt wird, wie zum Beispiel im Mehrgenerationenhaus Eltville. Mit Corona und den Abstandsregelungen kam dann das vorläufige Aus für das Programm und auch allgemein für Berührungen in Altenpflegeeinrichtungen – eine Entwicklung, die das Ehepaar Wernicke mit großer Sorge beobachtet. „Berührungen sind lebensnotwendig – ohne Berührungen verliert ein Mensch immer mehr seine körperlichen, geistigen und seelischen Fähigkeiten, verweigert schließlich das Essen und zieht sich immer weiter zurück“, weiß Karin Kalbantner-Wernicke.

Durch ein Radio-Interview mit Samurai-Trainerin Heidrun Beitze, einer Kollegin des Ehepaars Wernicke, wurde

die „BeSafe“ Thekenschutz GmbH auf das Samurai-Programm aufmerksam. Das auf mobilen Hygieneschutz aus Plexiglas spezialisierte Unternehmen engagiert sich bereits in anderen sozialen Projekten und bot seine Unterstützung an. Gemeinsam mit Heidrun Beitze und dem Ehepaar Wernicke hat der Hersteller den Prototyp einer Scheibe entwickelt, die sichere Berührung in Altenpflegeeinrichtungen wieder möglich machen soll.

„Mit zehn Millimetern Durchmesser ist die Trennscheibe besonders dick und bietet dadurch hohen Schutz. Die kleine Öffnung unten im Berührungsfenster ermöglicht den Handkontakt. Eine gründliche Handdesinfektion unmittelbar vor und nach der Handbehandlung reduziert das Infektionsrisiko auf ein Minimum, wenn während der Behandlung nur die Hände in Kontakt kommen“, beschreibt Dr. Thomas Wernicke die Konstruktion. „Die Scheibe ist mobil und kann beispielsweise auch im Freien eingesetzt werden. Das Tragen von Masken schafft zusätzliche Sicherheit.“

Achtsamer Druck öffnet Zugang zu den Menschen

„Das Berühren der Hände ist essenziell für den zwischenmenschlichen Kontakt, aber auch für die Gesundheit“, erklärt Karin Kalbantner-Wernicke. „An der Hand hängt der ganze Mensch! Besonders der Hals-, Nacken- und Mundbereich, aber auch viele Gehirnfunktionen werden durch die Handbehandlung aktiviert.“ Mit dem gezielten achtsamen Druck auf die sogenannten Meridiane und die Akupunkturpunkte gelinge es, die präverbale Ebene, die Spürebene eines Menschen zu erreichen. Auf dieser Spürebene sind laut Kalbantner-Wernicke alle Erinnerungen und alles Wissen gespeichert. Deshalb sei es möglich, mit gezieltem, achtsamem Druck zu den Erinnerungen eines Menschen vorzudringen. „Auch Menschen, die über die Sprache nicht mehr erreicht werden, erreicht dieser achtsame Druck“, so die Shiatsu-Expertin.

Hygienetipps für Berührung durch die Trennscheibe

- Lüften Sie vor und nach jeder Handbehandlung die Räumlichkeiten, oder führen Sie, wenn die Außentemperaturen es erlauben, die Handbehandlung im Freien durch.
- Achten Sie darauf, dass die Raumtemperatur nach dem Lüften für alle Beteiligten angenehm ist.
- Außer Ihnen beiden sollten möglichst keine weiteren Personen im Raum sein.
- Waschen und desinfizieren Sie und Ihr Gegenüber sich vor und nach der Berührung gründlich die Hände.
- Beschränken Sie die Berührung ausschließlich auf die Hände.
- Tragen Sie – entsprechend den aktuellen allgemeinen Regelungen und den Vorgaben der jeweiligen Einrichtung einen Mund-Nasen-Schutz oder eine FFP2-Maske.
- Vermeiden Sie Gespräche (Aerosolbildung), und gehen Sie während der Handbehandlung lieber ins Spüren.
- Desinfizieren Sie Tisch, Sitzgelegenheit und Trennscheibe sorgfältig, wenn Sie das Angebot beendet haben.



Auch ohne Vorkenntnisse und mit handelsüblicher Trennscheibe können Betreuende mit der Handbehandlung Bewohnern etwas Gutes tun. Lüften, Mundschutz und gründliche Desinfektion sind trotz Scheibe weiterhin unverzichtbar.

Erfahrungen zeigten zudem, dass Menschen nach einer Handbehandlung oder während dieser wieder zu sprechen, singen, trinken und essen anfangen. Auch werde deutlich, wie während einer Handbehandlung die oft geschlossene Hand eines Behandelten sich ganz öffne und entspanne. Das gelte auch für das Gesicht. „Schließlich entspannt sich der gesamte Mensch“, hat Kalbantner-Wernicke immer wieder erfahren.

Pilotprojekt zeigt: Berührungsfenster kommt an

Für ein Pilotprojekt, um den Prototyp der Trennscheibe bei der Handbehandlung zu testen, stellten sich gleich mehrere Senioren im Mehrgenerationenhaus Eltville zur Verfügung. Danach gab es lachende Gesichter. „Ich spüre große Entspannung nach dieser wunderbaren Handbehandlung“, freute sich Marita Steuernagel. „Man fühlt sich wichtig und im Mittelpunkt für diesen Moment. Man fühlt sich respektiert und es dreht sich mal alles um einen. Ich habe die Streicheleinheiten sehr genossen!“

Auch für die die Seniorin Anne Eggert ist das Projekt ein Segen. „Berührung ist so wichtig und fehlt so sehr“, sagt sie. Eine 96-jährige Bekannte, blind, durfte ihr Zimmer nicht mehr verlassen. Der Lockdown war für sie laut Eggert „die totale Katastrophe, da ein Telefon keine Berührung ersetzen kann.“ Gerade hier ist sei das Projekt mit der Scheibe eine Möglichkeit, Erleichterung zu verschaffen und

ein echtes Gegenüber und Berührungskontakt zu haben. „Gehört in jedes Haus. Menschen, die auf der Zielgeraden ihres Lebens sind, tragen die ganze Last von Corona-Beschränkungen“, meint Anne Eggert.

Doch wie kann man Senioren etwas Gutes tun, wenn man keine Vorkenntnisse in der Handbehandlung und keine Trennscheibe zur Verfügung hat? Karin Kalbantner-Wernicke gibt Entwarnung. „Die Berührung der Hände ist immer gut – wer sich nicht an Techniken des Shiatsus heranwagen will, der kann die Hände seines Gegenübers ebenso gut sanft massieren, streicheln oder einfach halten. Das ist auch ganz wunderbar! Und wer unsere Scheibe nicht bestellen will, kann ebenso eine andere Scheibe mit Berührungsfenster benutzen. An Supermarktkassen und in Banken sind diese Scheiben mittlerweile Standard. Dort wechseln Geldscheine von Hand zu Hand und nicht selten kommt es zu Hautkontakt – ohne vorherige Desinfektion! Wenn diese Form der Interaktion zulässig ist, so gilt dies allemal für unsere Vorgehensweise!“

Handbehandlung leicht gemacht – so gehen Sie vor

- Holen Sie vor einer Berührung stets das (nonverbale) Einverständnis des Empfangenden ein.
- Nehmen Sie die Hände und halten Sie sie, um in Kontakt zu kommen.

- Streichen Sie die Hände mehrmals sanft aus, von der Handwurzel bis zu den Fingerspitzen.
- Bewegen Sie die Hände behutsam durch, kneten Sie sie achtsam, und gehen Sie dabei auf die Reaktionen des Empfangenden ein.
- Umfassen Sie einzelne Finger, drücken Sie an der Fingerwurzel leicht und lassen wieder los. Wandern Sie von der Fingerwurzel zu den Fingerspitzen, dabei immer wieder leicht drücken und loslassen.
- Fassen Sie die „Schwimmhäutchen“ zwischen den Fingern, und zwicken einmal sanft (aktiviert das Immunsystem).
- Drehen Sie die Handflächen nach oben, und streichen Sie mit dem Daumen von der Handwurzel Richtung Finger aus – je nach Wunsch des Empfangenden auch gerne mit beherzterem Druck.
- Ballen Sie die Finger des Empfangenden behutsam zu einer lockeren Faust. Wo der Mittelfinger auf der Handfläche zu liegen kommt, befindet sich als Akupunkturpunkt der „Palast der Gelassenheit“, der für Entspannung und das Nachlassen von Nervosität sorgen kann. Massieren Sie diese Stelle sanft, und kreisen Sie mit leichtem Druck.
- Fassen Sie abschließend die Hände noch einmal, und gehen Sie in Blickkontakt. Schließen Sie die Handbehandlung ab, indem sich der Gebende sich beim Empfangenden bedankt.



Sandra Zenz
Diplom-Sozialpädagogin (FH), examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, Palliative Care-Pflegefachkraft,
sandra.zenz@caritasmuenchen.de

Daniela Dust, Leiterin des Mehrgenerationenhauses Eltville, freut sich über die positiven Erfahrungsberichte: „Gerade gestern stand eine ältere Dame vor meinem Büfenster und hat von ihren Nöten erzählt“, sagt Dust. „Sie ist alleinstehend, und seit März hat sie keiner mehr berührt. Ich habe sie zu unserem nächsten Projektnachmittag eingeladen. Sie war überglücklich!“ ●

Buchtipps: Kalbantner-Wernicke, Dr. T. Wernicke, B. Mai: Samurai-Shiatsu für Senioren. Bewegen und Bewegtwerden für Senioren. Kiener Verlag, 2013 (1. Auflage).

Auf der Webseite theken-schutz.de ist die Trennwand auch in der aktuellen Projektphase bereits unter dem Reiter „Jetzt anfragen“ als Sonderbestellung für rund 215 Euro erhältlich (Preis kann variieren).

*Mehrgenerationenhaus Eltville am Rhein:
eltville.mehrgenerationenhaus.de*



Aktivierungsideen für Männerrunden

Wo findet man Straßen ohne Autos? Auf der Landkarte. Wie endet der Spruch: „Bis dass der TÜV uns...“? Trainieren Sie die geistige Fitness Ihrer männlichen Senioren mit Themen, die interessieren. Jede der 10 Themenstunde enthält verschiedenste Übungen. Von Wortfindungsübungen über Bewegungslieder bis zu Übungen für die Feinmotorik.




Andrea Friese
Männerrunden
2020, 34,90 €,
Best.-Nr. 21454



Vincenz Network
T +49 511 9910-033
F +49 511 9910-029
buecherdienst@vincenz.net

VINCENZ

www.altenpflege-online.net/shop