Zeitschrift: Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti

Herausgeber: Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband

Band: 29 (1993)

Heft: 9

Artikel: Ferienkurs für Menschen mit Rückenleiden

Autor: Keller-Schäppi, Annegret

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-930360

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 19.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

SELBSTHILFEGRUPPE

Ferienkurs für Menschen mit Rückenleiden

Was können Menschen, die an schweren Rückenschmerzen leiden, für sich selber unternehmen, um ihre Situation erträglicher zu machen? Auf diese Frage suchten und erprobten zehn betroffene Frauen und Männer praktische Antworten während einer Kurswoche im Feriendorf Twannberg über dem Bielersee. Initiantin und Leiterin dieses Ferienkurses war Annegret Keller-Schäppi, Musikerin und Psychotherapeutin aus Aarau, die selbst von einem Rückenleiden betroffen ist. Hier ihr Bericht:

Die Idee zu diesem Kurs entstand aus einer schmerzlichen Erfahrung. Obwohl Menschen mit Rückenleiden in unserem Land die zweitgrösste Behindertengruppe bilden (auf dem ersten Platz der IV-Statistik figurieren die psychischen Krankheiten), gibt es kaum Hilfsangebote für all jene, die an schweren chronischen Rückenschmerzen leiden und von Ärzten, Physiotherapeuten/-innen und Psychotherapeuten/-innen keine Hilfe mehr erwarten können.

Im Sommer 1991 entstand eine Initiative zur Gründung von Selbsthilfegruppen. An einem Kontakttreffen von Rückenpatienten/-innen im Selbsthilfegruppenhaus in Zürich nahmen 25 Personen aus verschiedenen Gegenden der deutschen Schweiz teil. Aus diesem ersten schweizerischen Treffen bildeten sich zwei Selbsthilfegruppen – eine in Zürich und eine in Aarau.

Inzwischen gibt es auch in Basel und in Bern Selbsthilfegruppen für Menschen mit Rükkenleiden. Der Kontakt unter den Teilnehmenden kann manchmal nur telefonisch stattfinden, da die Mobilität oft sehr eingeschränkt ist. Aber für alle, die mitmachen, bedeutet die Gruppe eine wertvolle Unterstützung. Der Austausch mit ähnlich Betroffenen und die gegenseitige Anteilnahme helfen entscheidend mit, aus der Isolation herauszufinden und die Lebensfreude nicht zu verlieren.

Ich weiss aus eigener Erfahrung, wie schwierig es ist, immer auf fremde Hilfe angewiesen zu sein. Infolge eines Fehlers bei einer Rückenoperation vor elf Jahren muss ich heute fast 90 Prozent meines Lebens im Liegen verbringen. Da ich selbständig wohne, brauche ich viel Kraft, Zeit und Geld, um die einfachsten Dinge des Alltags zu organisieren und in Gang zu halten.

Als betroffene Frau und als ausgebildete Psychotherapeutin mit Schwerpunkt in Körperarbeit wünschte ich mir schon lange, mit ähnlich betroffenen Menschen einmal in einer intensiveren Form zu arbeiten. Die Ausbreitung der Selbsthilfegruppen und das positive Echo, das ich erhielt, bestärkten mich darin. Ich entwarf ein Konzept für einen Ferienkurs im Feriendorf Twannberg, und Pro Infirmis war bereit, die Trägerschaft zu übernehmen und eine Subventionierung durch die IV zu beantragen. Auf diese Weise konnten auch Leute mit bescheidenem Budget teilnehmen.

Das Vorhaben gelang und wurde zu einem grossen Erfolg. Aus verschiedensten Ecken der Schweiz kamen sechs Frauen und drei Männer zu unserem einwöchigen Kurs. Ihr Alter lag zwischen 30 und 70 Jahren, und ebenso unterschiedlich waren die Probleme, die sie mitbrachten.

Da war der frühere Lastwagenfahrer, der zwei Waschmaschinen gleichzeitig hatte stemmen können. Als Folge eines Arbeitsunfalls leidet er heute an starken körperlichen Schmerzen, denen er höchstens für ein paar Stunden in der Nacht entrinnen kann. Ausserdem quält ihn die Ohnmacht, seine überschüssige Energie nicht loszuwerden. Er hält es fast nicht aus, wenn ihm seine Frau beim Einkaufen nur die Fasnachts-Chüechli zum Tragen geben kann. Und da war die junge Ausländerin, Mutter von zwei Kindern im Schulalter, die seit kurzem unter heftigsten Bein- und Rückenschmerzen leidet. Die Ärzte können keine Ursache finden. Wer nimmt sie ernst, wer kann sie mit ihrem fremden kulturellen Hintergrund wirklich verstehen? Wer ist bereit, auf ihre Situation einzugehen und nicht alles auf die Psyche abzuschieben? Gerade unter diesem Vorwurf leiden wir ja alle so enorm! Beim Lastwagenfahrer wird in der Krankengeschichte das Wort «dramatisch» benutzt. Bei der Hausfrau aus dem fremden Land heisst es «hysterisch»...

Über solche Demütigungen sprachen wir, über das Unverständnis von Mitmenschen im Alltag, über das Unverständnis sogar von Fachpersonen und über unsere Mühe, um Hilfe zu bitten, Tag für Tag, bis ans Lebensende.

Die Atmosphäre in der Gruppe war offen und entspannt, von Humor und Galgenhumor geprägt. Unser Tag begann im Wasser, im angenehm geheizten Hallenbad. Die einen schwammen ihre Längen auf dem Rücken, die anderen machten Bewegungsübungen zur Lockerung und Kräftigung. In spielerischer Beweglichkeit fällt es leicht zu erzählen, sich zu spüren und einzufühlen. Vor und nach dem Mittagessen blieb Zeit zum Ruhen, zum Wandern (mit Naz, dem Gruppenhund) und für individuelle Gespräche. Jeden Nachmittag trafen wir uns zum Gruppengespräch, einmal auch zu einer ausgedehnten Entspannungsübung mit Musik. Am Abend gab es nochmals Wasservergnügen, Gespräche, Ruhe.

Zu unseren Themen gehörten der Umgang mit Medikamenten (Schädlichkeit, Nebenwirkungen, Suchtgefahr), Immobilität, Abhängigkeit, Sexualität. Als Leitfaden für unsere Sitzungen, «Stehungen» und «Liegungen» (es kam vor, dass vier von uns lagen, drei standen und drei sassen) diente uns das von mir entwickelte Lernprogramm «Wege aus dem Teufelskreis, Schmerz – Angst – Depression». Auf diese Weise setzten wir uns mit vielen praktischen und persönlichen Fragen unseres täglichen Lebens intensiv auseinander.

Für mich war es sehr befriedigend, mit meinen so schwer erarbeiteten und erlittenen Ideen mitzuhelfen, Auswege aus dem Gefängnis des Schmerzes zu finden. Ein nächster Kurs soll Anfang 1994 stattfinden.

Auskunft und Anmeldung:
Annegret Keller-Schäppi, Rain 22, 5000 Aarau, Tel. 064-24 51 64.

Kontakte zu Selbsthilfegruppen
- *Raum Aargau, Luzern, Solothurn: Tel. 064-24 51 64*
- *Region Basel: Selbsthilfezentrum Hinterhuus, Tel. 061-692 81 00*
- *Region Bern: Team Selbsthilfe Bern, Tel. 031-45 45 27, oder Team Selbsthilfe Thun, Tel. 033-22 22 61 (Gruppe im Entstehen)*
- *Region Biel: Team Selbsthilfe Biel, Tel. 032-23 83 82*
- *Ostschweiz: Team Selbsthilfe Thurgau, Tel. 054-21 88 44, oder Team Selbsthilfe Zürich, Tel. 01-938 16 46 (Hinwil)*
- *Region Zürich: Rolf Fröhlicher, Tel. 01-383 79 21, oder Team Selbsthilfe Zürich, Tel. 01-252 30 36 oder 01-938 16 46 (Hinwil)*

Die **neue** Taping-Technik

zur Behandlung des femoro-patellaren Schmerzsyndroms.

Leukotape® P

Spezialtape für Techniken, die besonders zugfestes Material und extreme Klebkraft erfordern. (z.B. McConnell-Therapie)

Als Unterzug empfiehlt sich die Verwendung von **Fixomull® stretch.**

Bitte senden Sie mir Unterlagen über das:
O Produkt O McConnell-Seminar

Name: _____

Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Beiersdorf AG, Division Medical
Aliothstr. 40, 4142 Münchenstein, Tel. 061/415 61 11

BDF

Beiersdorf

medical