

## Ausgangslage

Spitex Zürich Betrieb Sihl betreut jährlich rund 340 Klient\*innen mit psychiatrischen Diagnosen oder in psychosozialen Belastungssituationen. Die Literatur beschreibt, dass viele Betroffene nur über ein kleines soziales Netz verfügen oder unter Einsamkeit leiden und in der Gestaltung sozialer Kontakte einen ungedeckten Bedarf sehen (Knüppel et al., 2019; Hegedüs, 2009). Diese Probleme werden auch im Fachbereich der psychosozialen Pflege und Betreuung vermehrt beobachtet.

Je nach Krankheitsbild haben Betroffene den Zugang zu sich selbst verloren, können psychische oder physische Bedürfnisse oder Warnsymptome des Körpers nicht mehr wahrnehmen.

Leitlinien empfehlen die Anwendung von Bewegungsinterventionen für psychisch erkrankte Menschen. Neben der Förderung der Körperwahrnehmung, können im Rahmen von Gruppentherapien Sozialkompetenzen gefördert und Anschluss zu anderen gefunden werden (AWMF online, 2019).

Bestehende Angebote wie Tageskliniken oder diverse öffentliche Sportangeboten verlangen in der Regel eine hohe Verbindlichkeit mit regelmässiger Teilnahme oder sind kostspielig. Das kann für Betroffene eine Hürde darstellen. Angebote, die etwas Kosten oder eine Verpflichtung darstellen schrecken meistens ab.

Aus diesem Grund hat die Spitex Zürich Betrieb Sihl 2019 die Bewegungsgruppezeit ins Leben gerufen, welche durch eine ausgebildete Tanz- und Bewegungstherapeutin PSFL geleitet wird.

## Persönliche Ziele der Teilnehmenden:

- Aus der Wohnung / unter Menschen kommen
- Beweglichkeit und Körperhaltung verbessern, den Körper spüren
- Tagesstruktur erhalten
- Soziale Kontakte knüpfen
- Feinmotorik und Bewegung fördern
- Beweglichkeit verbessern

## Hintergrund

Der Tanz- und Bewegungstherapie kommt in der Behandlung psychisch Erkrankter eine wichtige Rolle zu. Sie wird von Betroffenen als subjektiv wirkungsvoll beschrieben und erweist sich im gruppentherapeutischen Setting als wirksam. Durch verbesserte Wahrnehmung des eigenen Körpers, können Gefühle besser ausgedrückt und als weniger bedrohlich empfunden werden. Der Selbstwert und das Selbstbild werden verbessert (Bräuninger & Blumer, 2004).

## Inhalt

Das Bewegungsangebot steht psychisch belasteten Klient\*innen offen, denen Gruppenangebote im öffentlichen Raum zu hochschwierig sind, die aus ihrer Isolation herausfinden möchten und Freude an Bewegung haben.

- Spiel und Spass → Kreislauf aktivieren, Präsenz und Reaktion fördern
- Sanfte Körperübungen → innere Anspannung lösen, Anspannung und Entspannung gezielt einsetzen lernen
- Reflexion → Was tut mir gut, warum? Was machen die Anderen für das Wohlbefinden?
- Kaffee trinken → sozialer Austausch, dazu gehören, geniessen

## Rückmeldungen der Teilnehmenden



## Diskussion

Die erwähnte Literatur und Erfahrungswerte der Gruppenintervention, geben klare Hinweise auf die Evidenz und Wirksamkeit bewegungstherapeutischer Gruppen für psychisch erkrankte Menschen. Da Gruppeninterventionen für Spitex-Organisationen bisher nicht verrenchenbar sind, ist dieser Sachverhalt dringend zu prüfen.

