

Gliederung

1. Historie der SBT

1.1 Anfänge und Meilensteine der SBT

1.2 Von BKH zu kbo

2. SBT in Haar heute

2.1 Kliniken und Zugehörigkeit

2.2 Arbeitsalltag in der Sport- und Bewegungstherapie

3. Sporttherapie zu Zeiten der Corona-Krise

3.1 Veränderungen ab März 2020

3.2 Rückblick – 1 Jahr „neue Normalität“?

4. Bewegung in Zeiten einer Krise

1. Historie der SBT

1.1 Anfänge und Meilensteine der SBT

Sie haben möglicherweise bei der Ankunft auf dem Gelände bereits festgestellt, dass die über 100 Jahre alten Gebäude eine besondere und geschichtsträchtige Ausstrahlung haben.

1905 wurde mit der oberbayerischen Heil- und Pflegeanstalt Eglfing bei München erstmals ein psychiatrisches Krankenhaus an diesem Standort eröffnet. Unsere Berufsgruppe der Sport- und Bewegungstherapeuten ist seit Beginn der 1970er Jahre an der Versorgung der Patienten beteiligt. Angefangen hat alles mit einer Sport- und Bewegungstherapeutin, die für den Akutbereich zuständig war. Aufgrund der dann stetig wachsenden Bedeutung der Bewegungstherapie in der Behandlung von psychiatrischen und psychosomatischen Patienten, ist das Team bis in die 1980er Jahre hinein auf insgesamt 4 Kollegen angewachsen. In diesem Jahrzehnt gab es für die Arbeit der Sporttherapie eine große Veränderung und Bereicherung. In den Jahren 1986-1989 wurde die Sporthalle geplant und gebaut, die bis heute zentraler Ort der Sporttherapie ist.

Bis ins Jahr 2021 sind wir ein wachsendes Team geblieben. Mittlerweile sind insgesamt 16 Kollegen am Standort Haar und weitere 8 Kollegen an weiteren Standorten des kbo Isar-Amper Klinikums in und um München beschäftigt.

1.2 Von BKH zu kbo

Eine, für das Gesamtunternehmen, wegweisende Veränderung war im Jahr 2007, als das ehemalige Bezirkskrankenhaus Haar in das neu gegründete Kommunalunternehmen kbo, Kliniken des Bezirks Oberbayern, integriert wurde. Veränderungen im Gesundheitswesen und damit verbundene finanzielle Kürzungen haben zu diesem Schritt geführt.

Seither sind ehemalige Bezirkskrankenhäuser und ambulante Einrichtungen der Region unter dem Dach des Kommunalunternehmens kbo vereint. Dabei leistet das Isar-Amper Klinikum Region München die psychiatrische Vollversorgung für München und das Umland. Neben dem Standort hier in Haar, gibt es weitere Kliniken in der Stadt München, in Taufkirchen und Fürstenfeldbruck.

2. SBT in Haar heute

2.1 Kliniken und Zugehörigkeit

Auf dem Gelände hier in Haar sind 7 Kliniken angesiedelt, die jeweils unterschiedliche Behandlungsschwerpunkte haben.

Wo sind wir mit der Sporttherapie vertreten?

In den beiden allgemeinpsychiatrischen Kliniken arbeiten insgesamt 5 Sporttherapeuten, in der Psychosomatik drei, die Sucht beschäftigt ebenfalls drei Sporttherapeuten, im ZfAE sind 4 Kollegen

angestellt. In der Forensik ist eine Sporttherapeutin tätig. Lediglich in der Neurologie sind wir nicht eingebunden. Diese wird durch die Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie versorgt.

In allen Häusern sind wir Sporttherapeuten in das multiprofessionelle Stationsgeschehen integriert. Wir nehmen an den Übergaben und Verläufen teil, um uns auszutauschen und gehen auch individuell in den Kontakt zu einzelnen weiteren Behandlern, um uns über Therapieverläufe abzusprechen.

Der Förderung der multiprofessionellen Zusammenarbeit wird stations- und fachgebietsübergreifend ein hoher Stellenwert beigemessen. Im letzten Jahr wurde eine Projektstation zur Entlass-Vorbereitung eröffnet, auf der die multiprofessionelle Zusammenarbeit eine zentrale Arbeitsweise darstellt. Die sporttherapeutisch dort tätige Kollegin ist mit ihrer Arbeitszeit in das Zwei-Schicht-System eingebunden und übernimmt auch Dienste an Samstagen, Sonn- und Feiertagen. Neben der Kernaufgabe, bewegungstherapeutisch mit den Patienten zu arbeiten, ist die Kollegin in weitere Aufgaben im stationären Setting eingebunden, wie die Begleitung der Patienten zu Außenterminen, oder auch die Organisation von Ausflügen. In der alltäglichen Arbeit gilt es, flexibel stationsgebundene Aufgaben in der multiprofessionellen Zusammenarbeit zu übernehmen.

Die Ausgestaltung der multiprofessionellen Teamarbeit ist in den einzelnen Häusern individuell. In der Klinik Süd.West liegt ein Schwerpunkt für die Sport- und Bewegungstherapeuten in der hohen Präsenz auf der jeweiligen Station. Auch hier gilt es, neben den bewegungstherapeutischen Aufgaben, flexible, individuelle Kontakte für die Patienten im Stationsalltag und –ablauf anzubieten.

Neben der jeweiligen Klinik- und Stationszugehörigkeit, sind wir Sporttherapeuten untereinander eng vernetzt. Wir haben regelmäßige Teambesprechungen und sind auch zwischendurch immer im engen Austausch, um berufsgruppenspezifische Belange zu besprechen, uns organisatorisch abzusprechen und auch, um uns inhaltlich fortzubilden. Dazu findet monatlich eine sogenannte Blitz-Fortbildung statt, um theoretische oder praktische Inhalte auszutauschen.

2.2 Arbeitsalltag in der Sport- und Bewegungstherapie

Hauptsächlich bieten wir Gruppentherapien an. Es gibt aber auch immer die Möglichkeit von Einzel-Kontakten, die für spezielle, konkrete Anliegen genutzt werden. Unsere Arbeit mit den Patienten findet zum größten Teil stationsbezogen statt. Das heißt, wir bieten Bewegungsmöglichkeiten für Patienten einer speziellen Station an.

In der Regel sind wir für die sporttherapeutische Versorgung mehrerer Stationen zuständig.

Uns stehen sieben Räume unterschiedlicher Größe für unsere Arbeit zur Verfügung. Diese sind alle mit diversen Kleingeräten und Sportspielmöglichkeiten grundausgestattet. Sie werden im Rahmen

der Workshops sowohl heute als auch morgen noch die Möglichkeit haben, einen Eindruck der Räume zu erlangen.

Wir nutzen diese für körperorientierte Gruppen mit funktionellen Übungen und achtsamkeitsorientierten Methoden, aber auch für spielerische Elemente.

Besonders und auch für Spiele besonders geeignet, ist unsere große Sporthalle, die, wenn wir nicht durch Corona eingeschränkt sind, in eine 2/3-Halle und eine 1/3-Halle unterteilt werden kann. So können zwei Gruppen zeitgleich stattfinden. Außerdem besteht die Möglichkeit Spiele auf das große Feld zu spielen, wenn die Halle als ein Raum genutzt wird. Sie ist für alle gängigen großen Sportspiele ausgestattet, für die wir sie auch mit den Patienten nutzen. Dabei spielen wir häufig in abgewandelter, vereinfachter Form.

Eine besondere Möglichkeit für die Patienten zur gegenseitigen Begegnung in der Sporthalle, unabhängig von Klinik- oder Stationszugehörigkeit, waren vor Corona unsere offenen Sportgruppen. In diesem Rahmen haben wir für Patienten von Forensik bis AP jeweils eine Gruppe für Volleyball, Fußball und Tischtennis/Badminton angeboten. Diese Gruppen waren bei den Patienten sehr beliebt. Und wir haben nahezu durchgängig die Erfahrung gemacht, dass die Atmosphäre untereinander kooperativ und unterstützend ist.

Eine weitere, bei Patienten und Therapeuten gleichermaßen geschätzte Bewegungsmöglichkeit in der Halle, ist eine 8 Meter hohe Kletterwand, an der wir außerhalb von Corona-Zeiten, klettertherapeutisch mit den Patienten arbeiten.

Mit im Gebäude untergebracht ist außerdem ein Krafraum mit Kraft- und Ausdauergeräten sowie der Möglichkeit für Freihanteltraining.

In der Abteilung der Physiotherapie steht ein Bewegungsbad mit Gegenstromanlage zur Verfügung, das auch wir mit unseren Patientengruppen nutzen. Auch das ist aufgrund von Corona aktuell nicht möglich.

Neben diesen Bewegungsmöglichkeiten in den Räumen, steht uns ein großzügiges Freigelände zur Verfügung, das wir, seit der Corona-Einschränkungen, noch intensiver nutzen. Zum einen gibt es Spazier- und Waldwege auf und um das Gelände, zum Spazieren und für Nordic Walking, zum anderen haben wir neben der Sporthalle einen Sportplatz, den wir für ganz vielfältige Aktivitäten nutzen. Im Bereich von Sporthalle und Sportplatz befindet sich außerdem eine Tennisanlage mit drei Spielfeldern, auf der wir, in Kooperation mit der Betriebssportgemeinschaft, auch mit den Patienten spielen können.

Und zu guter Letzt erhebt sich auf dem Gelände ein Berg, der im Winter als Schlittenberg beliebt ist, nicht nur bei Patienten und Sporttherapeuten, sondern auch bei Kindern und Familien aus der Umgebung.

Die inhaltliche Ausgestaltung der vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten ist je nach

Patienten Klientel, und auch nach individuellen zusätzlichen Schwerpunkten der einzelnen Sporttherapeuten unterschiedlich. So gibt es z.B. die Möglichkeit eines Rollatorführerscheins im ZfAE, oder aber Jonglage und Akrobatik in der Psychosomatik.

Abschließend möchte ich den Blick kurz in die nahe Zukunft richten. Wie bereits erwähnt, haben wir im Zuge der Corona-Krise unser Außenareal noch umfangreicher genutzt. Dort möchten wir einen Waldbadepfad anlegen, der mit und für die Patienten zu nutzen sein wird. Die involvierten Kolleginnen sind bereits mit der konkreten Planung beschäftigt.

Aktuell sind wir sicher am meisten gefordert durch die Veränderungen, die sich mit der Corona-Pandemie in unserem Arbeitsalltag ergeben haben. Einen Einblick in die veränderten Bedingungen und Arbeitsweisen gibt Ihnen im Folgenden Frau Aisenpreis.

3. Sporttherapie zu Zeiten der Corona-Krise

3.1 Veränderungen ab März 2020

Mit den Entwicklungen der Corona-Pandemie und den politisch festgelegten Schutzmaßnahmen wurden auch im Isar-Amper-Klinikum Region München zügig die notwendigen Schritte eingeleitet, um eine Fortführung der Therapie in Krisenzeiten zu gewährleisten. Im März 2020 wurden innerhalb von 3 Wochen mehrere Stationen geschlossen, ausreichend stabile PatientInnen entlassen und verbleibende PatientInnen teilweise in neu geformten Stationen zusammengelegt. Zusätzlich wurden zwei Bereiche zur Behandlung von Covid-19 PatientInnen eingerichtet.

Diese strukturellen Veränderungen bedeuteten für die SporttherapeutInnen, dass man nur auf einer fest zugeordneten Station arbeiten durfte, die Therapiegruppen nicht mehr stations- und klinikübergreifend abgehalten werden durften und auch eine Vertretung, krankheits- oder urlaubsbedingt, konnte nicht mehr durchgeführt werden.

Ab dem 20.03.2020 wurden außerdem alle Räume der Sport- und Bewegungstherapie für die Nutzung im Rahmen der Therapie geschlossen, sodass ab diesem Zeitpunkt alle Therapiegruppen entweder im Freien oder in kleinen Gruppenräumen auf den einzelnen Stationen stattfanden. Dadurch ergaben sich neue Herausforderungen an die inhaltliche Ausgestaltung der Stundenbilder und einhergehend wurde auch von den PatientInnen ein hohes Maß an Anpassungsbereitschaft verlangt.

Die KollegInnen der SBT brachten sich mit Angeboten zur Strukturierung der Tagesabläufe und Aufrechterhaltung der Therapie mit unterschiedlichsten Inhalten ein. Dazu gehörten diverse Spiele in Kleingruppen, Outdoor Gymnastik und Fitness, achtsamkeitsorientierte Bewegungsangebote im Freien, Spaziergänge, vor allem aufgrund der eingeschränkten Ausgangsregelungen, sowie die

Unterstützung der MPTs durch das etablieren eines Einkaufsdienstes. Um die Motivation der PatientInnen trotz der reduzierten Möglichkeiten hoch zu halten war Kreativität gefragt, woraus beispielsweise die Idee für das erste Haarer Sportabzeichen entstand. Mit einer Station der Klinik PPP wurde über einen Zeitraum von 6 Wochen in unterschiedlichen Disziplinen, angelehnt an die Vorgaben des Deutschen Sportabzeichens, trainiert und eine individuelle, realistische Zielsetzung formuliert. Nach der gemeinsamen Trainingsphase wurde das erste Haarer Sportabzeichen in den Disziplinen Ausdauer, Kraft, Koordination und Schnelligkeit an einem Tag abgenommen und zusammen mit dem MPT die TeilnehmerInnen geehrt.

Insgesamt blieben die Therapieräume über einen Zeitraum von vier Monaten geschlossen. Ab Juni 2020 wurde ein Hygienekonzept für die Nutzung der Räumlichkeiten erstellt, sodass ab Mitte Juli 2020 die Sporttherapie auch wieder indoor stattfinden konnte. Ein Schritt zur „neuen Normalität“ war getan, denn unter Einhaltung der neuen Regeln, wie dem Tragen von Masken, die Einhaltung von Lüftungszeiten und der kompletten Erneuerung der Belegungspläne, galt es weiterhin viele Einschränkungen für die inhaltliche Gestaltung der Therapiestunden zu berücksichtigen. Nach wie vor ist eine Nutzung der Kletterwand sowie des Bewegungsbaus nicht möglich, die Gruppengrößen sind aufgrund des Mindestabstands streng an die Raumgröße angepasst und auch die stations- und klinikübergreifenden Angebote finden nicht statt.

Neben den geänderten Therapiestunden- und Inhalten hat sich auch die Zusammenarbeit innerhalb des Sportler-Teams durch die Corona-Maßnahmen verändert. Wie vorhin von Frau Sochor erwähnt, hatten wir ursprünglich ein regelmäßiges Treffen alle 14-Tage, um gemeinsame Themen zu besprechen, Abläufe zu optimieren und Informationen weiterzugeben. Aufgrund der beschränkten Kontaktmöglichkeiten ist auch dieses Treffen über etwa ein halbes Jahr ausgefallen, was spätestens seit der Wiedereröffnung der Therapieräume immer deutlicher zu spüren war. Vereinzelt haben wir Sondertreffen durchgeführt, um die notwendigsten Schritte gemeinsam zu besprechen, jedoch fehlte der kollegiale Austausch weiterhin.

Mittlerweile ist bereits einige Zeit vergangen und es lohnt sich ein kleiner Rückblick.

3.2 Rückblick – 1 Jahr „neue Normalität“?

Nach etwas mehr als einem Jahr, seit der Öffnung der Therapieräume, ist eine Art „neuer Alltag“ entstanden. Sowohl die SportkollegInnen, die Stationsteams als auch die Führungskräfte haben einen neuen Rhythmus gefunden und auch die PatientInnen, welche nach wie vor von der Unterstützung einer teil- oder vollstationären Therapie profitieren. Dazu gehörte vor allem Flexibilität.

Flexibilität von Seiten der Führungsebene, um stets auf die neuen politischen Maßnahmen zu reagieren.

Flexibilität von jede/r TherapeutIn, um sich an die neuen Vorgaben zur Durchführung der Therapiestunden anzupassen.

Flexibilität, um gemeinsam mit den PatientInnen eine erfolgreiche Therapie zu gestalten in Zeiten, die früher undenkbar Herausforderungen an uns stellen.

Nach wie vor sind die Einschränkungen für jeden Einzelnen dennoch deutlich spürbar. Begonnen mit dem Tragen von Masken während der körperlichen Aktivität bis hin zu den weiter begrenzten sportlichen Möglichkeiten. Einerseits durch das Weglassen von diversen Sportspielen aufgrund des näheren Kontakts, andererseits durch die reduzierte Gruppengröße, weshalb einige Therapieinhalte nicht mehr umsetzbar sind.

Nun sind aus den vielen Anpassungen und Einschränkungen auch neue Elemente entstanden. Mittlerweile nutzen alle KollegInnen der SBT die Außenanlagen noch häufiger und mit mehr Ideenreichtum, als früher. Therapiestunden im Freien zu halten ist sicher ein positiver Aspekt des „neuen Alltags“, den wir auch im Winter unbedingt beibehalten möchten. Auch das Arbeiten in neu wachsenden Strukturen, die stetig in Bewegung sind, hat das Wachstum jeder/s Einzelnen gefördert. Wer von uns hätte schließlich von 3 Jahren gedacht, dass wir viele bekannte Wege hinter uns lassen müssen und gleichzeitig neue, herausfordernde Pfade entdecken können.

Schließlich möchte ich mit Ihnen einen Blick über unseren Klinikalltag hinaus werfen.

4. Bewegung in Zeiten einer Krise

Dass Bewegung in Zeiten einer persönlichen Krise als unterstützendes, haltgebendes Element fungieren kann, ist unumstritten. Auf diese Grundlage baut die Sport- und Bewegungstherapie auf. Durch das aktiv sein werden sowohl körperliche als auch psychische Ressourcen gefördert und die Genesung jedes Einzelnen in den Fokus gerückt. Diese Tatsache lässt sich nicht nur im Rahmen eines klinischen Aufenthalts beobachten, sondern zeigt sich auch in der Gesellschaft. In den vergangenen 1,5 Jahren hat sich ein klarer Trend hin zu mehr Bewegung im Alltag abgezeichnet. Einerseits durch die Limitierungen, die jeder einzelne erfahren hat und gleichzeitig durch den leichten Zugang zu Bewegung, denn für einen Spaziergang braucht man weder Fitnessstudios noch besondere Gerätschaften. Egal ob alleine, zu zweit oder in der Gruppe entstand ein regelrechter Run auf alle Outdoor-Aktivitäten, die in der näheren Umgebung umsetzbar sind. Immerhin ging es so weit, dass Ausflugsregionen bereits an ihre Belastungsgrenzen stießen. Das Bedürfnis, sich in der freien Natur zu bewegen und ein wenig Freiheitsgefühle zu entwickeln, schien für viele Menschen eine hohe Priorität zu haben. Zusätzlich waren Trainingsgeräte für zuhause im letzten Jahr schnell vergriffen, viele Fitnessstudios und Sportvereine haben Online-Trainings auf die Beine gestellt und führen diese nun teilweise in Hybrid-Form weiter. Dadurch konnten in einer schwierigen Zeit mit vielen

Einschränkungen und Verboten auch neue Wege entdeckt werden und trotz der räumlichen Distanz die Teilhabe an gemeinschaftlichen Aktionen ermöglicht werden.

Abschließend möchte ich diese Beobachtung nochmal klar betonen: Bewegung ist ein elementarer Bestandteil der ganzheitlichen und nachhaltigen Gesundheitsförderung.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit