

			
			

ViniYoga Netzwerk *Intervision*

10-11:45 Uhr

Zoom, den 24.02.2023

Unsere Agenda heute

Check-in

Eine Klientin tief im Leid

nochmals: „Wirbel für Wirbel“-Ansagen

Eine Erfahrung aus der Therapie eines Post-Covid-Fatigues

anwesend waren: Sabine, Michaela, Heike, Stefanie, Gabriella, Ilka

Heikes leidende Klientin

Hintergrund-Infos zur Klientin

- ist über zehn Jahre in Begleitung zunächst bei Imogen, seit 2018 bei Heike
- Sehr zarte, deutlich untergewichtige Person (zu Therapiebeginn, 172cm mit 45kg und über alle Jahre in etwa so) >> alles (der BMI<17,5 und auch die körperlichen Beschwerden) deutet auf chronische Mangelernährung/Anorexie hin
- Freiberufliche Wissenschaftlerin, kam schon 2012 mit massiven Rückenschmerzen, Gastritis, depressiver Verstimmungen, Ängsten und Panik - inzwischen Schmerzen im ganzen Körper (Brust, Rücken, Bauch, Rückbeugen besonders schmerzhaft), kann kaum noch sitzen, Medikamenten-unverträglichkeiten, fortgeschrittene Osteoporose >> mehrere Brüche
- geht am Rollator, hat große Sturzangst >> Heike besucht sie zu Hause
- Hilfe durch Lebenspartner und ein ganzes Therapeut:innen-Netzwerk

Körpercheck / Modalitäten der Beschwerden

- übt seit Jahren regelmäßig
- ein Termin/Monat im Hausbesuch – zuletzt Mittwoch (22.02.2023):
 - Klientin hat viele Schmerzen, ist insgesamt sehr schwach, hat Brust- und Rückenschmerzen, Bauch tut immer weh, fühlt sich so gedrückt, sie hat das Gefühl, der Magen würde sehr gedrückt, nimmt ununterbrochen Schmerzmittel (Novalgin), Osteoporosebehandlung, hat keinerlei Verbesserung gebracht
- Aktuelle Praxis:
 - Beginnt stehend am Rollator
 - Sitzt anschließend auf der Bettkante, dann liegt sie im Bett und endet mit Bodyscan

70-j.
Klientin
tief im
Leid

Anliegen der Klientin

- Originalzitat Heike: „Sie macht mir klare Ansagen, was sie von mir erwartet und sich für die Praxis wünscht.“
- **ENTLASTUNG** von Schmerzen, Niedergeschlagenheit und Ängsten << von Psychotherapien hat sie nach dreien die Nase voll
- Bewegung im Rahmen der eingeschränkten Möglichkeiten
- Nebenwirkungen der Medikamente reduzieren; Ärzte wollen ihre Schmerzmitteldosis erhöhen, wovor sie Angst hat (u. a. wg. Magenbeschwerden)
- Nebenbemerkung: Heike ist für die Klientin ein wichtiger Teil des Betreuungssystems, das sie um sich herum geschaffen hat >> Unsere Hypothese: Die Menschen in diesem System „dirigieren“ zu können, ist eine Art lange eingeübtes Lösungsverhalten im Umgang mit seelischem Leid.

Heikes Anliegen an uns

Wenn Ihr meiner Beschreibung so zuhört, welche Ideen kommen Euch für die Yogapraxis und den Umgang mit der Klientin?

- Heike beschreibt die Not der Klientin und deren forderndes Verhalten >> fordert sehr intensives „Kümmern“. Da möchte Heike sich gerne abgrenzen.

Diskussion zu Heikes Fall

- Stephan: Eingangspforte ist die Beziehungsebene, die sie inzwischen zu Heike aufgebaut hat. Das ermöglicht der Klientin ein anderes Erleben - eine positive Erfahrung. Sie scheint Person mit Humor zu sein (was Heike bestätigt) >> vielleicht da stärker anknüpfen.
- Ilka: Ja, dies weiterspinnen. Das Thema „Freude“ in die Praxis einbauen, vielleicht spielerische Elemente finden, immer weiter nach Elementen suchen, in denen sie sich, das, was sie im Äußeren sucht, selbst geben kann (Berührung, Trost, humorvolles Spielen ... was es auch immer ist)
- Heike hat viel mit ihr über Zuversicht geredet, was von Mal zu Mal sehr unterschiedliche Reaktionen hervorgerufen hat. Hat manchmal den Gedanken, die Klientin doch mehr fordern zu wollen.
- Stefanie. In der letzten Stunde wollte Klient:in sich ja auch bewegen, vielleicht doch noch mehr mit hineinnehmen, um dem Bedürfnis zu begegnen.
- Ressourcenorientiert weiterarbeiten, „irgendetwas geht immer“, Atem ist im Fokus, atmet erst sehr flach und die Übungen verbessern das, aber die Klientin erlebt sich danach als erschöpft.
- Tönen ausprobieren, vielleicht regt sie das an und erleichtert ihr den Atem, auch auf emotionaler Ebene. Eventuell eine klare Meditation vorschlagen, macht sie ja schon als Anker, um sich zu fokussieren.
- Gut sich vom Kontrollbedürfnis der Klientin weiterhin abzugrenzen (z. B. Forderung nach Verfügbarkeit an Feiertagen nicht nachgeben)

Fortgesetzte Diskussion zum „Wirbel für Wirbel“-Aufrichten

Sabine ist noch einiges unklar:

- Für mich ist die Ansage „vom Brustbein ausgehend hochkommen“ irritierend?
- Die Aufrichtung aus der Vorbeuge findet in der Streckung statt ; der Scheitelpunkt ist idealerweise in der Verlängerung der gestreckten WS?
- Eine plausible Erklärung wäre, dass beim Hochrollen die filigrane HWS das nicht zu unterschätzende Gewicht des Kopfes (+- 6 kg) von Anfang bis Ende des Aufrichtens muskulär zu bewältigen hat, gegen die Erdanziehung und dadurch dieser Bereich in eine ungewollt passive Dehnung gebracht wird. Die HWS befindet sich dabei in einer Kyphose, d.h. die Wirbel sind besonders belastet, da die normale Stellung der HWS die Lordose ist.
- Die Einsicht der Klientinnen und Klienten könnte mit dem Focus auf der HWS auch größer sein, da leichter nachvollziehbar als der Blick auf die gesamte WS. Ein Vergleich mit permanentem „Handystarren“ könnte angeführt werden.

Sabine benötigt eine gute Erklärung, die sie ihrer Klientin geben kann. Wie kann ich eine Person, die das aufrichten Wirbel für Wirbel praktiziert, davon überzeugen, das bleiben zu lassen?

Heike: Was wir uns fragen sollten - entwickelt sich aus dieser Art, das Aufrichten zu praktizieren wirklich ein Schaden bei der Klientin? Ist es vielleicht eine Bewegung, die sie anderweitig praktiziert, d. h. die nicht als in der Yogapraxis drin ist. Aber ja, der Einatem wird bei dieser Art des Aufrichtens nicht so gut unterstützt, wirklich gefährlich ist sie dennoch nicht. Sich über die Streckung aufzurichten, ist eine kraftvolle Übung, die sich zusätzlich zu dem Aspekt, dass sie einatemphysiologisch der beste Weg aus der Vorbeuge heraus ist, für die Kräftigung des Rückens lohnt.

Stefanie: Das Aufrichten in dieser Art und Weise kommt aus anderen Richtungen, die die Wahrnehmung des Körpers im Vordergrund haben, da geht es dann primär darum, die Achtsamkeit für den Körper und die Bewegungen zu schulen. Wir müssen da nicht intervenieren, wenn es nicht in der eigenen Yogapraxis geübt wird.

Ilkas Erfahrung mit einer Klientin mit Post-Covid-Fatigue 1/2

- Junge Frau (Jg. 1998) hatte Covid im Nov. 2022, zwei Tage hohes Fieber und einen Verlauf, wie ein heftiger grippaler Infekt ohne Husten.
- nach ca. einer Woche, glaubte sie die Krankheit überwunden und eine Woche lang war noch alles okay.
- Danach plötzlich (wieder) schwere Erschöpfung mit starken Gliederschmerzen und Kopfweg
- Diagnose: schweres Fatigue Syndrom
- Aktuell in 02/2023: gute und schlechte Tage, mal nur Liegen, mal geht kurzes Spazieren (max. 20 min langsam), dann aber wieder sehr müde

Ilka berichtet von ihrem „Fehler“ beim ersten Treffen:

Klientin hatte sie an der Tür empfangen und war nach ca. 30min Gespräch sehr zuversichtlich, dass diese sehr leichte Art des Übens mit Körper und Atem, die Ilka ihr skizziert hatte, genau das richtige sei. Musste sich aber dann zwar 10min aufs Sofa legen und ausruhen, aber sehr gerne gleich heute noch etwas einüben. Nach der Pause probierten beide dann einige wenige Bewegungen im Liegen auf der Matte. Bei der anschließenden Verabschiedung, bei der sie Ilka wieder zur Tür begleitete, klang sie sehr motiviert und wollte die Vorschläge sehr gerne täglich üben.

3 Tage später → Rückmeldung der Mutter, die TN im Gruppenkurs ist: Klientin war nach der Begegnung total erschöpft und musste sich mindestens zwei Tage danach, in denen sie fast nur im Bett lag, erholen

Ilka: „Was ich gelernt habe...“ → Ich hätte meinem Instinkt folgen sollen, es an dem Punkt, als die Klientin sich nach 30min erstmal hinlegen und pausieren wollte, für diesen Tag gut sein zu lassen, wusste um die Unberechenbarkeit des Fatigue.

Anmerkung Heike: Es hätte auch gut gehen können. Wir wissen das im Vorfeld nicht. Weitergemacht zu haben, hatte ja offenbar einen Nutzen für den Beziehungsaufbau, da die Klientin trotz dieses Rückschlags mit Dir weiterarbeiten wollte und Ihr inzwischen gut im Kontakt seid.

Ilkas Erfahrung mit einer Klientin mit Post-Covid-Fatigue 2/2

Heike: wir müssen uns auf Rückschläge einstellen, es gilt immer wieder neu auszuloten, wieviel Intervention an diesem Tag / in diesem Treffen möglich ist. Das Kennenlernen der eigenen Grenzen ist für die Klientin von zentraler Bedeutung. Sie muss ihre wechselnden Zustände selbst einschätzen lernen.

Ilka: Ja, dabei unterstützen wir, wenn wir im nächsten Treffen die Erfahrung auch nochmal gemeinsam reflektieren und einordnen.

Nebenbemerkung: Die Post Covid Sprechstunde der Charite nimmt sie noch gar nicht an. Erst, wenn 6 Monate nach Infektion Fatigue noch besteht, kann sie in deren Programme einsteigen. Dieser Zeitraum ist auch deshalb gewählt, weil in den ersten Monaten noch sehr gute Chancen bestehen, dass das Fatigue nicht auf diesem Niveau bestehen bleibt. << Zusatzbemerkung Ende März: Der Zustand der Klientin hat sich inzwischen schon deutlich gebessert und ☺ sie übt täglich.

Heike: Ist ein schwieriges Arbeiten mit den Post Covid Patienten, Maß zu finden ist da sehr speziell und muss immer gesehen werden. Herausfordernde Arbeit, aber wir können da ja sehr genau anpassen und das richtige für die Klienten finden.

Themenspeicher

- Gabriella: Klientin ist Kolleg:in, die regelmäßig übt, aber gerne mal Dinge ergänzt und abwandelt → Feedback oft erst verspätet ← wie damit umgehen.
- Ilka kann gern über den weiteren Fortschritt mit dem ALS-Klienten vgl. 25.11.2022 berichten

♡-lich Danke für den fruchtbaren Austausch
in der heutigen Runde.

Die nächste Intervision findet am 31.3.2023 10-12 Uhr statt.