

Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 68 (1997)
Heft: 7

Artikel: Weiterbildungskurs "Nachtarbeit - nächtliche Pflege" : in jeder Situation eine Beziehung gestalten
Autor: Johner Bärtschi, Eva
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-812343>

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: 14.01.2026

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

Weiterbildungskurs «Nacharbeit – nächtliche Pflege»

IN JEDER SITUATION EINE BEZIEHUNG GESTALTEN

Von Eva Johner Bärtschi

Wie man sichbettet, so liegt man! Was aber, wenn du dich nicht mehr selber betten kannst? Wenn du auf Pflege angewiesen bist, auf Hilfen beim Zubettgehen, auf Umlagerungen, wenn ein Dekubitus droht? Wenn du weder über Sprache noch über Bewegung mitteilen kannst, wie du gerne liegen möchtest: auf der rechten oder der linken Seite, auf dem Rücken oder dem Bauch?

Übung zu zweit in einer Gruppe von 16 Frauen, die alle als Nachtwachen in Alters- und Pflegeheimen arbeiten: A bringt B in eine bequeme Einschlafposition – nach allen Regeln der Kunst. B kann weder sprechen noch sich bewegen. Kissen, Tücher, Decken stehen frei zur Verfügung.

Danach zurücktreten. Nun an B die Aufforderung: Bettet euch so, wie es euch wohl ist! Allgemeines Gewälze, Gerangel – keine bleibt in der verordneten Position! Aha-Erlebnisse: «Ich kann doch nicht links einschlafen, ich muss immer auf der rechten Seite liegen.» Oder: «Mensch, wir geben immer Kissen, und ich brauche doch nie eines!»

Eine andere Übung. Wir liegen alle in Betten oder auf Decken am Boden, die Augen geschlossen, es ist Nacht, wir schlafen – oder versuchen es wenigstens. Plötzlich Schritte, das Knirschen von Sohlen, Türen gehen auf, fallen ins Schloss, ein Buch fällt zu Boden, jemand stösst an ein Möbel. Unerträglich laut! Stimmen – «wie war's gestern im Kino? Leider hatte ich keine Zeit mitzukommen.» Dann, unvermutet, greift eine Hand in meine Seite – ich jucke auf, angespannt und verkrampt – unbarmherzig werde ich auf die andere Seite gewälzt. Später eine andere Berührung: diesmal feiner, sanfter. Über den Arm gleitet eine Hand hinauf zur Schulter, die andere wendet den Körper um, die Hüfte stützend. Dann das Wecken – ich schlage die Augen auf, über mir, in nächster Nähe, ein Kreis neugieriger Gesichter. Alptraumhaft – für mich!

Routine in Frage stellen

Obwohl nicht jede Teilnehmerin genau gleich empfand, so wurde doch allen deutlich bewusst, wie sehr das Wohlbefinden und der körperliche Zustand der Heimbewohner auch vom Verhalten,

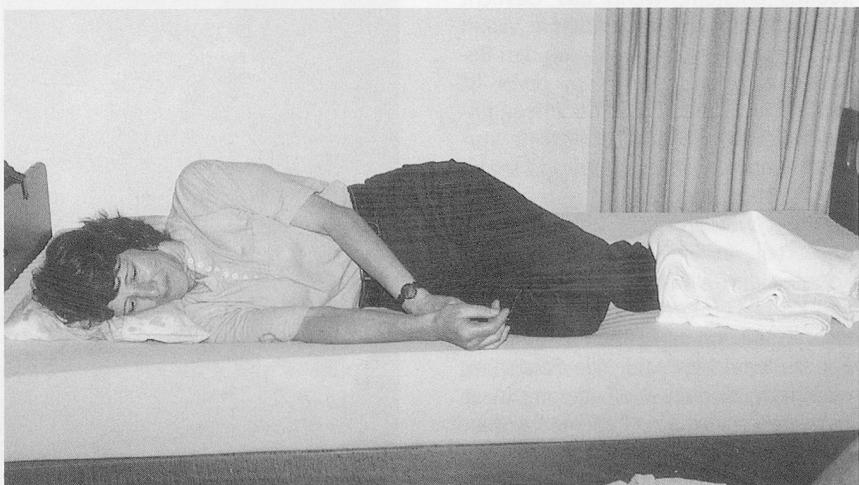
der Geschicklichkeit, dem Einfühlungsvermögen, kurz, der Professionalität des Pflegepersonals abhängen. «Wir machen die Leute steif», so Stefan Knobel, Pflegeexperte und Kinästhetik-Trainer, «sie sind steif durch das, was sie erleben.» Ziel dieses Kurses «Nacharbeit – nächtliche Pflege», der vom Heimverband Schweiz in Zusammenarbeit mit dem Schweizer Berufsverband der Krankenschwestern und Krankenpfleger SBK angeboten wurde, war es, die Routine in der Nachtwache in Frage zu stellen und überkommene Denkstrukturen zu durchbrechen. Eigentlich, so meinte im Scherz Heidi Bucher, Berufsschullehrerin für Pflege und Co-Leiterin des Kurses, hätte man diese Tagung in der Nacht durchführen müssen, doch die Körpererfahrungen in den praktischen Übungen machten viele Vorgänge der nächtlichen Pflege tatsächlich am «eigenen Leibe» bewusst. Untermauert durch die Vermittlung von theoretischem Grundwissen, basierend aber vor allem auf dem Austausch und dem gemeinsamen Nutzen des Erfahrungswissens aller Kursteilnehmerinnen, gestalteten die beiden Leitenden einen lehr- und abwechslungsreichen Tag.

Ziel: Bewegungsmöglichkeiten geben

Nach der Begrüßungsrede ging es gleich los mit dem Anfertigen eines eigenen Schlafprotokolls. Der Vergleich mit den übrigen Teilnehmerinnen, aber auch der Vergleich mit den Schlafprotokollen von Heimbewohnern zeigte, wie individuell Ansprüche und Bedürfnisse in bezug auf den Schlaf sind. Deutlich wurde jedoch auch, wie häufig in Heimen die Organisationstruktur den Zubettge-Zeitpunkt diktiert. Andererseits machten Pflegende auch die Beobachtung, dass viele Betagte nicht Gebrauch machen vom Angebot der freien



A bringt B in eine bequeme Einschlafposition.





Bettet euch so, wie es euch wohl ist!



Abend- und Einschlafgestaltung. Wichtige Erkenntnisse bezüglich des Schlafverhaltens brachte die oben beschriebene Übung zur Einschlafposition. Die Angst vor dem Entstehen eines Dekubitus bestimmt häufig sowohl die Lagerung vor dem Einschlafen als auch die Umlagerungen in der Nacht. Dies wird auch nicht in Frage gestellt, dennoch, so Stefan Knobel, «man sollte doch auch noch schlafen können!» Ein Dekubitus entsteht, wenn das Gewicht nicht weg bewegt werden kann. Wenn die pflegerischen Massnahmen den Bewegungsmangel verstärken, dann ist etwas falsch gelaufen. In der Pflege finde, so Stefan Knobel, häufig eine Verwechslung von Umlagerung und Freilagerung statt: das Gewicht müsse wegverlagert werden, nicht unbedingt der Körperteil. In einer Übung zu zweit konnten die Teilnehmerinnen am eigenen Körper erfahren, wie Gewichtsverlagerungen mit kleinsten Veränderungen zu erreichen sind. Die Forderung von Stefan Knobel: Die Lagerung ist so zu gestalten, dass den Patienten Anpassungsmöglichkeiten bleiben, es gilt, durch Lagerung Spannung wegzuneh-

men und Bewegungsmöglichkeiten zu geben. Anstatt alle drei Stunden umzulagern, kann es besser sein, jede halbe Stunde nur ganz wenig zu verändern: die Stellung eines Kissens, eines Tuches, eines Körperteils. Die Kunst des Pflegens, so der Pflegeexperte, ist die Anpassung an die Situation. Dies bedingt, dass man die Patienten vorher kennt, dass man die Angehörigen einbezieht und fragt, dass Pflegende verschiedene Wege suchen, beobachten und nachdenken – dass sie in jeder Situation eine Beziehung gestalten mit den betroffenen Menschen.

Einschlafrituale

Ganz wichtig beim Einschlafen sind die Rituale, die bei jedem Menschen verschieden sind. Es sind Verhaltensmuster, die man braucht, um Übergänge zu gestalten. Und diese zu beachten kann für Pflegende, die mit Ein- und Durchschlafproblemen bei Patienten zu



Bequem so?

tun haben, eine unschätzbare Hilfe sein. Gemeint sind damit motorische Verhaltensweisen – sich drehen, wälzen usw. – aber auch alle andern Rituale, die uns in den Schlaf begleiten: singen, beten, Geschichten erzählen, Radio hören, essen, ein «Schnäpsli», Fenster öffnen, meditieren, Gymnastik, Massage, Stofftierli usw. Wichtig ist es, diesen Dingen Aufmerksamkeit zu schenken, zu beobachten und auszuprobieren!

Was Patienten nicht mehr können, müssen wir tun

Je aktiver der Mensch einem Reiz folgen kann, um so genauer nimmt er wahr. Was ich nicht genau wahrnehmen und einordnen kann, beunruhigt



Stefan Knobel und Heidi Bucher: Vorgänge am eigenen Leib erleben.

mich stärker. Andererseits ist es oft auch notwendig, unangenehmen Reizen ausweichen zu können. Beide Fähigkeiten sind bei bettlägerigen Patienten sowohl aus situationsbedingten wie oft auch aus gesundheitlichen Gründen eingeschränkt. Deshalb ist es notwendig, dass das Pflegepersonal sich dessen bewusst ist und, gerade in der Nacht, unnötige Reize, undefinierbare Geräusche, zusätzliche Störungen vermeidet. Die Übung, die ich am Anfang beschrieb, machte dies nur allzu bewusst!

Auch die Träume von Patienten sollten ernstgenommen werden – es geht vor allem darum, wirklich zuzuhören, wenn jemand erzählen will, und nicht zu deuten. Und wie das Aufwachen, das Wecken gestalten?

Eine spannende Frage, doch sie ausführlich zu diskutieren, reichte die Zeit nicht mehr – zu schnell war der Tag vorbeigegangen!