

## **Rhythmuswechsel**

Madeleine Hirsbrunner  
Pflegefachfrau Kinderkrankenpflege  
FA Intensivpflege  
Praxisbegleiterin Basale Stimulation® in der Pflege

Über 20 Jahre habe ich auf einer Kinderintensivstation gearbeitet. Vor 3 Jahren habe ich einen beruflichen Umstieg in die Langzeitpflege gemacht. Seither kombiniere ich zwei Teilzeitstellen, 30% als Praxisbegleiterin an der chirurgischen Universitätskinderklinik Inselspital Bern und 40% in der direkten Pflege und Betreuung in einem Heim für mittel bis schwer pflegebedürftige Menschen.

### **Was heisst „Den eigenen Rhythmus entwickeln“ in verschiedenen Lebensphasen?**

#### **Welche Rhythmen sind für ein kleines Kind wichtig?**

Wach sein – schlafen, Hunger – satt sein, Anwesenheit der Eltern ergeben die wichtigsten Rhythmen. Viel Rhythmus ist in Angeboten wie schaukeln, wiegen, vibrieren, beruhigend sprechen, singen. Wenn es uns gelingt Pflegehandlungen gut zu planen, vorzubereiten, in eine sinnvolle Abfolge zu bringen, ruhig und flüssig durchzuführen können wir gemeinsam mit dem Kind Rhythmen entwickeln.

**Wie kann ich ein Kind oder Jugendlichen nach einem akuten Ereignis unterstützen den eigenen Rhythmus wieder zu finden?** Rituale und Gewohnheiten sind von grosser Bedeutung. Einerseits geht es um das beibehalten von Gewohntem und Vertrautem, andererseits aber auch um die Entwicklung ritualisierter Abläufe in Pflege und Therapie. Tages- und Wochenpläne können für Kinder und Eltern hilfreich sein. Wir schaffen so Struktur und Freiräume.

**In der Pflege von alten Menschen** geht es grundsätzlich um die gleichen Rhythmen. Wichtig ist, dass wir neben dem Unterstützen von langjährigen Rhythmen (Biografie, Gewohnheiten, Rituale), diejenigen nicht übersehen, die der Mensch neu entwickelt. Zu erkennen wann sich ein Lebensrhythmus definitiv dem Ende zuneigt, die Sterbephase beginnt, ist oft eine grosse Herausforderung

**Die Alltagsrhythmen der Betriebe** sind sehr unterschiedlich. Sie werden geprägt durch das Fachgebiet und die unterschiedlichen Ziele der Betriebe: Heilung und Entlassung im Akutspital, bestmögliche Lebensqualität und Sterben in Würde in der Langzeitpflege.

#### **Wie sieht es mit meinen eigenen Rhythmen aus?**

Der Wechsel in die Langzeitpflege hat mit meiner Lebensphase, meinem Alter zu tun. Die Kombination der zwei Teilzeitstellen ist eine Herausforderung und Bereicherung.