

NASSIM DADKHAH

„Nicht das Mädchen im Rollstuhl“

Nassim Dadkhah berichtet über ihre Erfahrungen mit der Konduktiven Förderung

Die Behinderung hat mich geprägt und sie hat mir gezeigt, wie hart das Leben manchmal sein kann. Sie hat mir aber auch gezeigt, wie viel Kraft und Potenzial in einem steckt, um diese manchmal sehr harten Situationen zu meistern. Ich selbst bin im Alter von zwei Jahren an einer Zerebralen Bewegungsstörung erkrankt und schon sehr früh in Berührung mit Konduktiver Förderung gekommen.

Ich kann mich noch erinnern, wie ich damals, ich war gerade sieben Jahre alt, extra mit meiner Mutter von Münster nach Hamburg gefahren bin. Dort begann ich die, für mich neue Förderung: damals noch Petö-Therapie genannt, inzwischen Konduktive Förderung. Ich war mit ihr allein unterwegs und mein Rollstuhl hat das Ganze nicht einfacher gemacht. Wir lebten in einer Wohnung einer Frau, die zu der Zeit verweist war und uns ihre Wohnung vermietet hatte. Diese Wohnung war ziemlich heruntergekommen und barrierefrei war sie auch nicht wirklich. Ich wollte eigentlich gleich wieder nach Hause, doch meine Mutter motivierte mich, noch etwas Geduld zu haben.

Am nächsten Tag fuhren wir zu dem Gebäude, in dem die Förderung stattfand. Eine schwarze große Tür öffnete sich und eine Treppe führte herunter. Eine kleine, zierlich gebaute, pfiffige Frau kam zu mir und ergriff meine beiden Hände. Hallo, sagt sie, ich bin Edit und wer bist du? Ich antwortete schüchtern, ich bin Nassim. Gemeinsam lief ich mit ihr zur Treppe.

Sie sagt zu mir: „Wir greifen die Treppe mit beiden Händen, mit beiden Händen mit beiden Händen.“ Sie sprach mit einer bestimmten, vertrauensvollen Stimme. Ihr ungarischer Dialekt untermauerte die Wärme, die sie in ihrer Stimme transportierte. Ich griff die Treppe mit beiden Händen.

Edit hockte sich auf die Treppe vor mich und setzte einen Fuß von mir auf die nächste Treppenstufe. Wieder hörte ich sie sagen. „Ich setze meinen Fuß auf die Stufe runter, auf die Stufe runter, auf die Stufe runter.“ Das Ganze haben wir so lange gemacht, bis wir unten angekommen waren. Ich war erstaunt und gleichzeitig stolz. Wie hat diese Frau das gemacht? Sie hat magische Hände, dachte ich anfangs noch.

Aber nein, es war das Herzblut der sogenannten Konduktorinnen und Konduktoren, das hinter diesem Konzept stand. Das ist auch etwas, was ich nie vergessen werde. Im Gegensatz zu anderen Förderungen hatte



Wir waren so stolz auf uns! Und ich für meinen Teil habe mich als sehr fähig wahrgenommen.

**Engagiert und kreativ:
Nassim Dadkhah.**

Foto: privat

ich das Gefühl, dass die Therapierenden sich unglaublich viel Mühe geben, uns auf den richtigen Pfad zu bringen. Man hat ihnen angemerkt, dass sie das von ganzem Herzen machen. Dies löste bei mir viel Lust und Motivation aus, mich ebenfalls anzustrengen. Das habe ich auch bei den anderen Kindern gemerkt. Sie hatten unglaublich viel Freude daran, sich zu bewegen und weiter zu kommen. Obwohl Therapie für die meisten Kinder kein Spaß ist, sondern anstrengende, langweilige und vor allem im Kindesauge sinnlose Tätigkeit.

Nachdem ich die Hürde mit der Treppe gut überwunden hatte, sollte ich mich nun

„Die Behinderung hat mir gezeigt, wie viel Kraft und Potenzial in einem steckt, um diese manchmal sehr harten Situationen zu meistern.“

umziehen. Ich wollte Edit noch Fragen, wie ich das genau machen soll, da war sie schon weg. Ich saß auf einer Bank im Flur und ein riesengroßer Spiegel war vor mir. Viele Menschen liefen hin und her und ich wusste nicht so richtig, ob ich sie nach Hilfe fragen kann. Also sah ich mich im Spiegel vor mir und versuchte meine Schuhe zu öffnen. Es dauerte lange, mich komplett umzuziehen – aber ich schaffte es. Dann kam Edit auch schon wieder und lobte mich ganz stark.

Sie brachte mich in den Gruppenraum, wo andere Kinder schon auf dem Boden lagen. Morgens gab es immer das Bodenprogramm. Da wurden ganz viele Übungen auf dem Boden gemacht und es wurden auch teilweise Übungen gemacht, die als Grundlage für die darauffolgenden Aufgaben dienten. Nach dem Bodenprogramm sollten wir gemeinsam in die Sitzposition kommen und uns auf die Holzstühle setzen, sodass wir uns im Kreis alle ansehen konnten. Natürlich hatte jeder von uns sein eigenes Tempo und sein eigenes Bewegungsniveau. Aber irgendwie hatte ich das Gefühl, dass wir alles gemeinsam taten. Für die, die mehr Hilfe benötigten, gab es immer einen

Konduktor, der helfen konnte. Die Konduktoren hatten auch keinen festen Plan, wo sie helfen sollten, sondern entschieden immer individuell in jeder Situation, wem sie jetzt tatsächlich helfen mussten und wer es auch ohne Hilfe schaffen konnte.

Nachdem wir das Sitzprogramm beendet hatten, gingen wir in das Stehprogramm über. Dort übten wir alles Wichtige für das selbstständige Stehen, wie zum Beispiel die Knie richtig zu beugen und die Füße richtig aufzustellen. So wurden wir auf das Laufprogramm vorbereitet. Die Konduktoren nutzten auch großartige Hilfsmittel. Zum Beispiel gab es für das Laufprogramm einen Holzstuhl, der an seiner Lehne Griffe hatte, die einer Sprossenwand ähnelten. Dieser Stuhl diente einigen von uns beim Erlernen des selbstständigen Laufens. Als ich in meiner Bachelorarbeit über die Konduktive Förderung schrieb, stand in der Literatur, dass die Hilfsmittel hier so konzipiert seien, dass die beeinträchtigte Person trotzdem noch aktiv bleiben und sich permanent verbessern können. „Herkömmliche“ Hilfsmittel dagegen sorgen für eine Passivität des Betroffenen.

Beim Laufprogramm übte jeder von uns individuell. Bei einigen wurden die Füße von den Konduktoren nach vorne gesetzt, bis sie es selbstständig machen konnten. Einige liefen mit Krücken – ohne oder mit Aufsicht. Andere wiederum korrigierten nur ihren freien Gang. Nachdem wir alle ein großes Programm hinter uns hatten – alles mit Musik und Spiel begleitet –, waren wir bereit für das Mittagessen. Aber selbst beim Essen gab es kleine therapeutische Mittel zur Verbesserung der Selbstständigkeit. Zum Beispiel sollten wir gerade sitzen,

Bei der Konduktiven Förderung handelt es sich um einen ganzheitlichen Ansatz, der den Menschen nicht in seine Einzelfunktionen zerlegt.

während wir aßen. Auch das richtige Greifen des Bestecks und das Zum-Mund-Führen waren wichtige Elemente, die wir lernten. Durch das Einbauen in unser alltägliches Geschehen fühlte sich das gar nicht wie eine richtige Therapie an – aber es gab deutliche Verbesserungen.

Nach dem Essen kam dann das Bastelprogramm, was besonders wichtig für unsere feinmotorischen Fähigkeiten war.

Ich hatte in diesen Wochen wirklich unheimlich Spaß und es hat sich wirklich toll angefühlt, mit den anderen Kindern zusammen etwas zu erreichen. Wir waren so stolz auf uns! Und ich für meinen Teil habe mich als sehr fähig wahrgenommen. Ich konnte sogar am Ende einer der Therapieeinheiten selbstständig laufen. Leider konnte ich die Therapie nicht mehr fortsetzen, da sie bis heute nicht von den Krankenkassen bezahlt wird und wir die finanziellen Mittel nicht mehr selbst aufbringen konnten. Ich kann diese Förderung nur jedem empfehlen und würde sogar behaupten, dass die Konduktive Förderung mich und mein Leben – und auch wie ich an das Leben herangehe – geprägt hat.

Viele fragen mich, was diese Förderungsform für mich so besonders gemacht hat: Ich denke, das Konzept ist nicht zu kompliziert gehalten. Es geht einfach darum, dass die Teilnehmenden in ihrem Alltag so gut wie möglich selbstständig zurechtkommen. Das

bedeutet, wir haben dort täglich Alltagsaufgaben wie das selbstständige Essen, das Aufstehen vom Boden oder aber auch das An- und Ausziehen geübt. Andere Therapien dagegen sind viel zu weit vom Alltagsleben der beeinträchtigten Personen entfernt. Sie üben das Beugen eines Knies, das Strecken des Armes oder aber auch das Aufrichten des Körpers. Das Ganze aber unabhängig davon, ob die beeinträchtigte Person diese Funktion überhaupt im Alltag benötigt.

Bachelorarbeit

Mittlerweile studiere ich Psychologie und schreibe derzeit meine Masterarbeit an der Berliner Humboldt-Universität. Weil mir die Konduktive Förderung in meinem Leben so geholfen hat, habe ich auch meine Bachelorarbeit zu diesem Thema verfasst. Mit der Evaluation der Konduktiven Förderung in meiner Bachelorarbeit konnte ich auf wissenschaftlicher Ebene zeigen, dass diese eine effektive Methode ist, um Menschen mit zerebralen Bewegungsbeeinträchtigungen in ihrem Bewegungsverhalten zu unterstützen, aber auch ihr Selbstbewusstsein zu stärken sowie ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Anmerkung: Nassim Dadkhah ist 28 Jahre alt und auch begeisterte Schreiberin. Siehe dazu Buchrezension auf Seite 81.



SICHERHEIT. VERTRAUEN. ZUKUNFT. SEIT 190 JAHREN.

Grazer Wechselseitige Versicherung AG
Tel. 0316-8037-6222 · service@grawe.at
Herrengasse 18-20 · 8010 Graz

www.grawe.at

190 Jahre  **GRAZER WECHSELSEITIGE**
Versicherung Aktiengesellschaft

Bezahlte Anzeige



Schaberger, P. & Bosse, A. (Hrsg.) [2018]

Du fehlst: Geschichten von Leben und Tod

Gebunden, 208 Seiten

19,99 Euro

Heppenheim: Q5 Verlag

ISBN 978-3-981-98570-2

Nassim Dadkhah (s. auch S. 8), Autorin und Psychologiestudentin aus Berlin, ist eine von bundesweit 50 Autorinnen und Autoren, deren Kurzgeschichte für die illustrierte Anthologie „Du fehlst“ ausgewählt wurde. Das im Vorjahr erschienene Buch enthält 50 berührende Geschichten von Leben und Tod. 60 Prozent des Verkaufserlöses spendet der Heppenheimer Q5 Verlag an Hospizvereine.

„Da ist das Loch. Mitten in uns. Der geliebte Mensch verschwunden ... Es gibt so viele Schattierungen der Trauer, erzählt uns davon. Erzähle wie Du es erlebt hast und auch was Dir half. Vielleicht ist Deine Geschichte für andere Trost.“ Diesem Aufruf auf blogq5.de folgten 730 Autorinnen und Autoren.

Eine davon ist Nassim Dadkhah. Zum Schreiben kam sie durch ein Stipendiums-seminar zum „kreativen Schreiben“. Und da es „mir so sehr Freude bereitet hat, habe ich an dem Kurzgeschichtenwettbewerb vom Q5 Verlag teilgenommen“, erklärt sie. In ihrer Kurzgeschichte „Totlebendig und Lebendigtot“ erzählt sie von ihrem verstorbenen Vater, der erst zum Ende seines Lebens anfang zu leben. Dadkhah beendet ihre Kurzgeschichte mit folgenden Worten: „Es ist schwer, einen geliebten Menschen zu verlieren. Umso wichtiger ist es, das Leben zu leben und den Tod kommen zu lassen. In seinem Fall kann ich sagen, dass er anfang zu leben, als er wusste, dass er sterben würde. Er war lebendig, wie lebendig. Heute kann ich etwas sagen, was ich nie gedacht hätte: „Du fehlst mir, Papa.“

Dadkhah war es wichtig, über dieses Thema zu schreiben. Als angehende Psychologin weiß sie, dass ihr Vater kein Einzelfall ist. Den ausgeschriebenen Wettbewerb von Blogq5 nutzte sie, um möglichst viele Menschen für dieses unausgesprochene Thema zu sensibilisieren.

Gemeinsam mit ihr erzählen 50 Autorinnen und Autoren von Liebe, Trauer, Sehnsucht, Verlust, von Alten und Jungen, von Müttern, Vätern, Kindern, Freunden. Sie alle widmen ihre Geschichten Menschen, die fehlen – und der guten Sache. Initiiert wurde das Projekt von der Quintessenz – Manufaktur für Chroniken aus Heppenheim,

www.quintessenz-manufaktur.de. Der renommierte Carlsen Verlag aus Hamburg stiftete das Preisgeld für den Wettbewerb und übernahm einen Teil des professionellen Lektorats. Eine dreiköpfige Jury, bestehend aus den Trauerbegleiterinnen Aysel Bosse und Christa Lübken sowie der Q5-Projektleiterin Petra Schaberger, wählte die 50 besten Texte aus.

Für Thomas Klinger – Geschäftsführer von Quintessenz – und Ehefrau Petra Schaberger ist die Anthologie eine Herzensangelegenheit. Schabergers Schwester starb in einem Hospiz. Eigens für das Buch gründeten die Heppenheimer den Q5 Verlag. Weitere Projekte dieser Art sind in Planung. 60 Prozent des Verkaufserlöses spenden sie an den Hospiz Bergstraße e.V. und den Ambulanten Hospizdienst für den Landkreis Wittmund e.V. Weitere Einrichtungen sollen nach den Verkaufszahlen bedacht werden.

Für die Vereine hofft die Humboldtstudentin Nassim Dadkhah auf reges Interesse an dem Buch. „Sterbende Menschen machen einen Prozess durch, der für uns, die ihr Leben noch vor sich haben, schwer nachvollziehbar ist. Sie brauchen Ruhe und Kraft. Hospize bieten dafür einen liebevollen und geschützten Rahmen. Von dem Buchprojekt erhoffe ich mir, dass anderen die Fürsorge zukommt, die auch mein Vater bekommen hat.“

Bücher zum Selbstlesen oder Verschenken gibt es auf <https://q5-verlag.de>

REHAB 2019

Neueste Trends und Entwicklungen für Rehabilitation, Therapie, Pflege und Inklusion!

Wer sich darüber informieren oder beraten lassen will, kann dies auf der REHAB 2019 vom 16. bis 18. Mai in Karlsruhe tun. Bereits zum 20. Mal bringt diese Messe ein qualitativ hochwertiges Angebot für Menschen mit Behinderung, deren Angehörige und für Reha-Fachleute. Circa 450 Aussteller aus 20 Ländern sowie etwa 18.000 Besucherinnen und Besucher werden zur REHAB erwartet. Um eine schnelle Orientierung und den Austausch untereinander zu fördern, gliedert sich das Angebot in thematische Marktplätze. Zusätzlich gibt es ca. 140 Fachvorträge und Workshops.

Zusätzliche Informationen zur REHAB 2019 erhält man auf www.rehab-karlsruhe.de und www.facebook.com/rehabkarlsruhe.

PeRu



Neues testen, sich informieren lassen, Kontakte knüpfen – all das bietet die REHAB 2019 vom 16. bis 18. Mai 2019 in Karlsruhe. Foto: ©KMK / Behrendt und Rausch