

4. Gehschul-Workshop

6.-8. August 2021

Heimvolkshochschule am Seddiner See

Seeweg 2 - 14554 Seddiner See

Nachdem der Workshop 2020, wegen der Pandemie ausgefallen war, fieberten wir dieser Veranstaltung so richtig entgegen und die Vorfreude war groß!

Damit diese Veranstaltung auch stattfinden konnte, waren die Hygieneanforderungen der Heimvolkshochschule verständlicherweise streng. In den Räumen und am Büfett musste eine medizinische Maske getragen werden, draußen war es nicht notwendig und es galten die bekannten Abstandsregeln.

Dieses Event ist seit mehreren Jahren ein bedeutender Höhepunkt für die Mitglieder der Selbsthilfegruppe, in diesem Jahr mehr denn je!

Und so trafen sich am Freitagnachmittag schon mal die Mehrheit der Teilnehmer auf der Terrasse der Heimvolkshochschule. Die noch Fehlenden wollten am Samstagmorgen zu uns stoßen.

Die meisten von uns hatten sich viele Monate nicht mehr gesehen, wenn auch die regelmäßig stattfindenden Videokonferenzen dafür sorgten, dass wir wenigstens virtuellen Kontakt hatten.

So war die Wiedersehensfreude sehr groß und der Gesprächsstoff nahm kein Ende. In der unbeschreiblich schönen Umgebung, mit dem See im Hintergrund, eingerahmt vom alten Baumbestand, hatten wir uns viel zu erzählen. Nur der Koch der Heimvolkshochschule konnte uns mit seinen inzwischen bekannten Kochkünsten unterbrechen und verwöhnen!

Nach dem schmackhaften Abendbrot ließen wir den Anreisetag mit entspannenden Getränken, humorvollen Gesprächen und einer sich allmählich einschleichenden Müdigkeit, ausklingen.

Um 8.00 Uhr galt es sich gut zu stärken, denn wir wussten nur zu gut, dass das Programm, das Sylvia für uns ausgearbeitet hatte, wieder sehr anspruchsvoll sein würde. Unser Tagungsraum war den meisten bekannt und der Weg dahin nicht weit. Auch hier wurden streng die Abstandsregeln beachtet, die Teilnehmer saßen an Einzeltischen, Paare konnten zusammensitzen. Die Maske konnten dann am Tisch abgenommen werden. Allerdings ist der Seminarraum so groß, dass das Einhalten der Regeln ohnehin kein Problem darstellte.

Pünktlich, um 9.00 Uhr, eröffnete Sylvia, unsere Vorstandsvorsitzende, das Seminar mit der Begrüßung der Teilnehmer, Vorstellung der Kursbegleiter und der Erläuterung des Ablaufs der zwei Seminartage.

Die Trainer sind:

- Michael Kramer – bundesweiter Berater & Prothesengebrauchstrainer sowie Mitglied unserer Selbsthilfegruppe,
- Marian Blanke – Diplom-Sportwissenschaftler aus dem Unfallkrankenhaus Berlin (ukb) und
- Monika Rödel – Physiotherapeutin.

Dieses Mal sollte es u. a. eine Video-Gang-Analyse für Ober-/Unterschenkelamputierte geben, die dann am 2. Tag ein weiteres Mal ausgewertet werden sollte. Dafür stellten sich 5 Teilnehmer freiwillig zur Verfügung, deren Gangbild gefilmt und dann von den oben genannten Fachleuten analysiert wurde.

Dieser Programmteil sorgte für viel Erheiterung, denn das „Schaulaufen“ war für die „Prothesen-Models“ eher ungewohnt. Wir alle waren gespannt, wie sich das Gangbild, mit den sich anschließenden Übungen und Informationen, verändern würde.

Anschließend gab es einen Vortrag der Fachärztin Dr. Melissa Beirau vom ukb. Dieses Mal referierte sie über die **Besonderheiten des Stumpfes nach Amputation**.

Uns allen bekannt die Weichteilprobleme, wie Narben, Wunden, Druckstellen und Allergien. Sie zeigte uns eindrucksvolles Bildmaterial, gab Tipps zur Vermeidung, Behandlung und beantwortete die zahlreichen Fragen.

Frau Dr. Beirau begleitet unsere Gruppe sehr engagiert schon seit mehreren Jahren und unterstützt uns mit Rat und Tat.

Nach dem eindrucksvollen Vortrag von Dr. Beirau war das anschließende Mittagessen eine willkommene Unterbrechung. Doch es hieß aufpassen, denn ein voller Magen turnt nicht gern!

Und so trafen wir uns nach einer Pause wieder im Seminarraum, um **körperliche Übungen mit dem Thera-Band** zu machen. Was anfänglich so leicht aussah, entpuppte sich dann doch, nach dem Mittagessen, als anstrengend, aber effektiv.

Es folgten Übungen mit Monika, die uns den hohen Stellenwert einer guten **Atemtechnik** näherbrachte. Gezielte Atemtechnik und Therapie, die z. B. Schmerzepisoden beeinflussen kann, eine gezielte Muskelentspannung, was z. B. Stress abbauen und zur inneren Ruhe verhelfen kann. Viele wertvolle Tipps für den Alltag!

Nach einer kurzen Kaffeepause teilten wir uns, nach Ober-/Unterschenkelamputation getrennt, in zwei Gruppen. Dieser Programmabschnitt fand draußen statt, wo die Temperaturen, im Gegensatz zu 2019, sehr angenehm waren.

Mit den Kursbegleitern Michael und Marian trainierten wir u. a. das effektive und sichere Treppensteigen, das Laufen an Steigungen und unebenen Untergrund. Wir trainierten den Gleichgewichtssinn, stiegen über Hindernisse, übten auch ohne Hilfsmittel zu laufen und vieles mehr.

Michael, Marian und Monika verstanden es, die Gruppen zu motivieren, das Interesse des Einzelnen zu wecken, an speziellen Problemen zu arbeiten, verständliche Tipps zu geben, geduldig die zahlreichen und komplexen Fragen zu beantworten. Dafür ein großes Lob! Bei all dem konzentrierten Training kam auch der Humor nicht zu kurz, wir hatten auch Spaß!

Nach diesem Workout freuten wir uns auf den Seddiner See, der zum Baden einlud. Eine erfrischende Erholung nach dem körperlichen, aber effektiven Training mit unseren Physiotherapeuten, war für einige ein Muss.

Nach der Freizeit trafen wir uns zum Abendbrot auf der Terrasse, beendeten den ereignisreichen und spannenden Tag mit dem schon gewohnten

Erfahrungsaustausch in gemütlicher Runde.

Am Sonntag, Tag 2 des Seminars, versammelten wir uns wieder im Seminarraum und versuchten unsere Muskeln mit dem Thera-Band, den Übungen vom Vortag, mit Wiederholungen zu dehnen und zu entspannen.

Inzwischen stieß die Apothekerin, Frau J. Procopius, aus der Obstland Apotheke-Glindow, zu unserer Runde. Sie hielt einen Vortrag über das Thema:

Phantomschmerz.

Sehr anschaulich vermittelte sie uns die Wichtigkeit einer gezielten, ärztlich geführten Schmerztherapie, den vielen Möglichkeiten einer Schmerzbehandlung, aber auch den damit verbundenen Gefahren.

Auch die Möglichkeit der Cannabis-Therapie fand Einzug in dieses komplexe Thema. Sie beantwortete engagiert die zahlreichen Fragen und machte deutlich, welchen belastenden Stellenwert der Phantom- und Stumpfschmerz im Leben eines Amputierten haben kann. Ein interessanter Vortrag, der eine Bereicherung für unser Seminar war.

Anschließend teilten wir uns wieder in die Gruppen vom Vortag, um das Gehschultraining fortzusetzen.

Mit unserem Trainer machten wir Fallübungen, versuchten das Gangbild zu stabilisieren, indem wir u. a. spezielle Muskelgruppen trainierten. Die Fallübungen, das Aufstehen ohne Hilfsmittel, sind jedes Mal von großem Interesse.

Hier lohnte es sich, an den Übungen teil zu nehmen, Ratschläge zu verinnerlichen, um vielleicht unbeschadet solch eine Situation meistern zu können. Leider fehlt uns im Alltag der schöne, weiche „Golfrasen“ oder die Isomatte!

Nach dem Stabilisieren unseres Gangbildes konnten wir anschließend unseren Magen stabilisieren und trafen uns zu einem gewohnt leckeren Mittagessen.

Anschließend ging es wieder zur Videoanalyse und der gemeinsamen Auswertung zum Vortag.

Die beiden Aufnahmen wurden parallel auf die „Leinwand“ übertragen.

Hierbei war es spannend zu erfahren, wie sich das Gangbild, nach den vielen Übungen und Tipps, vielleicht verändert hat. Bei allen war mehr oder weniger eine Verbesserung zu erkennen und das schon nach so kurzer Zeit. Diese Videoanalyse wird sicher ein fester Bestandteil folgender Seminare sein, macht es doch sichtbar, wie effektiv ein stetiges Training, verbunden mit fachlicher Unterstützung, ist.

Mit dieser Videoanalyse war das Ende des Gehschul-Workshops erreicht.

Ein letztes Mal, bei Kaffee und leckerem Kuchen, konnten wir die interessanten Tage Revue passieren lassen. Es folgte die Verabschiedung der Teilnehmer, Danksagungen und der Austausch kleiner Präsente.

Sylvia W. hat, zusammen mit ihren Unterstützerinnen, wieder ein Seminar auf die Beine gestellt, was seines Gleichen sucht. Unter den erschwerten Corona Bedingungen hat sie es trotzdem geschafft, wieder ein so anspruchsvolles Programm zusammenzustellen, was kaum Wünsche offenließ.

Wir danken Sylvia, die mit ihrem Fachwissen, Erfahrung und Humor es immer wieder schafft, eine so große Gruppe zu begeistern.

Wir alle haben die Seminartage einfach genossen, konnten Erfahrungen und Tipps mit in den Alltag nehmen und haben uns einfach gefreut, nach den einsamen, letzten

Monaten, so einen schönen und komplexen Workshop erleben zu dürfen.
Die Heimvolkshochschule am Seddiner See bietet mit der traumhaften Umgebung,
dem professionellen Management, den freundlichen MitarbeiterInnen, eine
Atmosphäre, in der es Freude macht, sich auf diese Weise für den Alltag fit zu
machen.

Und so freuen sich alle Teilnehmer auf einen **5. Gehschul-Workshop 2022!**

Erstellt von Christiane K.- einer Teilnehmerin des Workshops und Mitglied im
Amputierten Treffpunkt Berlin-Brandenburg e.V.

Ansprechpartnerin: Sylvia Wehde

Tel. 0157-75392296

E-Mail: berlin-brandenburg@amputiertenselbsthilfe.de