

# Gesundheitsförderung für Jugendliche mit TT

## 5 JAHRE THERAPEUTIC TOUCH-PROJEKT IN EINER WIENER SCHULE

DKKS GABRIELE KERBLER, DGKS ANDREA F. WATZL, Wien

**M**ir ist es halt nachher immer viel besser gegangen, vor allem vor Prüfungen, da hat es besonders geholfen, wo alles so stressig war, da war ich immer total nervös und nach der TT-Sitzung war ich bei der Prüfung komplett entspannt, ...“, antwortet Florian O. auf die Frage, warum kommst Du zu Therapeutic Touch (TT) Behandlungen?

Florian besucht die 5. bis 8. Schulstufe in der WALZ, dem Wiener Lern Zentrum im 12. Wiener Bezirk. Dort wird den Jugendlichen Wissen nicht nur durch die Institution Schule vermittelt, auch Projekte und Praktika im In- und Ausland lehren. Die Entfaltung der eigenen Persönlichkeit und Selbstverantwortung der Schüler zu fördern ist ein wesentliches Ziel. Im Rahmen der Gesundheitsförderung bietet die Schule u. a. Psychotherapie an, seit September 2000 auch Therapeutic Touch-Einzelsitzungen für die 15- bis 19-jährigen Jugendlichen.

### Warum Therapeutic Touch?

Durch zahlreiche Studien nachgewiesen, reduziert TT Ängste/ Ängstlichkeit, steigert das Wohlbefinden, hilft Stress abzubauen, reguliert Schlafstörungen, vermindert Symptome wie Schmerzen, Wundheilungsstörungen, fördert Entspannung und Vitalität.<sup>1</sup>

Daraus wurde folgender Nutzen von TT für Jugendliche definiert: Projektziele

- ▶ Stressabbau und Entspannung, verbessertes Stress-Coping
- ▶ Verminderung von Angst, Ängstlichkeit
- ▶ Unterstützung bei schulischen Leistungsanforderungen und altersbe-



dingten Entwicklungsprozessen Gabriele Kerbler, DKKS, Projektleiterin: „Gesunde“ Jugendliche zu behandeln ist eine Herausforderung, am Anfang war ich sehr skeptisch, ob und wie die Schüler Therapeutic Touch annehmen. Jugendliche sind sehr kritisch, haben keine Scheu dies auch zu äußern, wollen einen raschen, unmittelbar spürbaren Effekt wahrnehmen. Anders als Erwachsene haben Jugendliche weniger festgefahrene Muster, Ungleichgewichte im Energiesystem werden schneller und effizienter ausgeglichen, Entspannungsprozesse setzen rascher ein.“

Therapeutic Touch wird von den Schülern sehr gerne angenommen, die Nachfrage übersteigt längst das Angebot.

### Projekttablauf:

Die Information der Eltern über die Methode und das Angebot erfolgt am Elternabend, ihr Einverständnis vorausgesetzt, informiert die Schulleitung die Schüler, auch ein Informationsblatt wird verteilt. Die Auswahl der Schüler erfolgt in den Lehrer-Teamsit-



zungen. Zunächst erhalten die Schüler eine Probe-Erstbehandlung, bei der die Probleme des Schülers, seine Wünsche und Behandlungsziele erfasst werden. (Abb.1)

Die Entscheidung über weitere Sitzungen trifft der Schüler gemeinsam mit Gabriele Kerbler. In der Regel werden Blöcke von fünf bis sieben Sitzungen zu je 20 Minuten in einem wöchentlichen Rhythmus angeboten.

Tina S., 17 J.: „Ich komme weil ich vor Prüfungen Angst habe, und immer sehr aufgeweckt bin und das ist nicht immer so toll, und da komm' ich wieder ein bisschen runter und meine Energie kommt wieder ins Fließen, es ist einfach angenehm, ich fühl mich danach aufgetankt, gelassen, ...“

Jugendliche, die bereits Erfahrung mit TT haben, kommen oft direkt vor Prüfungen zu einer Behandlung, zur Wiederholung und Auffrischung.

**Evaluierung:**

Zu jedem Projekt gehört selbstverständlich eine Evaluierung, neben den untenstehenden Statistiken und Zahlen haben wir auch Eltern und Lehrer befragt.

Renate Chorherr, Leiterin der w@lz: „Die Schüler sind zentrierter, aufmerksamer, bei den Prüfungen haben sie ein sichereres Auftreten, ich habe eine bessere Stressresistenz beobachtet.“

**Feedback von Eltern:**

„... es hat ihr sehr gut getan, im Laufe der Zeit habe ich Veränderungen bezüglich der Prüfungsängste meiner Tochter bemerkt, ...“

„... er ist strukturierter, besser auf seine Ziele konzentriert, ...“

**Fragebogen Befindlichkeit: „Wie fühlst du dich im Moment?“**

Diese Befragung wird unmittelbar vor und nach der 20-minütigen TT-Behandlung durchgeführt. Auf einer Skala von 0-10 kreuzen die Jugendlichen ihre momentane Befindlichkeit an. (Abb.2)

Kerbler: „Anfangs ist es für manche Jugendliche sehr schwierig, ihren eigenen Zustand einzuschätzen, nach mehreren Sitzungen erhöht sich auch das Bewusstsein für den Körper und für Emotionen, ein wesentliches Ziel in der Gesundheitsförderung,..“

Zusätzliche Befragungen zur Befindlichkeit geben Informationen zu



Abb. 1: Befragung w@alz Sept. 03 bis Juni 05  
Was wünschst Du Dir heute? N=106



den häufigsten Problemen der Jugendlichen:

- ▶ Körperlich: Rückenschmerzen, Bauchschmerzen, Magenschmerzen, Gelenksbeschwerden, Nackenverspannung, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, ...
- ▶ Psychisch, emotional: Stress, Ängste, lustlos, genervt, grantig, aggressiv, traurig, unglücklich, ...

Diese Angaben decken sich mit internationalen Studien. Bereits 57 Prozent der 15-jährigen Mädchen leiden an Müdigkeit und Erschöpfung, die häufigste Erkrankung bei Kindern und Jugendlichen sind Angststörungen. Jedes zweite bis dritte Kind in Österreich leidet an einer Haltungsschwäche, bereits ab dem 13. Lebensjahr haben Kinder ebenso häufig Kreuzschmerzen wie Erwachsene!

**Fragebogen Behandlungsziele: „Was wünschst du dir von der heutigen Sitzung?“**

Die von den Jugendlichen angegebenen Behandlungsziele werden kategorisiert, Entspannung und Vitalisierung gleichzeitig sind die am häufigsten genannten Ziele. (Abb. 1)

„... ich fühl mich jetzt viel leichter und glaub, dass ich das jetzt alles viel besser verdauen kann ...“

Kerbler: „Ich freue mich sehr, dass Jugendliche eine Pflegemethode, die vor allem auf Berührung, Zuwendung, Loslassen, Vertrauen basiert, bereits kennen lernen können und so begeistert annehmen. Das verbesserte Körpergefühl lässt die Jugendlichen rascher bemerken, wenn sie wieder in alte Muster fallen. In fünf Jahren habe ich einfache Stress-abbauende Techniken aus dem TT-Trainingsprogramm

in die Behandlungen eingebaut. Hilfe zur Selbsthilfe, sozusagen.“

Daraus entstand ein neues Konzept, das bereits dieses Jahr und mit Herbst 2005 verstärkt in die Praxis umgesetzt wird. Damit entsprechen wir auch dem Wunsch der Lehrer, für sich und für die Schüler kleine Übungen zu lernen, die im Unterricht eingebaut werden.

Seit September 2004 gibt es zusätzlich in Zusammenarbeit mit dem European Therapeutic Touch Institute Wien für Absolventen des TT-Basiskurses die Möglichkeit zu einem Praktikum. Derzeit arbeiten vier Diplomierte Pflegepersonen im Projekt.

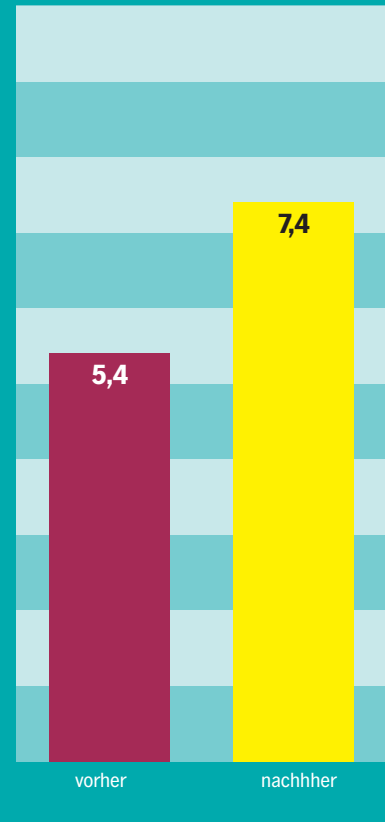
Auch hier ist die Nachfrage höher als das Angebot. Viele Pflegepersonen kennen TT als begleitende Methode zu Erkrankungen, in der Gesundheitspflege und -förderung gibt es weniger Erfahrung, speziell mit Jugendlichen auch keine internationalen Daten.

Einige komplementäre (und alternative) Behandlungs- und Bewegungsmethoden finden ihren Weg in die Gesundheitsförderung, in die Schulen und zur Begleitung Schwerstkranker.

**Ein neues Berufsfeld für Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegepersonen oder für Berufsgruppen von außen?**

In England z. B. gibt es das Berufsbild der „school health nurse“ oder auch

Abb. 2: Befragung w@alz Sept. 03 bis Juni 05  
Wie fühlst Du Dich im Moment? N=106



„complementary therapy nurse“, durch Zusatzkompetenz nach der Grundausbildung erworben. Auch andere Beispiele aus Europa wie „Familiengesundheitsschwester“ könnten ein Vorbild für uns sein.

Den Tätigkeitsbereich Gesundheitspflege in Österreich sehen wir noch lange nicht ausgeschöpft. Die Integration von Therapeutic Touch in die Pflege unter kontrollierten Bedingungen von professionellen Pflegepersonen ausgeübt, bietet Hilfe Suchenden Klienten/Patienten eine kompetente, wissenschaftlich fundierte Methode im Dschungel der undurchschaubaren Angebote. Durch erworbene Zusatzkompetenzen bietet das weite Feld der Pflege neue Dimensionen und wieder Freude und Spaß am Beruf.



1) Diese Studien wurden bei Patienten mit Erkrankungen wie Krebs, Herzkrankheiten, Schmerzen, Arthrose, Verbrennungen, Alzheimer, Drogensüchtigen, usw.... durchgeführt. Deutsch übersetzte Zusammenfassungen unter [www.touch.at/TT-info/Nutzen/Studien](http://www.touch.at/TT-info/Nutzen/Studien)