

Vom Peer Counselor zum Rollicoch

Über die Bedeutung und Anwendung von Peer Counseling in
einem Beratungsprojekt für frischversehrte Paraplegiker

Hausarbeit im Rahmen der 26. Peer Counseling Weiterbildung ISL bei bifos e.V.

vorgelegt von Maximilian Brandt

im Februar 2025

Für Dagmar

Gliederung

1. Einleitung
2. Vorgeschichte
3. Kopfsache
4. Tagesablauf
5. Inkontinenz
6. Sexualität
7. Fitness
8. Mobilität
9. Sozialgesetzbuch
10. Angehörige
11. Schlussbetrachtung

Zur besseren Lesbarkeit wird in dieser Hausarbeit das generische Maskulinum verwendet. Die in dieser Arbeit verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter.

1. Einleitung

Nach über zehn Jahren als selbstständig und selbstbestimmt lebender Mensch mit einer kompletten Querschnittlähmung sub TH6, stand mein Leben vor einer grundlegenden Veränderung. Die Zeit war gekommen, den in mir schon länger schlummernden, halbgaren Plan für ein eigenes selbstständiges Projekt in die Tat umzusetzen.

Dieses Projekt, dem ich den Namen „Rollicoach“ verlieh, ist ein ganzheitliches Beratungsangebot für (frisch) Rückenmarkverletzte der Brustwirbelsäule und deren Angehörige. Ein Beratungskonzept mit dem Ziel, Menschen nach einem schweren Schicksalsschlag den Übergang in ein Leben im Rollstuhl (mit Querschnittlähmung) zu erleichtern, sie zu empowern und eine lebenswerte Perspektiven zu schaffen. Die Motivation für mein Projekt als Betroffener für Betroffene, erwuchs aus dem Wunsch etwas Gewinnbringendes zu gestalten und der Gesellschaft zurückgeben zu wollen.

Mein Ansatz ist es, aus der eigenen vermeintlichen Schwäche durch die Einschränkungen durch eine Schwerbehinderung, eine größtmögliche Stärke zu entwickeln, um sie für Ratsuchende nutzbar zu machen und ihnen positive Zukunftsperspektiven aufzuzeigen.

Im Laufe der Vorbereitung und Umsetzung meines Beratungsprojektes sollte ich erst später herausfinden, dass ich bereits - ohne es zu ahnen - auf der Spur einer Bewegung (Methode) wandelte, die mich schließlich zum professionellen Rollicoach befähigen sollte. In der folgenden Hausarbeit möchte ich daher betrachten, wie viel und was vom Peer Counseling im Rollicoach Projekt steckt. War die Peer Counseling ISL Weiterbildung nur das letzte fehlende Puzzlestück oder doch viel mehr als das?

2. Vorgeschichte

Als ich 2016 eine berufliche Umschulung begann, war das keine leidenschaftliche Entscheidung. Es fehlte mir an Mut und vermutlich auch an ausreichender Belastbarkeit mein ursprüngliches Studium wieder aufzunehmen. Erst nach dem Besuch einer Bildungsmesse fand ich heraus, dass das Berufsförderungswerk Dresden praktischer Weise in unmittelbarer Nähe meiner Wohnung lag. Ein vorteilhafter Umstand neben vielen anderen (vollständige Barrierefreiheit, persönliches Fallmanagement, medizinische/therapeutische Versorgung, uvm), der mir die Entscheidung leicht machte. Ein Ausbildungsberuf für mich war auch schnell gefunden: Aufgrund meiner neuen Lebensumstände und des medizinischen Backgrounds meiner Familie, kam aus dem Angebot des BFW DD ausschließlich der Kaufmann im Gesundheitswesen in Frage. Auch wenn ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht genau wusste, wofür diese Entscheidung vielleicht einmal gut sein sollte.

Erst während der Praxisphase gegen Ende der Ausbildung, entwickelte ich langsam eine vage Vorstellung davon, wohin mein Weg mich führen könnte. Dies ging auch einher mit der Entwicklung meines Selbstverständnisses als schwerbehinderter Mann im Rollstuhl. Zum Abschluss der Umschulung wusste ich, dass ich einer Tätigkeit nachgehen wollte, bei der ich meine Erfahrungen als querschnittgelähmter Rollstuhlfahrer sinnstiftend einbringen kann.

Ich stellte mir vor, wie mir meine offene, kommunikative Art dabei behilflich sein würde. Doch am wertvollsten für andere frischversehrte Rollstuhlfahrer, so hoffte ich, wären meine Erfahrungen aus den harten Anfangsjahren nach meinem Unfall. Besonders hilfreich sind mir vor allem die anderen erfahreneren Rollstuhlfahrer während meiner Erst-Reha in Halle (Saale) und Kreischa (b. Dresden) im Gedächtnis geblieben, seien es die Mitpatienten, der Patientenbeauftragte des Querschnittszentrums oder die Außendienstler eines Sanitätshauses. Speziell die letzteren vermittelten mir neben technischen Alltagslösungen auch Optimismus und Lust auf ein lebenswertes, selbstständiges Leben im Rollstuhl.

Nach und nach entwickelte ich Freude an dem Gedanken irgendwann dank meiner schmerzhaften Erfahrungen, aber eben auch wiedergewonnenen Kraft und neuem erlernten Wissen, jenen Menschen helfen zu können, denen bevorsteht, was ich bereits gemeistert hatte. Ich wähle diese Worte nicht aus Arroganz, sondern viel mehr aus Dankbarkeit. Denn ich bin mir durchaus bewusst, in welchen günstigen Umständen aus Alter und Fitness, Wohnort Dresden (gute Rollstuhlinfrastruktur/-Community) und belastbarem familiären Umfeld.

Meiner Überzeugung nach hilft nach solch einem einschneidenden Schicksalsschlag kaum etwas so effektiv, wie der Kontakt und die Zusammenarbeit mit (mindestens) einem positiven Role Model - einem Rolli-Mentor (ohne die Rolle guter Ärzte und Therapeuten schmälern zu wollen).

Ich spürte allerdings auch, dass die Zeit noch nicht gekommen war. Meine eigene Heilung und innere Selbstfindung war noch nicht abgeschlossen. Wie also anderen bei etwas helfen, wobei man selbst noch Hilfe brauchte? - So zumindest meine damalige Schlussfolgerung.

Mein nächster Schritt, nach der erfolgreich absolvierten Ausbildung zum Kaufmann im Gesundheitswesen, bestand erst einmal darin, praktische Erfahrung auf dem Arbeitsmarkt zu sammeln und nützliches Neues zu lernen. So hatte ich das große Glück, nach einer Initiativbewerbung, eine Stelle in einem Kompetenzcenter für behindertengerechten Fahrzeugumbau zu bekommen. Neben der Planung und Organisation der Umbauprojekte gehörte vor allem auch die Beratung der körperlich eingeschränkten Kundschaft zu meinen Aufgaben. Diese lehrreiche Zeit festigte meine Selbstsicherheit als Rollstuhlfahrer und entfachte Freude an der Zusammenarbeit mit ratsuchenden Menschen.

3. Kopfsache

Der elementare Faktor beim Umgang mit einer Querschnittlähmung ist der Kopf - das Mindset. Psychische Stabilität und die richtige Einstellung sind entscheidend, um die Herausforderungen des neuen Lebensabschnitts zu meistern. Ich persönlich habe die Erfahrung gemacht, wie motivierend und hilfreich es sein kann, von anderen erfahrenen Rollstuhlfahrern zu lernen. Wenn man mut- und hoffnungslos in eine vermeintlich hoffnungslose Zukunft blickt, kann ein positives Role Model, welches einem die lebenswerte Welt eines selbstständigen Rollstuhlfahrers zeigt, unglaublich wertvoll sein. Zu erfahren was alles möglich ist, statt dem nach zu trauern, was alles nicht mehr möglich ist, ist dann die Devise. Weiterführend bietet es sich an, mit dem Blick auf die

vorhandenen Fähigkeiten, Stärken und Ressourcen, einen Hilfe- bzw. Zukunftsplan zu erstellen. Die Fokussierung auf ein Ziel oder gar Traum schafft Motivation und Optimismus für die Zukunft.

Die Diagnose (komplette) Querschnittslähmung betrifft nicht nur körperliche Aspekte, auch wenn die physischen Veränderungen besonders zu Beginn zumeist im Vordergrund stehen. Neben anfänglichen Beklemmungsgefühlen (Fremdgefühl des eigenen Körpers), Missempfindungen, diversen Schmerzen rücken die sozialen und psychischen Herausforderungen häufig erst ein mal in den Hintergrund. Eine Querschnittslähmung bedeutet immer auch Abschied vom „alten Leben“ und Anpassung an „ein Neues“. Drastische Veränderungs- und Lernprozesse in fast allen Lebensbereichen können mindestens so kraftraubend, wie die körperlichen Umstellungen sein.

4. Tagesablauf

In der Erst-Reha befindet man sich stets in einem geschützten Rahmen und kann sich im Notfall immer auf Hilfe anderer verlassen. Damit man nach der Entlassung in die barrierereiche Realität nicht in ein Loch fällt, ist eine gewisse Tagesstruktur wichtig. Hierzu zählen bereits Kleinigkeiten wie regelmäßige Mahlzeiten, ein geregeltes Katheter- und Abführregime, Bewegung an der frischen Luft und Physiotherapie. Der Tagesablauf setzt sich zunächst entsprechend eigener Kraft und Fähigkeiten zusammen. Dabei gilt stets die Devise: soviel wie möglich selber machen! Zu Beginn empfiehlt es sich bekannte Abläufe aus dem Reha-Alltag zu übernehmen, um nach und nach eine individuelle Tagesstruktur anhand eigener Bedürfnisse und Interessen zu gestalten.

5. Inkontinenz

Die große Mehrzahl aller Querschnittverletzungen geht einher mit einem teilweisen oder kompletten Kontrollverlust über Blase und Darm. Die Selbstverständlichkeit von Kontinenz, die Eigenkontrolle über den gewohnten Körper und seine Funktionen geht verloren. Um einen möglichst hohen Grad an Selbstständigkeit unter den potentiellen Aktivrollstuhlfahrern zu erreichen, steht dieses sensible Thema weit oben auf der Liste der Rehakliniken und Querschnittszentren.

Dass das Abführen, also die Enddarmentleerung, und der intermittierende Selbstkatheterismus (das Wasserlassen) gut funktionieren, ist nicht nur für das eigene Wohlbefinden, sondern auch für die Gesundheit entscheidend. Die Kliniken können oft nur eine begrenzte Auswahl an verschiedenen Hilfsmitteln vorhalten, mit denen die Patienten ihr Abführ- und Katheterregime erlernen. Jeder Mensch ist aber biologisch und anatomisch so individuell, dass es nach der Entlassung aus der Klinik noch immer Unsicherheiten oder Unzufriedenheit beim Umgang mit dem Katheter oder der Anwendung des Klistiers geben kann. Häufig verändert sich die Körperfunktion auch noch (mehrfach), so dass sich Betroffene schnell überfordert und hilflos fühlen können.

Das ist eine Situation, in der ein Peer wertvoller nicht sein kann. Die Verbundenheit in geteiltem Leid und Scham kann eine Vertrautheit schaffen, in der die Kommunikation

über oft unangenehme intime Dinge viel leichter wird. Sogar bis hin zu praktischen Übungen/Anleitungen, falls nötig.

6. Sexualität

Mit dem Verlust von Beweglichkeit und Sensibilität, stellt sich für viele Querschnittgelähmte früher oder später auch die Frage nach der Sexualität. Ausschlaggebend hierfür mag sein, wie wichtig und präsent das Thema vor der Diagnose war. Es gibt Menschen, für die Sexualität stets ein zentrales Thema ihres Lebens war und jene, denen die eintretenden Einschränkungen weitaus weniger ausmachen.

Männer fürchten oft die Auswirkungen von Funktionsverlusten bezüglich Erektion und Ejakulation. Frauen hingegen beklagen oft den Verlust ihrer Erregungsfähigkeit, fühlen sich nicht mehr attraktiv. Beide Geschlechter verbindet ein dadurch bedingter Rückgang bis Verlust der Libido und die Scham davor, sexuell wieder aktiv zu werden. Einerseits besteht Unsicherheit darüber, wie der Körper nun funktionieren kann und andererseits ist die oft vorhandene Blasen- und Darminkontinenz zentrales Thema und ständiger Begleiter „im Kopf“, die nicht selten verhindert, dass man „den neuen Körper“ entspannt und selbstsicher neu erkunden kann.

Viele frisch querschnittgelähmte Menschen, die sich als schwerbehindert und nicht selten makelhaft betrachten, können sich anfangs kaum vorstellen, jemals wieder für einen anderen Menschen ein vollwertiger Lebens- und Sexualpartner zu sein. Eine geminderte Libido, Potenzprobleme und Kinderwunsch sind intime Themen, die einen vertrauensvollen Dialog benötigen. Analog zum Thema Inkontinenz gilt auch hier, dass der Austausch mit einem Peer einfacher ist und befreiend wirken kann.

7. Fitness

Die Fitness und Gesundheit eines Körpers, der zur alltäglichen Fortbewegung auf einen Rollstuhl angewiesen ist, sollte nie zu kurz kommen. Erhöhter Vulnerabilität und physischem Verschleiß können so vorgebeugt werden. Es ist empfehlenswert, mehrfach in der Woche, spezifisch nach den eigenen Anforderungen und medizinischen Indikationen, Physiotherapie in Anspruch zu nehmen. Dabei ist es erforderlich, eine therapeutische Fachkraft zu finden, die mit dem eigenen Krankheitsbild Erfahrung hat.

Genauso wichtig ist das Thema der regelmäßigen Bewegung und sportliche Betätigung. Es muss kein Vereinssport oder das Fitnessstudio sein. Mit einem regelmäßigen Spaziergang ist schon viel getan. Da auf den Körper eines Rollstuhlfahrers besondere Belastungen wirken, liegt es allerdings nahe, gezielten Rehasport für stark beanspruchte Muskulatur und Gelenke zu treiben. Was dem einen gut tut, muss dem anderen noch nicht helfen. Doch ähnliche Belastungen und Problemlagen haben unter Peers eine viel höhere Chance, im Details wahrgenommen und verstanden zu werden. Und weil Peer Counseling keine Einbahnstraße ist, kann der Berater ebenso vom Ratsuchenden profitieren.

8. Mobilität - Rollstuhl, ÖPNV, Auto

Das Beherrschen des eigenen Rollstuhls, auch in Extremsituationen, ist die erste und wichtigste Voraussetzung für die Selbstständigkeit. So steht das Rollstuhlhandling auch in jedem Querschnittszentrum an vorderster Stelle. Bestimmte Basics müssen als Aktivrollstuhlfahrer bis zur Entlassung erlernt und geübt werden. Dazu gehört das sichere Vorankommen auf jeglichem Untergrund, bei Steigung und Gefälle, das gekippte Fahren (mind. 10m), das Kanten bzw. Stufen Herab- und Hinauffahren sowie der sichere Bett- und Toilettentransfer. Des Weiteren gehört der Autotransfer mit oder ohne Rutschbrett, der Bodentransfer und die sichere Nutzung von Bus und Bahn dazu. Da in der Realität aber jeder Rollstuhlfahrer unterschiedlich versiert mit seinem Gefährt umgehen kann, biete ich praktisches Training (zu Hause und unterwegs) für die Grundlagen und weiterführende Techniken an. Das Bedienen eines Rollstuhls kann durchaus eine spaßige Angelegenheit sein. Zumal es heutzutage eine große Auswahl an Sport- und Spaßgeräten zur Fortbewegung für den aktiven Rollifahrer gibt.

Während ein gutes Rollstuhlhandling entscheidend für die Erschließung des Nahbereichs ist, kann ein behindertengerechtes KFZ den Wirkungsbereich eines Rollstuhlfahrers enorm erweitern und für lokale Selbstständigkeit sorgen. Drei Dinge sind hierfür notwendig: Die gesundheitlichen Voraussetzungen mit entsprechenden Hilfsmitteln ein Fahrzeug sicher im Straßenverkehr führen zu können, das Ablegen einer Führerscheinprüfung entsprechend der eigenen Spezifikationen und schließlich ein individuell auf die eigenen Einschränkungen angepasstes KFZ.

Die Planung und Durchführung solcher behindertengerechter Fahrzeugumbauten durfte ich bei meinem letzten Arbeitgeber begleiten. Hierbei setzte ich bereits auf den Peer Effekt, ohne den Begriff bereits zu kennen. Entscheidend war für mich, anderen Rollstuhlfahrern mit meinem Wissen und Erfahrung auf einem Gebiet zur Seite zu stehen, das für sie noch Neuland ist. Nun wird im Speziellen klar, dass ich als Peer Counselor gerade bei diesem individuellen Thema mit einer besonderen Kompetenz beraten kann.

9. Sozialgesetzbuch

Wie bekomme ich einen Schwerbehindertenausweis? Woher bekomme ich monetäre Unterstützung? Wie organisiere ich meine Pflege und Assistenz? Welche Kostenträger sind überhaupt für mich zuständig? Dies und viele weitere sind Fragen, auf die das Sozialgesetzbuch eine Antwort gibt. Doch für Laien kann der Umgang mit dem SGB oft verwirrend und überfordernd sein. Erst recht, wenn man sich in einer psychischen und emotionalen Ausnahmesituation befindet. Gern unterstütze ich deshalb Ratsuchende mit meinem Fachwissen und den gesammelten Erfahrungen im Umgang mit den Behörden.

10. Angehörige

Ich behaupte, ein frisch verletzter Querschnittpatient ist nur so stark wie sein Umfeld. Bei der Fokussierung auf das schwere Schicksal des Einzelnen wird dabei die psychische Belastung der engsten Angehörigen schnell übersehen und zur Nebensache. Sei es

unbewusst, weil man sich bis zur Erschöpfung für den geliebten Menschen aufopfert oder weil man seine eigenen Ängste und Überforderung bewusst beiseiteschiebt, um eine starke Stütze sein zu können. Nicht selten kommt es vor, dass der Rollstuhlfahrer mit seiner neuen Lebenssituation besser zu recht kommt, als die Eltern oder der Partner.

Mein Angebot richtet sich gleichermaßen an alle Angehörigen, die mit Unsicherheit, Überforderung und Zukunftsangst zu kämpfen haben. Dabei kann es in machen Fällen sinnvoll sein, eine systemische Betrachtung durchzuführen, um etwa aufzudecken, was ein tiefgreifender Schicksalsschlag eines Familienmitglieds für das ganze System bedeutet. Jeder Einzelne ist wichtig und muss auf seine Ressourcen achten. Wichtig bleibt zu sagen, dass dies keine professionelle psychologische Betreuung ersetzen kann, sollten sich bereits tiefliegende seelische Probleme manifestiert haben.

Des Weiteren biete ich eine Anlaufstelle zur Aufklärung praktischer und persönlicher Fragen zu alltäglichen Dingen im Rollstuhlfahrerkontext, wenn z.B. Unsicherheit beim „richtigen“ Umgang mit Menschen besteht, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind.

11. Schlussbetrachtung

Die Ausbildungsinhalte der Peer Counseling ISL Weiterbildung finden sich nahezu in jedem Aspekt des Rollicoach Projekts wieder und geben hilfreiche Skills an die Hand, Ratsuchende zu unterstützen und zu empoweren.

Peer Counseling ist in vielerlei Hinsicht geeignet, im Rollicoach Projekt Anwendung zu finden. Man könnte auch sagen es drängt sich gerade zu auf. Es verhilft dem Beratenden neben Fachwissen auch zu größerem Selbstbewusstsein und der Sicherheit, unterschiedlichsten Ansprüchen und Fallkonstellationen souverän gewappnet zu sein.

Es wird eindrucksvoll deutlich, dass der Peer Ansatz weit über dieses Nischenprojekt hinausreicht. Denn die Fähigkeit des Peer Counselors, die Peer Methode auf jegliche Art von Behinderung anzuwenden, eröffnet vielseitige Möglichkeiten, beratend tätig zu sein, weit über das hier vorgestellte Projekt hinaus. Gleichzeitig birgt es auch das Potential, das Rollicoach Projekt in der Zukunft weiterzuentwickeln und auszubauen. Dies könnte auch einen Beitrag zum notwendigen Abbau von Barrieren und den gesellschaftlich Auftrag zur Inklusion von behinderten Menschen unterstützen.

Peer Counseling ISL zu praktizieren bedeutet aber nicht nur, erlernte Methoden und Techniken anzuwenden, um selbst noch besser im Job zu werden. Als Peer Counselor ist man (spätestens ab heute) auch Teil von etwas Größerem - einer Bewegung. Denn ein Netzwerk aus Kollegen, Dozenten, Wegbegleitern und Freunden, das sich ganz nebenbei gebildet hat, stellt sich am Ende vermutlich als wertvollste Ressource für jedwedes Projekt eines Peer Counselors dar.

„Bewegung heißt Leben.“
(Credo des Querschnittszentrums Kreischa)