

Ein kleines Heim mit einer großartigen Lernkultur

Ausgezeichnet!

Als erstes Heim der Stadt Zürich hat die Krankenstation Friesenberg die Kinaesthetics-Auszeichnung erhalten. **Brigitte Marty-Teuber** hat mit **Elisabeth Eleta**, der Heimleiterin, gesprochen.

Brigitte Marty-Teuber: *Frau Eleta, Sie sind nun seit über 20 Jahren als Heimleitung in der Krankenstation Friesenberg tätig und maßgeblich daran beteiligt, dass solche eindruckliche Lernprozesse möglich waren. Wie sind Sie auf Kinaesthetics gekommen?*

Elisabeth Eleta: Ich selber habe 1989 einen Kinaesthetics-Kurs bei Frank Hatch besucht. Ein Schlüsselerlebnis war dabei für mich die Gestaltung der Pflege einer gelähmten Bewohnerin mit MS und Dekubitus. Sie wurde seit Jahren auf die gleiche Art und Weise mobilisiert und gepflegt. An diesem Kurs merkte ich, dass sich die Art und Weise der Mobilisation nicht an einer Regel, sondern an den Fähigkeiten dieses Menschen orientieren muss. Ein Mitarbeiter von mir, Imet Murati, war von meinen neuen Ideen beeindruckt und begeistert und besuchte selbst einen Kurs. Als Folge davon wurden unsere Mitarbeiter neugierig und wir beschlossen, eine Schulung für alle durchzuführen.

Marty: *Manchmal berichten Institutionen, dass das in den Schulungen erworbene Know-how der MitarbeiterInnen nach einer Weile wieder versandet. Was haben Sie unternommen, dass dies hier nicht geschah?*

Eleta: Ja, es ist tatsächlich eine große Herausforderung in der Hektik des Alltags die Bedeutung der Qualität der alltäglichen Unterstützung nicht aus den Augen zu verlieren. Wir haben aber den großen Vorteil, dass wir sehr klein sind und die Hierarchie sehr flach ist. Deshalb ist es einfacher, einen Lernprozess mit der gesamten Institution zu gestalten und diesen auch sichtbar zu machen. Ein wichtiger Faktor in diesem Prozess war, dass Herr Murati die TrainerInnen-Ausbildung absolvierte und schon während, aber auch nach der Ausbildung die MitarbeiterInnen direkt in der Praxis unterstützen und motivieren konnte. Ein weiteres Element war die Ausbildung von Peer-TutorInnen. Auch sie haben die Funktion, den Lernprozess der MitarbeiterInnen zu unterstützen. Sie fördern eine Kultur des gemeinsamen Lernens. Es ist bei uns ganz normal geworden, dass MitarbeiterInnen miteinander in Bewegung kommen, um eine neue Idee auszuprobieren oder auch miteinander eine schwierige Situation zu bearbeiten.

Die Entwicklung dieser gemeinsamen Lernkultur wurde durch ein Projekt im Jahr 2006 maßgeb-

lich begünstigt.

Marty: *Was war das für ein Projekt und wie kam es dazu?*

Eleta: Wir führten ein größeres Projekt durch, das von der „Stiftung Age“ finanziert wurde. Kinaesthetics wurde seit Jahren von den Pflegenden im Alltag angewendet, Probleme bei der Mobilisation von PatientInnen wurden im Team besprochen und gemeinsam Lösungen erarbeitet. Die Erfahrung zeigte aber, dass die MitarbeiterInnen immer wieder einen Anschlag brauchen. Vertraute Verhaltensmuster werden nur verändert, wenn eine kontinuierliche Begleitung und Beratung vor Ort vorhanden ist. Dies bewog uns, dieses Projekt durchzuführen.

Ziel des Projektes war, Kinaesthetics als Gesamtkonzept in der Krankenstation Friesenberg konsequent umzusetzen. Die bereits vorhandenen Kompetenzen wurden erfasst und ergänzt. Alle MitarbeiterInnen, nicht nur die Betreuenden und Pflegenden, sondern auch Angehörige und freiwillige HelferInnen, wurden ins Konzept miteinbezogen und individuell gefördert. Sie erweiterten anhand von Fallbeispielen ihr Verständnis der eigenen Bewegung.

Marty: *Können Sie beschreiben, welche Veränderungen bei den MitarbeiterInnen beobachtbar waren und sind?*

Eleta: Sie erkennen viel besser schädliche Bewegungsmuster im Alltag und sind in der Lage, diese zu verändern und so ihre Lebensqualität zu verbessern. So können sie z. B. die negativen Einflüsse ihrer Umgebung auf die eigenen Bewegungsabläufe wahrnehmen und die Umgebung angepasst gestalten. Sie gestalten auch die Interaktionen über Berührung und Bewegung mit den BewohnerInnen bewusster und irgendwie „liebvoller“. Dadurch sind sie abwartender und geduldiger geworden. Sie müssen auch weniger heben und haben infolgedessen weniger Schmerzen und weniger Angst vor Verletzungen. Das schlägt sich positiv in ihrer physischen und psychischen Gesundheit nieder. Das gelöstere Arbeiten überträgt sich auch auf die BewohnerInnen.

Marty: *Sie schreiben im Leitbild: „Das Wohlbefinden unserer BewohnerInnen steht immer im Mittelpunkt unseres Denkens und Handelns.“ Wie genau wirkt sich der Kinaesthetics-Lernprozess auf das Wohlbefinden der BewohnerInnen aus?*

lebensqualität die Zeitschrift für Kinaesthetics

Ein Kooperationsprodukt von:
Kinaesthetics Deutschland, Kinaesthetics Italien, Kinaesthetics Österreich, Kinaesthetics Schweiz,
European Kinaesthetics Association, Stiftung Lebensqualität.
Herausgeber: Stiftung Lebensqualität, Nörthing 20, CH-8854 Siebnen.

www.zeitschriftiq.com www.kinaesthetics.net



kinaesthetics

Eleta: Da habe ich viele Beispiele. Da ist z. B. das Thema Selbstständigkeit. Durch gezieltere Anleitung lernen BewohnerInnen selbstständiger aufzustehen und müssen nicht jedes Mal auf die Hilfe der Pflegenden warten, sondern können selbst entscheiden, wann sie wohin gehen. Die BewohnerInnen sind beweglicher und sicherer geworden. Sie haben weniger Angst zu stürzen und wir brauchen viel weniger freiheitsbeschränkende Maßnahmen. Dies wiederum verringert die Unruhe verwirrter Menschen. Wenn eine BewohnerIn dauernd aufstehen will, wird sie nicht daran gehindert, sondern darin unterstützt, ihren Bewegungsdrang auszuleben. Es ist aber nicht so, dass sich die Anzahl der Stürze verringert hat, aber es gibt eindeutig weniger Verletzungen dabei. Wir haben kaum noch bettlägerige BewohnerInnen und dadurch auch weniger Dekubitus und Kontrakturen. Dies bedeutet auch weniger Schmerzen. Die Nachtwachen beobachten und unterstützen gezielt die Bewegungskompetenz der schwerkranken BewohnerInnen; dadurch sind weniger passive Lagewechsel nötig, d. h. die BewohnerInnen werden weniger im Schlaf gestört.

Beim Essen wird vermehrt auf die Sitzposition geachtet, wodurch schwerkranke, behinderte und demente BewohnerInnen leichter und selbstbestimmter essen können. Hilfspersonen werden gezielter angeleitet und geführt; dadurch wird das Essen nicht einfach eingegeben, sondern die noch vorhandenen Fähigkeiten der BewohnerInnen genutzt. Angehörige werden vermehrt instruiert und fühlen sich in die Pflege einbezogen.

Marty: *Merken die BewohnerInnen diese Veränderungen?*

Eleta: Ja, viele haben Freude und Spaß daran, mit den MitarbeiterInnen zusammen ihre Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken und zu merken, was sie können. Sie benutzen auch vermehrt die Treppen und nicht mehr den Lift. Die Freude einer 90-Jährigen, nachdem sie mit Anleitung selber vom Boden aufgestanden ist, vergessen wir nicht so schnell!



Brigitte Marty-Teuber übergibt im Auftrag der „European Kinaesthetics Association“ (EKA) an die Verantwortlichen der Krankenstation Friesenberg die Auszeichnungsurkunde. Von links nach rechts: Brigitte Marty-Teuber (Geschäftsführerin Kinaesthetics-Schweiz), Susy Hug (Peer-Tutorin), Christine Pezzani (Peer-Tutorin), Imet Murati (Kinaesthetics-Trainer), Elisabeth Eleta (Heimleiterin und Interviewpartnerin).

Die Krankenstation Friesenberg

Die Krankenstation Friesenberg ist eine eigenständige, gemeinnützige Pflegeinstitution für hochbetagte Menschen, die dauernde oder vorübergehende Betreuung oder Pflege brauchen. Die Station bietet zwanzig Betten für Menschen aus dem Quartier Friesenberg an,:

- die nach einem Spitalaufenthalt noch eine rehabilitative Pflege brauchen,
- die zu Hause nicht mehr gepflegt werden können,
- die vorübergehend zur Entlastung und Unterstützung von Angehörigen betreut werden müssen,
- die eine Zwischenplatzierung brauchen, bis die Wohnsituation geklärt ist.

Die BewohnerInnen werden in den Aktivitäten des täglichen Lebens individuell unterstützt. Schwerkranke werden bis an das Lebensende begleitet und gepflegt.

Es besteht auch ein Tagesheim. Ergo- und Physiotherapie werden für interne und externe PatientInnen angeboten.