

# Ergebnisse einer Kursevaluation

Autorinnen: Carola Maurer, Maren Asmussen-Clausen und Heidrun Gattinger

**In Deutschland werden, im Vergleich zur Schweiz und zu Österreich, Kinaesthetics-Grundkurse für pflegende Angehörige häufiger angeboten und von der Zielgruppe gerne in Anspruch genommen. Diese Kurse werden regelmäßig mithilfe eines Kurzfragebogens evaluiert. Unter anderem werden die Angehörigen gefragt, was sie im jeweiligen Kurs gelernt haben. Dieser Aspekt wurde von den Autorinnen analysiert. Die Ergebnisse werden in diesem Artikel vorgestellt.**

**Hintergrund.** Gemäß der Pflegestatistik 2017 gab es in Deutschland im Jahr 2017 3,4 Millionen pflegebedürftige Menschen. Davon wurden 76 Prozent zu Hause betreut und 1,76 Millionen dieser pflegebedürftigen Personen wurden allein von ihren Angehörigen zu Hause gepflegt (vgl. Statistisches Bundesamt 2018). Von den insgesamt 2,9 Millionen pflegebedürftigen Menschen wiesen mehr als ein Drittel (42 Prozent) «eine erhebliche Einschränkung in der Alltagskompetenz auf» (ebd.). Diese Zahlen weisen darauf hin, dass oftmals Angehörige einen großen Teil der erforderlichen Pflege und Betreuung ihrer Angehörigen übernehmen, damit ein möglichst autonomes und selbstbestimmtes Leben in der gewohnten Umgebung stattfinden kann.

Die Einbindung oder vollständige Übernahme pflegerischer Tätigkeiten belastet pflegende Angehörige

sowohl körperlich als auch mental, vor allem wenn die pflegebedürftige Person in der Mobilität eingeschränkt ist (vgl. Perrig-Chiello 2012; Höpflinger u. a. 2011). Viele berichten über muskuloskelettale Beschwerden, am häufigsten im unteren Rücken (76 Prozent). Von Angehörigen in diesem Zusammenhang identifizierte Aktivitäten sind: Hilfe beim Transfer, Positionierung, Gehen, Treppensteigen und die Unterstützung bei der Körperpflege (vgl. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine 2016).

**Lebensqualität mit Kinästhetik verbessern.** Die Kinästhetik ist eine Möglichkeit, pflegende Angehörige dabei zu unterstützen, diese tägliche Herausforderung zu meistern. Die entsprechenden Kompetenzen können Angehörige in einem Grundkurs «Kinaesthetics für Pflegende Angehörige» erlernen. In vertraglicher Zusammenarbeit mit Kinaesthetics Deutschland und der Barmer Pflegekasse werden diese Kurse seit Ende 2007 bundesweit von speziell dafür ausgebildeten Kinaesthetics-TrainerInnen durchgeführt. Sie zielen darauf ab, die Bewegungsinteraktion zwischen der pflegenden und der gepflegten Person zu erleichtern (vgl. Asmussen-Clausen 2018). Durch die Vermittlung einer ressourcenorientierten Herangehensweise werden die vorhandenen Eigenschaften und Fähigkeiten der Angehörigen erkannt und können in die Pflege und Betreuung miteinbezogen werden.

Ziel der Schulungen ist, die pflegenden Angehörigen in ihrer Bewegungskompetenz zu schulen, damit sie sowohl ihre eigene Gesundheit erhalten beziehungsweise fördern als auch gleichzeitig die pflegebedürftige Person in ihrer Selbstständigkeit unterstützen können. Beides trägt schließlich dazu bei, die Lebensqualität beider InteraktionspartnerInnen zu verbessern (vgl. ebd.).

**Der Grundkurs für pflegende Angehörige.** Dieses spezielle Lernangebot richtet sich an Personen, die ohne professionelle Ausbildung ihre pflegebedürftigen Angehörigen oder FreundInnen und Bekannten pflegen und betreuen. Dabei geht es unter anderem darum, sensibel für die eigene Bewegung zu werden, mit Gewicht umzugehen, Bewegungsmuster zu verstehen oder auch Hilfsmittel adäquat zu nutzen. Die Teilnehmenden lernen im Rahmen von Einzel- und Partnererfahrungen die Grundlagen der Kinästhetik kennen und diese in konkreten Situationen anzuwenden. Der Kurs dauert insgesamt 21 Stunden.

**Methodik.** Angehörige, die an den Kinaesthetics-Grundkursen teilgenommen haben, werden bei Ab-

schluss des Kurses gebeten, einen kurzen Evaluationsfragebogen auszufüllen. Der Fragebogen enthält sowohl offene als auch geschlossene Fragen bezüglich des Kursaufbaus und -inhaltes sowie der Rahmenbedingungen. Außerdem wurden im Fragebogen soziodemografische Angaben der Teilnehmenden erhoben. Die offenen Antworten (qualitative Daten) wurden mithilfe der thematischen Analyse in MAXQDA Version 12 (Software zur Auswertung qualitativer Daten) ausgewertet. Die in diesem Artikel beschriebenen Ergebnisse fokussieren sich jedoch ausschließlich auf die Frage, was die Angehörigen in diesem Kurs gelernt haben. Die vorliegend analysierten Fragebogen stammen aus dem Zeitraum von Herbst 2016 bis Herbst 2017.

**Ergebnisse.** Die Fragebogen wurden von 230 Frauen und 45 Männern ausgefüllt. Abbildung 1 zeigt die Altersverteilung der Kursteilnehmenden, die den Fragebogen ausgefüllt haben.

Die meisten Kursteilnehmenden hatten keine Erfahrung in der Pflege (n = 66), gefolgt von Teilnehmenden mit zwei bis fünf Jahren (n = 63) und Personen, die schon seit über zehn Jahren pflegen (n = 48). Menschen, die noch keine Pflegeerfahrung hatten, besuchten den Kurs hauptsächlich im Rahmen des Entlassungsmanagement aus dem Krankenhaus oder als präventive Maßnahme gemeinsam mit der LebenspartnerIn, um für eine mögliche Pflege vorbereitet zu sein.

Die Analyse der Fragestellung, was die Angehörigen in diesem Kurs gelernt haben, ergab sechs Themen, die in Abbildung 2 dargestellt und nachfolgend beschrieben werden.

**Vielfältige Unterstützung.** Der Kinaesthetics-Grundkurs zeigt den pflegenden Angehörigen vielfältige unterstützende Maßnahmen, die sie in der Interaktion mit der zu pflegenden Person anwenden können. Die Angehörigen haben, bezogen auf die Bewegungsunterstützung, in den Fragebogen ganz klassische Aspekte aufgezählt, so zum Beispiel die Aufwärtsbewegung im Bett oder den Transfer vom Bett in den Stuhl. Der Fokus lag dabei auf dem Erkennen und Nutzen von Bewegungsabläufen und wie sie diese steuern können, auch im Sinne des Ausprobierens von bisher unbekanntem Unterstützungsmaßnahmen. Zudem lernten sie Hilfsmittel zur Unterstützung in Mobilisationssituationen kennen und diese adäquat anzuwenden.

Hilfreich fanden sie auch die Tipps, wie sie alltägliche Gegenstände, die in jedem Haushalt zu finden sind, zur Mobilisations- beziehungsweise Positionsunterstützung einsetzen können, also beispielsweise Handtücher oder Decken. Als unterstützend für sie selbst

haben sie den gemeinsamen Austausch mit anderen betroffenen Teilnehmenden erwähnt und die guten Gespräche während des Kurses.

**Achtsames Agieren.** Neben unterstützenden Maßnahmen vermittelt der Kurs die Notwendigkeit und Wichtigkeit des achtsamen Agierens in der jeweiligen Interaktionssituation. Die pflegenden Angehörigen lernten ihre Wahrnehmung in der Situation zu schärfen und die Ressourcen der zu pflegenden Person zu erkennen. Dies erfordert das Bewusstsein, dass nicht jeder Tag gleich verläuft. Jede Situation muss gut beobachtet und jeweils neu analysiert werden. Wichtig ist, dabei den Blick darauf zu lenken, wie die Situation mit allen Beteiligten gestaltet werden kann und gemeinsame Lösungen für den jeweiligen Interaktionsmoment entwickelt werden können.

Alter der Kursteilnehmenden

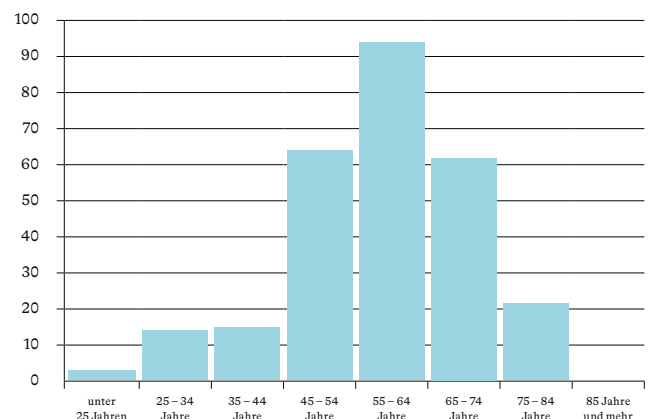


Abbildung 1: Altersverteilung der Kursteilnehmenden

Ziel ist ein gelingendes Zusammenspiel im Führen-Folgen-Prozess zu erlangen, das heißt, es findet zwischen der pflegenden Person und der gepflegten Person ein angepasstes, wechselseitiges Agieren statt, bei dem die pflegende Person nur so stark wie eben notwendig unterstützt wird und sie so viel wie möglich selbst übernehmen kann.

**Sensibilisierung.** Eine gute Situationswahrnehmung erfordert zudem die Sensibilisierung auf vorhandene





Ressourcen und fördernde Rahmenbedingungen. Die Angehörigen gaben an, dass ihnen im Kurs die Notwendigkeit einer ressourcenorientierten Pflege bewusst geworden sei und dass sie oftmals nur kleine Impulse geben müssten, um Bewegung zu ermöglichen. Dabei hätten sie die Notwendigkeit einer angepassten Zeit- und Raumgestaltung im gemeinsamen Agieren erkannt. Sie hätten gelernt, sich Zeit für die Pflege zu nehmen, in Ruhe zu agieren und den vorhandenen Raum besser auszunutzen.

**Erlebter Perspektivenwechsel.** Durch die methodische Vermittlung der Kinästhetik im Rahmen von Selbsterfahrungen, bei denen die Angehörigen in die Rolle der Betroffenen schlüpften, erlebten diese einen Perspektivenwechsel. Sie beschrieben dies als eine wertvolle Erfahrung, die ihnen geholfen habe, die Empfindungen der Gepflegten besser zu verstehen. Die Selbsterfahrungen hätten ihnen zudem gezeigt, dass «nichts unmöglich» ist. Denn es gibt immer mehrere Möglichkeiten bei der Pflege und Bewegungsunterstützung. Die pflegenden Angehörigen konnten im Kurs Berührungsängste abbauen und gewannen dadurch an Sicherheit und Selbstvertrauen.



Abbildung 2: Grafische Darstellung der Ergebnisse

Der hohe Anteil an Selbsterfahrungen wurde ergänzt durch die Vermittlung von theoretischen Grundlagen zur Kinästhetik. Dabei lernten die Angehörigen die physiologischen Grundlagen in Bezug auf Bewegungsabläufe und das kinästhetische Konzeptverständnis kennen. Durch diese theoretischen Inputs in Kombination mit den Selbsterfahrungen bekamen die Angehörigen eine Idee, was Kinästhetik ist und welche Chancen sich durch die Kinästhetik in der täglichen Pflege ergeben.

**Vorteile.** Diese Chancen beziehungsweise Vorteile, die Angehörige durch die Anwendung der Kinästhetik im Alltag erleben, haben sie ebenfalls im Fragebogen festgehalten. Zum einen erleichtert die Kinästhetik ihnen ganz generell die Pflege des betroffenen Menschen in der jeweiligen Situation und trägt damit zur Qualitätsverbesserung der pflegerischen Unterstützung bei. Die Angehörigen haben gelernt, wie sie die zu pflegende Person schmerzfrei und schonender pflegen können. Dabei haben sie nun mehr Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten und sind in der jeweiligen Situation gelassener und geduldiger. Die Angehörigen gaben an, die Empfindungen der gepflegten Person besser verstehen zu können.

Zum anderen liefert die Kinästhetik auch einen wesentlichen Beitrag für ihre eigene Gesundheit. Dadurch, dass im Kurs ihre Eigenwahrnehmung gefördert wurde, lernten sie mit ihrem Körper bewusster und sensibler umzugehen. Sie gaben an, ihre eigenen Bewegungsabläufe mehr in den Fokus zu nehmen und darauf zu achten, der zu pflegenden Person zu helfen, ohne sich selbst dabei zu schaden. Die Kinästhetik ließ sie neue Bewegungsformen entdecken und bisherige Bewegungsabläufe hinterfragen. Dadurch half die Kinästhetik ihnen, in Mobilisationssituationen kräftesparend zu agieren, indem die eigenen Ressourcen und die des Gegenübers genutzt wurden, zum Beispiel durch die Erkenntnis, dass sie sich in der Interaktion mitbewegen und die Schwerkraft nutzen können. Ein weiterer die eigene Gesundheit betreffender Aspekt ist der achtsame Umgang mit sich selbst. Die Angehörigen beschrieben, dass sie gelernt hätten, mit sich selbst freundlicher umzugehen, Warnsignale, die der eigene Körper sendet, frühzeitig wahrzunehmen und ihre eigenen Grenzen zu respektieren.

**Fazit.** Insgesamt zeigten die Teilergebnisse der Fragebogen, dass die Angehörigen ein breites Feld an Skills, Kompetenzen, Wissen und auch persönlichen (gesundheitsfördernden) Erfahrungen und Anregungen aus den Kursen mitnehmen, die sie sehr reflektiert

aufzeigen. Den Nutzen, den die teilnehmenden Angehörigen beschrieben haben, deutet darauf hin, wie sinnvoll die Kinaesthetics-Schulung für pflegende Angehörige sein kann.

Allerdings hat die TNS-Infratest-Befragung von 2010 ergeben, dass das Angebot von Pflegekursen von den Angehörigen nur in einem geringen Ausmaß angenommen wird (vgl. Schmidt; Schneeklotz 2011). Dies zeigt, dass alle Gesundheitsorganisationen, die im direkten Kontakt mit pflegenden Angehörigen stehen, und vor allem auch die Pflegepersonen Angehörige auf dieses Angebot aufmerksam machen und dessen Wichtigkeit darstellen sollten.

Zudem benötigen die Angehörigen die Unterstützung versierter Pflegepersonen mit guten Kinästhetik-Kompetenzen, um die erlernten Fähigkeiten auch im Alltag gut umsetzen zu können und entsprechend weiterzuentwickeln. Wenn die professionellen Pflegepersonen mit den informell Pflegenden dieselben Ziele verfolgen und sie gemeinsam versuchen, den betroffenen Menschen aktiv und situationsangepasst in seiner Bewegung zu fördern, kann im Alltag die Qualität der Bewegungsunterstützung bei pflegebedürftigen Menschen verbessert werden. Zusätzlich kann dadurch auch die Gesundheit der Angehörigen erhalten beziehungsweise gefördert werden, was in Zeiten des Fachkräftemangels und der hohen Pflegekosten eine wesentliche Ressource darstellt. ●

#### Quellen:

- > **Asmussen-Clausen, Maren (2018):** Evaluation Grundkurs «Pflegende Angehörige». In: LQ. Kinaesthetics – zirkuläres Denken – Lebensqualität. Heft 2. S. 11 – 13.
- > **Höpflinger, Francois; Bayer-Oglesby, Lucy; Zumbrunn, Andrea (2011):** Pflegebedürftigkeit und Langzeitpflege im Alter. Aktualisierte Szenarien für die Schweiz (Buchreihe des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums). Bern: Verlag Hans Huber. ISBN 978-3-456-84957-7.
- > **National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (Hg.) (2016):** Families Caring for an Aging America. Washington (DC): National Academic Press. ISBN 978-0-309-44806-2.
- > **Perrig-Chiello, Pasqualina (2012):** Pflegenden Angehörige älterer Menschen. Probleme, Bedürfnisse, Ressourcen und Zusammenarbeit mit der ambulanten Pflege (Pflegepraxis). Bern: Verlag Hans Huber. ISBN 978-3-456-85035-1.
- > **Schmidt, Manuela; Schneeklotz, Ulrich (2011):** Abschlussbericht zur Studie «Wirkungen des Pflege-Weiterentwicklungsgesetzes». Bericht zu den Repräsentativerhebungen im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit. Von TNS Infratest Sozialforschung. Hg. vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG). München, Berlin: Bundesministerium für Gesundheit.
- > **Statistisches Bundesamt (2018):** Pflegestatistik. Pflege im Rahmen der Pflegeversicherung Deutschlandergebnisse. Hg. vom Statistisches Bundesamt (Destatis). [https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Pflege/Publikationen/Downloads-Pflege/pflege-deutschlandergebnis-se-5224001179004.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Pflege/Publikationen/Downloads-Pflege/pflege-deutschlandergebnis-se-5224001179004.pdf?__blob=publicationFile) (Zugriff: 20.02.2020).



**Carola Maurer, M.A.,** ist Pflegefachfrau, Pflegepädagogin, Gesundheitsförderin und wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Angewandte Pflegewissenschaft IPW-FHS St. Gallen.



**Maren Asmussen-Clausen** ist ist Diplompädagogin, Kinaesthetics-Ausbilderin und Geschäftsführerin von Kinaesthetics Deutschland.



**Prof. Dr. Heidrun Gattinger** ist Pflegefachfrau, Gesundheitswissenschaftlerin und Projektleiterin am Institut für Angewandte Pflegewissenschaft FHS St. Gallen.

# LQ



**kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität**

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ online unter [www.verlag-lq.com](http://www.verlag-lq.com) oder per Post

verlag lebensqualität  
nordring 20  
ch-8854 siebnen

info@verlag-lq.com  
[www.verlag-lq.com](http://www.verlag-lq.com)  
+41 55 450 25 10



4 Ausgaben / Jahr (CHF 70 / € 44)



## Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_

Geschenkabonnement für:

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_