



Die erste Projektetappe ist abgeschlossen

# Bewegungskompetenz

**Vor einem Jahr startete das Projekt „Bewegungskompetenz schafft Lebensqualität“ in der Gemeinde Gossau im Kanton Zürich. Mit dem Abschluss der ersten Projektetappe ist die Basis gelegt, um nun die Schulung der pflegenden Angehörigen in Angriff zu nehmen.**

**Die Ausgangslage.** Im Pilotprojekt „Bewegungskompetenz schafft Lebensqualität“ wird untersucht, wie sich ein gemeinsamer Bildungsprozess zwischen den pflegenden Angehörigen, den gepflegten Menschen und den professionell Pflegenden auf die Lebensqualität aller Beteiligten auswirkt (siehe auch lebensqualität 3/2008).

Auslöser für das Projekt ist der Umstand, dass ein Großteil der pflegenden Angehörigen wie auch der professionell Pflegenden an gesundheitlichen Beschwerden leidet. Dies soll nicht einfach hingenommen werden, denn: Wenn ein Mensch, welcher einem anderen Menschen hilft, sich dabei die eigene Gesundheit ruiniert, dann stimmt etwas mit der angebotenen Hilfe nicht. Es geht also darum, das alltägliche pflegerische Angebot genau zu analysieren und so anzupassen, dass sowohl die gepflegten Menschen wie für die Pflegenden die Lebensqualität nicht beeinträchtigt wird.

**Bewegungskompetenz – ein Schlüsselfaktor für die Lebensqualität.** Der Titel des Projekts drückt es aus: Bewegungskompetenz bildet eine wichtige Basis für die individuelle Lebensqualität von Menschen. Hier ist dieser Zusammenhang erläutert.

Von den klassischen Qualitätssystemen ... Durch den Einsatz von klassischen Qua-

litätssystemen haben sich in den letzten Jahren vor allem im logistischen und betriebswirtschaftlichen Teil der Langzeitpflege einige messbare Qualitätsverbesserungen ergeben. Die Rahmenbedingungen konnten verbessert werden. Auf die eigentliche Betreuungs- und Pflegearbeit haben diese Qualitätsbemühungen wenig direkten Einfluss. In vielen Fällen ist das Gegenteil der Fall. Die Betreuungs- und Pflegezeit für den einzelnen Menschen sinkt zugunsten der geforderten Dokumentationsleistungen und Qualitätsbemühungen.

... zur Lebensqualität. Für einen pflegeabhängigen Menschen und seine Angehörigen bedeuten Qualitätszertifikate nichts. Das einzig Messbare für einen Menschen ist die subjektiv erlebte Lebensqualität. Angelehnt an das „Dornbirner Lebensqualitäts-Modell“ (Hennessey, Mangold 2007) wird die subjektive Lebensqualität aus den folgenden fünf Dimensionen gebildet: Autonomie / Selbständigkeit / Weitreichende Partizipation am sozialen Leben / Bewegungskompetenz / Sinn. Diese fünf Dimensionen beeinflussen nicht nur die Lebensqualität der alten Menschen. Sie gelten ebenso für die Angehörigen, das Pflege- und Betreuungspersonal und die Führungskräfte in Institutionen.

**Die Bedeutung der Bewegungskompetenz.** Die individuelle Bewegungskompetenz spielt für die aktive Beeinflussung der Lebensqua-



# schafft Lebensqualität

lität eine zentrale Rolle. Der Begriff Bewegungskompetenz ist in der fachlichen Diskussion noch nicht sehr gebräuchlich. Bewegungskompetenz wird durch die European Kinaesthetics Association (EKA) im Feldforschungsprozess rund um das Thema Kinaesthetics wie folgt definiert: Bewegungskompetenz ist das Maß an Anpassungsmöglichkeiten eines Menschen, die ihm zur Bewältigung von alltäglichen Aktivitäten aktuell zur Verfügung stehen. Die Bewegungskompetenz wird in jedem Lebensabschnitt entwickelt und erweitert. Es geht dabei nicht um Fitness, Sport oder um die „richtige Bewegung“, sondern darum, die eigene Bewegung intelligent einzusetzen.

**Die Entwicklung der Bewegungskompetenz.** Die Erfahrungen der letzten 20 Jahre zeigen, dass die Bewegungskompetenz bei Menschen – unabhängig vom Alter – für alle Alltagsaktivitäten gezielt entwickelt und aufgebaut werden kann.

Mit Kinaesthetics können Menschen die Fähigkeit (wieder) entwickeln, die eigene Bewegung gezielt wahrzunehmen. Menschen, die ihre Bewegung wahrnehmen können, nutzen ihre Bewegung gezielt, um die eigene Entwicklung und Gesundheit zu fördern. Mit anderen Worten: Menschen können – unabhängig von ihrem Alter – wieder lernen, die Ressourcen des eigenen Körpers gezielt zu nutzen. Man könnte sagen, Langzeitpflege hat zum Ziel,

den betroffenen Menschen zu einem Leben mit möglichst viel Lebensqualität zu verhelfen. Dadurch wird Pflege nicht mehr als „aufopfernde Hilfeleistung“, sondern vor allem als „Lehr- und Lernleistung“ verstanden. Die Einrichtungen der Altersarbeit werden zu einem „Lernort“ für die älteren Menschen, für die Angehörigen und für die Fach- und Führungskräfte. Das Wirkungsfeld der Institution wird größer und vernetzt sich mit anderen Dienstleistern.

**Die erste Projektphase ist abgeschlossen.** In der ersten Projektphase wurden die Pflegenden der Spitex Gossau und des Pflegeheimes Grüneck geschult. Insgesamt besuchten 42 Personen eine Kinaesthetics-Grundkurs- oder Aufbaukurs-Lernphase. In dieser Lernphase wurden die Pflegenden nebst der Arbeit im Kursraum während je 2 bis 3 Stunden in der Arbeit am Pflegebett unterstützt.

Die nächsten Schritte sind:

**Teilprojekt 1: Bewegungskompetenz der professionellen Pflegenden.** Im ersten Teilprojekt werden die MitarbeiterInnen der Stiftung Grüneck und der Spitex Gossau in folgenden Bereichen geschult:



**Lebensqualität** die Zeitschrift für Kinaesthetics

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

Kinaesthetics



www.zeitschriftliq.com www.kinaesthetics.net

# Überblick: „Bewegungskompetenz schafft Lebensqualität“

## Teilprojekt 1

Bewegungs-  
kompetenz der  
professionellen  
PflegerInnen

## Teilprojekt 2

Kinaesthetics-  
Grundkurse  
für pflegende  
Angehörige

## Teilprojekt 3

Ferien Plus

Projekt: „Bewegungskompetenz schafft Lebensqualität“

Die erste Projektphase wurde erfolgreich abgeschlossen. Das Projekt umfasst insgesamt drei Teilprojekte. Teil 2 und 3 sind die nächsten Schritte.



- Entwicklung der persönlichen Bewegungskompetenz: Die einzelnen MitarbeiterInnen setzen sich aktiv mit der eigenen Bewegungskompetenz auseinander und lernen, ihre eigene Bewegung so einzusetzen, dass sie Menschen bewegen können, ohne sie zu heben.
- Ausbildung von drei Kinaesthetics-TrainerInnen.
- Weiterentwicklung der Planungs- und Dokumentationsinstrumente: Bedarfserfassungs- und Pflegeplanungsinstrumente der Pflegeinstitutionen werden an die neuen Kompetenzen und die neuen pflegerischen Angebote angepasst.
- Schulung von Spezialthemen: Die einzelnen Teams bilden sich im Verlaufe des Projekts in diversen Pflege Themen wie Sturz, Demenz, Schmerz oder Ausscheidung weiter. In diesen Bildungsmaßnahmen wird der funktional-körperliche Aspekt der Pflege betont. Die Fragestellung, wie diese Themen mit den BewohnerInnen, KlientInnen und pflegenden Angehörigen so bearbeitet werden können, dass die Abhängigkeit abnimmt, steht im Mittelpunkt.

**Teilprojekt 2: Kinaesthetics-Grundkurse für pflegende Angehörige.** In Zusammenarbeit mit Kinaesthetics Schweiz und der European Kinaesthetics Association werden drei Kinaesthetics-Grundkurse für pflegende Angehörige durchgeführt. Die Wirkung dieser drei Kurse wird evaluiert.

Die TeilnehmerInnen der Kurse werden zu Hause von Kinaesthetics-TrainerInnen und den MitarbeiterInnen der Spitex Gossau in ihrem Lernprozess unterstützt.

**Teilprojekt 3: Ferien Plus.** Ferienplätze in Pflegeheimen sind sehr beliebt. Dieses Angebot ermöglicht den pflegenden Angehörigen, sich zu er-

holen und zu regenerieren. Bei „Ferien Plus“ steht nicht nur die Entlastung der Angehörigen im Mittelpunkt – „Ferien Plus“ ist ein Bildungsangebot.

Die pflegeabhängigen Menschen erhalten während ihres Aufenthalts in der Stiftung Grüneck individuelle Unterstützung, um ihre Bewegungskompetenz weiter oder wieder zu entwickeln. In der letzten Woche des Aufenthalts wird zusammen mit den Angehörigen und der Spitex der Lernprozess reflektiert. Gemeinsam planen alle Beteiligten die Rückkehr nach Hause – mit dem Ziel, dass die erworbenen Kompetenzen weiter entwickelt werden und alle Beteiligten den Lernprozess der Betroffenen nachhaltig unterstützen können.

**Erste Evaluationsresultate.** Das ganze Projekt wird auf zwei unterschiedlichen Wegen evaluiert. Einerseits begleitet der Dokumentarfilmer Franz Reichle die einzelnen Phasen mit einer filmischen Langzeitstudie.

Andererseits werden mittels Fragebogen quantitative und qualitative Daten erfasst. Im Mittelpunkt der Evaluation stehen Fragestellungen zu den Themenbereichen Bewegungskompetenz, Lebensqualität und den Ergebnisfaktoren Subjektive Gesundheit / Wohlbefinden, Zufriedenheit, Belastung / Stress.

Im ersten Teilprojekt wurden alle KursteilnehmerInnen befragt. Der Fragebogen wurde vor Beginn der Bewegungsschulung und drei Monate nach der letzten Schulung eingesetzt. Somit liegen zwei Ist-Stand-Analysen zu unterschiedlichen Zeitpunkten vor.

Natürlich ist es nicht möglich, im momentanen Stand des Projekts aus diesen ersten Evaluationsresultaten Rückschlüsse auf die Entwicklung des Gesamtprojekts zu ziehen. Deshalb können hier

## „Ich beobachte die Heimbewohner viel aufmerksamer ...“

**Lebensqualität führte ein Gespräch mit den drei Pflegenden, die sich im Rahmen des Projekts in Gossau zur Kinaesthetics-TrainerIn Stufe 1 ausbilden ließen.**

**Lebensqualität:** Sie haben im Rahmen des Projekts „Bewegungskompetenz schafft Lebensqualität“ die Ausbildung zur Kinaesthetics-TrainerIn Stufe 1 absolviert. Was ist die eindrucklichste Veränderung, die Sie in Ihrer Pflegepraxis beobachten?

**Susanne Iseli:** Das ist sehr interessant. Wenn ich auf einen Menschen zugehe, beobachte ich sofort, wie er seine Aktivitäten ausführt - wie er seine Ressourcen einsetzt. Früher habe ich viel weniger differenziert beobachtet.

**Tabea Huber:** Bei mir ist es ähnlich. Ich habe gelernt, von einem anderen Blickpunkt aus zu schauen und beobachte die HeimbewohnerInnen viel aufmerksamer auf ihre Bewegungen und auf ihre Möglichkeiten.

**Sandra Harsch:** Mir ist meine eigene Bewegung viel bewusster geworden. Das wirkt sich auch auf meine Arbeit aus. Ich sehe viel besser das, was der Bewohner noch selber kann und ich suche seine Bewegungskompetenzen und stelle mir die Frage, wie ich ihn in seinem Lernen unterstützen kann.

**Lebensqualität:** Und was ist bei den KollegInnen im Team passiert?

**Tabea Huber:** Sie verfügen über viel mehr Möglichkeiten im Alltag. Zusätzlich ist eine neue Lernkultur entstanden. Sie kommen auf uns Traineerinnen zu, damit wir eine bestimmte Situation miteinander anschauen und durch Bewegungserfahrung analysieren können.

**Sandra Harsch:** Das beobachte ich auch - und ich bin froh, dass ich verschiedene Möglichkeiten kennengelernt habe, um mit meinen Kolleginnen und auch mit den BewohnerInnen Lernsequenzen zu gestalten. Es

ist aber wichtig, das Thema irgendwie in Bewegung zu halten, sonst schläft der gemeinsame Lernprozess ein.

**Susanne Iseli:** Wir in der Spitex haben begonnen, miteinander zusammen zu arbeiten und die Bewegungskompetenz der Menschen gezielt zu analysieren und zu beobachten. Ich habe die Rolle, meine KollegInnen im Alltag zu unterstützen und mit ihnen zusammen Lernprozesse zu gestalten. Und alle lernen - der Klient, meine KollegInnen und ich auch.

**Lebensqualität:** Was ist der professionelle Beitrag von Kinaesthetics an Ihren Beruf?

**Tabea Huber:** Früher habe ich das viel technischer gesehen. Wenn ich einen Transfer kannte, dann war ich zufrieden und hatte das Gefühl, zu wissen, wie „es“ geht. Jetzt bin ich von dieser Art, „Probleme“ zu lösen, weggekommen. Dadurch habe ich gelernt, zu pflegen ohne zu heben. Das hilft dem Bewohner - und unterstützt die Gesundheit der Pflegenden.

**Sandra Harsch:** Wir Pflegenden nehmen die alten Menschen ganzheitlicher wahr. Die gezielte Auseinandersetzung mit den Bewegungskompetenzen jedes einzelnen Bewohners ist eine Schlüsselkompetenz der Pflege. Dadurch können wir die Bewohner fördern, ohne sie zu überfordern.

**Susanne Iseli:** Das was Sandra sagt, ist auch in der Spitex wichtig. Für mich steht im Mittelpunkt die Förderung dessen, was der Klient noch kann - und es zeigt sich immer mehr, dass natürlich die Angehörigen eine wichtige Rolle spielen. Wir von der Spitex sind ja nur kurz da, die meiste Zeit werden die KlientInnen von den Angehörigen unterstützt. Deshalb bin ich froh, dass das Projekt auch die Schulung der Angehörigen gezielt in Angriff nimmt. Das ist eine große Herausforderung, weil viele pflegende Angehörige selbst betagt sind.

**Lebensqualität:** Herzlichen Dank für das Gespräch.

nur erste interessante Teilaspekte kurz angedeutet werden:

- Die Schulung des Pflegepersonals hat dazu geführt, dass sich statistisch die Anzahl der Handlungsmöglichkeiten (Handlungsvarietät) hochsignifikant und die Fähigkeit, Probleme gut zu lösen (Viabilität), signifikant im Betreuungsaltag verbessert haben.
- Eine Steigerung der Sensibilität für die eigene Bewegung konnte nicht nachgewiesen werden. Dieses verwunderliche Resultat führen die Wissenschaftler auf folgenden Umstand zurück: Die TeilnehmerInnen werden sich durch die Kurse vielschichtig der Körper- und Bewegungserfahrung bewusst. Dadurch eröffnen sich neue Dimensionen der Sensibilität gegenüber sich selbst. Die individuelle Definition, was Sensibilität bedeutet, verändert sich. Nun gilt es zu überprüfen, wie die Erfassungsinstrumente so angepasst werden können, dass die Veränderung in der Sensibilität auswertbar dargestellt werden kann.
- Das auffälligste Resultat rund um das Thema Lebensqualität zeigte sich im Aspekt der Partizipation. Offenbar haben sich die gemeinsame Schulung und die Entwicklung einer gemeinsamen Fachsprache sehr positiv auf die Zusammenarbeit ausgewirkt.
- Bei den weiteren Ergebnisfaktoren ist zu beobachten, dass sich die Belastung und der Stress in der Arbeit signifikant verbessert haben.

Wie schon erwähnt, können aus dieser kurzen Zusammenfassung keine wissenschaftlich haltbaren Schlüsse gezogen werden. Die Veröffentlichung der Evaluationsresultate erfolgt am Schluss des Projektes.