

Verdiente Auszeichnung für das „Länzerthus“

Hier wird Kinaesthetics gelebt

Im Gespräch: Therese Rickenbacher, Imelda Camenisch und Brigitte Marty-Teuber

Am 7. Dezember konnte das Alters- und Pflegeheim „Länzerthus“ in Rapperswil (Schweiz) als erstes Heim des Kantons Aargau die Kinaesthetics-Auszeichnung der European Kinaesthetics Association (EKA) entgegennehmen. Seit vielen Jahren setzt sich dieses Heim intensiv mit der nachhaltigen Gestaltung von Kinaesthetics-Lernprozessen auseinander und leistet dadurch einen außerordentlichen Beitrag zur Gesundheitsentwicklung und Lebensqualität seiner BewohnerInnen und Mitarbeitenden. In den folgenden Interviews berichten Therese Rickenbacher, die Heimleiterin, und die Pflegedienstleitung Imelda Camenisch, warum sich dieser anspruchsvolle Bildungs- und Entwicklungsweg für alle Beteiligten gelohnt hat.

Brigitte Marty-Teuber: *Frau Rickenbacher, Sie haben sich vor gut acht Jahren dazu entschieden, die MitarbeiterInnen des „Länzerthus“ in Kinaesthetics zu schulen und damit in die Kompetenzentwicklung zu investieren. Was hat Sie dazu bewogen und weshalb haben Sie sich für Kinaesthetics entschieden?*

Therese Rickenbacher: Kinaesthetics lernte ich vor 15 Jahren durch Erich Weidmann kennen und schätzen. Die MitarbeiterInnen an meiner früheren Arbeitsstelle wurden mit Grund- und Aufbaukursen geschult. Wir legten dabei großen Wert auf die Umsetzung der erworbenen Kompetenzen in der täglichen Arbeit. Es fiel mir auf, dass die Mitarbeitenden im Anschluss weniger krankheitsbedingte Absenzen aufgrund von Rückenproblemen aufwiesen.

Weniger solche Ausfälle haben einen direkten Einfluss auf die Zufriedenheit der Mitarbeitenden. Alle können die Arbeit rücken-schonender gestalten und sind dadurch auch schmerzfrei. Weniger krankheitsbedingte Ausfälle wirken sich auch positiv auf die Absenzenstatistik und die Erfolgsrechnung aus. Alle diese Gründe bewogen mich, im „Länzerthus“ Kinaesthetics einzuführen, umzusetzen und zu leben.

Marty-Teuber: *Viele Institutionen tun sich schwer damit, diese Bildungs- und Entwicklungsprozesse so durchzuführen, dass sie nachhaltig sind und die erworbenen Kompetenzen nicht gleich wieder versanden. Was braucht es Ihrer Meinung nach, dass dies nicht geschieht?*

Rickenbacher: Jeder Bildungs- und Entwicklungsprozess benötigt Gefäße, damit er nachhaltig bestehen bleibt und weiterentwickelt werden kann. Kinaesthetics muss so im Alltag integriert sein, dass die Handlungen „nach“ Kinaesthetics „normal“ sind und gar nicht als solche wahrgenommen werden, sondern eine grundlegende Kultur bilden, nach der gelebt wird. So braucht es im Alltag Platz zum Üben und für Fragen, wenn z. B. eine MitarbeiterIn bei einer BewohnerIn auf eine herausfordernde Situation bei der Mobilisation trifft. Für die Erhaltung und Vertiefung der Kompetenzen sind Begleitungen und Förderungen am Arbeitsplatz sowie periodische Schulungen notwendig. Gefäße können sein: Tagespflege-Rapporte, Team- und Kadersitzungen, Arbeitsplatz-Begleitungen, Supervisionen usw.

Marty-Teuber: *Können Sie im Rückblick auf den gesamten Prozess ein paar Aspekte beleuchten, die aufzeigen, warum es sich gelohnt hat?*

Rickenbacher: Der Prozess lief über acht Jahre und in dieser Zeit entwickelte sich eine äußerst wertschätzende Kultur im „Länzerthus“. Die gegenseitige, auch bereichsübergreifende Hilfe wurde zunehmend selbstverständlicher. Das Unterstützen anderer Pflegeabteilungen bei Engpässen läuft unter den Abteilungen seit langer Zeit direkt und bereitwillig. Rückenprobleme bei den Mitarbeitenden haben stark abgenommen. Die BewohnerInnen schätzen es, dass sie in ihrer Selbstständigkeit unterstützt werden und so viel wie möglich selber machen können und dürfen. Dank Kinaesthetics haben einige BewohnerInnen auch bestimmte Fähigkeiten und Fertigkeiten wieder neu erlernt, was eine direkte Auswirkung auf ihr Wohlbefinden hat.

Marty-Teuber: *Was würden Sie einer Heimleitung raten, die vor der Entscheidung steht, ob sie Kinaesthetics möglichst nachhaltig in ihren Betrieb integrieren will?*

Rickenbacher: Von Anfang an alle Kadermitarbeitenden miteinzubeziehen und sie in die Verantwortung zu nehmen. Die Weiterbildung im Kinaesthetics-Bereich jedes Jahr zu budgetieren, damit die Kenntnisse erhalten und/oder erhöht werden können. Die Vorgesetzten davon zu überzeugen, dass eine Auszeichnung





in Kinaesthetics für Mitarbeitende und BewohnerInnen ein höherer Gewinn ist als eine Zertifizierung nach ISO. Denn Kinaesthetics ist Lernen und Umsetzen direkt an und mit mir und mit meinem Gegenüber.

Therese Rickenbacher war bis zum 31.12.2016 Geschäftsführerin vom Länzerthus und genießt nun die Zeit nach der bezahlten Erwerbstätigkeit.



Brigitte Marty-Teuber: Frau Camenisch, Sie haben in Ihrer Funktion als Pflegedienstleitung den Kinaesthetics-Lernprozess der MitarbeiterInnen unterstützt und begleitet. Hat sich in dieser Zeit Ihr eigenes Pflege- und Qualitätsverständnis verändert und wenn ja, wie?

Imelda Camenisch: Ich habe selber einen Kinaesthetics-Grund- und -Aufbaukurs absolviert und als Abteilungsleiterin die Implementierung von Kinaesthetics in einem andern Betrieb unterstützt. So wurde mir auch aufgrund meines eigenen Pflege- und Qualitätsverständnisses klar, dass sich mit Kinaesthetics die Pflege- und Betreuungsqualität für die BewohnerInnen verbessert.

Durch die aktuellen Lernprozesse in unserem Haus wurde mir nochmals bewusster, dass Kinaesthetics auf alle Pflegehandlungen Einfluss nimmt und eine grundlegende Rolle spielt. So werden meines Erachtens z. B. auch die kognitiven Fähigkeiten der BewohnerInnen gefördert. Sie können so stärker ins Alltagsgeschehen einbezogen werden, wenn es bspw. darum geht, die Post zu verteilen oder den Tisch zu decken. Im Ganzen ist für alle ein Zuwachs an Lebensqualität festzustellen.

Marty-Teuber: Welche Veränderungen konnten Sie bei den MitarbeiterInnen feststellen und wie wirkten sich diese auf das gesamte Team aus?

Camenisch: Die gegenseitige Unterstützung der Pflegenden hat zugenommen und insgesamt ist die Zusammenarbeit besser geworden. Die MitarbeiterInnen geben ihre Erfahrungen weiter, diskutieren die alltäglichen Herausforderungen und suchen gemeinsam und kreativ nach Lösungen. Die Angst vor schwierigen Situationen hat abgenommen bzw. die Arbeitszufriedenheit in den Teams zugenommen, was sich in unserer tiefen Personalfluktuationsrate spiegelt.

Die Pflegenden äußern, dass die Pflegearbeit weniger anstrengend und belastend für sie sei; niemand klagt mehr über Rückenschmerzen. Entsprechend haben wir keine Krankmeldungen mehr aufgrund von Rückenproblemen – außer zu Beginn vielleicht bei neuen MitarbeiterInnen.

Marty-Teuber: Gab es auch schwierige Momente und Hürden? Wenn ja, welche?

Camenisch: Es braucht viel Ausdauer und die Bereitschaft von allen Beteiligten, sich mit Kinaesthetics auseinanderzusetzen. Hilfreich war die Unterstützung und Beratung durch Kinaesthetics Schweiz und den erfahrenen Kinaesthetics-Trainer Erich Weidmann.

Es zeigten sich vor allem zwei Problemkreise:

1. Zeit:

- Anfänglich wurde oft geäußert, dass man keine Zeit zum Üben habe. Deshalb erarbeiteten wir für Personalengpässe ein Instrument, um die Arbeit – jedoch nicht die Betreuung der BewohnerInnen – an diesem Tag zu reduzieren.
- Ebenso haben wir begonnen, „Kinaesthetics“ im Dienstplan und in unterschiedlichen Gefäßen zu planen, so z. B. durch Praxisbegleitungen von Peer-TutorInnen, Einführungen neuer MitarbeiterInnen, wöchentliche Kinaesthetics-Rapporte oder das monatliche „Bewegungs-Café“ am Nachmittag auf den Abteilungen.

2. Umsetzung im Pflegealltag:

Nach dem ersten Assessment merkten wir, dass die Schulung der MitarbeiterInnen allein nicht ausreichend ist. Deshalb haben wir folgende Maßnahmen ergriffen:

- Weiterbildung von mehr Peer-TutorInnen für die Praxisbegleitung
- Monatliche Kinaesthetics-Sitzungen mit mir als Pflegedienstleitung, der Kinaesthetics-Trainerin, den Qualitätsverantwortlichen und den Abteilungsleitungen. Dass letztere mit im Boot sind, hat sich für die Umsetzung von Kinaesthetics durch die MitarbeiterInnen als sehr wichtig erwiesen.



- Workshops mit der Kinaesthetics-Trainerin und den Peer-TutorInnen
- Bearbeitung eines Monatsthemas (z. B. Anstrengung bzw. Ziehen und Drücken) an den Teamsitzungen
- Erarbeitung eines Kinaesthetics-Konzepts und Definition im internen Qualitätsmanagement

In der letzten Phase stellten wir uns die Frage, wie die vorhandenen Lerngefäße im Alltag mehr genutzt werden könnten und wie andere Institutionen, die mit Kinaesthetics arbeiten, das handhaben. Deshalb besuchten wir den „Steinhof“ in Luzern. Eine wichtige Erkenntnis war, den Kinaesthetics-Rapport auf der Abteilung praktischer zu gestalten, sodass die MitarbeiterInnen zusammen und mit den BewohnerInnen aktuelle Themen bearbeiten können.

Die Dokumentation ist immer noch eine Herausforderung: Wie können wir Kinaesthetics einerseits für uns nachvollziehbar dokumentieren und andererseits so, dass die Pflegeleistungen auch für die Krankenkassen nachweisbar sind? Bei BewohnerInnen mit hohem Unterstützungsbedarf in der Mobilität sind die Pflegeleistungen oft zu wenig von der Krankenkasse abgedeckt.

Marty-Teuber: Was hat sich bei den BewohnerInnen verändert? Können Sie Beispiele dazu nennen?

Camenisch: Die BewohnerInnen werden jetzt von den Pflegenden angeleitet, ihre Ressourcen mehr zu nutzen. Sie haben z. B. gelernt, selbstständig mit dem Rollstuhl zu fahren, im Rollstuhl ihre Zimmertüre selber zu öffnen (weil die Pflegenden eine Schnur angebracht haben), oder sie helfen jetzt, das Geschirr zusammenzustellen. Viele können nun wieder selbstständiger essen, auch die Angst vor Stürzen hat sich reduziert. Nach dem Eintritt sind bei den BewohnerInnen die Fortschritte nach einigen Wochen oft deutlich sichtbar, was sich in den Rückmeldungen von Angehörigen und bei einzelnen in einer tieferen BESA-Einstu-

fung spiegelt. Sie wirken aktiver, nehmen das Umfeld aufmerksamer wahr, helfen sich gegenseitig und haben dadurch mehr Lebensqualität. Neue MitarbeiterInnen stellen oft fest, dass unsere BewohnerInnen sehr zufrieden wirken.



Imelda Camenisch ist Bereichsleiterin Pflege und Betreuung und stellvertretende Geschäftsleiterin.

Marty-Teuber: Sie verlassen das „Länzerthus“ in absehbarer Zeit. Was sagen Sie Ihrer Nachfolgerin, warum es sich lohnt, weiterhin in Kinaesthetics zu investieren, und was muss sie beachten, damit die erreichten Kompetenzen sich weiterentwickeln und nicht verloren gehen?

Camenisch: Die Investition in Kinaesthetics lohnt sich wegen der besseren Lebensqualität der BewohnerInnen und der hohen Arbeitszufriedenheit der Mitarbeitenden. Wichtig ist, die vorhandenen Gefäße wirklich zu nutzen und die eingeleiteten Maßnahmen gemeinsam mit den Fachverantwortlichen und Abteilungsleitungen umzusetzen und regelmäßig zu überprüfen. Für die Weiterbildungen (Grund-, Aufbau- und Peer-Tutoring-Kurse, Refresher) muss weiterhin ein Budget beantragt werden; sehr hilfreich wäre es, wenn eine weitere Kinaesthetics-Trainerin im Haus bewilligt würde. Daneben halte ich es für wichtig, den Kontakt und Austausch mit externen Fachpersonen und Betrieben zu pflegen. ●



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 analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter www.verlag-lq.net oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
www.verlag-lq.net
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



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 _____