

Pflegezentrum Lindenfeld: Ausgezeichnet für gelebte Kinästhetik

Autorinnen: Barbara Meier und Simone Mayer-Jacober
Fotos: Pflegezentrum Lindenfeld

Im Pflegezentrum Lindenfeld in Suhr hat sich dank der Kinästhetik die Pflegehaltung vom Heben hin zum Bewegen verändert. Dieser Paradigmenwechsel bringt positive Neuerungen, aber auch Stolpersteine mit sich, die gemeinsam erkannt und überwunden werden. Dank Lernwillen, Neugierde und interprofessioneller Zusammenarbeit konnte das Team des Pflegezentrums am 8. September 2022 auf der zweithöchsten Auszeichnungsstufe der European Kinaesthetics Association ausgezeichnet werden. Eine Erfolgsgeschichte.

BEWEGUNG IST ENTWICKLUNG

Das Pflegezentrum Lindenfeld in Suhr ist eine spezialisierte Institution im Kanton Aargau, die sich unter anderem der Vision des konstanten Lernens und Entwickelns verschrieben hat. Die Kinästhetik wurde im Lindenfeld mit einem erfolgreichen Kick-off im Jahr 2008 eingeführt. Die Leitung setzte sich mit ihrem Kader zum Ziel, dass alle PflegemitarbeiterInnen ihrem Wissensstand entsprechend in diesem praxisbezogenen Fachgebiet weitergebildet werden sollen. Man war sich einig, dass die Kinästhetik auf allen Wohnbereichen geschult und so das Verständnis für die individuelle Bewegungsentwicklung bei allen Beteiligten aufgebaut werden sollte. Ein Paradigmenwechsel sondergleichen, denn statt die BewohnerIn wie bisher zum Beispiel aus dem Bett zu heben, wird diese nun mit sanften Impulsen dazu motiviert, sich autonom zu drehen und selbst aufzustehen. An diesem Entwicklungsprozess beteiligten sich nebst der Geschäftsleitung, welche diesen str-

tegisch unterstützte, auch Fachpersonen, um das theoretische sowie praktische Wissen zu vermitteln.

Es ist dem zirkulären Lernen und der gegenseitigen Unterstützung zu verdanken, dass sich erste Erfolge rasch einstellten. So reduzierte sich der Einsatz von Pflegeliften zur Mobilisation. Stattdessen wurde die Achtsamkeit der Pflegenden auf die eigene Bewegung geschult und durch Berührung und Bewegung die Autonomie der BewohnerInnen durch die Entwicklung der Bewegungskompetenz unterstützt. Im Jahr 2017 wurde diese Kompetenzentwicklung zum ersten Mal durch die European Kinaesthetics Association ausgezeichnet.

Kinästhetik in der Praxis

Alltagserfahrungen machen und davon erzählen

Wie haben langjährige, aber auch neue MitarbeiterInnen des Lindenfelds den Wandel des Verhaltens und der Haltung erlebt? An dieser Stelle sollen drei Mitarbeiterinnen zu Wort kommen, um von ihren Erfahrungen zu berichten.

Gespräch mit Teuta Paluca, Fachfrau Gesundheit, seit 26 Jahren im Lindenfeld und seit 2022 Kinaesthetics-Peer-Tutorin

MAYER-JACOBER: Wie hast du den Paradigmenwechsel vom Heben zum Bewegen im Pflegealltag wahrgenommen? Was hat dich motiviert, Peer-Tutorin zu werden?

PALUCA: Während des Vortrags von Stefan Knobel am Aargauer Pfl egetag vom 19. Oktober ist mir bewusst geworden, dass wir PflegemitarbeiterInnen früher fast keine Möglichkeiten zur Mitgestaltung des Pflegealltags hatten. Ich erinnere mich, dass wir bei Stellenantritt damals jeweils alle eingeführt wurden und man klare Vorgehensweisen vermittelt bekam, wie man zum Beispiel mit dem Bobath-Konzept eine BewohnerIn aus dem Bett bewegen sollte. Dank der Kinästhetik erhalten wir nun alle die Möglich-

keit und die Kompetenz, uns in der Pflege aktiv einzubringen und gemeinsam Wege zu suchen und zu entwickeln.

Ich wurde von meinem Wohnbereichsleiter angesprochen, ob ich die Ausbildung zur Peer-TutorIn machen möchte, weil mein jetziger Vorgänger das Lindenfeld verlassen hatte. Seit dieser Ausbildung lernte ich stetig dazu und entwickelte eine Freude daran, das Thema auf der Übergangspflege bekannt zu machen. Wie passen die Ideen der Kinästhetik zur Übergangspflege, und wie kann ich das Verständnis für diese bei meinen KollegInnen schulen und wahrnehmbar machen?

Ich beobachte, dass die Erwartungshaltung der MitarbeiterInnen an eine Pflegesituation noch stark davon abhängt, wie ich diese beurteilen und angehen würde. Doch es ist die eigene Auseinandersetzung mit ei-

nem Thema, die zu einer Veränderung führt. Ich stelle deshalb sowohl meine Vision wie auch das gemeinsame Bewegen als Eigenerfahrung in den Vordergrund.

Gespräch mit Misgana Estifanos, Pflegemitarbeiterin, seit Dezember 2019 im Lindenfeld

MAYER-JACOBER: Die Kinästhetik hat eine eigene Sprache. Helfen dir die Grafiken und die Fotodokumentationen, die wir im Lindenfeld im Rahmen der Kinaesthetics-Schulungen erstellen, um die Ideen dieses Fachgebiets zu verstehen? Wie geht es dir bei der Anwendung der Kinästhetik im Pflegealltag?

ESTIFANOS: Ja, die Fotodokumentationen haben mir geholfen. Vor allem wenn ich jemandem beim Essen unterstütze, helfen sie mir, neue Wege zu sehen. Durch sie wird auch die

Zusammenarbeit erleichtert. Es macht Freude, auf diese Art zu lernen. Und da die Fachsprache über Bewegung und Eigenerfahrung erlernt wird, stellte sie für mich kein Hindernis dar.

Kinästhetik heißt für mich Lebensqualität – für mich und die BewohnerInnen. Die Philosophie der Kinästhetik unterstützt mich in der täglichen Pflege und führt für mich zu weniger Belastung. Allem voran dankt es mir mein Rücken, dass ich Bewegungen nun anders ausführe. Wenn ich mit der Kinästhetik arbeite, haben es auch die BewohnerInnen leichter, sie haben weniger Schmerzen, müssen weniger Anstrengung aufwenden und verfügen über mehr Möglichkeiten zum Mitbewegen. Ich erinnere mich an eine Situation mit einer Bewohnerin, die zu Beginn eine hohe Körperspannung hatte. Durch die angepasste Bewegungsun- →



Die Interviewpartnerinnen von links nach rechts: Teuta Peluca, Andrea Gut und Misgana Estifanos.



Inputs aus dem Fachbereich Kinästhetik

Blickwinkel: Knochen und Muskeln

Fragestellung:

Die Bewohnerin hat Angst vor dem Bettrand. Sie dreht sich nicht in die Seitenlage und hat eine hohe Körperspannung.



Schlüsselstelle:

Wie kann ich die Bewohnerin beim Aufsitzen an den Bettrand unterstützen, ohne Gewicht übernehmen zu müssen?



Forschungsfrage:

Wie kann ich der Bewohnerin helfen, das Gewicht über die Knochenstruktur abzuleiten?



terstützung entspannte sie sich und konnte vieles, was ihr zuvor nicht mehr möglich gewesen war, wieder autonom durchführen.

Gespräch mit Andrea Gut, Wohnbereichsleitung und Peer-Tutorin, seit zwanzig Jahren im Lindenfeld

MAYER-JACOBER: Die Kinästhetik stellte auch für dich einen Paradigmenwechsel dar. Wie bist du mit den neuen Bewegungsideen persönlich umgegangen und wie stellst du als Vorbild sicher, dass deine MitarbeiterInnen diese in ihren Pflegealltag integrieren, sie leben und anwenden?

GUT: In meiner Anfangszeit im Lindenfeld bin ich nicht mit der Kinästhetik in Berührung gekommen, da standen andere Konzepte im Vordergrund. Für mich ist klar, dass ich jetzt mithilfe von Bewegung ganzheitlicher und bewusster Unterstützungen gestalte als früher. Die Kinästhetik ist kein Konzept, sondern in meinem Verständnis eine Haltung mir selbst und anderen gegenüber.

Ich habe die Chance, in der Führung positive Beispiele und Erlebnisse in den Vordergrund zu stellen, mit denen ich die MitarbeiterInnen motivieren und mit diesen gemeinsam neue Dinge und Möglichkeiten entwickeln kann. Ich merke, dass der Umgang mit dem Thema und die Entwicklung sehr viel damit zu tun haben, ob sich jemand bereit erklärt, sich aktiv einzubringen und sich selbst zu reflektieren. Genau das ist es, was die Alltagsgestaltung oft herausfordernd macht.

Es lohnt sich, unsere Aufmerksamkeit auf die gelingenden, positiven Geschichten zu lenken, da diese die Möglichkeit bereithalten, die aus ihnen resultierenden Erfahrungen auch in anderen Situationen gewinnbringend einzubringen.

Verankerung kinästhetischer Ideen

Assessment nach koQES-K im Jahr 2019

Im Verlauf der Jahre stellte sich im Pflegezentrum Lindenfeld die Frage: Wie geht es nun weiter? Deshalb wurde 2019 ein Assessment im Rahmen des kompetenzorientierten Qualitätssystementwicklungssystems auf Basis der Kinästhetik (koQES-K) durch Kinaesthetics Schweiz durchgeführt. In diesem wurde einerseits eine hohe Kompetenz bei den bereits geschulten MitarbeiterInnen festgestellt, andererseits wurde konstatiert, dass die Möglichkeiten der Kinästhetik zu wenig vielfältig eingesetzt würden. Dies führte dazu, dass die Geschäftsleitung beschloss, eine SpezialistIn für angewandte Kinästhetik einzustellen, die sich in der Person von Barbara Meier im Frühling 2020 an die konzeptuelle Arbeit machte, um die wichtigen kinästhetischen Ideen fundiert im Pflegezentrum Lindenfeld zu verankern.

Gespräch mit Barbara Meier, Spezialistin für angewandte Kinästhetik

MAYER-JACOBER: Barbara, du bereicherst das Lindenfeld mit deiner Fachkompetenz seit dem Frühjahr 2020. Wenn du zurückblickst, was hat sich bis heute verändert?

MEIER: In den zwei Jahren konnte ich beobachten, wie die Teams die Fähigkeit entwickelt haben, gemeinsam nach Lösungswegen zu suchen. Die neu geschaffene Stelle als SpezialistIn für angewandte Kinästhetik hat zu Beginn sowohl bei den MitarbeiterInnen als auch bei mir viele Fragen aufgeworfen. Grund dafür war, dass deren Aufgaben noch nicht definiert waren und der Auftragsinhalt erst noch entwickelt werden musste.

Mein Hauptauftrag war es, im Lindenfeld eine gemeinsame Fachsprache zu entwickeln. Dies mit dem Ziel, den Austausch über die Erfahrungen im Alltag, das Erstellen der Pflegedokumentation mit Berücksichtigung der grundlegenden Kompetenzen und das gemeinsame Lernen zu erleichtern. Um dies zu erreichen, habe ich in Zusammenarbeit →

mit der Leiterin Pflege und Therapien, Dominique Deubelbeiss, ein Kinästhetik-Konzept geschrieben, das die Rahmenbedingungen enthält. Zudem entstanden mehrere Gefäße, um den MitarbeiterInnen die Möglichkeit zu bieten, sich regelmäßig mit dem Thema auseinanderzusetzen, um das erwähnte Konzept in die Praxis zu integrieren. Ich bin in der Praxis sehr oft auf den Wohnbereichen anzutreffen, um die Kinästhetik als Supervisorin gemeinsam mit den MitarbeiterInnen im Alltag zu leben, regelmäßige Inputs zu geben und gemeinsam mit meinen KollegInnen und unseren BewohnerInnen zu lernen.

Seit meiner Anstellung haben wir als Team die Erkenntnis gewonnen, dass es den Austausch und das Verständnis erleichtert, wenn in einem ersten Schritt die praktische Selbsterfahrung über Berührung und Bewegung gemacht werden kann. In einem zweiten Schritt wird dann eine schriftliche wie auch bildliche Dokumentation unter Zuzug von Fotos mit Fragestellungen als Lernanker und Inspiration entwickelt und zur Verfügung gestellt. Die Inputs aus der Kinästhetik ermöglichen ohne viel beschreibende Worte einen effizienteren Informationsaustausch, der vom Zeitaspekt her besser mit dem Pflegealltag vereinbar ist. Danach werden diese Inputs mit allen Teammitgliedern geteilt und es wird nach Wegen gesucht, diese im Alltag umzusetzen.

MAYER-JACOBBER: Wenn du nach vorne blickst, welche Vision hast du vor Augen?

MEIER: Meine spontane Antwort ist: Meine Vision ist ein gemeinsames Lernen und Entwickeln bis ans Lebensende aller Beteiligten.

Wenn ich diese Vision erläutern darf, würde ich sagen, dass sie vom Integrativen, Verbindenden der Kinästhetik handelt, welches alle Menschen nach dem integralen Lebensqualitätsmodell symbolisch in den Mittelpunkt stellt und alle Disziplinen, Therapieformen und so weiter miteinander verbindet. Kern dabei ist, dass das gemeinsame Lernen und Entwickeln von den Auszubildenden bis zur Geschäftsleitung verinnerlicht und gelebt wird. Dies ist ein nie endender Prozess, da wir täglich vor neuen Herausforderungen stehen und immer wieder neue MitarbeiterInnen im Lindenfeld ihre Stelle antreten, die sich für den Wechsel vom Behandlungsparadigma zum Lernparadigma entscheiden müssen. Dies erfordert von al-

len die Offenheit, sich mit ihrer eigenen Bewegung auseinanderzusetzen. Wenn der täglichen Arbeit diese Haltung zugrunde liegt, so hängt die nachhaltige Verankerung nicht von der Kompetenz einzelner MitarbeiterInnen ab, sondern wird als Grundhaltung dauerhaft gelebt und weiterentwickelt.

MAYER-JACOBBER: Du hast mir erklärt, dass eine Vision immer ein gemeinsames Verständnis benötigt. Führe ich mir die breite und heterogene Zielgruppe deiner Vision vor Augen, ist das eine große Aufgabe. Wo fängst du an?

MEIER: Meine Erfahrungen haben mich gelehrt, dass das Verständnis für das gemeinsame Lernen am besten im Tun und nicht durch Worte vermittelt werden kann. Es braucht eine intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungs- und Anpassungskompetenz, um im nächsten Schritt die passenden Worte zu finden, die das Warum und die Wirkung unseres Tuns beschreiben. Zudem ist die Wahl passender, nicht zu komplexer Lernsituationen entscheidend, ob sich Neulinge auf dem Gebiet der Kinästhetik erfolgreich einbringen und entwickeln können. Und es ist dabei eine wertfreie, lernfördernde Haltung wichtig.

Ich gebe somit Inputs, die im Vollzug erfahrbar sind und das Forschen und Lernen in der Eigenerfahrung fördern. Anschließend beschäftigen wir uns mit möglichen Bewegungsalternativen oder Unterstützungsangeboten und entwickeln diese weiter. Dabei ist von Anfang an klar, dass auch ich als Spezialistin für angewandte Kinästhetik keine fertigen Lösungen für Probleme präsentieren kann. Wir greifen die täglich auftretenden Fragen und Probleme auf, konzentrieren uns aber auch auf die gelungenen Aktivitäten. Nicht die Tätigkeiten, wie sich waschen, sich kleiden, Essen einnehmen, sich im Bett bewegen und so weiter, stehen dabei im Vordergrund, sondern die Gesetzmäßigkeiten, die unter Rückgriff auf die theoretischen Grundlagen in den Bewegungen sichtbar werden.

MAYER-JACOBBER: Wie muss ich mir das vorstellen? Kannst du das weiter ausführen?

MEIER: Manchmal entwickeln sich Lösungswege, die ganz klar vom gängigen gesellschaftlichen Bild, wie etwas getan werden sollte oder wie ein Ablauf funktionieren müsste, abweichen. Wenn zum Beispiel eine

BewohnerIn die Fähigkeit des Gehens einbüßt, selbst aber nicht mehr erkennt, dass sie das nicht mehr kann, so entscheiden wir uns manchmal für ein Bodenbett. In unserer Gesellschaft ist es aber nicht normal, auf dem Boden zu schlafen. Diese Maßnahme verhindert jedoch, bewegungseinschränkende Maßnahmen einsetzen zu müssen, welche die Entwicklungsmöglichkeiten der betroffenen Person immer stark beschneiden, da sie ihr weniger Möglichkeiten zur Verfügung stellen.

Auch die körperliche Nähe, welche die kinästhetische Unterstützung manchmal bedingt, da das gleichzeitig-gemeinsame Lernen nicht aus der Distanz wirken kann, muss mit Außenstehenden und unbeteiligten Personen thematisiert werden. Dabei ist es immer sehr wichtig, dass wir die Angehörigen und BesucherInnen in die Entwicklung mit einbeziehen, damit sie ein Verständnis dafür entwickeln, warum wir diesen Weg für wertvoll und zweckmäßig erachten.

MAYER-JACOBBER: Gemeinsames Lernen und Entwickeln sollte regelmäßig stattfinden, damit das Gelernte verankert und neue MitarbeiterInnen mit ins Boot geholt werden können. Wie stellst du den Wissenstransfer sicher – auch vor dem Hintergrund, dass im Lindenfeld Menschen aus unterschiedlichen Kulturen arbeiten?

MEIER: Die Sicherstellung des Wissenstransfers ist der Grund, weshalb ich die Lernbegnungen über Berührung und Bewegung gestalte. Diese sind so weniger störungsanfällig. Die theoretischen Grundlagen und meine Bewegungskompetenz helfen mir dabei, die Unterschiede wahrnehmbar zu machen. In meinem Verständnis gibt es verschiedene Gesetzmäßigkeiten, auf die ich achten kann, um meine Bewegung zu steuern. Diese kann ich nicht nur mit Worten erfahrbar machen, sondern vor allem, indem ich während der Bewegung erfahrbare Unterschiede zur Verfügung stelle und ohne Bewertung für die Weiterentwicklung nutze. Sehr wirkungsvoll ist es, wenn ich die Unterschiede über die Erfahrung am Körper, also über die Anleitung eines anderen Menschen weitergebe und diese zeitgleich verbal beschreibe. Dies setzt eine stetige, vertiefte Auseinandersetzung mit dem Thema, also eine Reflexion voraus, weil die Lernentwicklung durch die Fokussierung auf eine grundlegende Kom-

Im Frühling 2022 fand im Lindenfeld das Assessment zur Erneuerung der Auszeichnung statt. Die Erfüllung der Kriterien wurde mittels direkter Praxisbeobachtung sowie mündlicher und schriftlicher Befragungen ermittelt. Die AssessorInnen stellten fest, dass die Kompetenzen und das Engagement der Mitarbeitenden, der Peer-TutorInnen, der Abteilungsleitungen, der Spezialistin für angewandte Kinästhetik, der Führungspersonen und aller weiteren beteiligten Personen ausserordentlich hoch sind. An der Auszeichnungsfeier vom 8. September 2022 überreichten VertreterInnen von Kinaesthetics Schweiz und der European Kinaesthetics Association der Leitung des Pflegezentrums Lindenfeld die Kinaesthetics-Auszeichnung.



petenz und durch die Entscheidung für ein gemeinsames Ziel erleichtert wird. Wenn ich mit Menschen in Bewegung komme, so lerne ich aus ihrer Bewegungskompetenz und ihrem Feedback weiter. Das finde ich persönlich sehr spannend und bereichernd.

derzusetzen, damit diese von den VorgängerInnen lernen können und eine Grundlage haben, die Vision weiter zu vertiefen. Zudem wird das Beschreiben der Wirkung und unseres Könnens immer mehr Gewicht erhalten, je rarer die Fachkräfte werden.

MAYER-JACOBER: Wir streben in ein paar Jahren den höchsten Level der Auszeichnung der European Kinaesthetics Association an. Was dürfen wir im Lindenfeld noch lernen beziehungsweise wer sollte deiner Meinung nach alles geschult werden und warum?

BLEIBEN SIE IN BEWEGUNG

MEIER: Die eigene Vision aufzuzeigen und diese zu teilen, hilft den MitarbeiterInnen, sich gegenseitig das Ziel schmackhaft zu machen, den Informationsfluss zu verbessern und ein gemeinsames Bild zu entwickeln. Dadurch werden alle angesprochen, mit auf die Reise zu gehen. Dies ist nicht nur in der strategischen Leitung wichtig, sondern auch für jedes einzelne Team, da sich die Fragestellungen je nach Auftrag sehr stark unterscheiden und so alle MitarbeiterInnen einbezogen werden.

Schließen wir den Bericht mit einer gemeinsamen Erkenntnis, die für die LeserInnen motivierend, ermutigend und inspirierend sein soll: Mit der Kinästhetik löst die sanfte Anleitung zum möglichst autonomen Bewegen das veraltete Pflegemuster des Hebens ab. Die Kinästhetik unterstützt einen Betrieb beim Aufbau einer gemeinsamen Lernkultur, in der es um Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis geht. Eine visuelle Form der Dokumentation, die für alle MitarbeiterInnen zugänglich ist – und auch für Nichtpflegende und Angehörige – unterstützt die betriebliche Effizienz, denn Bilder sind oft einprägsamer und aussagekräftiger als das geschriebene Wort.

Wir alle lernen und entwickeln uns stetig weiter. In einem lernenden Betrieb hängt die Kompetenzentwicklung nicht an einzelnen Personen. Trotzdem ist es wichtig, sich schon frühzeitig mit der Ausbildung nachfolgender Fachverantwortlicher auseinan-

Wir alle wünschen uns Autonomie – und Bewegung stellt hierbei eine sehr wichtige Komponente dar. Bleiben Sie also in Bewegung, sei es am Arbeitsplatz wie auch in Ihrer Freizeit, und nehmen Sie diese Erkenntnis als Inspiration für ein bewegungsfreudiges Älterwerden. ●



BARBARA MEIER
 ist Spezialistin für angewandte Kinästhetik. Sie engagiert sich für konstantes Lernen im Pflegezentrum Lindenfeld in Suhr.



SIMONE MAYER-JACOBER
 ist Leiterin Kommunikation und Marketing. Sie setzt sich für eine transparente, menschenorientierte Kommunikation und professionelles Marketing im Pflegezentrum Lindenfeld ein.

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 _____