



Die
gemeinsam
Lernende
Institution...
(M)eine Vision

Claudia Gwerder

Kinaesthetics Trainerin

INHALT

EINFÜHRUNG	2
DIE VISION	2
WIE KÖNNTE DIE WIRKLICHKEIT AUSSEHEN?	3
DIE MITGLIEDER	3
DER KLIENT	4
DER PFLEGENDE ANGEHÖRIGE	4
ALLE MITARBEITENDE	5
BEWEGUNGSCAFE	5
VISION UMSETZEN – ABER WIE?	6
ISTZUSTAND	6
DAS PROJEKT	6
DIE PLANUNGSPHASE	7
DIE BILDUNGSPHASE	7
ÜBERGANG IN DEN REGELBETRIEB	8
SCHLUSS FAZIT	8
INTERVIEW	8
LITERATURVERZEICHNIS	10

Die Geschichten am Rande haben sich tatsächlich so zugetragen. Die Namen sind frei erfunden.

EINFÜHRUNG

Was ist ihr Antrieb? Was sind ihre Träume?

Was interessiert sie an Kinaesthetics, warum lesen sie diesen Artikel?

Mich begleitet seit Jahren meine Vision von der „Gemeinsam Lernenden Institution“

1999 habe ich meinen Grundkurs Pflege gemacht. Wie so vielen TeilnehmerInnen ging es mir damals darum, wie kann ich jemand gut beim Transfer unterstützen? Mit der Annahme, ich als Pflegefachfrau muss wissen, wie es geht. Nach dem Aufbaukurs habe ich dann bemerkt, dass ich mit dem was ich im Kurs gelernt habe, beginne mein Berufsbild zu hinterfragen. Aber nicht nur das. Ich habe bemerkt, dass das was ich lerne und wie ich lerne, mich in meiner Führungsarbeit bestärkt und mich auch in meinem Privatleben weiterbringt.

Jeder ist der Spezialist seiner eigenen Bewegungen!

Ich erinnere mich nicht mehr in welchem Kurs, bei welcher Bewegung mir die Tragweite dieses Satzes bewusst wurde. Dieser Satz ist der Grundstein für die Vision, die nach und nach in mir entstanden ist.

Die Idee einer „Gemeinsam lernenden Institution“. Seit dem begleitet sie mich durch meine Arbeit und meine Ausbildungen. Die Erfahrungen die ich machte und die ich immer weiter sammle, bestärken mich und führen dazu, dass ich sie wieder überprüfe.

Damit die Leseform verständlich ist, nehme ich als Beispiel, Menschen, die die Unterstützung einer Institution in Anspruch nehmen und die Personen, welche dort arbeiten. Da mir im Moment die Spitex am nächsten steht, spreche ich von Klienten, den Angehörigen, vom Betreuungspersonal, und von den Mitarbeitenden aller möglichen Diensten, die es braucht, um so eine Institution am Funktionieren zu halten.

Ich werde mich in diesem Bericht an Menschen erinnern, deren Geschichten mich auf meinem Weg begleitet haben, die mich motiviert haben, die mich bestärkten, mein Ziel weiterzuverfolgen.

DIE VISION

Ich spreche hier von einem Paradigma Wechsel.¹

Nicht mehr die Fachperson muss wissen, wie sich der Mensch der Unterstützung braucht, bewegen kann. Gemeinsam wird eine Lernumgebung gestaltet, wo alle voneinander profitieren. Die gemeinsame Sprache ist Kinaesthetics.

Das heißt, der Klient, setzt sich mit seiner eigenen Bewegung auseinander, probiert aus, was ihm möglich ist. Er hat sie nach Möglichkeit erforscht und analysiert. So entwickelt er seine Bewegungskompetenz² immer weiter.

Die Betreuungsperson ist der Bewegungscoach. Sie kennt und entwickelt ihre eigene Bewegungskompetenz stetig weiter.

¹ Ein **Paradigma** (Pl. Paradigmen oder Paradigmata) ist eine grundsätzliche Denkweise. Seit dem späten 18. Jahrhundert bezeichnet Paradigma eine bestimmte Art der Weltanschauung oder eine Lehrmeinung (Wikipedia)

² **Bewegungskompetenz** (lat. *competere* „zusammentreffen, ausreichen, zu etwas fähig sein, zustehen“) ist die Fähigkeit, die eigene Bewegung zu nutzen, um Herausforderungen motorischer, kognitiver oder sozialer Natur über Bewegung zu lösen und Situationen optimal zu gestalten. (Wikipedia)

siehe auch Lernen und Bewegungskompetenz ab S. 30

Gezielt wählt sie in der Unterstützung die Interaktionsform aus, die beiden Teilen hilft, auf ihre eigene Bewegung zu achten und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten zu erweitern. Zudem kann sie die Klienten, die Angehörigen und die Teammitglieder unterstützen, in ihrem Lernen weiterzukommen.

Der Angehörige kennt seine Möglichkeiten und weiß auch wo er gezielte Unterstützung bekommt. Jeder ist Fachperson seiner eigenen Bewegung. Der Klient kennt seine Stärken, er kann die Betreuungsperson anweisen, wie, wo er Unterstützung braucht. Gemeinsam finden sie die Möglichkeiten, die für alle Beteiligten in einer Situation hilfreich sind. So wird die Lebensqualität aller beteiligten gefördert.

Alle Mitarbeiter der Institution beschäftigen sich mit ihrer eigenen Bewegung und erweitern ihre Bewegungskompetenz. So wird jeder einzelne sich so in seinem Arbeitsumfeld bewegen, wie es ihm und seinen Möglichkeiten entspricht. Das wird erfahrungswise weniger Beschwerden im eigenen Bewegungsapparat zur Folge haben. Zudem wird sich durch das miteinander Lernen ein neues gemeinsames Ziel entwickeln.

WIE KÖNNTE DIE WIRKLICHKEIT AUSSEHEN?

DIE MITGLIEDER

des Spitexverein haben die Möglichkeit an der regelmässig stattfindenden Bewegungswerkstatt teilzunehmen. Unter Anleitung der Kinaesthetics Trainerin bewegen sie sich und lernen ihre Bewegung und Bewegungsmöglichkeiten anhand der Kinaesthetics Konzepte zu analysieren und so Ideen für ihre Fragen /Anliegen zu bekommen. Neben dem Bewegen ist auch genügend Zeit da um die persönlichen Erfahrungen auszutauschen. So erweitern sie ihre eigene Bewegungskompetenz. Wenn sie 18 Std. Bewegungswerkstatt besucht haben, haben sie die Möglichkeit ein Zertifikat von Kinaesthetics Schweiz aus dem Personalen Bereich *Kinaesthetics Grundkurs, Lebensqualität im Alter* zu erwerben. Dies berechtigt sie einen Aufbaukurs Kinaesthetics zu besuchen.



Kinaesthetics
Lebensqualität im Alter



Vom Boden aufstehen!

Maria hatte einen Großen Schrebergarten, in dem sie fast jeden Tag gearbeitet hatte. Eines Tages ist sie gestürzt und konnte nur noch mit großer Mühe und Hilfe eines Eimers aufstehen. Sie bemerkte mit Schrecken, dass sie mit gut 70-ig Jahren schon verlernt hatte vom Boden auf zu stehen! Das war der Ausschlag, wieso sie einen Kurs Kinaesthetics Lebensqualität im Alter besucht hat. Während dem Kurs war Aufstehen vom Boden der rote Faden, der sie begleitet hat. Sie hat sich mit den andern TN besprochen, hat verschiedene Wege immer wieder ausprobiert. Hat festgestellt, dass sie die andern nicht einfach kopieren kann, sondern aus verschiedenen Möglichkeiten ihren eigenen Weg finden muss.

Wir haben nach ein paar Monaten einen Auffrischungstag gemacht. Für Maria war aufstehen kein Thema mehr. Sie hatte verschiedene neue Möglichkeiten gefunden, wie sie aufstehen konnte.

Der Klient

hat schon mehrmals an einer Bewegungswerkstatt teilgenommen und oder nimmt jetzt, soweit es ihm möglich ist, daran teil. Da er seine Bewegungskompetenz weiter entwickelt, findet er mit Unterstützung der Angehörigen und der Pflegekraft wieder seinem Zustand angepasste Bewegungsmöglichkeiten.



Kinaesthetics
Lebensqualität im Alter

DER PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

hat eventuell auch schon an der Bewegungswerkstatt teilgenommen und so seine eigenen Bewegungsmöglichkeiten kennengelernt. Da er jetzt einen Angehörigen betreut, besucht er einen Grundkurs für Pflegende Angehörige. Je früher die eigene Bewegungskompetenz beachtet wird, desto grösser ist der Nutzen für alle Beteiligten. Daher machen präventive Kurse Sinn, damit Er/Sie für den möglichen Ernstfall gerüstet ist!

Kurszeit und Termine sind so ausgerichtet, dass die zu pflegenden Angehörige in dieser Zeit betreut sind. Denkbar ist auch, dass sie Sequenzen beim Kurs dabei sind oder dass gemischte Kurse stattfinden um das gemeinsame Lernen zu fördern.

Zudem besteht die Möglichkeit aktuelle Fragen bei einer Beratung zu Hause zu bearbeiten.



Kinaesthetics
Pflegende Angehörige



Die drei Schritte der Fortbewegung oder die Hierarchie der Bewegung

Herr Meier hatte einen Hirntumor. Nach der erfolgreichen Operation und Rehabilitation konnte er sich selbständig im Rollstuhl fortbewegen. Ihn beim Gehen zu Unterstützen erschien dem Betreuungspersonal als zu gefährlich, da er sich zu unkontrolliert bewegt hat.

Nachdem er mit mir die 3 Grund-Schritte der Fortbewegung in verschiedenen Positionen geübt hatte, war er soweit, das die Mitarbeiter der Abteilung regelmäßig mit ihm Gehtraining machen konnten. gemacht haben.

Nach immer wieder üben war er soweit, dass er sich sicher alleine mit dem Rollator fortbewegen konnte. Sein Kommentar: „Wenn ich das früher gelernt hätte, wäre ich nicht so jung ins Pflegeheim gekommen.“

ALLE MITARBEITENDE

der Spitex Organisation haben einen Grundkurs *Kinaesthetics Gesundheit am Arbeitsplatz* oder *Kreatives Lernen* besucht. Durch die Auseinandersetzung mit ihrer eigenen Bewegungsmöglichkeiten in verschiedenen Situationen haben sie eine hohe Sensibilität für die eigene Bewegung gewonnen. Sie lenken in allen Arbeiten sei es Büro, Hauswirtschaft, Autofahren und in Pflegesituationen ihre Aufmerksamkeit auf ihre eigene Bewegung und erweitern ihre eigene Bewegungskompetenz bei alltäglichen Arbeiten.



Kinaesthetics
Gesundheit am Arbeitsplatz

Da die Mitarbeitende mehrheitlich alleine unterwegs sind, und die Klienten und die Angehörigen in der Bewegung unterstützen und coachen sollen, ist es von Vorteil, wenn sie in einem Aufbaukurs ihr Wissen von den Konzepten vertiefen und die Lernspirale als Analyse und Dokumentationswerkzeug kennen lernen.



Kinaesthetics
in der Pflege

Mitbewegen

Eine Physiotherapeutin besucht den Grundkurs *Kinaesthetics, Gesundheit am Arbeitsplatz*. Während des Kurses macht sie die Erfahrung, dass es für sie einen großen Unterschied macht, wenn sie beim Unterstützen der Klienten statt dass sie nur die Hände bewegt, sich mitbewegt. „Beim Mitbewegen muss ich weniger Spannung aufbauen. Aus diesem Grund ist die Unterstützung mit geringerem Kraftaufwand möglich.“

BEWEGUNGSCAFE

Regelmässig treffen sich Klienten, Angehörige, Vereinsmitglieder und Mitarbeitende um ihre Erfahrungen auszutauschen, sich gemeinsam zu Bewegen und miteinander immer weiter zu lernen.



Kinaesthetics
Kreatives Lernen



ISTZUSTAND

In der Schweiz gehört der *Grundkurs Kinaesthetics in der Pflege* in die Grundausbildung der Mitarbeitenden Pflege und Betreuung.³

Um so ein Projekt durchziehen zu können, ist wichtig auf diesem vorhandenen Wissen aufzubauen.

Da beobachtet wird, das Kinaesthetics- Wissen und –Können unterschiedlich in den Praxisalltag integriert wird, ist es ein Anliegen dass die Unterstützung der Kursteilnehmer im Betrieb weitergeht.

Aus diesem Grund macht es für mich Sinn, dass die „die Gemeinsam Lernende Institution“ als Projekt gestaltet wird.

DAS PROJEKT

DIE STARTPHASE

Wie schon gesagt, der Start wird bei den wenigsten Fällen bei null sein.

Darum ist es wichtig, zuerst zu klären:

- Was für Ziele sollen mit Kinaesthetics erreicht werden?
 - Verminderung von Bewegungsbedingten Beschwerden bei Klienten, Mitarbeiter und Angehörigen?
 - Unterstützung, Beratung und Schulung für Pflegenden Angehörige?⁴
 - Bewegungsmöglichkeiten in Gruppen für alte und bewegungseingeschränkte Menschen (Sturzprohylaxe)?⁵
- Was ist vorhanden, worauf kann aufgebaut werden?
 - Wer hat welche Kurse?
 - Wieweit ist Kinaesthetics in Alltag bereits ein Thema, wo wird Kinaesthetics eingesetzt?
 - Welche Fragen, Stolpersteine, Hindernisse sind im Alltag da?
 - Warum hören wir immer wieder hier kann Kinaesthetics nicht umgesetzt werden?
 - Wer vom Betrieb ist verantwortlich, in einer Steuergruppe?

„Ich kann Kinaesthetics in meinem Sport nicht einsetzen!“

Dies ist die Bemerkung des FaGe Lernenden Pascal nach dem ersten Tag im *Grundkurs Kinaesthetics in der Pflege*.

Auf meine Frage, was er denn für Sport treibe, hat er gesagt „Break Dance“

Ich habe ihn dann aufgefordert beim Training darauf zu achten, was ihm sein kinästhetisches Sinnessystem zurückmelde.

Am nächsten Tag war er begeistert. Er hat bemerkt: „Wenn ich bewusst auf mich achte, kann ich besser und länger auf dem Kopf drehen.“

Natürlich hat er uns dann auch eine Kostprobe von seinem Können gezeigt!

³ Rund 10'000 Teilnehmerinnen besuchen pro Jahr einen Basiskurs Kinaesthetics (Quellen: Jahresbericht Kinaesthetics Schweiz AG)

⁴ Altersleitbild 2008 Bezirk Küssnacht

⁵ Altersleitbild 2008 Bezirk Küssnacht

Diese und noch weitere wichtigen Fragen müssen zuerst in einem Vorgespräch und Startworkshop geklärt werden.⁶ Von Vorteil ist wenn die Entscheidungsträger aus der Organisation und die Kadermitglieder am Startworkshop und in der Steuergruppe teilnehmen.

Eventuell lässt sich in einem zweiten Schritt das Projekt öffnen auf außerhalb der Organisation. Zum Beispiel mittels einem Auftrag durch die Kommission für Altersfragen⁷ usw.

DIE PLANUNGSPHASE

In der Steuergruppe sind alle, für das Projekt wichtigen Personen /Dienste vertreten. Sie legen die Ziele fest und planen konkret die Bildungsphase.

- Wann und wo finden welche Kurse statt?
- Wie, wann und wo werden Bewegungswerkstatt und das Bewegungscafe organisiert?
- In welchen Abständen sind die Kurse, Bewegungswerkstatt und Bewegungscafe sinnvoll?
- Wer ist verantwortlich für die Organisation?
- Welche Kinaesthetics TrainerInnen sind verantwortlich für den Inhalt der Schulungen?

DIE BILDUNGSPHASE

In dieser Phase finden die Kurse als Kinaesthetics-Lernphase⁸ statt. Gleichzeitig wird die Bewegungswerkstatt gestartet hier haben die Anwesenden Teilnehmer die Möglichkeit, in einem lockeren Rahmen Kinaesthetics kennenzulernen, ihre eigenen Fragen mithilfe der Konzepte zu bearbeiten und neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken. Die Bewegungswerkstatt ist so gegliedert, dass Teilnehmer, die regelmässig daran teilnehmen, die Möglichkeit haben, ein Grundkurs Zertifikat zu erwerben.

In den regelmässig stattfindenden Bewegungscafe wird über das erfahrene, gelungene aber auch über das was nicht gut geklappt hat ausgetauscht und miteinander neue Ideen besprochen und ausprobiert.

Vorbild

Gerne denke ich an den Auffrischungstag mit Pflegenden in einem Heim. Das Thema war, wie kann ich einen Bewohner unterstützen beim Aufstehen nach einem Sturz? Aus diesem Grund war auch der Bewohner Herr Müller im Kursraum. Ich bat die Teilnehmer sich auf den Boden in Rückenlage zu legen, um eine Eigenerfahrung zu machen. Herr Müller war der Erste, der bereit war, die Erfahrung mitzumachen.

⁶ Siehe auch Das Kinaesthetics- Bildungsprojekt vom © EKA 2011

⁷ Siehe Altersleitbild Bezirk Küssnacht

⁸ Siehe Die Kinaesthetics- Lernphase ©EKA 2011

ÜBERGANG IN DEN REGELBETRIEB

Damit die Erhaltung und die Weiterentwicklung der gewonnenen Kompetenzen gewährleistet ist, ist es wesentlich, dass während des Projektes immer wieder überprüft wird, was funktioniert und wo Anpassungen gemacht werden sollen. Aktivitäten sollen weiterhin regelmässig geplant und überprüft werden.

SCHLUSS FAZIT

In den Kantonen und Gemeinden wurden in den letzten Jahren Altersleitbilder geschaffen. An vielen Orten wird an der Umsetzung gearbeitet.

Kinaesthetics ist für mich ein Werkzeug, dass das Leitbild auch gelebt werden kann.

Beim Schreiben meiner Visionen versuchte ich meine Gedanken und Ideen konkret zu planen, dabei sehe ich wie sie sich verwirklichen könnten.

Ich freue mich, wenn ich Kritiken, Fragen und Anregungen zu meinem Artikel bekomme. Was erscheint ihnen möglich, wo sehen sie Stolpersteine?

INTERVIEW

Wann bist Du zum ersten Mal mit Kinaesthetics in Berührung gekommen?

Das weiss ich nicht mehr ganz genau, aber es war in einem Grundkurs. Ich hatte mich da angemeldet, weil es mich interessiert hat. Ich denke es sind sicher 25 Jahre her. Ich kann mich noch sehr gut erinnern, dass wir im Kurs viel Praktisches geübt haben.

Was für Erfahrungen hast du bis jetzt mit Kinaesthetics gemacht?

Als ich noch in der Pflege gearbeitet habe, versuchte ich das im Kurs Gelernte anzuwenden und es hat mir öfters geholfen z.B. bei der Mobilisation von Klienten.

Was hast du für dich umgesetzt?

Mmmm... schwierige Frage.... Wohl viele Kleinigkeiten im Alltag... Das Bewusstsein, dass „gesunde“ Bewegung mir gut tut für Körper und Geist ist verinnerlicht-

Ich bewege mich gerne und regelmässig (vor allem Gehen in der Natur in Begleitung meines Hundes)/Beim Lasten tragen habe ich mir angewöhnt das Gewicht gut zu verteilen etc./im Büro versuche ich regelmässig aufzustehen und mich etwas zu bewegen/die Sitzhaltung Pult/PC ist auf meine Grösse abgestimmt/beim Haushalten achte ich auf gute Haltung/wenn ich zu Fuss einkaufen gehe, nehme ich den Rucksack...



Irene Pfyl Werlen
Geschäftsleitung Spitex
Küssnacht am Rigi

Was ist dir wichtig für dein Team?

Ich möchte, dass die Mitarbeiter gesund bleiben in der Arbeit, obwohl es manchmal schwierige Kundensituationen gibt (Platzverhältnisse/Gewicht etc.) – Kinaesthetics ist eine Antwort darauf. Ich möchte für meine Mitarbeiter die Möglichkeit offen halten mit einer geschulten Kinaesthetics Fachperson solche Situationen in der Praxis zu besprechen und für sich einen guten Weg in schwierigen Situationen zu finden – ich denke das ist eine optimale Ressource und es gewinnen alle damit (Team/Arbeitgeber/Kunden)

Seit rund einem Jahr haben wir Kinaesthetics Workshops mit Schwerpunkt auf die eigene Bewegungskompetenz der Mitarbeitenden durchgeführt. Welche Veränderungen hast du bemerkt?

Die Mitarbeiter sind sensibilisiert und achten teilweise mehr auf ihre Haltung und Bewegung. Sicher ist Kinaesthetics viel mehr ein Thema geworden im Betrieb. MA nutzen die Möglichkeit bei der Fachperson Unterstützung zu finden. Sie schätzen die Workshops enorm und sind danach immer ganz begeistert. Sehr gut gefällt mir, dass einige MA sich trauen etwas auszuprobieren und mit den Kunden einen guten Weg dabei finden.

Du hast meine Vision gelesen.

Was ist dir spontan durch den Kopf gegangen?

Super – die Vision gefällt mir – sie ist umsetzbar, vielleicht nicht ganz in aller Konsequenz und es benötigt sicher langen Atem, aber diese Vision ist es wert angegangen zu werden – damit es keine Vision bleibt.

Welche Möglichkeiten siehst du, um sie in deiner Organisation umzusetzen?

Details müsste ich noch genauer überlegen, aber spontan denke ich dass es schon Gefässe gibt oder wir können sicher welche schaffen (GV/Spitextag/Schnupperkurs für Jedermann anbieten etc...)

Welche Stolpersteine gibt es?

Unter dem Patronat von Spitex das Thema geschickt zu „verkaufen“ und aufzugleisen, ohne dass es nur ein Spitexthema ist und bleibt – hier muss ich noch ein Bisschen „kopfen“ damit wir das von Anfang an geschickt aufgleisen.

Gutes Konzept (als Vision) und konkret doch rollende Planung, damit wir flexibel reagieren können je nachdem wie das Angebot ankommt etc.

Beziehungen als Türöffner zu nutzen, aber sie nicht zu „missbrauchen“ oder strapazieren.

Was muss aus deiner Sicht beachtet werden?

Finanzierung – Rolle der Player (Spitex, Kinaesthetics Trainerin etc.) muss gut geklärt sein

Sorgfältiger Umgang mit Ressourcen

Kinaesthetics; © EKA, (European Kinaesthetics Association)

Infoblätter Kinaesthetics

Programm Flyer

Lernen und Bewegungskompetenz

Das Kinaesthetics Bildungsprojekt

Die Kinaesthetics Lernphase;

Altersleitbilder

Kanton Schwyz

Bezirk Küsnacht