

Demenz und Marte Meo

Bessere Pflege- und Lebensqualität für Betreuende und Pflegebedürftige

Marte Meo Trainings verbessern nicht nur die Arbeitszufriedenheit der Pflegenden sowie deren Kompetenzen im Umgang mit Belastungen, sondern auch die Lebensqualität der Pflegebedürftigen. Eine erste schweizerische Studie zeigt ähnlich positive Ergebnisse wie Studien aus anderen europäischen Ländern. Zudem führt die Methode zu einer Verbesserung der Pflegequalität, speziell auch bei herausfordernden Pflegeverrichtungen, wie z.B. bei Demenzerkrankten. Im ersten Marte Meo Fachbuch mit DVD für den Pflegebereich vom Hogrefe & Huber Verlag wird dies konkret und anhand vieler Praxisbeispiele und Erfahrungen aus dem Pflege- und Betreuungsalltag bild- und filmbasiert erklärt.

Therese Niklaus Loosli und Claudia Berther

Mit Marte Meo steht eine einfach lernbare Methode bereit, die nicht nur in Heimen, sondern auch ambulant von Mitarbeitenden der Spitex, von pflegenden Angehörigen und Freiwilligen im Umfeld von Demenzerkrankten ohne grossen Aufwand angewendet werden kann und sowohl für Pflegende als auch für die Betroffenen zu mehr Lebensqualität führt (Rymann Solèr 2014, S. 5). Kurze Videosequenzen von Interaktionen aus dem gewöhnlichen Pflegealltag werden in einem Marte Meo Kommunikations-Training oder in einem Coaching kleinschrittig analysiert. Der Fokus in der Beratung wird auf gelungene Momente, kleinste Initiativen, Bedürfnisse und Ressourcen gerichtet.

Sich stärken mit Marte Meo während alltäglichen Pflegeinteraktionen

Die in der Folge kursiv geschriebenen Marte Meo Elemente: *aufmerksames Warten, sich selber sowie das Gegenüber und nächste Schritte benennen, Freude teilen* und *Happ-Happ* d.h. gelungene Momente bewusst zu geniessen sind bestens geeignet zur Stärkung der Resilienz und als Stressmanagement: am Film aufgezeigt und in der Praxis bewusst angewendet, wirken diese Elemente entschleunigend sowie stärkend für Pflegende und Pflegebedürftige (Graaf 2014, S. 5).

Das Ziel von Marte Meo ist, dass Pflegende die eigenen und die Ressourcen der Betreuten vermehrt wahrnehmen und diese in alltäglichen Interaktionen bewusst und automatisiert nutzen können.

Nataly Wägeli, Studentin der Fachhochschule Nordwestschweiz, hat eine wissenschaftliche Arbeit über eine erste Studie zu Marte Meo im Alterspflegebereich verfasst in der dahlia oberaargau ag, wo das Personal bereits seit 2011 in der Methode trainiert wird.

Die Fragestellung der Studie lautet:

«Fördert die Marte Meo Weiterbildung die Arbeitszufriedenheit und Kompetenzen der Pflegekräfte, und erleben sie dadurch eine Verringerung der Belastung in ihrem Arbeitsalltag?»

Wägeli schreibt, «dass die grosse Mehrheit der Befragten von einer generell erhöhten Zufriedenheit spricht, welche sie seit der Marte Meo Weiterbildung und der Anwendung dieser Kommunikationsmethode feststellen» (Wägeli 2015, S. 34). Bezüglich Ergebnissen hält sie fest: «Es stellt sich heraus, dass der Grossteil der Befragten sagen durch Marte Meo belastbarer zu sein. Sie schätzen an Marte Meo ein Instrument zu haben, welches sie unterstützt und sie lehrt Dinge anders anzugehen. Dadurch haben sie den Eindruck, dass sie bei der Arbeit allgemein ruhiger, entspannter und weniger gestresst sind» (ebd., S. 34-35).

Fallbeispiel: Demenzpflege ist kräfteraubend

Ausgangslage: Eine Pflegende leidet an starken Rückenschmerzen. Wegen einer Grippewelle will sie ihr Team nicht im Stich lassen und arbeitet trotz Schmerzen. Sie ist bei Herrn K. eingeteilt und soll ihn mobilisieren. Er leidet an einer zunehmenden Demenz. Die letzten Tage waren sehr anstrengend: obwohl er körperlich „rüstig“ ist, konnte sie ihn nicht rückenschonend unterstützen beim Aufstehen. Schon fast sitzend liess er sich plötzlich wieder nach hinten fallen. Dies erforderte von ihr ein schnelles Handeln, damit er sich den Kopf nicht an der Wand aufschlug, leider mit ruckartigen und für sie schmerzhaften Bewegungen. Diese Mobilisation bei Herrn K. war alleine kaum mehr zu bewältigen – wegen der angespannten Personalsituation holte sie sich aber keine personelle Unterstützung, weil dies zu einer zusätzlichen Belastung des Teams führen würde.

Was bringt nun die Marte Meo Methode in dieser Situation konkret?

Videoanalyse nach Marte Meo stärkt Pflegende und Demenzerkrankte

Die Pflegende entschliesst sich, eine Filmsequenz in die Marte Meo Ausbildung mitzunehmen um herauszufinden, wie ihr die Mobilisation besser gelingen könnte. Anhand des Films werden ihr sowohl ihr unterstützendes Kommunikationsverhalten als auch Bedürfnisse des Bewohners aufgezeigt. Bei der nächsten Mobilisation wendet sie folgende Marte Meo Elemente nun bewusst an:

Sie nimmt sich Zeit mit Herrn K. Kontakt zu machen, weil sie im Marte Meo Kurs anhand ihres Films gesehen und gelernt hat, dass ihm ein *guter Anschluss* ermöglicht, viel besser zu kooperieren.

Sie weiss, dass wichtig ist, ganz *ruhig, freundlich und direkt zu ihm zu sprechen und seinen Blick zu halten*. Sie benennt *einen Schritt nach dem anderen*: «Herr K., Sie können sich hier am Bügel halten und aufrichten. Ja genau (*sie bestätigt ihn und benennt den nächsten Schritt*) und jetzt stellen Sie die Beine auf den Boden, ja genauso.»

In der Filmsequenz war sichtbar, dass er sich in dem Moment zurückfallen liess, als er nicht mehr selber weiter wusste. Sie achtet nun genau auf seine Signale. So sieht sie, dass er auch jetzt nicht mehr selber weiss, wie es weiter geht: deshalb *benennt sie den nächsten Schritt*. «Jetzt können Sie sich am Rollator festhalten». Dadurch erhält er Orientierung und Sicherheit und weiss, was er als nächstes tun kann und tut genau das: er hält sich am Rollator fest.

Die schnellen und ruckartigen Bewegungen, die sie letztes Mal machen musste, damit er beim Zurückfallen den Kopf nicht verletzte und der damit verbundene Zeitaufwand, kann sie diesmal so vermeiden. Immer wieder *wartet sie aufmerksam und schaut genau*, was er selber tun kann und wo er Unterstützung braucht.

Er richtet sich nun selber auf. *Sie sieht das und benennt ihn*: «*Sie stehen ganz gerade*», er lächelt sie dankbar an. Ein Happ-Happ Moment für sie: sie kann sich so bewusst stärken und kurz erholen. Mit ihrer kommunikativen Marte Meo Unterstützung kann er viel besser mitarbeiten als erwartet. Da *sie ihm ständig folgt mit ihrem freundlichen Blick* sieht er ihr Lächeln, als er aufguckt. Er lächelt zurück: ein guter Moment für ihn und für sie, der beide für die nächste schwierige Aufgabe zu stärken vermag. Nun sieht sie, dass er sich an den weiteren Ablauf nicht erinnern kann. *Schritt-für-Schritt Anleitung nach Marte Meo* ist gefragt: «Nun können Sie Richtung Lavabo gehen», ...immer *aufmerksam wartend und seinen Bewegungen mit dem Blick folgend*.... «ja, genau, noch einen Schritt»..... «nun können Sie sich am Lavabo festhalten».....«Super. Jetzt stelle ich den Stuhl hin, Sie können sich setzen fürs Waschen.»... «Sehr gut.» Herr K. strahlt sie an. Sie hat ihn seit Wochen nie mehr sprechen gehört. Aber nun sagt er: «Gut gemacht. Danke.» Da die Pflegende *das hört und wahrnimmt*, kann *sie sich bewusst* über sein Lächeln und sein leises Danke *freuen (Happ-Happ)* und so gleich ein wenig Energie tanken.

Neues Wissen über demenzerkrankte Menschen bringt Gelassenheit

Die Pflegenden hat es geschafft, ganz im Hier-und-Jetzt auf Herrn K. einzugehen, was im hektischen Pflegealltag anspruchsvoll, für die Pflege demenzerkrankter Menschen aber zentral ist. Dank der Videointeraktionsanalyse nach Marte Meo kann sie ihre Pflegequalität reflektieren und am eigenen positiven Modell lernen (Abb. 2).

Die Pflegenden erhalten durch Marte Meo neues Wissen über Demenzerkrankte. Dadurch, dass sie geschult werden, *aufmerksam zu warten und kleinste Handlungsinitiativen wahrzunehmen*, können sie sich ihre Arbeit erleichtern und entdecken, dass die Pflegebedürftigen oft noch mehr Fähigkeiten zeigen als gedacht. Zudem erhalten sie neues Wissen über ihr eigenes kommunikatives Unterstützungsverhalten in Pflegeinteraktionen und dessen Wirkung auf die Betreuten (Alnes et al. 2011, S. 123-132). Ein demenzerkrankter Mensch kann sich oft nur noch kurze Zeit konzentrieren, dann verliert er die Orientierung. In Momenten, wo er versucht mitzuarbeiten, sind seine Initiativen klein und erfolgen oft verspätet. Deshalb werden sie von Pflegenden häufig übersehen. Den Blickkontakt mit den Betreuten bewusst zu halten, ist zentral (Alnes et al. 2011, S. 129, Abb. 1 und Foto auf Buchcover Abb. 3). Die Wirkung der eigenen kommunikativen Unterstützung bewusst wahrnehmen zu können führt bei Pflegenden zu mehr Selbstsicherheit und zu mehr Gelassenheit, aber auch zu mehr Wertschätzung der geleisteten Arbeit: die Arbeitszufriedenheit und die Pflegequalität verbessern sich.



Abbildung 1 Blickkontakt halten, Foto: © dahlia oberaargau ag

Bewusstes Benennen bringt Ruhe und hilft, das Tempo anzupassen

Beispielsweise eine Infusion zu stecken, Blutzucker zu messen, zu mobilisieren oder Essen zu geben kann bei einer demenzerkrankten Person sehr herausfordernd sein. Im Kontakt ist absolut angepasstes Tempo und Ruhe wichtig, damit zusätzliche kritische Situationen vermieden werden

können. Mit Marte Meo können Pflegende solche Tempoanpassungen bewusst gestalten mit folgenden Kommunikationselementen:

- Mit *sich benennen*: wenn die Pflegende den Waschlappen gibt kann sie sagen: «*Ich gebe Ihnen den Waschlappen.*» So können sich Betreuende bewusst in die Ruhe bringen. Das *Benennen* unterstützt aber auch den demenzkranken Menschen: es bringt ihm Orientierung darüber, was gerade geschieht und er kann dadurch besser kooperieren. *Ihre Ruhe* wirkt ebenfalls unterstützend für eine gelingende Pflegeverrichtung.
- *Das Gegenüber zu benennen* hilft, in kurzer Zeit Kontakt herzustellen sowohl mit Demenzerkrankten (s. Bakke, 2005, S. 22) als auch mit Angehörigen. Die Kooperation bei anspruchsvollen Pflegehandlungen gelingt so besser. Betreute sowie Angehörige sind trotz eingeschränkter Zeit zufrieden und fühlen sich wahrgenommen, wenn sie benannt werden: «Ah, Sie warten schon auf mich, danke für Ihre Geduld.»
- Beide Elemente bewusst zu nutzen unterstützt zudem die Kommunikation im Team und ist speziell hilfreich in hektischen Zeiten. Jede Pflegeperson hat ein anderes Tempo: Tempoabstimmungen sind auch in der Zusammenarbeit gefragt: nötige Rollen- und Aufgabenklärungen können so rasch gelingen.

Der Lernprozess macht Freude

Mehr zu benennen, was sie tun können statt zu fragen ist meistens viel effizienter und respektvoller im Kontakt mit Demenzkranken, weil diese oft Fragen nicht mehr einordnen und verstehen können (Bakke 2005, S. 20): ein Respektmodell für Pflege-Interaktionen mit dementen Menschen. Maria Aarts sagt dazu: „Mehr sagen statt fragen“. Denn sowohl ein fragender Tonfall einer Stimme als auch ein Inhalt einer Frage der nicht verstanden wird, kann sie verunsichern und rasch Verweigerung provozieren. In der Marte Meo Schulung wird genau erläutert, was auf dem Bild zu sehen ist (Abb. 2). Dies unterstützt den Lernprozess. Auch fremdsprachige Pflegende verstehen, was erklärt wird und können dies in der Regel gut in der Praxis umsetzen und zum Erfahrungsaustausch beitragen.

Zu sehen, wie Lernen voneinander und miteinander qualifikationsübergreifend zur Verbesserung der Pflege- und Lebensqualität der dementen Menschen möglich wird, zu erleben, wie sich auch die Lebensqualität der Pflegenden und der Teams verbessert, ist eine Freude für uns Marte Meo Kursleitende und vermag auch uns zu stärken.



Abbildung 2 Foto: © Domicil Steigerhubel, Bern

*Marte Meo Schulung von Leitenden und Mitarbeitenden, Domicil Kompetenzzentrum Demenz Bethlehemacker und Domicil Steigerhubel in Bern:
Lernen an den besten Bildern von sich selber.*

Das erste Marte Meo Pflegefachbuch

«Die Marte Meo Methode – Ein bildbasiertes Konzept unterstützender Kommunikation für Pflegeinteraktionen», Hogrefe & Huber Verlag, ist seit 7. September 2015 im Buchhandel erhältlich (Abb. 3). Anhand von Fallbeispielen aus dem stationären und dem ambulanten Bereich werden in diesem Buch weitere Marte Meo Elemente und ihre Wirkweisen auf Pflegendе sowie Betreute beschrieben.



Abbildung 3 Cover: ©Hogrefe AG, Bern

Foto auf Cover: ©dahlia oberaargau ag

Inhalt:

- Interview mit Maria Aarts
- Was ist Marte Meo?
- Theoretische Grundlagen und Grundhaltung der Marte Meo Methode
- Marte Meo Ausbildung
- Nachhaltigkeit
- Umsetzung der Marte Meo Arbeit
- Marte Meo in Fallbeispielen und Erfahrungsberichte

Unterstützendes Verhalten wird anhand von Fotos und Filmclips aufgezeigt

Hier ein Beispiel aus dem ambulanten Bereich: Eine demenzerkrankte Klientin freut sich und klatscht in die Hände. Vor lauter Freude hat sie vergessen, was als nächstes geschieht.

dahlia oberaargau ag

Stelliweg 24 | 3360 Herzogenbuchsee | Telefon 062 955 52 28 | Fax 062 955 51 95 | dahlia.oberaargau@dahlia.ch | www.dahlia.ch

Ein Unternehmen von dahlia Verein, SRO AG und Genossenschaft OPW



Aufmerksam zu warten und zu folgen hilft der Pflegenden zu erkennen, wann positives Leiten nötig ist, damit die Klientin wieder kooperieren kann.



Den nächsten Schritt zu benennen, hilft der Klientin sich zu orientieren, sie weiss was als nächstes geschieht und kann dadurch mithelfen.

Fotos: Videostandbilder aus Spitexprojekt.

© Claudia Berther, Wallbach

Mehr über das Buch, die Methode und Erfahrungen

Donnerstag, 19.11.2015, Wiedlisbach

4. Marte Meo Fachtagung für den Alterspflegebereich in der dahlia oberoargau ag
mit Buchvernissage. Thema der Tagung: «Marte Meo mit anderen Pflegemethoden».

Das Erscheinen des Buches wird in Anwesenheit von Maria Aarts, der Begründerin der Methode, gefeiert. Sie hat am Marte Meo Pflegefachbuch von Hogrefe & Huber mitgearbeitet (Interview im Buch und auf der DVD sowie Supervision zu Filmen). Maria Aarts: www.martemeeo.com

Anmeldung und mehr Informationen zu dieser Marte Meo Fachtagung:

www.martemeeo-dahlia.ch

Bücher stehen zum Verkauf bereit und werden auf Wunsch von den Autorinnen signiert.

Mehr Informationen zu den Marte Meo Ausbildungsmöglichkeiten:

Therese Niklaus Loosli: www.therese-niklaus.ch

Claudia Berther: www.claudiaberther.ch

Literaturliste

Dieser Artikel baut auf Texten auf, die bereits in der Pflegefachzeitschrift NOVA, Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern CH, erschienen sind:

1. «Marte Meo und Demenz», NOVA 6/15, S. 51-53: ist die Grundlage für diesen Artikel.
2. «Krisenkonzept bei Demenz» in NOVA 10/13, S. 54-56: anhand eines Fallbeispiels wird beschrieben, wie Marte Meo bei Krisen mit herausforderndem Verhalten von Demenzerkrankten eingesetzt werden kann.
3. «Die Kraft der Bilder nutzen» in NOVA 5/12, S. 21-24: Marte Meo wird vorgestellt.
4. «Begegnungsmomente im Alltag nutzen» in NOVA 7/12, S. 35-37: beschreibt die Implementierung der Marte Meo Methode in der dahlia oberaargau ag.

Alnes, R. E., Kirkevold, M., Skovdahl, K. (2011). Insights gained through Marte Meo counselling: experiences of nurses in dementia specific care units. International Journal of older people nursing. 6 (2): 123-132.

Bakke, L. (2005). Video Supervision Gives Better Interaction with Demented People. Harderwijk: Marte Meo International, Marte Meo Magazine 2005, 2, Vol. 31: 17-22. Online <http://www.martemeeo.com/~uploads/magazine/files/200502-Magazine-531160-1.pdf> [Letztes Zugriffsdatum: 13. Februar 2015]

Graaf, S. (2014). Wie Marte Meo uns vor Burnout schützen kann. Eindhoven: Marte Meo Magazine Oktober 2014, Art. 42G: 1-8. Online <http://www.martemeeo.com/~uploads/magazine/files/art42ggraafv3def.pdf> [Letztes Zugriffsdatum: 6. Januar 2015]

Rymann Solèr, C. (2014). Implementierung der Marte Meo Methode. Eindhoven: Marte Meo International. Marte Meo Magazine, Juni 2014, Art. 40G: 1-7. Online <http://www.martemeeo.com/~uploads/magazine/files/art40grymannv3.pdf> [Letztes Zugriffsdatum: 13. Februar 2015]

Wägeli, N. (2015). Die Marte Meo Weiterbildung in der Alters- und Pflegeinstitution dahlia oberaargau ag, Herzogenbuchsee, Kt. Bern. Bachelorarbeit an der Fachhochschule Nordwestschweiz Hochschule für Angewandte Psychologie. Online http://www.dahlia.ch/jwa/VFS-DFA-1105042-Bachelorarbeit_Marte_Meo_Nataly_Vivien_Juli_2015.pdf [Letztes Zugriffsdatum: 22. August 2015]

Autorinnen



Foto ©Hans Honders

Therese Niklaus Loosli, Dr. med. Fachärztin FMH,
Hochschuldozentin und Organisationsentwicklerin, lizenzierte
Marte Meo Supervisorin. Marte Meo Ausbildungsleitung z. B. in:
Domicil Kompetenzzentrum Demenz Bethlehemacker/Domicil
Steigerhubel in Bern; Ausbilderin in dahlia oberaargau ag,
Herzogenbuchsee, BE; sowie in Marte Meo Kursen für
Institutionsleitende und Pflegende.

www.therese-niklaus.ch

beratungspraxis@therese-niklaus.ch



Claudia Berther, lizenzierte Marte Meo Supervisorin, Ausbilderin
eidg. FA, Pflegefachfrau HF.

Marte Meo Ausbilderin in diversen Institutionen z.B. dahlia
oberaargau ag, Herzogenbuchsee, BE und Stiftung Scalottas,
Scharans, Kompetenzzentrum für Menschen mit Behinderung.

www.claudiaberther.ch

info@claudiaberther.ch