

MIT MARTE MEO DEN ALLTAG ERLEICHTERN

EIN RESSOURCENORIENTIERTES ENTWICKLUNGS- PROGRAMM MIT VIDEO-INTERAKTIONSANALYSE



Autorin: Therese
Niklaus Loosli

Die Methode einfach und praxiswirksam in Kursen von CURVITA erlernen

Wir sind meistens viel wirksamer als wir denken in alltäglichen Interaktionen mit Menschen, die mit einer geistigen oder körperlichen Behinderung leben. Wir tun dies intuitiv – beim Kommunizieren – ohne zu wissen, wie unterstützend dies wirkt und ohne dies wahrnehmen zu können: Mit Marte Meo lernen wir, Mikrosignale zu lesen und Gelingendes bewusst zu nutzen (*Berther & Niklaus, 2019).

Maria Aarts hat die Marte Meo Methode in den 70-er Jahren entwickelt, als sie in den Niederlanden eine Abteilung leitete, wo u.a. Kinder und Jugendliche mit Behinderungen und Autismus lebten. Marte Meo bedeutet „aus eigener Kraft“ und ist eine Mikrokommunikationsmethode. Sie kann vergleichsweise einfach anhand von gelingenden Interaktionen auf Film gelernt werden.

In der Schweiz ist die Methode im Behindertenbereich nach wie vor in der Aufbauphase (*Kap. 6.1). In Graubünden gibt es allerdings schon mehrere Marte Meo Projekte, die sich seit längerem bewähren: z.B. wird die Methode im Kompetenzzentrum für Menschen mit Behinderung, Stiftung Scalottas, in Scharans angewendet. Und der Verein CURVITA, www.curvita.ch, bietet seit 2017 Marte Meo Kurstage mit Therese Niklaus Loosli für Angehörige, Eltern und Fachleute an. Das filmbasierte Training ist in der Regel für alle Teilnehmenden sofort praxiswirksam. Es hilft, die Marte Meo Elemente (MME) – Mikroelemente der gewöhnlichen Kommunikation – automatisiert und ohne zusätzlichen Zeitaufwand im Alltag anzuwenden, die Botschaft hinter herausforderndem Verhalten lesen und damit viele schwierige Situationen vermeiden zu können: eine Erleichterung des Alltags für Betroffene, Angehörige und Fachleute.

Die Marte Meo Methode ermöglicht uns,

- bewusst zu nutzen, was wir intuitiv bereits kommunikativ unterstützend tun.
- Ressourcen zu mobilisieren, dies beim Menschen mit Behinderung (Kinder, Jugendliche, Erwachsene) und bei uns selbst.
- Mikrosignale zu lesen, Gelingendes zu sehen und zu nutzen.
- Energie zu tanken (Selbstfürsorge) und unsere Resilienz (psychische Widerstandskraft) zu stärken (*Kap. 6.4).

- gleichzeitig Weiterentwicklung und Weiterlernen zu ermöglichen, d.h. mit den MME ohne zusätzlichen Zeitaufwand in alltäglichen Interaktionen neueste neurobiologische Erkenntnisse (*Kap. 8.4) und Lerntheorien (*Kap. 5.3) konkret und wirksam umzusetzen.
- herausforderndes Verhalten zu minimieren und diesem zu begegnen.
- um viel mehr gute Momente schaffen, erleben und geniessen zu können.

Mit Marte Meo kann Teilhabe am sozialen Leben für Menschen mit Behinderung (integrative und inklusive Bemühungen) unterstützt werden, Sicherheit und Orientierung sowie massgeschneiderte Weiterentwicklung ermöglicht werden. Vor allem aber kann für Angehörige und Betroffene der Alltag erleichtert werden.

Anhand von zwei bildbasierten Fallbeispielen erhalten Sie einen konkreten Einblick in die Umsetzung der Methode: Margrit Dobler berichtet, wie sie Marte Meo zuhause nutzt: ihr Ehemann ist von Autismus betroffen. Eva Zurlinden unterstützt mit den MME ihre Tochter Nadja, die mit einer Tetraparese (Lähmung, betrifft alle vier Extremitäten) lebt.

*Literaturhinweis: Die vollständig überarbeitete und erweiterte 2. Auflage «Die Marte Meo Methode», Hogrefe, von Claudia Berther und Therese Niklaus Loosli, 2019, stellt die Instrumente, deren Umsetzung und die Möglichkeiten der Methode gut verständlich bild- und filmbasiert mit Fallbeispielen vor (Menschen mit Autismus, nach Hirnverletzung u.a.m.).

CURVITA: Der Verein für pflegende Angehörige in Graubünden organisiert regelmässig Marte Meo Kurse für Interessierte, Eltern, Fachleute, Angehörige und insbesondere solche, die Menschen mit Behinderung betreuen, pflegen, bilden und unterstützen.



Foto: zVg

Videostandbild: Eva (rechts) unterstützt ihre Tochter, indem sie Nadja (links) entspannt zuguckt, wie sie zeichnet (MME: aufmerksam Warten und Folgen)

Nächste Kurstermine: 28.08.19 und 18.09.2019
Einführungstag: «Die Marte Meo Methode»; am 4. Dezember 2019; Einsteigen ist jederzeit möglich. Anmeldung: www.curvita.ch, E-Mail: info@curvita.ch

Autorin: Dr. med. Therese Niklaus Loosli, Fachärztin FMH für Kinder- & Jugendpsychiatrie; Coach, Supervisorin, Familien- & Systemtherapeutin systemis.ch; Marte Meo Therapist; licensed Marte Meo Supervisor & Ausbilderin; Organisationsentwicklerin; Hochschuldozentin; www.therese-niklaus.ch.

Den vollständigen Bericht mit Videostandbildern und Fallbeispielen finden Sie auf www.procapgrischun.ch/martemeeo



Dr. med. Therese Niklaus Loosli
Coaching · Supervision · Kurse
www.therese-niklaus.ch

CURVITA
www.curvita.ch