

# Die Kraft der Bilder nutzen

## Die Marte-Meo-Methode

**Die Marte-Meo-Methode – ein bildbasiertes Konzept gelingender Kommunikation – vermag in der Alters- und Langzeitpflege sowohl die pflegebedürftigen Menschen als auch die Pflegenden zu stärken und zu ermutigen. Die Analyse von Bildern ermöglicht es den Betreuenden, Herausforderungen des pflegerischen Alltags im Kontakt mit alten und demenzkranken Menschen neu zu sehen und bewusster anzugehen.**

Claudia Berther und Therese Niklaus Loosli

**M**arte Meo ist lateinisch und heisst sinngemäss «aus eigener Kraft». Dies macht deutlich, dass der zugrunde liegende Ansatz der Methode von den Ressourcen und dem Potenzial des pflegebedürftigen Menschen sowie des Pflegepersonals ausgeht. Das Marte-Meo-Konzept ist konsequent systemisch lösungs- und ressourcenorientiert (Hawellek & von Schlippe, 2007) und hilft, die neuesten neurobiologischen Erkenntnisse in die gerade laufenden Interaktionen im gewöhnlichen Pflegealltag einzubringen (Aarts & Hüther, 2008).

Maria Aarts, die Direktorin von Marte Meo International in Eindhoven (Niederlande) und Sidney (Australien), hat das Konzept als bildbasierte Methode in den 1970er Jahren für die Entwicklungsunterstützung von Kindern mit speziellen Bedürfnissen entwickelt.

**Marte Meo in der Alterspflege** Im Bereich der Alters- und Langzeitpflege wird das Marte-Meo-Konzept seit 1995 im In- und Ausland angewendet und in der internationalen Vernetzung laufend weiter entwickelt und erforscht. Es wird in immer mehr Alters- und Pflegeinstitutionen als hilfreiche Methode für die anspruchsvolle Betreuung in der ambulanten und stationären Alterspflege genutzt.

In der täglichen Arbeit mit demenzkranken Menschen ist diese Methode besonders gut geeignet. Das Leben dieser Menschen spielt sich in der Regel konsequent im Hier und Jetzt ab. Sie können nicht mehr vorausdenken und vorausplanen. Sie verlieren zunehmend Orientierung und Handlungsmuster. Für einfache alltägliche Verrichtungen wie zum Beispiel anziehen, Gesicht waschen und essen brauchen sie Hilfe vom Personal. Erkrankte Menschen tun vieles langsamer als die Betreuenden. Ist das Tempo nicht optimal auf sie abgestimmt, verwirrt dies eine demenzkranke Person und führt rasch zu aggressivem Verhalten, was das Personal verunsichern kann. Mithilfe der Marte-Meo-Videointeraktionsanalyse (Analyse von fünf Minuten Film aus dem Betreuungsalltag) wird sichtbar, wo die Pflegenden für die pflegebedürftigen Menschen unterstützend wirken und was sie als Nächstes konkret tun können. Filmsequenzen helfen, die Botschaft hinter dem schwierigen

Verhalten der Betreuten zu lesen und im Kontakt mit ihnen bei alltäglichen Verrichtungen zum Beispiel das Tempo präzise auf sie abzustimmen (Aarts, 2009; Becker, 2009). Wie verschiedene Leitende und Mitarbeitende der grossen schweizerischen Alterspflegeinstitution dahlia oberoargau berichten, lässt



Marte-Meo-Elemente des positiven Leitens:

Warten und dem Bewohner Zeit geben.



Mit der Aufmerksamkeit bei der Handlung des Bewohners sein.



Happ-Happ, Freude teilen, Pflegenden tanken bewusst Energie.

Fotos: dahlia oberoargau



## Folgen und Leiten

### Folgen:

Die Welt der Menschen besser kennenlernen und so an ihre Bedürfnisse und Kompetenzen anschliessen.

### Leiten:

Wenn Struktur und Entscheidungsmöglichkeiten der Bewohner/-innen verloren gegangen sind (zum Beispiel bei einer Demenz).

### Einige Marte-Meo-Elemente (MME) des positiven Leitens:

- *Gut anschliessen* («Guten Morgen») und *gute Atmosphäre* mit *freundlicher Stimme* und einem Lächeln auf den Lippen. Neurobiologisch erklärt: Diese MME helfen mit, dass sich via Spiegelneuronen positive Gefühle auf die Betreuten übertragen. Deren Amygdala (Mandelkern) kann sich beruhigen. Dies versetzt ihr Hirn in eine bestmögliche «Arbeitsstimmung».
- *Sich selbst zu benennen* («Ich gebe Ihnen die Zahnbürste.» oder «Ich hole Ihnen den Rollstuhl.») trägt zur Orientierung und Sicherheit der Pflegebedürftigen bei. Neurobiologisch erklärt: Sicherheit vermag den Hippocampus, den Bibliothekar im Gehirn, zu aktivieren. Neuromodulatoren können ausgeschüttet werden.
- *Schritt für Schritt anzuleiten* («Jetzt können Sie den Löffel in die Hand nehmen, ja genau und jetzt zum Mund führen.») ist für Menschen, die an einer Demenz leiden, besonders hilfreich. Neurobiologisch erklärt: Dies scheint dazu beizutragen, die noch vorhandenen Nervenbahnen eines Handlungsmodells wie zum Beispiel essen oder Mobilisation im prämotorischen Cortex bestmöglich zu aktivieren.
- Die MME *Warten* (Zeit geben) und *Folgen* (mit der Aufmerksamkeit ganz bei der Handlung der pflegebedürftigen Person sein) tragen dazu bei, präzise wahrzunehmen, was eine pflegebedürftige Person noch selbst tun kann und wo sie Hilfe braucht. Neurobiologisch erklärt: Die MME *Warten* und *Folgen* mit einem *freundlichen Blick* helfen, dass die betreute Person auch neurobiologisch in der bestmöglichen Arbeitsstimmung bleibt. Sie merkt: «Was ich mache, ist wichtig.»
- Das MME *Benennen der Handlung oder des Gefühls des Gegenübers* («Sie putzen nun die oberen Zähne.» oder «Das ist anstrengend für Sie.») zeigt der pflegebedürftigen Person, dass sie gesehen wird. Gerade Menschen, die an einer Demenz leiden, merken so, dass sie nicht allein sind. Sie erhalten Orientierung in Bezug auf sich selbst und können womöglich bewusster wahrnehmen, was sie gerade tun.
- Die MME *Bestätigen* («ja, genau so») und *Freude teilen* (Pflegekraft gibt ihrer Freude Ausdruck) tragen dazu bei, dass sich die betreute Person kompetenter und zufriedener fühlen kann.

Neurobiologisch erklärt: Dopamin kann so ausgeschüttet werden. Dadurch können im Hirn Endorphine freigesetzt werden, was zu Glücksgefühlen führen kann. Die Pflegebedürftigen erleben einen guten Kontaktmoment. Die Betreuenden können sich in dem Moment selbst nähren und stärken: Ihre Freude mit dem Gegenüber zu teilen, kann auch ihre Dopamin-Netzwerke aktivieren und somit Endorphine produzieren. Dieses MME heisst *Happ-Happ* und führt dazu, dass Pflegenden bewusst Energie tanken, und zwar im gewöhnlichen Pflegealltag (Aarts, 2009, S. 130–160; Aarts & Hüther, 2008).



**Claudia Berther**, Ausbilderin eidg. FA, Pflegefachfrau AKP, lizenzierte Marte-Meo-Supervisorin und -Ausbilderin bei dahlia oberaargau. info@claudiaberther.ch



**Therese Niklaus Loosli**, Dr. med. Fachärztin FMH für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Hochschuldozentin, lizenzierte Marte-Meo-Supervisorin und Marte-Meo-Ausbildungsleitung bei dahlia oberaargau. beratungspraxis@therese-niklaus.ch

sich Marte Meo weitgehend mit anderen hilfreichen Theorien für die Alterspflege – mit denen sonst gearbeitet wird – verbinden. So zum Beispiel mit Kinästhetik, Validation, basaler Stimulation, personenzentrierter Pflege und lösungs- und ressourcenorientierten Pflegemethoden.

**Marte Meo konkret** Mit Marte Meo lernen die Betreuenden anhand von kurzen Filmsequenzen, alltägliche Verrichtungen wie zum Beispiel Zähne putzen bewusster und besser abgestimmt auf das Gegenüber zu gestalten (s. Kasten: Folgen und Leiten). Die Pflegenden können so ganz ins Hier und Jetzt kommen, um genau wahrzunehmen, wo der pflegebedürftige Mensch mit seiner Aufmerksamkeit in diesem Moment ist und welches Tempo er hat (Marte-Meo-Element [MME]: Timing and Tuning, s. Kasten: Warten und Folgen). Sichtbar wird, welche Fähigkeiten er noch hat, was er noch erkennt und selbst tun kann und wo er konkrete Hilfe und kleinschrittige Anleitung benötigt. Marte Meo kann so als Einschätzungsinstrument (Marte-Meo-Diagnose) benutzt werden. Die Videointeraktionsanalyse zeigt die Wirkung des eigenen Handelns auf: Die Bewohner/-innen und Pflegenden werden dadurch im Alltag gestärkt (MME: Happ-Happ, s. Kasten). Auch freiwillige Helfer/-innen, Praktikantinnen und Praktikanten, Lernende und Angehörige können bildbasiert mit

Marte Meo gecoacht werden. Sonia Jörg, die stellvertretende Bereichsleiterin Pflege und Betreuung in der Alterspflegeinstitution dahlia oberaargau, erklärt: «Ohne viel theoretisches Vorwissen können sie damit Wesentliches dazu beitragen, dass die alten Menschen möglichst viele gute und stärkende Momente erleben.» Pflegenden lernen bildbasiert, die Botschaften hinter schwierigem Verhalten zu lesen und die gewöhnlichen alltäglichen Begegnungsmomente mit den Pflegebedürftigen konkret anzugehen (Aarts, 2009, S. 130–160; Becker, 2009).

In Dänemark, Norwegen und Deutschland gibt es bereits wissenschaftliche Studien und Erfahrungsberichte zur Wirksamkeit von Marte Meo in der Alterspflege. Speziell betont wird, dass aggressive Ausbrüche, Stürze und Konfliktsituationen mit pflegebedürftigen und demenzkranken Menschen zurückgehen und die Lebensqualität der Bewohner/-innen und der Angehörigen steigt, wenn das ganze Team interdisziplinär mit Marte Meo arbeitet. Zudem zeigen diese Studien, dass die Methode auch die Pflegenden zu stärken und zu ermutigen vermag. Diese nehmen sich in ihrer anspruchsvollen Arbeit als kompetenter wahr und erfahren Wertschätzung. Die anfänglich investierte Zeit zahlt sich insofern aus, als es zu weniger belastenden Situationen kommt. Viele positive Interaktionsmomente, die im Alltag nicht gesehen werden können, sind im Film



beobachtbar. Die Bilder wirken ganz direkt stärkend für die Pflegenden. Aller Anfang ist aber schwer: Zuerst bedarf es Mut, sich in der konkreten alltäglichen Arbeit filmen zu lassen, und einer entsprechenden Investition von Zeit. Es ist herausfordernd, die Filme mit der Marte-Meo-Methode analysieren zu lernen, aber die Praxis zeigt, dass es sich lohnt (Aarts, 2009, S. 130–160; Becker, 2009; s. das Interview mit Maria Aarts).

**Alterspflege und Marte Meo in der Schweiz** Wie Maria Aarts schreibt, gibt es in der Schweiz seit der zweiten Hälfte der 1990er Jahre Fachleute, die Marte Meo in der Alterspflege anwenden (Aarts, 2009, S. 130–160). Seit März 2011 arbeitet dahlia oberaargau, eine grosse Alterspflegeinstitution im Oberaargau mit vier Standorten, mit der Marte-Meo-Methode. Die Institution hat es sich zum Ziel gesetzt, Marte Meo Schritt für Schritt praxisbezogen und interdisziplinär in das Konzept der ganzen Institution zu integrieren. Mitarbeitende und auch Angehörige sind miteinbezogen. Urs Neuenschwander, Bereichsleiter Pflege und Betreuung von dahlia oberaargau, freut sich und erklärt: «Zusammen mit Maria Aarts, Claudia Berther und Therese Niklaus können wir auf der ersten Schweizerischen Marte-Meo-Fachtagung im Altersbereich in Wiedlisbach (s. Kasten S. 24) bereits über Erfahrungen und erste Erfolge in unserer Institution berichten.»

Wie in der Literatur beschrieben, wird die bildbasierte Marte-Meo-Methode bei dahlia oberaargau auf verschiedenen Ebenen in der Pflege eingesetzt:

- Als Einschätzungsinstrument (Marte-Meo-Diagnose), um anhand von Filmanalysen Ressourcen

pflegebedürftiger und/oder demenzkranker Menschen zu erkennen, und zwar speziell in Bezug auf soziale und emotionale Fähigkeiten sowie Sprachmöglichkeiten (Aarts, 2009, S. 130–160; Aarts, 2011; Becker, 2009).

- Als Arbeitsinstrument – in Form einer lösungs- und ressourcenorientierten Methode – zur wirksameren Gestaltung von alltäglichen Beziehungsmomenten des Personal mit den pflegebedürftigen Menschen und ihren Angehörigen.
  - Als bildbasierte systemisch lösungs- und ressourcenorientierte Coachingmethode (Review) zur Einführung von neuem Personal (Hawellek & von Schlippe, 2007), zur bildbasierten Stärkung und Weiterentwicklung sowie Fachanleitung von Mitarbeitenden, Lernenden, Freiwilligen, Angehörigen und schliesslich zur Entwicklung einer lösungs- und ressourcenorientierten Haltung und Kultur in der gesamten Institution.
- Sonja Jörg sagt dazu: «Wir haben nun eine gemeinsame Sprache im Team.» Ausserdem nimmt das Personal stärkende Interaktionsmomente im gewöhnlichen Pflegealltag – sogar in besonders hektischen und schwierigen Zeiten – besser wahr. Die Videointeraktionsanalyse nach Marte Meo hilft, die Elemente gelingender Kommunikation (MME) neurobiologisch so abzuspeichern, dass die Pflegeperson sie auch in schwierigen Momenten besser abzurufen versteht.

Zusammengefasst heisst dies: Das Marte-Meo-Konzept kann mit der Kraft der Bilder als Empowerment-Instrument für Betreuende, Pflegebedürftige und deren Angehörige genutzt werden. ■

## Literatur

- Aarts, M.** (2011). Marte Meo. Ein Handbuch. 3. Aufl. Eindhoven: Aarts Productions.
- Aarts, M. & Hüther, G.** (2008). DVD Fachtag: Interaktion und Entwicklung. Marte Meo Praxis und Neurobiologie. Eindhoven: Aarts Productions.
- Becker, U.** (2009). Marte Meo – auf die Beziehung kommt es an – Video-Aufzeichnungen unterstützen Pflegenden. In: Pflegen: Demenz, Nr. 12, S. 42–45.
- Hawellek, Ch. & von Schlippe, A.** (2007). Entwicklung unterstützen – Unterstützung entwickeln. Systemisches Coaching nach dem Marte-Meo-Modell. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

# Echte Begegnungsmomente

**Wie zeitaufwendig ist das Arbeiten mit der Marte-Meo-Methode und wo liegt der Gewinn? Welchen Nutzen hat das Ganze für pflegebedürftige Menschen? Ein Interview mit der Begründerin von Marte Meo gibt Antworten.** Claudia Berther und Therese Niklaus Loosli

**M**aria Aarts kann auf eine langjährige Erfahrung im Umsetzen der Marte-Meo-Methode zurückblicken und entwickelt diese ständig weiter. Ihre Ausführungen geben einen Einblick in die Arbeitsweise und zeigen auf, was erreicht werden kann.

*Zeitnot und Personalknappheit sind grosse Themen in der Pflege. Welche Unterstützung kann Marte Meo bieten?*

**Maria Aarts:** Ja, zuerst sagen die Leute oft, dass sie zu beschäftigt seien, um so detailliert mit den Bewohnerinnen und Bewohnern umgehen zu können. Anhand erster Filme aus dem Bereich der Altenpflege entdeckte ich vor Jahren, dass es oft problemati-

sches Verhalten gibt. Ein Bewohner wird aggressiv, er verweigert das Essen. Das kostet viel Zeit. Dann gab ich 1995 die ersten Marte-Meo-Ausbildungskurse in Dänemark und Schweden. Nach sechs eintägigen Marte-Meo-Trainings meldeten die Pflegenden zurück, dass sie Zeit sparen.

Ein Beispiel: Sie brachten einen Film von einer Frau, die aggressives Verhalten zeigte, mit ins Marte-Meo-Training. *Zwei Pflegerinnen* brauchten *20 Minuten*, um sie anzukleiden. Danach waren die beiden fix und fertig und die Bewohnerin so durcheinander, dass sie nicht allein gelassen werden konnte. Mithilfe der Filmaufnahmen<sup>1</sup> entdeckten sie, dass die Frau keine Kooperationsmodelle mehr hat. Mit Marte Meo lernten die Pflegerinnen, was alles zu einem

1 Es werden nur Bewohner/innen gefilmt, bei denen eine schriftliche Einwilligung von ihnen selbst wie auch von den Angehörigen vorliegt.





Therese Niklaus Loosli und Claudia Berther im Gespräch mit Maria Aarts, der Begründerin von Marte Meo.

Foto: Hans Honders  
Marte Meo® International

Kooperationsprozess gehört und wie Menschen, die keine solchen Modelle mehr haben, unterstützt werden können (s. Kasten: Folgen und Leiten). Für den Folgefilm übernahm *eine Pflegerin* die Betreuung allein. Durch das gezielte Einsetzen der Marte-Meo-Elemente dauerte die gleiche Handlung *18 Minuten*. Beide hatten das Gefühl von einem Eins-zu-eins-Moment, einem echten Begegnungsmoment. Menschen, die sich wahrgenommen fühlen, können sich nachher auch wieder einen Moment allein beschäftigen, sodass den Pflegenden mehr Zeit für andere(s) bleibt.

Am Anfang kostet die Methode mehr Zeit. Ich erkläre meistens, dass das Leben der Pflegenden erleichtert wird durch die Videoaufnahmen. Sie bekommen dadurch die Gelegenheit, die Bedürfnisse der alten Menschen besser wahrzunehmen.

Mein Fazit: Marte Meo sorgt für mehr Freude beim Arbeiten, die Pflegenden nehmen wahr, wie wichtig ihre Arbeit ist (Anti-Burnout-Prophylaxe) und welchen Effekt diese für die Bewohnerinnen und Bewohner hat. Weniger Personal wird krankgeschrieben: Das spart Zeit.

*Was bringt Marte Meo in Bezug auf die Selbstwirksamkeit bei pflegebedürftigen Menschen?*

**Maria Aarts:** Ich gebe ein Beispiel: In einer Institution war die Philosophie, dass die Menschen so selbstständig wie möglich sein sollten. Da war eine aktive Frau, die noch selbst ihre Zähne putzen wollte. Ich fragte die Pflegerinnen, warum sie es nicht selbst machen dürfe. Ich bekam zur Antwort: «Ja weisst du, sie kann es nicht mehr so gut.» Ich fragte: «Was macht sie denn?» Die Pflegerin sagte: «Wenn sie die Zähne geputzt hat, steckt sie diese in den Toilettenbeutel statt in den Mund. So haben wir aufgehört, dass sie es selbst tun darf.»

Ich erklärte: «Die Energie und der Wille ist noch da, aber sie hat das Modell <Zähne putzen> verloren. Wenn ihr möchtet, können wir es mit einer Schritt-für-Schritt-Anleitung nach Marte Meo (s. Kasten: Folgen und Leiten) probieren. In dem Moment, bevor sie die Zähne irgendwohin legt, sagst du: «So, nun können Sie die Zähne in den Mund tun.» Damit bekommt die Bewohnerin Orientierung und kann es noch selbst tun.»

In 38 Ländern arbeite ich mit Fachleuten zusammen und schaue, wie die Marte-Meo-Basisinformationen passend angewendet werden können. Je mehr wir diese benutzen, desto mehr Feedback erhalten wir. Mithilfe der Videos kann ich sehen, ob wirkt, was ich gedacht habe. ■

### 1. Schweizerische Marte-Meo-Fachtagung im Altersbereich

25. Oktober 2012, 8.00 bis 16.00 Uhr

## Schauen und (sich) stärken

### Die Kraft der Bilder nutzen

- **Maria Aarts**  
Die Entstehung der Marte-Meo-Methode und ihre Möglichkeiten in der Alterspflege
- **Claudia Berther**  
Die Marte-Meo-Methode im konkreten Pflegealltag
- **Mitarbeitende von dahlia oberaargau**  
Erfahrungen mit Marte Meo
- **Therese Niklaus Loosli**  
Marte Meo in der Arbeit und im Kontakt mit Menschen, die an einer Demenz leiden
- **Urs Neuenschwander**  
Umsetzung in der Institution und Ausblicke

### Anmeldung/Informationen:

dahlia herzogenbuchsee: [www.martemeo-dahlia.ch](http://www.martemeo-dahlia.ch)

Tel.: 062 955 52 28

E-Mail: [dahlia.oberaargau@dahlia.ch](mailto:dahlia.oberaargau@dahlia.ch)

Diverse Artikel und Forschungsergebnisse zu Marte Meo in der Altenpflege können auf [www.martemeo.com](http://www.martemeo.com) eingesehen werden. Weitere Informationen können dort via E-Mail angefordert werden.