



Marte Meo und Demenz

Mehr Lebensqualität für Pflegende und Pflegebedürftige

Zurzeit wird die Anzahl Demenzkranker in der Schweiz auf 116.000 Menschen geschätzt (www.alz.ch). Deren Betreuung ist nicht nur für pflegende Angehörige, sondern auch für Pflegefachleute zeit- und energieintensiv. Hektik wirkt sich kontraproduktiv aus: Widerstand, herausforderndes Verhalten und dadurch Mehraufwand sind die Folge. Mit der Marte-Meo-Methode können Pflegende – ambulant und stationär – sich selbst und die demenzkranken Menschen stärken und ihre Energie und Gelassenheit behalten trotz Zeit- sowie Personalmangel. **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 Demenzkranken ohne grossen Aufwand angewendet werden kann und sowohl für die Pflegenden 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-Kommunikationstraining oder in einem Coaching kleinschrittig analysiert. Der Fokus in der Beratung wird auf gelungene Momente, kleinste Initiativen, Bedürfnisse und Ressourcen gerichtet.

SICH WÄHREND ALLTÄGLICHER PFLEGEINTERAKTIONEN MIT MARTE MEO STÄRKEN Die in der Folge kursiv geschriebenen Marte-Meo-Elemente auf-

merksames Warten, sich selbst sowie das Gegenüber und nächste Schritte benennen, Freude teilen und Happ-Happ, das heisst 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 (Kasten). Zurzeit schreibt Nataly Wägeli, Studentin an der Hochschule für Angewandte Psychologie der Fachhochschule Nordwestschweiz, eine wissenschaftliche Arbeit über eine erste Studie zu Marte Meo im Alterspflegebereich (seit 2011 wird in der dahlia oberaargau ag im Kanton Bern das Personal in der

Mobilisation: Blickkontakt halten
Foto: © dahlia oberaargau ag

In NOVAcura bereits veröffentlicht:

1. «Die Kraft der Bilder nutzen», in: NOVAcura 5/12: Marte Meo wird vorgestellt
2. «Begegnungsmomente im Alltag nutzen», in: NOVAcura 7/12: Implementierung im Alltag
3. «Krisenkonzept bei Demenz», in: NOVAcura 10/13: Marte Meo bei herausforderndem Verhalten (Fallbeispiel)



Therese Niklaus Loosli, Dr. med., Fachärztin FMH, Hochschuldozentin und Organisationsentwicklerin, lizenzierte Marte-Meo-Supervisorin, Marte-Meo-Ausbildungsleitung in diversen Institutionen, zum Beispiel dahliä oberaargau ag, Herzogenbuchsee, und Domicil Kompetenzzentrum Demenz/ Domicil Steigerhubel in Bern, sowie bei Marte-Meo-Kursen für Institutionsleitende und Pflegenden. 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, zum Beispiel dahliä oberaargau ag, Herzogenbuchsee, und Stiftung Scalottas, Scharans, Kompetenzzentrum für Menschen mit Behinderung. www.claudiaberther.ch info@claudiaberther.ch

Marte-Meo-Methode trainiert). Die Fragestellung der Studie lautet: «Fördern die Marte-Meo-Weiterbildungen die Arbeitszufriedenheit und Kompetenzen der Pflegekräfte, und erleben sie dadurch eine Verringerung der Belastung in ihrem Arbeitsalltag?».

FALLBEISPIEL: DEMENZPFLEGE IST KRÄFTE-RAUBEND Ausgangslage: Eine Pflegenden leidet an starken Rückenschmerzen. Wegen einer Grippe 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 beim Aufstehen nicht rückschonend unterstützen. 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, schmerzhaften Bewegungen. Diese Mobilisation bei Herrn K. war allein kaum mehr zu bewältigen – wegen der angespannten Personalsituation holte sie sich aber keine personelle Unterstützung, weil dies zu einer zusätzlichen Belastung des Teams geführt hätte. Was bringt nun die Marte-Meo-Methode in dieser Situation konkret?

MARTE MEO STÄRKT PFLEGENDE UND DEMENZKRANKE Die Pflegenden entschliesst sich, eine Filmsequenz in die Marte-Meo-Ausbildung aufzunehmen, um herauszufinden, wie ihr die Mobilisation besser gelingen könnte. Anhand des Films werden sowohl ihr unterstützendes Kommunikationsverhalten als auch die 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 aufzunehmen, weil sie im Marte-Meo-Kurs anhand ihres Films gesehen und gelernt hat, dass es ihm ein *guter Anschluss* ermöglicht, viel besser zu kooperieren. Sie weiss, dass es wichtig ist, ganz *ruhig, freundlich und direkt zu ihm zu sprechen und seinen Blick zu halten* (Foto 1). 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, genau so.» In der Filmsequenz war sichtbar, dass er sich in dem Moment zurückfallen liess, als er nicht mehr selbst weiter wusste. Sie achtet nun genau auf seine Signale. So sieht sie, dass er auch jetzt nicht mehr selbst weiss, wie es weitergeht: 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 sich beim Zurückfallen den Kopf nicht verletzte, und den damit verbundenen Zeitaufwand kann sie so dieses Mal vermeiden. Immer wieder *wartet sie aufmerksam und schaut genau*, was er selbst tun kann und wo er Unterstützung braucht. Er richtet sich nun selbst auf. *Sie sieht das und benennt das* «*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 aufschaut. 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. Eine 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 nicht mehr sprechen gehört. Aber nun sagt er: «Gut gemacht. Danke.» Da die Pflegenden *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 DEMENZKRANKE MENSCHEN BRINGT GELASSENHEIT Die Pflegenden hat es geschafft, achtsam im Hier und Jetzt auf Herrn K. einzugehen, was im hektischen Pflegealltag anspruchsvoll, für die Pflege demenzkranker Menschen aber zentral ist. Dank der Videointeraktionsanalyse nach Marte Meo kann sie ihre Pflegequalität reflektieren und am eigenen positiven Modell lernen. Die Pflegenden erhalten durch Marte Meo neues Wissen über Demenzkranke. Dadurch, dass sie geschult werden, *aufmerksam zu warten und kleinste Handlungsinitiativen wahrzunehmen*, können sie sich ihre Arbeit erleichtern und entdecken, dass die Pflegebedürftigen oft mehr Fähigkeiten zeigen als gedacht. Zudem erhalten sie neues Wissen über ihr eigenes kommunikatives Unterstützungsverhalten in Pflegeinteraktionen und seine Wirkung auf die Betreuten (Alnes et al., 2011, S. 123–132). Ein demenzkranker Mensch kann sich oft nur noch kurze Zeit konzentrieren, dann verliert er die Orientierung. In Momenten, wo er mitzuarbeiten versucht, sind seine Initiativen gering und erfolgen oft verspätet. Deshalb werden sie von Pflegenden häufig übersehen. Den Blickkontakt mit den Betreuten bewusst zu halten, wenn man ihnen Erklärungen gibt, ist zentral (Alnes et al., 2011, S. 129). Die Wirkung der eigenen kommunikativen Unterstützung bewusst wahrzunehmen, 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.

BEWUSSTES BENENNEN BRINGT RUHE UND HILFT, DAS TEMPO ANZUPASSEN Eine Infusion zu stecken, Blutzucker zu messen, zu mobilisieren oder Essen zu geben, kann bei einer demenzkranken Person sehr herausfordernd sein. Im Kontakt ist ein absolut angepasstes Tempo und Ruhe wichtig, damit zusätzliche kritische Situationen vermieden werden. Mit Marte Meo können Pflegenden solche Tempoanpassungen mit folgenden Kommunikationselementen bewusst gestalten:



Foto 2: Marte-Meo-Schulung von Leitenden und Mitarbeitenden von Domicil Kompetenzzentrum Demenz/Domicil Steigerhubel in Bern: Lernen an den besten Bildern von sich selbst

Foto: © Domicil Steigerhubel, Bern

- **Sich-Benennen:** Wenn die Pflegenden den Waschappen gibt, kann sie sagen: «*Ich gebe Ihnen den Waschappen.*» 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 Demenzkranken (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 vielmals 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: Die nötigen Rollen- und Aufgabenklärungen können so rasch gelingen.

DER LERNPROZESS MACHT FREUDE 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 Pflegeinteraktionen mit demenzen Menschen. Maria Aarts sagt dazu: «Mehr sagen statt fragen.» Denn sowohl ein fragender Tonfall in der Stimme als auch der 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 (Foto 2). Dies unterstützt den Lernprozess. Auch fremdsprachige Pflegenden verstehen, was erklärt wird, und können dies in der Regel gut in der Praxis umsetzen und zum Erfahrungsaustausch beitragen. Im ersten Marte-Meo-Pflegefachbuch



Foto 3 a (oben): Aufmerksam warten und folgen.

Foto 3 b (links): Den nächsten Schritt zu benennen, hilft der Klientin, sich zu orientieren und zu kooperieren.

Fotos: Videostandbild aus Spitexprojekt: Claudia Berther, Wallbach

(siehe unten) werden anhand von Fallbeispielen aus dem stationären und dem ambulanten Bereich weitere Marte-Meo-Elemente und ihre Wirkweisen auf Pflegenden sowie Betreute beschrieben (ein Fallbeispiel aus dem ambulanten Bereich: Aufmerksam zu warten und mit dem Blick zu folgen hilft zu erkennen, wann positives Leiten nötig ist, damit die Klientin wieder kooperieren kann [Foto 3 a und 3 b]). Zu sehen, wie Lernen voneinander und miteinander qualifikationsübergreifend zur Verbesserung der Pflege- und Lebensqualität der demenzen Menschen führt, 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. ■

Das erste Marte-Meo-Pflegefachbuch mit dem Titel «Die Marte-Meo-Methode. Ein bildbasiertes Konzept unterstützender Kommunikation für Pflegeinteraktionen» erscheint im Herbst 2015 im Hans Huber Verlag. Es wird am 19.11.2015 auf der 4. Schweizerischen Marte-Meo-Fachtagung für den Alterspflegebereich in der dahlia oberaargau ag in Wiedlisbach vorgestellt. Bücher stehen zum Verkauf bereit. Anmeldung und mehr Informationen zu dieser Fachtagung zum Thema «Marte Meo mit anderen Pflegemethoden» unter www.martemeeo-dahlia.ch.

Literatur

- Alnes, R. E., Kirkevold, M. & Skovdahl, K. (2011). Insights Gained through Marte Meo Counselling: Experiences of Nurses in Dementia Specific Care Units. In: *International Journal of Older People Nursing*, 6 (2), S. 123–132.
- Bakke, L. (2005). Video Supervision Gives Better Interaction with Demented People. In: *Marte Meo Magazine*, 31 (2), S. 17–22.
Online unter: <http://www.martemeeo.com/-uploads/magazine/files/200502-Magazine-531160-1.pdf> (letzter Zugriff: 13.02.2015).
- Graaf, S. (2014). Wie Marte Meo uns vor Burnout schützen kann. In: *Marte Meo Magazine*, Art. 42G, S. 1–8. Online unter: <http://www.martemeeo.com/-uploads/magazine/files/art42ggraafv3def.pdf> (letzter Zugriff: 06.01.2015).
- Rymann Solèr, C. (2014). Implementierung der Marte Meo Methode. In: *Marte Meo Magazine*, Art. 40G, S. 1–7. Online unter: <http://www.martemeeo.com/-uploads/magazine/files/art40grymannv3.pdf> (letzter Zugriff: 13.02.2015).