

## Sanftheit für mehr Selbstvertrauen

Auf Hauruck wird im Seniorenwohnhaus Bischofswerda jetzt verzichtet. Das gefällt den Senioren und ist auch der Gesundheit der Mitarbeiter dienlich.

Von Constanze Knappe



Heike Jenak hat sich in der Kinaesthetics weitergebildet. Die sanften fließenden Bewegungen werden von den Senioren als angenehm empfunden. Sie vermitteln ihnen das Gefühl, trotz körperlicher Einschränkungen aktiv an den Handlungen beteiligt zu sein. Die Mitarbeiter in der Pflege werden dabei auch selbst weniger körperlich belastet.

© Steffen Unger

**Bischofswerda.** Ilse Fröhlich ist 96. Wenn sich die Bewohnerin des Seniorenpflegeheims „Am Belmsdorfer Berg“ in Bischofswerda in ihrem Bett aufrichten möchte, hilft ihr Heike Jenak dabei. Auf eine ganz neue Art. Die gelernte Krankenschwester hat sich in der Kinaesthetics weitergebildet. Ein Handlungskonzept, das Bewegungs- und Verhaltensmuster vermittelt, welche die Gesundheit unterstützen. Was sehr theoretisch klingt, wird am Beispiel schnell deutlich. Viele Bewohner in Pflegeheimen sind körperlich stark eingeschränkt. Sie werden meist mit einem Hauruck aufgerichtet. Mit Handgriffen, die dem Personal in der täglichen Routine so in Fleisch und Blut übergegangen sind, dass sie ihnen gar nicht mehr bewusst werden. Nach dem Handlungskonzept der Kinaesthetics hingegen wird der Bewohner behutsam in seinem Bett so bewegt, dass er scheinbar von selbst aufstehen kann, erklärt Heike Jenak. Damit werden noch vorhandene körperliche Fähigkeiten mobilisiert und gefördert. Der Bewohner gewinnt an Selbstvertrauen, wenn er aktiv an den eigenen Handlungen beteiligt ist. Es ermöglicht ihm mehr Selbstständigkeit in den Bewegungsvorgängen. Diese werden als angenehmer empfunden, was letztlich der Lebensqualität der Senioren zugute kommt. Zudem

reduziert die neue Arbeitsweise die körperliche Belastung der Mitarbeiter in der Pflege, was ihrer eigenen Gesundheit dienlich ist und sie zufriedener mit ihrer Arbeit macht.

## Selbst ins Pflegebett

Im Sinne des betrieblichen Gesundheitsmanagements beschlossen die Oberlausitz Pflegeheim und Kurzzeitpflege gGmbH sowie die Westlausitz Pflegeheim und Kurzzeitpflege gGmbH im vorigen Jahr, alle 400 in der Pflege Beschäftigten beider Gesellschaften in viertägigen Kursen zur Kinaesthetics zu schulen. „Zwar arbeiten einige Mitarbeiter seit Jahren nach dem Konzept, aber richtig Sinn macht das erst, wenn alle Mitarbeiter Kenntnisse darüber haben und diese auch praktisch anwenden“, erklärt Dr. Konstanze Clemens, die Geschäftsführerin der Oberlausitz Pflegeheim und Kurzzeitpflege gGmbH. Am besten eignet man es sich im Selbstversuch an. „Wir haben gelernt, eigene Bewegungen bewusst wahrzunehmen“, erzählt Heike Jenak. Dazu gehört, dass sich die Mitarbeiter einmal selbst ins Pflegebett legen und aus dieser ungewohnten Perspektive heraus die täglichen Bewegungen der Senioren bewerten. Die Mitarbeiter erfahren mit verbundenen Augen, wie sich ein Handicap und das Leben damit anfühlen. „So kann man sich besser in die Bewohner hineinversetzen und sich auf jeden Einzelnen besser einstellen“, stellte Heike Jenak fest. Die Änderung der Arbeitsweise fällt Außenstehenden nicht sofort ins Auge, die Bewohner aber merken den Unterschied. „Wenn beim Umdrehen im Bett ein Bein angewickelt wird, dann geht die Bewegung fast von allein“, erklärt die 45-Jährige ein Beispiel. Seit vier Jahren arbeitet sie im Seniorenwohnhaus „Am Belmsdorfer Berg“, derzeit in der Wohngruppe „Regenbogen“.

Die sanften fließenden Bewegungen stärken das Vertrauen der Bewohner. Allerdings kosten sie auch mehr Zeit. Möglich wird die Einführung der neuen Arbeitsweise erst, seit 2015 ein Programm der Bundesregierung zur Entbürokratisierung in der Pflege Einzug hielt und die Mitarbeiter seither entlastet werden. „Die Dokumentation ist nun weniger umfangreich. Statt 34 Blätter sind nur 17 für jeden Bewohner abzuarbeiten. Es muss nicht mehr jede Tätigkeit abgezeichnet werden“, erklärt Dr. Konstanze Clemens. Bei 390 Bewohnern des Seniorenwohnhauses spart das Einiges an Zeit. Und die soll ihnen in den Einrichtungen der Oberlausitz Pflegeheim und Kurzzeitpflege gGmbH in Bischofswerda, Neukirch, Großdubrau und in der Kurzzeitpflege in Bautzen nun direkt zugutekommen.

## Fokus auf die Gesundheit im Team

Im August 2015 begann die Weiterbildung. Bei der Umsetzung werden die Einrichtungen durch eine Bildungsfirma aus Großpostwitz unterstützt. Die 33 Azubis der Altenpflege in den beiden Gesellschaften werden in der Berufsschule in Großröhrsdorf von Anfang an in der Kinaesthetics geschult. Bis Ende 2017 sollen alle Mitarbeiter in der neuen Arbeitsweise fit sein. Die Oberlausitz und die Westlausitz Pflegeheim und Kurzzeitpflege gGmbH lassen sich das zusammen 100 000 Euro kosten. „Das ist gut angelegtes Geld“, so Dr. Konstanze Clemens. Im Laufe der Zeit habe man viele technische Hilfsmittel zur Arbeitserleichterung angeschafft. Über die bewusste Arbeitsweise nach dem kinaesthetischen Konzept könne nun noch mehr für die Gesunderhaltung der Mitarbeiter erreicht werden, denn die sind „das wertvollste Gut im Unternehmen“, so die Geschäftsführerin. Heike Jenak war anfangs skeptisch, weil ihr die neue Methode sehr körpernah erschien. Das werde womöglich nicht jedem Bewohner recht sein. Im Einvernehmen mit den Senioren entscheidet jeder Mitarbeiter

selbst, welche Handgriffe er zur Unterstützung anwendet. Verzichten möchte sie auf die neue Arbeitsweise aber nicht mehr. „Man geht auch viel bewusster mit sich selber um“, sagt sie.