



Wie kann eine Seniorin möglichst kraftsparend aufstehen und sich setzen? Dies zeigen ihr Kinästhetik-Fachpersonen. Themenbild: Kinaesthetics Schweiz

## Von Kinästhetik profitieren alle Beteiligten

Kinästhetik ist die Kunst der Bewegungswahrnehmung. In der Pflege wird sie genutzt, damit Mitarbeitende, Klientinnen und Klienten wie auch deren Angehörige sich möglichst schonend bewegen. Das «Spitex Magazin» hat mit Kinästhetik-Expertinnen der Spitex gesprochen, deren Arbeit viel zur Gesunderhaltung der Mitarbeitenden beiträgt.

Wie steht man auf, wenn man auf einem Stuhl sitzt? Eine simple Sache, könnte man meinen, denn wir alle haben es bereits zigtausend Mal getan und wissen, wie es geht. Doch können wir auch jemanden Schritt für Schritt so anleiten, dass die ganze Bewegung möglichst ohne Kraftanstrengung erfolgt? Genau dies gehört zu den Aufgaben von Sandra Burri. Sie ist Spezialistin für angewandte Kinästhetik und arbeitet bei der Spitex Region Landquart: «Erst geht man vorne an die Stuhlkante, dann lehnt man sich mit dem Oberkörper so weit nach vorne, dass der Impuls zum Aufstehen da ist. Kurz, zunächst geht es nach vorne, erst dann nach oben.» Greife man einem Klienten hingegen unter

den Arm und versuche ihn als Erstes hochzuziehen, verstehe er nicht, was gemeint sei. Denn das Hochgehen direkt aus der Sitzposition sei ein Bewegungsmuster, das er unmöglich selbst ausführen könne. Zudem sei das Prozedere schmerzhaft für ihn. Für die Pflegefachpersonen oder Angehörigen bedeutet es zudem eine grosse Überbelastung im Rücken.

### Bewegung bewusst erfahren

«Kinästhetik ist die Kunst der Bewegungswahrnehmung», sagt Anita Niederberger-Christen. Sie ist Teamleiterin bei der Spitex Nidwalden und berät als freischaffende Kinäs-

thetik-Trainerin zwei weitere Spitex-Organisationen sowie Pflegeinstitutionen. Zudem ist sie Mitglied der Berufsprüfungskommission für Spezialisten für angewandte Kinästhetik. Bei der Spitex Nidwalden und in ihrer freiberuflichen Tätigkeit als Kinästhetik-Trainerin begleitet Anita Niederberger-Christen Mitarbeitende aus der Pflege und der Hauswirtschaft bei ihren Einsätzen. «Meine Aufgabe ist es, einer Person durch bewusste Bewegungserfahrungen zu vermitteln, welche Bewegungen mehr oder weniger anstrengend sind. Dies können zum Beispiel unterschiedliche Varianten sein, wie man von einem Stuhl aufsteht. Dank dieser Wahrnehmung kann eine Person die Bewegungsabläufe in ihrer Arbeit verbessern – seien es die eigenen, die der Klientinnen und Klienten oder jene der Angehörigen», sagt sie. Bis das Sensorium für eine differenzierte Bewegungswahrnehmung entwickelt worden sei, brauche es viel Zeit. «In der Ausbildung zur Kinästhetik-Trainerin sind wir oft auf dem Boden gelegen und haben durch bewusste Beobachtung wahrgenommen, wo Spannung oder Druck spürbar sind. Es war die wertvollste Ausbildung, die ich in meinen bislang 25 Berufsjahren in der Pflege gemacht habe.»

Mit den praxisnahen Kinästhetik-Trainings erhalten die Mitarbeitenden aus der Pflege ein Instrument der Selbstwahrnehmung zur Hand, das sie fortan bei ihren Einsätzen anwenden können. Die Herangehensweise funktioniere

### «Cleverer Transfer von Menschen mit Unterstützungsbedarf»

Die Suva hat das nationale Projekt «Cleverer Transfer von Menschen mit Unterstützungsbedarf» lanciert. Dabei werden praxisnahe Unterlagen für Betriebe erarbeitet, um diese zu befähigen, die körperlichen Belastungen von Pflegenden und Betreuenden bei Transfers zu verringern. Im Vordergrund steht der systematische Einsatz von Hilfsmitteln, in Kombination mit einer präventions- und ressourcenorientierten Arbeitsweise. Am Projekt beteiligt sind namhafte Verbände und Branchenlösungen. Nebst Spitex Schweiz sind dies u. a. Kinaesthetics Schweiz, Curaviva, ASPS (Verband der privaten Spitex-Organisationen), H+ und der Schweizer Berufsverband der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner SBK. Die Unterlagen werden zurzeit in Testbetrieben geprüft. Die Spitex Thierstein / Dorneckberg und die Waadtländer Spitex-Organisation AVASAD (Association Vaudoise d'Aide et de Soins à Domicile) nehmen an dieser Testphase teil. Diese Hilfe zur Selbsthilfe soll im zweiten Quartal 2022 mit Videos auf einer eigenen Website vorgestellt werden. Das «Spitex Magazin» wird zu dem Zeitpunkt ausführlicher über das Projekt und die Erfahrungen der Testbetriebe berichten.



### «Kinästhetik ist eine Hilfe zur Selbsthilfe.»

Sandra Burri, Kinästhetik-Spezialistin bei der Spitex Region Landquart

selbst bei Menschen, die aufgrund einer Demenz nur bedingt ansprechbar sind oder die im Sterben liegen, sagt Sandra Burri: «Ist eine verbale Kommunikation kaum möglich, gebe ich einem Menschen auf andere Weise zu verstehen, wohin eine Bewegung gehen soll. Dazu gebe ich meine eigenen Impulse so fein und langsam, dass mein Gegenüber mitziehen kann.» Der aktive Einbezug der Klientinnen und Klienten führe auch dazu, dass deren Körper nicht so viel Spannung aufbaue und entsprechend weniger steif sei. Ein Klient mit Parkinson habe zum Beispiel seinen Kopf nicht mehr entspannt aufs Kopfkissen legen können. Gemeinsam mit ihm und der Spitex-Mitarbeiterin erprobte Anita Niederberger-Christen Varianten, um herauszufinden, wie sich der Klient entspannen konnte. Die Lösung brachte ein zweites Kissen, denn so konnte der Klient sich selbst besser wahrnehmen. Dadurch entspannte sich seine Muskulatur nicht nur im Halsbereich, sondern im ganzen Körper.

### «Kinästhetik ist eine Hilfe zur Selbsthilfe»

Kinästhetik und die Fähigkeit, klare Anleitungen zu geben, bringen gerade bei Transfers grosse Vorteile. Transfers sind Bewegungen von einer Position in eine andere, die Spitex-Mitarbeitende aus der Pflege mit ihren Klientinnen und Klienten vornehmen. Ein Transfer findet zum Beispiel statt, wenn eine Person aus einer stehenden Position am Rollator ins Bett gebracht wird. Vermögen sich die Klientinnen und Klienten dabei aktiv einzubringen, geht dies sehr viel einfacher vonstatten. Mit Kinästhetik optimierte Transfers seien

Stadt Zürich  
Schulungszentrum Gesundheit



**WEITER  
KOMMEN**

Mit Fort- und Weiterbildungen  
im Arbeitsfeld Spitex

Mehr unter: [stadt-zuerich.ch/sgz-spitex](http://stadt-zuerich.ch/sgz-spitex)

Wir bilden. Spitex-Skills. **SGZ Campus**



**BACO** | **HÖGG**  
LIFTSYSTEME

**ST. GALLEN**  
☎ 071 987 66 80  
**LAUSANNE**  
☎ 021 800 06 91  
**BERN**  
☎ 033 439 41 41

**TREPPENLIFTE**

ROLLSTUHLLIFTE  
SITZLIFTE  
AUFZÜGE



Die Lift-  
Experten

Montiert in  
2 Wochen

[www.hoegglift.ch](http://www.hoegglift.ch)

5 JAHRE GARANTIE

**lernwerkstatt**



NEU  
auch online!

**Coach werden**

12-tägiger Lehrgang mit verschiedenen Konzepten, Basistheorien und Tools für erfolgreiches Coaching.

[www.coach-werden.ch](http://www.coach-werden.ch)



**h**  
**heimelig  
betten**  
PFLEGE • KOMFORT

8280 Kreuzlingen  
Tel. ★ 071 672 70 80

365 Tage erreichbar

**Im Alter zu Hause leben**

Heimelig Betten möchte, dass Sie sich zuhause fühlen. Wir beraten Sie gerne und umfassend und übernehmen die erforderlichen administrativen Aufgaben mit den Kostenträgern. Heimelig Betten liefert schnell und zuverlässig, damit Sie Ihren Alltag zuhause weiterhin geniessen können.



[www.heimelig.ch](http://www.heimelig.ch) Vermietung und Verkauf von Pflegebetten

### Ausbildung in Kinästhetik

Der Bildungsweg in Kinästhetik umfasst Basiskurse, die sich an Anwender und Anwenderinnen richten, und Ausbildungen zur Kinästhetik-Trainerin beziehungsweise zum Kinästhetik-Trainer (Stufe 1 bis 3). Die Ausbildung Stufe 1 und die darauf aufbauenden Vertiefungsmodule bereiten auf die eidgenössische Berufsprüfung der Spezialistin / des Spezialisten für angewandte Kinästhetik vor. [www.kinaesthetics.ch](http://www.kinaesthetics.ch)

eine Win-win-Situation für alle Beteiligten, meint Sandra Burri: «Indem wir die Klientinnen und Klienten aktiv miteinbeziehen, fördern wir deren Selbstständigkeit oder erhalten sie zumindest. Kinästhetik ist eine Hilfe zur Selbsthilfe. Wir unterstützen unsere Klientinnen und Klienten darin, in den eigenen vier Wänden bleiben zu können und zögern einen Heimeintritt zumindest hinaus.» Diese Haltung komme einem Paradigmenwechsel gleich: «Jahrzehntelang ging es in der Pflege vor allem darum, möglichst schnell zu sein. Wir haben deshalb viele Aktivitäten übernommen, die der Klient oder die Klientin selbst hätte machen können. Das konnte auch etwas übergriffig sein und hat gerade Menschen mit Demenz überfordert. Nun kehren wir davon ab und nutzen die Ressourcen der Menschen.»

Die Angehörigen profitierten ebenfalls, und zwar ganz direkt: Werden sie in der Bewegungswahrnehmung geschult, können sie ihren eigenen Bewegungsapparat vor Schäden schützen. Dasselbe gilt für das Pflegepersonal, das gesund bleibt. In Spitex-Organisationen seien Transfers mit möglichst wenig Kraftanstrengung beziehungsweise ohne «Heben» besonders wichtig, sagt Sandra Burri: «In Spitälern und Heimen kann man in schwierigen Situationen eine Kollegin herbeirufen. Das Pflegepersonal in Spitex-Organisationen hat diese Möglichkeit nicht, denn es ist meist alleine unterwegs. Umso mehr ist rückschonendes Arbeiten mit minimierter Kraftanstrengung Bestandteil der Arbeitssicherheit.»

Arbeitgeber sind gesetzlich dazu verpflichtet, ihre Mitarbeitenden zu schützen, falls deren Gesundheit bei der Ausübung ihres Berufs gefährdet ist. «In Kinästhetik zu investieren und das ganze Pflege-Team zu schulen, zeugt deshalb von grosser Weitsichtigkeit seitens der Leitung», sagt Anita Niederberger-Christen. Wichtig seien regelmässige, individuelle Begleitungen. Denn bei Kinästhetik geht es explizit nicht um Techniken, die man sich rasch aneignen kann. Dies liegt in den theoretischen Grundlagen der Kinästhetik begründet. Sie besagen, dass jeder Mensch sich auf seine Art und Weise bewegt und folglich in seiner eigenen Bewegung individuell unterstützt werden muss. «Jede Spitex-Mitarbeiterin hat einen anderen Körper, und jeder Klient auch», sagt Anita Niederberger-Christen. Patentrezepte gäbe es deshalb keine. Stattdessen müsse jede und



«Meine Aufgabe ist es, einer Person durch bewusste Bewegungserfahrungen zu vermitteln, welche Bewegungen mehr oder weniger anstrengend sind.»

Anita Niederberger-Christen, Kinästhetik-Trainerin / Spitex Nidwalden

jeder für sich herausfinden, wie er oder sie Kinästhetik in unterschiedlichen Pflegesituationen einsetzen könne – eine Aufgabe, die viel Zeit erfordere.

### Die Spitex Region Landquart schult umfassend

Wie die Spitex Nidwalden hat auch die Spitex Region Landquart mit der Anstellung einer Kinästhetik-Trainerin einen wichtigen Schritt zum Gesundheitsschutz ihrer Mitarbeitenden getan. Derzeit wird Sandra Burri vor allem für komplexe Situationen angefordert, die meist bei Transfers auftreten. Wegen des grossen Einzugsgebiets der Spitex Region Landquart mit vielen Dörfern und der hohen Anzahl von Mitarbeitenden in der Pflege soll ihr Pensum auf das nächste Jahr hin von 40 auf 80 Prozent erhöht werden. So bleibt Zeit für interne Schulungen für neue Mitarbeitende, monatliche Übungsnachmittage für die Mitarbeitenden der Pflege sowie Patientenabklärungen nach der Spitalentlassung. «Im Spital ist die Pflege einfach, weil bis zum Pflegebett alle Hilfsmittel vorhanden sind. Daheim gestaltet sich die Pflege sehr viel schwieriger. Meine Aufgabe ist es, früh abzuklären, wie wir mit Kinästhetik die Pflege erleichtern können und welche Hilfsmittel es allenfalls braucht», sagt Sandra Burri.

Karin Meier