

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 84 (2013)  
**Heft:** 1: Die Seele im Alter : Umgang mit Verlust und Trauer

**Artikel:** Ein neuer Pflegeansatz, der jeden Blickkontakt feiert : "Marte Meo" macht aus etwas Kompliziertem etwas Einfaches  
**Autor:** Dietschi, Irène / Aarts, Maria  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-804249>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 25.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Ein neuer Pflegeansatz, der jeden Blickkontakt feiert

## «Marte Meo» macht aus etwas Kompliziertem etwas Einfaches

Seit die Alterspflegeinstitution Dahlia mit «Marte Meo» arbeitet, haben die Mitarbeitenden weniger Stress. Die von der Holländerin Maria Aarts begründete Methode hilft ihnen, schwieriges Verhalten von Bewohnerinnen und Bewohnern besser zu «lesen» und entsprechend zu handeln.

Von Irène Dietschi

Da steht sie auf der Bühne in ihrem schwarz-rot gestreiften kurzen Rock, raumgreifend und fröhlich, und hat das Publikum im Nu in der Tasche. Maria Aarts, die vielgefragte Referentin und Star der Tagung im Alterspflegeheim Dahlia im bernischen Wiedlisbach, erweckt den Eindruck, als sei ein zweistündiger Vortrag mit vielen Videoeinspielungen das reinste Kinderspiel. So wie «Marte Meo» – die Pflegemethode, welche die Holländerin begründet hat und die sie nun in die Welt hinausträgt. «Marte Meo» bedeutet im Kern, etwas Kompliziertes einfach zu machen», sagt Maria Aarts. Dazu zeigt sie ein Bild von Picasso, der die Zeichnung eines Vogels auf einen einzigen Strich reduziert hat. Die Anwesenden im Saal quittieren die Ausführungen mit andächtigem Nicken.

### Mehr gefühlte Zeit

«Dahlia» – 300 Bewohnerinnen und Bewohner, Standorte in Herzogenbuchsee, Huttwil, Niederbipp und Wiedlisbach – ist die erste Alterspflegeinstitution in der Schweiz, die mit «Marte Meo» arbeitet. An ihrer Fachtagung Ende 2012, der ersten ihrer Art hierzulande, wollen die Obergeraargauer ihre Erfahrungen mit anderen Fachleuten aus dem Altersbereich teilen. Denn so viel sei vorweggenommen: Dank «Marte Meo» empfinden die Pflegenden

der «Dahlia»-Pflegeheime den Umgang mit den Betreuten als stressfreier und empathischer. «Wir haben mehr gefühlte Zeit», wird es am Schluss heissen, und: «Es kommt uns so vor, als habe die Arbeitsbelastung abgenommen.»

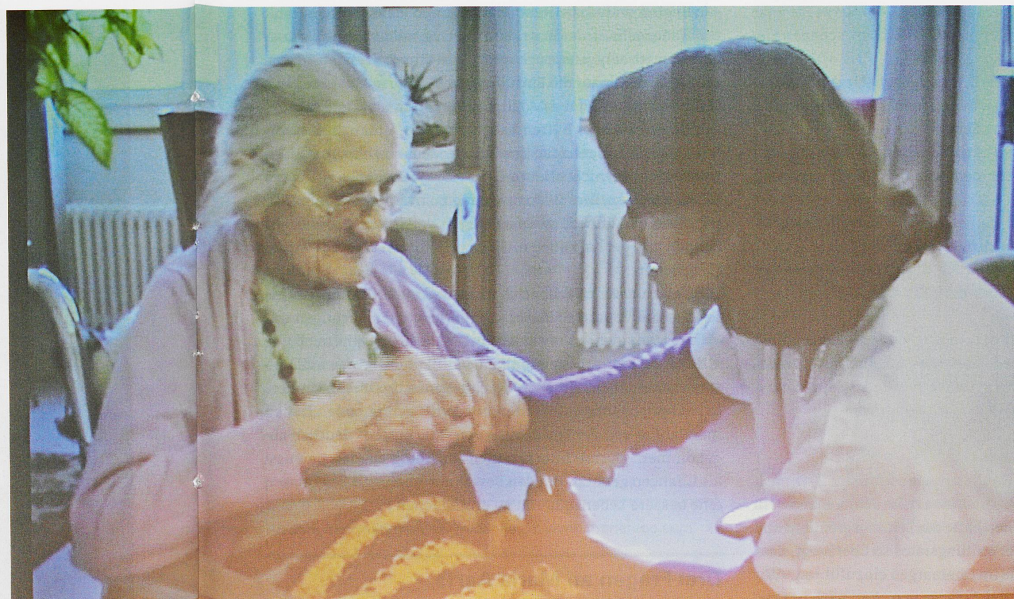
«Marte Meo» bedeutet, aus dem Lateinischen übersetzt, «aus eigener Kraft». Es ist (noch) keine wissenschaftlich evaluierte Methode, sondern ein aus dem Alltagswissen entstandener Pflegeansatz, der das noch vorhandene Potenzial von pflegebedürftigen Menschen – insbesondere von Demenzkranke – nutzen will. Im Zentrum steht die achtsame Zuwendung: Wo Pflegende oder Angehörige verzweifeln, will «Marte Meo» zum Weitermachen ermutigen. Wo man versucht ist, zu schimpfen, vertritt «Marte Meo» das freundliche, positive Leiten der pflegebedürftigen Person. «Fragt euch

nicht, wie man unerwünschtes Verhalten stoppen kann», predigt Maria Aarts, «sondern fragt euch in erster Linie: «Was braucht diese Person?»»

Das leuchtet ein, aber wie kann man das lernen? Indem Pflegende oder Angehörige sich sozusagen von aussen betrachten und analysieren: «Marte Meo» arbeitet mit Videoaufnahmen von schwierigen Situationen, die zusammen

mit einem Supervisor, einer Supervisorin mehrmals angeschaut werden. Kein einfacher Schritt für einen Pflegeprofi, sein Tun kritisch zu hinterfragen. Doch die Bilder und Filmsequenzen helfen den Mitarbeitenden, das eigene Verhalten besser wahrzunehmen, wo nötig zu verändern – und die Bezie-

**Marte Meo ist ein Pflegeansatz, der das Potenzial von pflegebedürftigen Menschen nutzt.**



Im Verlauf ihres Vortrags erklärt «Marte Meo»-Begründerin Maria Aarts anhand von Filmsequenzen, wie die Methode im Pflegealltag gemeint ist.

Fotos: Hans Honders

hung zu den pflegebedürftigen Personen Schritt für Schritt zu verbessern.

### Immer benennen, was man gerade tut

Maria Aarts hat die bildbasierte Methode, die zu «Marte Meo» führte, als junge Frau in den 1970er Jahren erstmals ausprobiert – bei Kindern. «Ich war 24 und arbeitete mit autistischen Buben und Mädchen», referiert sie auf der Bühne tänzelnd. «Die Eltern beklagten sich über den Fachjargon der Einrichtung, den die meisten als viel zu abstrakt empfanden. Sie fragten mich: «Was ist Empathie, was bedeutet Kontakt herstellen, wie schaffe ich das im Alltag mit meinem Kind?» Gefragt war ein «natürliches elterliches Wissen» – und Maria Aarts, die als achtens von dreizehn Geschwistern aufgewachsen war, konsultierte keine Fachbücher, sondern fragte erst einmal die eigene Mutter. «Mei-

ne Mutter empfahl mir die einfachsten Dinge: immer zu benennen, was ich gerade tat; immer freundlich zu sein, nicht zu schimpfen; jeden Blickkontakt zu feiern.» In der kurzen Filmsequenz, die Maria Aarts dazu zeigt, sieht man, wie eine junge Mutter beim Baden ihres Babys in einen Singsang verfällt, «gell, du geniesst das Wasser, ja das ist schön», plaudert sie, während das Baby vor Vergnügen quiekt. «Bei Demenzkranke läuft es nicht viel anders», sagt Maria Aarts, «denn Demenzkranke lesen viel in Gesichtern.» Man müsse

Demenzkranke als Individuen neu kennenlernen; ihnen mit Zeit, Liebe und Motivation begegnen.

Im Verlauf ihres Vortrags erklärt die Holländerin anhand Dut-zender von Filmsequenzen, wie «Marte Meo» im Pflegealltag gemeint ist. Zu einer freundlichen und respektvollen Atmosphäre gehört zum Beispiel:

**«Happ Happ»- Momente heissen die schönen Augenblicke in der «Marte Meo»- Sprache**

>>

- Sagen, was man tut, was gerade passiert: «Ich setze Sie jetzt auf.» «Wir ziehen jetzt zusammen Ihr Hemd an, schauen Sie, schön einen Knopf nach dem anderen.»
- Klare Botschaften formulieren, im Augenabstand von zwanzig Zentimetern: «Sie sind wach und frisch, ich sehe es. Kommen Sie, ich helfe Ihnen aus dem Bett.»
- Kleine Schritte machen, Struktur schaffen: «Sie können sich hier rasieren. Sehen Sie hier den Rasierapparat? So machen wir es jeden Morgen.»
- Anschlüsse bereitstellen: «Sehen Sie sich hier im Spiegel?» «Wollen Sie hier nochmals drüberfahren?»
- Gut abschliessen: «Das haben Sie hervorragend gemacht! Kommen Sie, die Stelle unter dem Kinn schaffen Sie auch noch.»

Wenn solches gelingt, sind dies Erfolgserlebnisse – die schönen Augenblicke, welche die Pflegenden oder Angehörigen genießen und an denen sie sich täglich stärken sollen. «Happ Happ»-Momente heissen sie in der «Marte Meo»-Sprache.

#### Ausbildung von oben nach unten

Die Alterspflegeinstitution Dahlia arbeitet seit März 2011 nach «Marte Meo». Ein Weiterbildungsaufenthalt im Seniorenzentrum Haarbach im deutschen Aachen hatte das Leitungsgremium und die Verantwortlichen des Verwaltungsrates so überzeugt, dass sie entschieden, die Methode im Oberaargau einzuführen. «Wir organisierten die Ausbildung sozusagen von oben nach unten», referiert Urs Neuenschwander, Bereichsleiter Pflege und Betreuung im «Dahlia», an der Tagung in Wiedlisbach. Von oben nach unten heisst: Erst wurden die Leitenden in die Methode eingeführt. Diese lernten anschliessend, ihre Teammitglieder bildbasiert zu coachen. Wichtiges Detail bei den Filmaufnahmen: Gefilmt werden die Bewohnerinnen und Bewohner nur, wenn sie selber schriftlich eingewilligt haben; auch von den Angehörigen muss eine Unterschrift vorliegen. Das Ziel im «Dahlia» sei, dass alle Mitarbeitenden Schritt für Schritt den sechstägigen Anwendungskurs mit Zertifikatsabschluss absolvieren.

«Zu Beginn war unser Ausbildungstempo zu schnell», erzählt Urs Neuenschwander in seinem Vortrag, «denn Filme zu analysieren, ist sehr anspruchsvoll.» Die Mitarbeitenden hätten unterschiedlich auf die Einführung von «Marte Meo» reagiert. «Etliche erkannten die Möglichkeiten sofort, andere zeigten sich skeptisch oder hatten Bedenken, sich filmen zu lassen.» Wieder andere sagten, dass sie «Marte Meo» sowieso anwenden würden, das sei nichts Neues. Aber: «Die Videoanalyse half den Mitarbeitenden, ihre Wahrnehmung zu trainieren, um im Alltag sehen zu können, was sie üblicherweise nicht bewusst erkennen und deshalb auch nicht gezielt nutzen können», so der Pflegeleiter.

Das Fazit, das Urs Neuenschwander und auch «Dahlia»-Direktor Markus Vögtlin nach ihren praktischen Erfahrungen mit «Marte Meo» ziehen, ist eindeutig: Die Methode eignet sich ideal dazu, dass Mitarbeitende aller Qualifikationsstufen und Kulturen voneinander lernen und sich gegenseitig stärken können. Krankheitsbedingte Absenzen bei den Mitarbeitenden hätten im «Dahlia» seit der Einführung von «Marte Meo» deutlich abgenommen. «Kurze Interaktionen im Alltag werden bewusst als Chancen genutzt, um den Bewohnerinnen und Bewohnern eine bessere Lebensqualität zu ermöglichen.»

### Drei Fragen an Maria Aarts, Begründerin von «Marte Meo»

**Erklären Sie bitte in einem Satz, was «Marte Meo» den Pflegenden bringt?**

**Maria Aarts:** «Marte Meo» macht das Leben der Pflegenden leichter, indem es ihnen Gelegenheit gibt, die Bedürfnisse der alten Leute besser wahrzunehmen.

**Zeitnot und knapp dotiertes Personal sind schwierige Themen in der Pflege. Welche Unterstützung kann «Marte Meo» bieten?**

## «Die Bilder helfen mir, die Bewohner besser zu verstehen»

#### Mitarbeitende der Alterspflegeinstitution Dahlia äussern sich über «Marte Meo»:

«Ich hätte nie gedacht, dass ich mit ein paar Sekunden länger warten am Anfang einer Tätigkeit erreiche, dass ich am Ende schneller damit fertig bin.»

«In der Eile habe ich den Bewohnerinnen und Bewohnern jeweils viele Informationen auf einmal gegeben. Jetzt achte ich darauf, dass ich eins nach dem anderen sage. Ich brauche weniger Worte, sage genau, was ich gern hätte. Die Bewohner machen viel besser mit.»

«Ich spreche nicht gut Deutsch: Ich hatte Angst vor dem ersten Film. Dann habe ich gemerkt, dass die Bilder mir helfen, die Bewohner besser zu verstehen.»

#### Leitende berichten:

«Bei neu eintretenden Mitarbeitenden ist die filmbasierte Unterstützung nach «Marte Meo» Teil der Einführung. Dies ist konkret, einfach und äusserst wirksam. Die Neuen fühlen sich

von Anfang an wertgeschätzt und können rasch und gut mitarbeiten.»

«Wir alle lernen, klarer zu benennen, wie wir es gerne hätten, zu benennen, was wir wahrnehmen, wie es uns geht und was wir brauchen.»

«Weil die Mitarbeitenden sich nun besser kennen, ist das Aus helfen an anderen Standorten kein Problem mehr. Dies erleichtert die Führung und Planung für uns Leitende.»

«Die Analyse der Filme half uns, eine gemeinsame und einfache Sprache zu entwickeln, die alle Mitarbeitenden, aber auch die freiwillig Helfenden und die Angehörigen verstehen. Wir sehen nicht nur, was nicht geht, sondern beachten die Ressourcen der Bewohnerinnen und Bewohner und nutzen diese für die alltäglichen Verrichtungen. Die «Marte Meo»-Elemente sind bereits ein Bestandteil in der Pflegeplanung.»

«Wir haben angefangen, freiwillige Helferinnen und Angehörige von demenzkranken Menschen videounterstützt zu beraten.»

Bei meinen ersten Filmen in der Altenpflege habe ich entdeckt, dass schwierige Klienten für die Pflegenden ein echtes Problem sind. Beispielsweise, wenn ein Bewohner aggressiv wird und das Essen verweigert. Das kostet viel Zeit. Mit Hilfe der Filmaufnahmen lernen Pflegende die Prinzipien des positiven Leitens: «Jetzt können Sie den Löffel in die Hand nehmen, ja genau, und jetzt zum Mund führen.» Der Bewohner bekommt Orientierung und kann selber essen. Leute, die sich wahrgenommen fühlen, können sich nachher ein paar Momente lang allein beschäftigen, sodass den Pflegenden mehr Zeit für anderes bleibt.

#### Wie entwickeln Sie «Marte Meo» weiter?

Ich arbeite mit Fachleuten in 38 Ländern zusammen und schaue, wie sie die grundlegenden Instrumente unserer Methode im Alltag passend anwenden können. Je mehr wir diese benutzen, desto mehr Rückmeldungen bekommen wir. Mit Hilfe der Videos kann ich sehen, ob die Elemente, die ich mir ausgedacht habe, in der Anwendung auch wirken. ●

**Weitere Informationen:** [www.dahlia.ch](http://www.dahlia.ch), [www.martemeeo.com](http://www.martemeeo.com)



«Jeden Blickkontakt feiern»: Maria Aarts.

Anzeige

Infolge Rücktritt des Stelleninhabers suchen wir

## Eine(n) Generalsekretär(in) Vollzeit oder im Teilpensum (70 % – 100 %)

für die Vereinigung der Walliser Alters- und Pflegeheime.

Unsere Vereinigung vertritt die Interessen der Alters- und Pflegeheime auf kantonaler/regionaler Ebene, gegenüber den Partnern im Gesundheitswesen, den Arbeitnehmenden, den Medien und der Öffentlichkeit.

#### Ihre Tätigkeit:

- Sie sind der/die Sprecher(in) der Vereinigung;
- Sie sorgen für die administrative und finanzielle Geschäftsführung;
- Sie bereiten die Sitzungsdossiers für den Präsidenten, den Vorstand und die Generalversammlung vor;
- Sie nehmen an den Verhandlungen mit den Versicherern und dem Staat Wallis teil;
- Sie vertreten die Vereinigung bei den Mitgliedsheimen, den Partnern (Kanton, Krankenkassen, Spitäler, Ärzte, Curaviva) und der breiten Öffentlichkeit;
- Sie unterstehen direkt dem Präsidenten und dem Vorstand.

#### Ihr Profil:

- Sie verfügen über ein Diplom der Tertiärstufe;
- Sie sind zweisprachig: französisch und deutsch (in Wort und Schrift);

- Sie sind initiativ und offen für Neuerungen;
- Sie verfügen über hohe Sozialkompetenzen;
- Sie sind verhandlungssicher;
- Sie sind bereit, Ihre Begeisterung in Organisations- und Entwicklungsprojekte umzusetzen
- Sie bringen Erfahrung in der operativen Führung mit;
- Kenntnisse im politischen und sozialen Umfeld sowie der sozial-medizinischen Abwicklung sind von Vorteil.

#### Wir bieten Ihnen:

- Eine selbständige, sehr vielseitige und abwechslungsreiche Tätigkeit;
- Einen Arbeitsvertrag mit einem Ihrer Ausbildung und Erfahrung entsprechendem Gehalt.

Arbeitsort: Sitten

Arbeitsbeginn: 1. April 2013 oder nach Vereinbarung

Die üblichen Bewerbungsunterlagen müssen bis am Montag, 7. Januar 2013 an folgender Adresse angekommen sein:  
Albert Bass, Präsident AVALEMS, Bahnhofstrasse 8,  
Postfach 432, 3904 Naters

  
**AVALEMS  
VWAP**  
Association Valaisanne des EMS  
Vereinigung Walliser  
Alters- und Pflegeheime