

*Jin*

*Shin*

*Jyutsu*

仁  
神  
術<sup>®</sup>

## Presseinformation

**Bezirkspensionistenheim Weiz**

8160 Weiz, Fuchsgrabengasse 16

T: 03172 3490-0

e-Mail: [weiz@weiz-sozial.at](mailto:weiz@weiz-sozial.at)

Einleitung

---

Wir freuen uns über Ihr Interesse an den Entwicklungen in unserem Hause und dürfen uns an dieser Stelle auch sehr herzlich für die immer wieder erfolgte gute Berichterstattung über unsere herausragenden Ereignisse bedanken.

Nun ist es uns wieder einmal gelungen, mit einer Innovation im Pflegebereich die Betreuungsqualität für unsere Bewohnerinnen und Bewohner um eine Facette zu bereichern. Jin Shin Jyutsu ist eine Art Energiearbeit. JSJ bringt Ausgeglichenheit in das Energiesystem unseres Körpers, fördert dadurch die Gesundheit und Wohlbefinden und stärkt die jedem von uns eigene, tiefgründige Selbstheilungskraft. Es ist eine wertvolle und bedeutende Ergänzung zu herkömmlichen Methoden, da es eine tiefe Entspannung bewirkt und die Auswirkungen von Stress mindert. Es ist eine sanfte Kunst, die ausgeübt wird, indem man die Fingerspitzen (über der Kleidung) auf bestimmte „Sicherheitsenergieschlösser“ legt, um so den Fluss der Energie zu harmonisieren und wiederherzustellen. Bestimmte Kombinationen der Energieschlösser zu halten kann uns seelisch, körperlich und geistig wieder ausbalancieren. Sowohl für diejenigen von uns, die unter Stress oder Gesundheitsstörungen leiden, als auch für die, die ganz einfach aktiv zur Aufrechterhaltung von Gesundheit, Harmonie und Wohlbefinden beitragen möchten, ist die Kunst des Jin Shin Jyutsu eine einfache und kraftvolle Methode, die jedem zur Verfügung steht.

Das Erlernen von Jin Shin Jyutsu führt uns zu Selbststudium und Selbsthilfe. Durch den Prozess des „Jetzt erkenne mich selbst“ werden wir uns der Weisheit unseres Körpers bewusst und lernen, seine Botschaften zu verstehen und sie zu nutzen, um das Gleichgewicht wieder herzustellen. Jin Shin Jyutsu kann sowohl als Selbsthilfe angewendet werden, als auch durch einen ausgebildeten Praktiker. (Auszüge aus „Jin Shin Jyutsu Physio Philosophy – Class Brochure 2013“)

Diese Zusammenstellung von Daten und Fakten soll Ihnen eine umfassende Information zum Thema „Jin Shin Jyutsu im Bezirkspensionistenheim Weiz“ bieten.

**Das BPH Weiz**



Das Bezirkspensionistenheim Weiz besteht seit 1975. Das Gebäude wurde 2005-2009 revitalisiert und weist im Wohnbereich heute den Energiestandard eines Passivhauses auf. 105 alte und pflegebedürftige Menschen finden hier einen Ort, wo sie in angenehmer und sicherer Atmosphäre ihren Lebensabend sinnerfüllt erleben können. Insgesamt leisten 100 Männer und Frauen hier einen Dienst, der wohl mehr als Arbeit ist; Er ist Berufung und bringt Sinn und Erfüllung. Wir legen großen Wert darauf, dass so viele Leistungen wie möglich im Haus von unseren eigenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern erbracht werden. Stolz können wir sagen, dass Pflege, Reinigung, Wäscherei und Küche im Haus stationiert sind und wir damit eine erstklassige Dienstleistungsqualität mit der notwendigen Flexibilität anbieten können.

## Wie alles begann ...

---

Im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitsförderungsprojektes in den Jahren 2008 bis 2010 wurde von uns erhoben, welche zusätzlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten in unseren MitarbeiterInnen schlummern – und zwar solche, die nicht in der täglichen Dienstverrichtung gefragt sind.

Dabei trat zu Tage, dass eine Mitarbeiterin als Heilmasseurin mit dem Zusatzwissen der Dorn-Breuss Massage ausgebildet ist. Weiters ist das Wissen um die Klangschaalenmassage vorhanden, eine Bachblüten-Beraterin ist beschäftigt und Ergotherapeutinnen sind zusätzlich in Cranio-Sacral Therapie und Scenar-Anwendung ausgebildet und beherrschen die Technik des Tapings.

All diese Gesundheitsangebote werden seither unseren MitarbeiterInnen kostenlos bzw. teilweise zum Materialkostenpreis angeboten. Die Dienstleisterinnen erbringen die Leistung in der Dienstzeit, die MitarbeiterInnen empfangen die Leistung in ihrer Freizeit – mit dem Wissen um die Wichtigkeit des Ausruhens und Erholens nach einer Behandlung.

Besonders Interessant erschien uns die Kunst des „Jin Shin Jyutsu“ – eine Mitarbeiterin ist als JSJ-Praktikerin ausgebildet. Diese Richtung verfolgten wir verstärkt auch mit dem Blick darauf, sie unseren Bewohnerinnen und Bewohnern zukommen zu lassen.

## Die ersten Schritte

---



Durch die ersten Rückmeldungen von MitarbeiterInnen, die das Angebot JSJ in Anspruch genommen haben wurde rasch klar, dass diese Kunst in vielerlei Hinsicht Linderung von Beschwerden und Verbesserung im Befinden bringen kann. Es wurden die unterschiedlichsten „Themen“ bearbeitet, oft auch sehr alte Lasten und Probleme aufgearbeitet.

Gestärkt mit diesen Erfahrungen erarbeiteten wir für unsere BewohnerInnen einfache Griffe bei spezifischen, oft auftretenden Problemen. So wird z.B. von der Mitarbeiterin das SES 19 am Ellbogengelenk gehalten, während das Essen verabreicht wird. Damit werden Probleme beim Schlucken gemindert. Dies kann man vielfach im Haus beobachten, es fällt aber kaum auf, da es sozusagen nebenbei passiert. Ebenso verhält es sich bei einem lockeren Gespräch zwischendurch, wo man sich neben seinem Gesprächspartner hinsetzt und die eigene Hand auf Schulter, Nacken, Hände (Finger) oder Beine des Gegenüber platziert. Damit kann man leicht Entspannung herbeiführen und z.B. auch das Lösen von Problemen in Gang setzen. Mit dem Halten einer Hand während des Gespräches kann man auch über die Finger viele Punkte erreichen.

Instinktiv üben wir alle diese Kunst wie selbstverständlich aus. Wir halten die Stelle, die schmerzt. Wir legen die Finger an die Stirn, wenn wir uns zu erinnern versuchen oder angestrengt nachdenken. Wir falten die Hände beim Gebet.

Mit dem entsprechenden Wissen wird man in die Lage versetzt, diese reflexartigen Aktionen bewusst einzusetzen und die Steuerung selbst zu übernehmen. „Jin Shin Jyutsu“ bedeutet übersetzt „Die Kunst des Schöpfers ausgedrückt durch den wissenden und mitfühlenden Menschen“

## Wissen ist Macht - Ausbildungen

---

Wir begannen im Jahr 2010 allen unseren MitarbeiterInnen im Pflegebereich in einem eintägigen Selbsthilfekurs das grundlegende Wissen zu vermitteln. Die große Begeisterung der TeilnehmerInnen animierte uns dazu, diese Selbsthilfekurse auch allen übrigen MitarbeiterInnen zukommen zu lassen. Uns kam hier zugute, dass die Kurskosten als Bildungskosten im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsförderungsprojektes vom FGÖ gefördert wurden.



Einige MitarbeiterInnen organisierten und finanzierten sich zudem selbständig die Teilnahme an weiterführenden Kursen die dann 3 Tage und 5 Tage dauern und schon wesentlich tiefer in die Materie hineinführen. Auch vom Betrieb aus wurden einige aufbauende Fortbildungen angeboten – heuer werden wieder 4 Teilnehmer einen 5-Tages Kurs absolvieren.

Nun konnten wir daran gehen, für spezielle Problemstellungen unserer BewohnerInnen, die passenden Strömsequenzen (halten mehrerer Punkte in bestimmter Reihenfolge) durch unsere JSJ Praktikerin DGKS Barbara Gastager erarbeiten zu lassen.

## Die Studie

---

Die Tatsache, dass weltweit noch keine einzige Forschungsarbeit über die Wirkungsweise von JSJ abgeschlossen werden konnte, weckte unseren Ehrgeiz. In Verbindung mit dem glücklichen Umstand, dass die Schwester unserer JSJ Praktikerin, Fr. Mag. Dr. phil. Angela Gastager (Institut für Forschung, Wissenstransfer und Innovation der Pädagogischen Hochschule Steiermark), sich bereit erklärt hat, die wissenschaftliche Begleitung und die Auswertung der gesammelten Daten zu übernehmen, waren wir wild entschlossen, im Rahmen einer Forschungsstudie die Wirkungsweise von JSJ ans Tageslicht zu bringen.

Die Datenerhebung begann mit einer Befragung von 79 MitarbeiterInnen. Für 27 BewohnerInnen wurden Strömsequenzen geplant und seither von den ausgebildeten MitarbeiterInnen durchgeführt, zwischendurch im Rahmen des Pflegeprozesses auch immer wieder evaluiert und angepasst. Die betreffenden Bewohnerinnen wurden jeweils alle 2 Wochen nach der Strömsequenz befragt, um auch eine mögliche Veränderung sichtbar zu machen. Zusätzlich wurden 4 Mitarbeiterinnen interviewt. Die Auswertung der Daten wurde unter der Leitung von Fr. Angela Gastager mit Unterstützung von Fr. Anna Nebel, die als wissenschaftliche Mitarbeiterin ebenfalls am Forschungsprojekt beteiligt ist, vorgenommen und brachte resümierend folgende Ergebnisse.

## Zur allgemeinen Haltung der MitarbeiterInnen:

Es wird eine erfreulich hohe Sicherheit in der Anwendung der Methode mitgeteilt, wobei das Überzeugt sein vom Können der Methode für besonders wichtig erachtet wird.

Die Beziehung zum Bewohner/zur Bewohnerin wird durch das Strömen gefördert, die Zuwendung wirkt sich förderlich aus – interessanterweise auch auf das eigene Befinden der MitarbeiterInnen.

Motivierend ist die Tatsache, dass mit JSJ ein Teil Selbstbestimmung und persönliche Freiheit und damit unmittelbar Lebensqualität dem/der Bewohner/in ermöglicht werden kann.

## Zu den Empfindungen der BewohnerInnen:

Die BewohnerInnen erleben das Strömen über den ganzen Datenerfassungszeitraum hinweg als gleichmäßig gut und angenehm, ein gutes Gefühl nach dem Strömen wird von allen Befragten durchgehend mitgeteilt.

Die Effekte des Strömens werden derart beschrieben, dass die Beschwerden aus BewohnerInnensicht nach dem geströmt werden nachlassen und es wird das Bedürfnis mitgeteilt, wieder geströmt zu werden.

Die Empfindung, sich nach dem Strömen aktiver und lebendiger zu fühlen, wird als nicht besonders stark ausgeprägt beschrieben – es geht mehr um Entspannung, Ruhe und Wohlbefinden.

Die Frage, ob nach dem Strömen vermehrt soziale Kontakte gesucht werden, wird tendenziell eher verneint; es ist diesbezüglich keine Veränderung festzustellen.

*Das Forschungsprojekt wurde von Fr. Dr. Angela Gastager vom Institut für Forschung, Wissenstransfer und Innovation der Pädagogischen Hochschule Steiermark unter Mitarbeit von Fr. Anna Nebel durchgeführt.*

# Kontakt

---

Bezirkspensionistenheim Weiz, 8160 Weiz, Fuchsgrabengasse 16

HL Dir. Markus Gruber, T: 03172 349090, [mgruber@weiz-sozial.at](mailto:mgruber@weiz-sozial.at)

PDL Thomas Emmer, MBA, T: 03172 349042, [temmer@weiz-sozial.at](mailto:temmer@weiz-sozial.at)

DGKS Barbara Gastager, T: 0664/4520105, [barbara.gastager@gmx.at](mailto:barbara.gastager@gmx.at)

Mag. Dr. phil. Angela Gastager, [angela.gastager@phst.at](mailto:angela.gastager@phst.at)

# Internet

---

JSJ Österreich: [www.jsj.at](http://www.jsj.at)

JSJ Europa: [www.jinshinyutsu.de](http://www.jinshinyutsu.de)

JSJ Zentrale: [www.jsjinc.net](http://www.jsjinc.net)

JSJ-Selbsthilfelehrer Steiermark: [johannes.duft@jsj.at](mailto:johannes.duft@jsj.at)

[barbara.gastager@gmx.at](mailto:barbara.gastager@gmx.at)

