

## Kinaesthetics Pflegende Angehörige

Dieses Programm thematisiert die Entwicklung der Bewegungskompetenz im Rahmen einer privaten Pflege- oder Betreuungsaufgabe gegenüber Angehörigen oder Bekannten.

Menschen, die einen Angehörigen pflegen, bewältigen in ihrem Alltag große Herausforderungen. Sie führen einerseits ihr eigenes Leben und helfen andererseits dem pflegebedürftigen Menschen bei der Verrichtung seiner alltäglichen Aktivitäten, so z.B. beim Aufstehen, bei der Körperpflege, beim Ankleiden, Sich-in-den-Rollstuhl-Setzen, Essen. Diese Doppelrolle kann leicht zu einer Überforderung werden und die Gesundheitsentwicklung aller Beteiligten beeinträchtigen.

### Was ist Kinaesthetics?

Das zentrale Thema von Kinaesthetics ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung in alltäglichen Aktivitäten. Die Qualität unserer meist unbewussten Bewegungsmuster hat einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheitsentwicklung und Lebensgestaltung.

Eine wichtige Voraussetzung für eine gesunde und selbstständige Lebensgestaltung ist eine grosse Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten und besonders die Fähigkeit, die eigene Bewegung gezielt an sich verändernde Bedingungen anpassen zu können.

Mit Kinaesthetics können Menschen jeden Alters die Qualität der eigenen Bewegung, den persönlichen Handlungsspielraum und die Anpassungsfähigkeit im Alltag bearbeiten.

Die bewusste Sensibilisierung der Bewegungswahrnehmung und die Entwicklung der Bewegungskompetenz durch Kinaesthetics leisten einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheits-, Entwicklungs- und Lernförderung.

Kinaesthetics geht davon aus, dass die Unterstützung eines pflegebedürftigen Menschen dann gesundheits- und entwicklungsfördernd ist, wenn er bei allen alltäglichen Aktivitäten in seinen eigenen Bewegungsmöglichkeiten, in seiner Eigenaktivität und Selbstwirksamkeit unterstützt wird. Eine Voraussetzung dafür ist die Bewegungskompetenz der pflegenden Personen.

Im Programm *Kinaesthetics Pflegende Angehörige* lernen die TeilnehmerInnen, ihre eigene Bewegungskompetenz zu entwickeln und diese zu nutzen, um ihre Angehörigen in ihrer Bewegungskompetenz zu fördern. Dies führt dazu, dass pflegende Angehörige bei ihrer Tätigkeit gezielter auf ihre eigene Gesundheit achten und pflegebedürftige Angehörige größere Eigenaktivität, Mobilität und Selbstständigkeit entwickeln können. Dadurch profitieren alle Beteiligten gleichermaßen von einer verbesserten Lebensqualität.



Partnerin  
**Kinaesthetics**  
Deutschland

Meike Bartels-Damhuis



**Kinaesthetics**



**Kinaesthetics**  
Pflegende Angehörige

**Aufbaukurs**

Vaale 05.01.2020 - 12.02.2020

[www.kinaesthetics.de](http://www.kinaesthetics.de)

## Der Aufbaukurs

Der Kinaesthetics-Aufbaukurs baut auf dem Lernprozess während und nach dem Kinaesthetics-Grundkurs auf. Im Mittelpunkt steht die Auseinandersetzung mit der Bedeutung der Bewegungskompetenz für Lern- und Gesundheitsprozesse. Anhand der Kinaesthetics-Konzepte werden alltägliche Aktivitäten gezielt erfahren, analysiert und dokumentiert. Dadurch entwickeln die TeilnehmerInnen die Kompetenz, die Unterstützung von alltäglichen Aktivitäten in ihrem Betreuungsalltag gezielt als Lernsituationen zu gestalten.

## Zielgruppe

Der Aufbaukurs *Kinaesthetics Pflegende Angehörige* richtet sich an pflegende Angehörige und ehrenamtlich Pflegende, die ihre Erfahrungen und Erkenntnisse des Grundkurses vertiefen und erweitern möchten.

## Methodik

- Einzelerfahrung  
Gestalten und Analysieren von Unterschieden in den eigenen Aktivitäten anhand von Konzept-Blickwinkeln.
- Partnererfahrung  
Gestalten und Analysieren von Unterschieden in Aktivitäten mit anderen Menschen.
- Anwendungserfahrung  
Analysieren von Aktivitäten des Pflege- und Betreuungsalltags anhand der "Lernspirale".
- Planen und Umsetzen des eigenverantwortlichen Lernprozesses im Pflege- und Betreuungsalltag.
- Dokumentieren und Auswerten des eigenen Lernprozesses.

## Kursdaten im Detail

05.09./12.09./25.09/10.10./17.20./23.10. und 30.10.2019

## Ort

Christl. Alten- und Pflegeheim Sievershof  
Hauptstr.3  
25594 Vaale

## Kosten

25,00€ Kursunterlagen

## Ziele

Die TeilnehmerInnen

- vertiefen ihre persönliche Erfahrung und ihr Verständnis der 6 Kinaesthetics-Konzepte.
- nutzen die Kinaesthetics-Konzepte und die „Lernspirale“, um Pflege- oder Betreuungssituationen zu erfahren, zu analysieren und zu verändern.
- schätzen ihre Stärken und Schwächen im Handling ein und entwickeln Ideen für ihr eigenes Lernen zuhause.
- analysieren und beschreiben den Zusammenhang zwischen ihrer Bewegungskompetenz und der Wirkung auf ihre eigene Gesundheit und die Gesundheit ihres Angehörigen.

## Inhalte

- Die Achtsamkeit auf die eigene Bewegung vertiefen  
Konzept Interaktion
- Gewichtsverlauf in alltäglichen Aktivitäten analysieren und verstehen  
Konzept Funktionale Anatomie
- Bewegungsmuster analysieren und erweiterte Möglichkeiten entwickeln  
Konzept Menschliche Bewegung
- Die Pflege und die alltägliche Unterstützung als Lernprozess gestalten  
Konzept Anstrengung
- Gemeinsames Lernen in der Familie  
Konzept Menschliche Funktion
- Umgebung gestalten zur Erleichterung des Lebens  
Konzept Umgebung

## Formelles

Nach erfolgreichem Abschluss des Aufbaukurses erhalten die TeilnehmerInnen von Kinaesthetics Deutschland das Aufbaukurs-Zertifikat. Dieses ist die Voraussetzung für die Teilnahme an einem Peer-Tutoring-Kurs *Kinaesthetics Pflegende Angehörige* oder an einer Ausbildung zur Kinaesthetics-TrainerIn

## Stufe 1 Veranstalteradresse

Bokelrehmer Straße 21  
25596 Wacken