



Kinästhetik-Ausbilderin und BRK-Pflegeleiterin Elisabeth Nachreiner (2. v.l.) sowie Heimleiter Stefan Hupf mit den sieben Damen, die sich mit Kinästhetics für pflegende Angehörige beschäftigten.

Das Alltägliche neu entdecken und daraus lernen

GESUNDHEIT Sieben Frauen aus Furth und Umgebung haben den ersten Grundkurs „Kinästhetics“ für pflegende Angehörige absolviert und sind begeistert.

VON WOLFGANG BAUMGARTNER

FURTH IM WALD. Einen Angehörigen zu Hause zu pflegen und zu versorgen, ist eine große Herausforderung. Viele Menschen in und um Furth stellen sich dieser Aufgabe, die sehr oft weder vor psychischen noch vor physischen Grenzen haltmacht.

Für Menschen, die ein Familienmitglied betreuen, gibt es keine Auszeit vom Pflegealltag. Überforderung und gesundheitliche Schäden aller Beteiligten sind keine Ausnahme.

Es geht um Bewegungskompetenz

Und exakt hier setzt der Hebel des BRK-Pflegezentrums mit seinem Fort- und Weiterbildungsprogramm auch für externe Betroffene an. Elisabeth Nachreiner, von Beruf examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin sowie verantwortliche Pflegefachkraft im BRK-Pflegezentrum an der Dr.

Adam-Voll-Straße initiierte vor Jahren ein Kinästhetics-Bildungsprojekt für die Mitarbeiter im Further BRK-Seniorenheim. Mittlerweile ist sie Kinästhetics-Trainerin Stufe 2. Nachdem sämtliche Mitarbeiter die Bewegungskompetenz als Kernthema für die Gesundheit von Personal und der zu Pflegenden erkannt hat, bietet Elisabeth Nachreiner nun auch Kurse für externe Interessenten an.

Für pflegende Angehörige

So wurde vor einiger Zeit der erste Grundkurs Kinästhetics für pflegende Angehörige gestartet, finanziert von der Krankenkasse und damit absolut kostenlos für die Teilnehmer. Sieben Frauen aus Furth und Umgebung und aus Bad Kötzing lernten in den sieben Kurseinheiten ihre eigene Bewegungskompetenz zu entwickeln und diese zu nutzen, um ihre Angehörigen in ihrer Bewegungskompetenz zu fördern. „Es ist allerdings keine Voraussetzung, einen pflegenden Angehörigen zu haben, an dem Grundkurs kann jeder Interessierte teilnehmen“, erzählt Elisabeth Nachreiner im Gespräch mit unserer Zeitung. Da fast alle Frauen einen zu pflegenden Angehörigen haben, ging Elisabeth Nachreiner sehr gezielt auf die individuellen Fragen und Situ-



Das Halten an den Hüften gibt Aufschluss über den Gang des Partners, engt ihn aber gleichzeitig ein. Die praktischen Übungen machten die Theorie sehr verständlich.

Fotos: wb

ationen der Kursteilnehmer ein. Das zentrale Thema der Schulung war die Frage: „Wie funktioniert der Mensch?“ bei dem Grundkurs für Kinästhetics gehe es nicht um Techniken, sondern allein um praktische Übungen.

Ressourcen des Patienten

Die Teilnehmer lernen, wie sie Kranke bewegen können, etwa aus der Rückenlage zur Bettkante und von dort in einen Stuhl. „Die Ökonomie der Bewegung, das Ausnutzen der eigenen

Bewegungskompetenz und der Ressourcen des Patienten, der kommunikative Aspekt und das Vermeiden übermäßiger Belastung der Pflegenden werden bei Kinästhetics betont“, erläutert die Expertin im BRK-Pflegezentrum. Kinästhetics verbessere die praktischen Fähigkeiten der Pflegeperson und damit die Qualität ihrer Arbeit. Gleichzeitig werde laut Elisabeth Nachreiner die Gefahr von Verletzungen und Überlastungsschäden reduziert. Den Kursteilnehmerinnen wur-



„Wie funktioniert der Mensch“ ist für Elisabeth Nachreiner eine zentrale Frage.

de gezeigt, wie sie die Mobilität des zu Betreuenden erkennen und in kleinen Schritten verbessern können. „Wir lernen das Liegen, das Sitzen und das Gehen!“

Denn wer nicht sitzen könne, kann auch nicht gehen! Jeder werde dort abgeholt, wo er sich gerade befindet; Kinästhetics basiere auf kreativem Lernen. „Es geht um die Entdeckung des Alltäglichen“, fügt Elisabeth Nachreiner hinzu und sagt: „Wenn aus Schwere Leichtigkeit entsteht!“

BEWEGUNGSKOMPETENZ FÜR DIE PFLEGENDEN ANGEHÖRIGEN

► **Sieben Damen** haben den ersten Grundkurs „Kinästhetics“ für pflegende Angehörige absolviert.

► **Um es gleich vorweg zu sagen:** Sie alle waren begeistert! Schon in der ersten Kurseinheit von drei Stunden zeigte ihnen Elisabeth Nachreiner, von Beruf examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin sowie verantwortliche Pflegefachkraft im BRK-Pflegezentrum an der Dr. Adam-Voll-Straße den Weg auf, wie aus Schwere Leichtigkeit werden kann.

► **Besonders schätzten die** Frauen, dass in der Ausbildung gezielt auf die individuellen Pflegesituationen der Teilnehmerinnen eingegangen wurde.

► **Und das sagen die Teilnehmerinnen** im Interview über Kinästhetics für pflegende Angehörige:



Johanna Dresely

► **Johanna Dresely**

In die gleiche Kerbe schlägt auch Johanna Dresely aus Furth. Sie hatte jahrelang ihre Mutter zu Hause gepflegt, bis diese nach einem Krankenhausaufenthalt nun in ein Pflegezentrum kam. „Dank Kinästhetics weiß ich heute, welche Fehler ich bei der Pflege gemacht habe und sollte ich wieder einmal jemanden helfen müssen, weiß ich Bescheid!“



Laura Carta

► **Laura Carta**

Die junge Frau aus Bad Kötzing kommt aus einem Mehrgenerationenhaus, in dem aktuell die 91-jährige Oma immer stärker betreut und gepflegt werden muss. „Für mich war dieser Kinästhetics-Grundkurs eine wahnsinnige Bereicherung. Das Timing war perfekt, weil während der Maßnahme unsere Oma immer mehr Betreuung benötigte. Individuelle Fragen wurden von Elisabeth Nachreiner umfangreich und perfekt beantwortet. Mir haben diese 21 Stunden sehr viel gebracht!“



Marion Heldt

► **Marion Heldt**

Sie kann auf viele Erfahrungsjahre in der häuslichen Pflege zurückblicken. „Ich habe 20 Jahre lang meinen Vater versorgt, seit drei Jahren muss ich mich um die Mutter immer stärker kümmern. Die Probleme, die bei der Versorgung des Vaters auftreten, werden sich nach diesem Grundkurs nicht mehr wiederholen. Ich weiß jetzt auch um die Bedeutung der Selbstständigkeit der zu betreuenden Menschen und habe in den sieben Abenden auch gelernt, mit mir selbst besser umzugehen. Die Hilfe zur Selbsthilfe ist hier der entscheidende Ansatz!“



Roswitha Kager

► **Roswitha Kager**

Seit zweieinhalb Jahren pflegt die junge Frau ihren Schwiegervater. Die Unterbringung in einem Heim hat nicht geklappt, so hängte Roswitha Kager ihren Beruf an den Nagel und blieb zu Hause. „In Pflegestufe drei ist das ein absoluter Full-time-Job rund um die Uhr“, weiß Roswitha Kager aus Erfahrung. Psychisch

stärkte sie sich für diese Aufgabe durch entsprechende Fort- und Weiterbildungskurse. „Nun konnte ich mit Angebot Kinästhetics für Angehörige endlich auch etwas für meine Bewegungskompetenz tun“, freut sie sich. Durch die Tipps, Hinweise und praktischen Arbeiten während des Grundkurses sei sie von dem „Hau-Ruck-Verfahren“ abgekomen. „Ich habe extrem von den Informationen und praktischen Übungen profitiert“, versichert Roswitha Kager. Außerordentlich positiv empfand sie die Möglichkeit, bei dem Grundkurs individuelle Probleme anzusprechen und auch gleich prompt die passenden Lösungen dafür zu bekommen. „Hätte ich das Wissen von heute schon vor zwei Jahren gehabt, könnte sich mein Schwiegervater sicherlich noch mehr bewegen!“ Deshalb appelliert sie an alle pflegenden Angehörigen, sich frühzeitig mit Kinästhetics auseinanderzusetzen.



Christina Carta

► **Christina Carta**

Weil früher oder später ihre Mutter gepflegt werden muss, möchte Christina Carta aus Bad Kötzing dafür gerüstet sein, die Betreuung zu Hause machen zu können. Deshalb entschloss sich die Frau aus

Bad Kötzing, zusammen mit ihrer Tochter Laura den Grundkurs für Kinästhetics zu machen. „Wir haben extrem viel gelernt und können schon jetzt die Erfahrungen daraus in der Praxis anwenden“, versichert Christine Carta. Die Mutter brauche nämlich zunehmend mehr Betreuung und Hilfe. „Dieser Kurs kam für uns gerade zur rechten Zeit, meine Tochter und ich können nun auch präventiv tätig sein, das heißt, durch die gezielte Bewegung die Aktivitäten meiner Mutter fördern!“ Die Sicherheit, die Christine Carta im Grundkurs erhalten hat, übertrage sich auch auf die zu pflegende Mutter. „Das schafft eine viel bessere Atmosphäre!“



Brigitte Klappenberger

► **Brigitte Klappenberger**

„Die Möglichkeiten der Kinästhetics sind leider viel zu wenig bekannt“, klagt Brigitte Klappenberger, die Vorsitzende des Seniorenbeirates. Man müsse nicht unbedingt einen Pflegefall in der Familie haben, um sich auf diesem Sektor fort- und weiterzubilden. Deshalb habe sie an dem Kurs teilgenommen. Da sie häufig Umgang mit Senioren hat, kann sie von dem Gelernten sehr viel umsetzen. (wb)



Johanna Sporrer

► **Johanna Sporrer**

Die Ränkamerin pflegt zu Hause ihre Schwiegermutter und hat bei den sieben Kurseinheiten zu je drei Stunden „enorm viel für sich und die zu pflegende Schwiegermutter gelernt.“ Dabei gehe es weniger um das Erlernen von Techniken, sondern um das Verstehen, wie der Mensch und seine Bewegung funktionieren. „Für mich brachte der Grundkurs eine totale Entlastung!“