



www.wir-pflegen-zuhause.de

Kinästhetik für pflegende Angehörige

– sich entlasten und wirksam helfen

Unsere Regionalen Verbandsgruppen „Amberg KIND betroffen“ und „Amberg PARTNER*in betroffen“ gestalten gemeinsam einen Nachmittag zum Thema „Kinästhetik in der häuslichen Pflege“

unter der Leitung von Frau Margarete Hirsch, Kinästhetiktrainerin.



„Wer Bewegung versteht der kann bewegen“

Unter diesem Motto trafen sich die Angehörigen der RVG-Gruppen „Amberg KIND betroffen“ und „Amberg PARTNER*in betroffen“ bei Susanne Benner, RVG-Leiterin. Der Kurs wurde von Margarete Hirsch geleitet, einer sehr erfahrenen Kinästhetik-Trainerin. Sie verfügt über einen unermesslichen Wissensschatz zum Thema „Kinästhetik in der Pflege“.

Durch ihre langjährige Tätigkeit als Krankenschwester und Kinästhetik-Trainerin konnte sie alle für dieses Thema begeistern. „Nur wer weiß wie Bewegung

funktioniert, kann jemand anderen in Bewegung bringen,“ so Margarete Hirsch. Die Info-Veranstaltung war speziell ausgerichtet für pflegende Angehörige.

Mit Eifer und Motivation dabei!

Die Teilnehmer waren mit Eifer und Motivation dabei. In der kurzen Zeit konnte gar nicht genug von den sinnvollen Techniken gezeigt werden, wie man als pflegender Angehöriger besser unterstützen kann. Margarete Hirsch erklärte Grundlagen anhand eigener Körpererfahrungen. Das „Wie stehe ich auf, wie setze ich mich auf, wie lege ich

mich hin, wie drehe ich mich“ stand dabei im Vordergrund.

Verstehen wie Bewegung funktioniert

Bei den Übungen konnte man erahnen und erfahren, wie Muskeln arbeiten und welche Voraussetzungen es für das Aufsetzen oder Stehen braucht. All das am eigenen Körper gefühlt, hilft zu verstehen, wie Bewegung funktioniert und wie sich eine hilflose Person fühlt, wenn sie von anderen bewegt wird. Wie wichtig es sprichwörtlich ist, die Füße auf den Boden zu bekommen und was passiert mit uns, wenn man an die Kante einer



Liege gedreht wird, ohne selbst Einfluss auf die Bewegung nehmen zu können. All diese Gefühle konnten die Teilnehmer selbst durch praktische Übungen nachempfinden.

Erkenntnisse während des Kurses

Mit den Techniken der Kinästhetik lernt man seinen betroffenen Angehörigen zu lagern, zu mobilisieren und zu verstehen. All dies auf eine angenehme Weise für den zu Pflegenden und letztendlich auch auf eine schonende Weise für den Pflegenden. Dazu wurde viel geübt, diskutiert und am Ende waren sich alle Teilnehmer einig,

dass es eine Fortsetzung mit weiteren praktischen Übungen geben soll.

Die BARMER macht es möglich

Getragen und unterstützt wird das Projekt „Kinästhetik für pflegende Angehörige“ von der BARMER. Dazu informiert die Barmer Krankenkasse umfassend auf Ihrer Website www.barmer.de. Hier heißt es u.a.: Die BARMER vermittelt Ihnen unbürokratisch und schnell eine Fachkraft für die Gruppen- und Einzelangebote.

Dazu erhalten Sie auch Informationen über geplante Pflege- und Spezialkurse.

Dank an Margarete Hirsch

Wir danken Margarete Hirsch ganz herzlich für ihre Bereitschaft mit uns zu arbeiten, für die wertvollen Tipps und Erfahrungen!

Rückfragen / Kontakt

Margarete Hirsch
Krankenschwester
m.W. Kinästhetik
Am Roten Bühl 2
92256 Hahnbach
Tel. 0 96 64 / 17 28

Kinästhetik: (Lehre von der Kinästhesie = Fähigkeit, Bewegungen der Körperteile unbewusst zu kontrollieren und zu steuern; Bewegungsempfindung)

Kinaesthetics ist eine erfahrungsbasierte Wissenschaft, die sich über dreißig Jahre v. a. in der Krankenpflege und in der Betreuung von Menschen mit einer Behinderung etabliert hat. Also dort, wo Menschen in ihren Alltagsaktivitäten Unterstützung brauchen.

Als Pflegefachpersonen oder pflegende Angehörige sind Sie mit der Frage beschäftigt, wie Sie ihre BewohnerInnen oder ihre Angehörigen angepasst und ressourcenorientiert unterstützen und dabei gesund bleiben können.

Kinaesthetics-Bildungsangebote sind so angelegt, dass Sie Ihre Fragen aktiv bearbeiten können. Sie lernen in Kinaesthetics-Kursen, Ihre alltägliche Bewegung bewusst wahrzunehmen und besser zu verstehen. Die erhöhte Bewegungskompetenz verbessert die eigene Anpassungsfähigkeit in der Interaktion mit anderen Menschen.

Kinaesthetics ist jedoch keine „Technik“, sondern eine Erfahrungswissenschaft, die sich aus einer Innenperspektive mit den Fragen beschäftigt: „Wie funktioniere ich als Mensch? Wie steuere ich mein Verhalten und meine Lernprozesse?“ Darum können Sie Kinaesthetics auch nutzen, um Ihre persönlichen Annahmen und Muster zu reflektieren und zu bearbeiten.