

Erfolgreichen Pflegekurs abgeschlossen

Pflegen ohne Belastung

In diesem Frühjahr durfte ich an einem Grund-Kurs Kinästhetik für Pflegende Angehörige teilnehmen. Veranstalter ist einmal jährlich das Bildungszentrum für Pflege und Gesundheit gGmbH in der StädteRegion Aachen in Würselen.

Pflegende Angehörige sind auf der einen Seite der größte Pflegedienst in Deutschland. Allein 2021 haben über 7 Mio. Angehörige die Pflege zu Hause übernommen. (Eine Veröffentlichung auf Basis der Daten des Sozio-oekonomischen Panels (SOEP) von 2021 geht zum Beispiel von circa 7,1 Millionen pflegenden Angehörigen aus. Quelle <https://www.zqp.de/schwerpunkt/pflegende-angehoerige/>)

Aber auf der anderen Seite sind die Pflegenden belastet. Durch die körperlichen Belastungen, aber auch durch die enorme seelische Belastung. Sie sind von der Erkrankung mit-betroffen. Häufig

führen die Arbeiten in der Pflege wie Heben, Schieben und Umbetten zu körperlichen Schäden; Rückenschmerzen sind alltäglich.

Gleichzeitig finden die pflegenden Angehörigen wenig Beachtung und Unterstützung. Hier setzen die Kurse für pflegende Angehörige an. Kinästhetik will dabei helfen, die Pflege mit weniger Stress und Anstrengung zu gestalten. Die Angehörigen lernen die körperlichen und seelischen Belastungen zu verringern. Kinästhetik beruht auf der Wahrnehmung der eigenen Bewegungen und auf der Umsetzung dieser Erfahrungen in der Arbeit mit den zu Pflegenden.

Der Kurs umfasste 24 Lerneinheiten mit Vorträgen und vielen praktischen Übungen. Die Teilnehmenden lernten die eigenen Bewegungen nachzuspüren (Aufstehen, Gewichtsverlagerung, Umdrehen im Bett...) und dies in der Pflege der Angehörigen zu beobachten.

Sie lernten Rücken-schonende Hebertechniken, wie sie unterstützen statt heben und ziehen können.

Und sie lernten ihre eigenen Annahmen und Verhaltensweisen in der Pflege zu reflektieren.

Alle Teilnehmenden berichten in der Schlussrunde, wie intensiv sie ihre eigenen Verhaltensweisen neu sehen und einordnen konnten.

Kontakt:

Bildungszentrum für Pflege und Gesundheit gGmbH in der Städte-Region Aachen

Mauerfeldchen 29,
52146 Würselen,
Tel.: +49 2405 4084-0,
www.bzpg.de



aus Wochenzeitung Winklich Aachen Nr. 10 Juli 2025
verfasst von Werner Lechtenfeld TN Angehörigenkurs Kinästhetik