

Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung

Peiting / Herzogsägmühle | Wer annimmt, dass da „technische Tricks“ gezeigt werden, liegt falsch. Richtig ist vielmehr, dass der Begriff Kinaesthetics für die Auseinandersetzung und für das Wahrnehmen eigener Bewegungsabläufe bei alltäglichen Aktivitäten steht. Vor allem, wenn es um die Pflege von Angehörigen geht. Ein solcher Kinaesthetics-Grundkurs, an dem neun Frauen im Alter von 35 bis 65 Jahren teilgenommen haben, ist neulich in Herzogsägmühle zu Ende gegangen.

Sabine Haser aus Peiting möchte als Kinaesthetics-Trainerin im Sommer bzw. Herbst weitere Grundkurse anbieten. Wiederum zielgerichtet als Hilfestellung für Angehörige und ehrenamtlich tätige Frauen und Männer, die in der Pflege oft mühsam und mit vollem Körpereinsatz behinderte bzw. pflegebedürftige Menschen wenden, lupfen, schieben, verrutschen.

Bei so einem Grundkurs, der über sieben Abende mit jeweils drei Stunden geht, da bleibt keiner auf dem Stuhl sitzen. Veranschaulicht werden die Abläufe auch am bzw. im Bett und am

Boden. Freilich auch in sitzender Position.

Bewegungsmuster werden übertragen

Zur bewussten Wahrnehmung der eigenen Bewegungsabläufe kommt die Wirkung auf den zu pflegenden Angehörigen dazu. „Das überträgt sich“, sagt eine Mutter aus Prem, die einen schwerbehinderten, 27-jährigen Sohn hat und am letzten Kinaesthetics-Grundkurs teilgenommen hat. Früher habe sie ihren Sohn mit viel Kraftaufwand hochgezogen, um ihn aus dem Roll-

stuhl zu heben. Wenn sie ihn jetzt herausnehme, lasse sie ihn nach dem ersten Anlauf wieder langsam in die Ausgangsposition zurück und mache einen zweiten Anlauf. „Dann geht er mit“, hat die Mutter festgestellt.

Seit dem Kurs gehe sie mit dem Thema anders um, als sie es vor vielen Jahren in einer Fachschule gelernt habe, stellt eine weitere Teilnehmerin einen Vergleich an. Sie kümmert sich um ihre demenzkranke Mutter. Eine andere Frau, die selbst in einem sozialen Beruf arbeitet, hat den Kinaesthetics-Grundkurs als „Auffrischung“ verstanden.



Die Frauen, die am Kurs „Kinaesthetics Pflegende Angehörige“ teilgenommen haben. Vorne mit der Getränkette Sabine Haser.

Ihre eigenen Abläufe seien nun „langsamer und fließender“, wenn sie ihre demenzkranke Mutter bewege. Gar „faszinierend“ findet wiederum eine andere Teilnehmerin des Kurses, wie sich das Wahrnehmen der eigenen Bewegungen auf den Angehörigen, in ihrem Fall auf die pflegebedürftige Mutter, überträgt.

Es sind viele praktische Hilfestellungen, die Sabine Haser da vermittelt. Ein Beispiel dafür ist, der große Unterschied darin, ob einem alten gebrechlichen Menschen bzw. einem mit Sehbehinderung die Schnabeltasse an den Lippen angesetzt wird oder ob die Person diese Tasse in der eigenen Hand hält und mit Unterstützung des Angehörigen zum Mund führen darf.

Das Programm Kinaesthetics soll dazu führen, dass pflegende Angehörige bei ihrer Tätigkeit gezielter auf die eigene Gesundheit achten und pflegebedürftige Angehörige größere Eigenaktivität,

Mobilität und Selbstständigkeit entwickeln können. So profitieren alle Beteiligten gleichermaßen von einer verbesserten Lebensqualität.

Fachkrankenschwester für Anästhesie und Intensiv

Für Sabine Haser (50), die mit ihrem Mann und den zwei Söhnen in Peiting wohnt, war es bereits der sechste Kurs, seitdem sie Ausbilderin ist. Sie stammt aus Baden, erlernte den Beruf der Krankenschwester, war Fachkrankenschwester für Anästhesie und Intensiv. Vor mehr als 20 Jahren zog sie in den westlichen Pfaffenwinkel.

Derzeit ist sie Kinaesthetictrainerin im Fachbereich Wohnen und Arbeit für Menschen mit Behinderung und zudem Dozentin für das Fach Pflege an der Fachschule für Heilerziehungspflege in Herzogsägmühle.

Dazu kommen bei ihr die Kinaesthetics-Grundkurse und Aufbaukurse.

Die Kurse für pflegende Angehörige und ehrenamtlich Tätige werden von der Barmer Pflegekasse unterstützt. Der Eigenanteil beträgt 25 Euro. Dies gilt auch für Teilnehmer, die in einer anderen Kasse versichert sind. Möglich ist auch eine individuelle häusliche Schulung für pflegende Angehörige.

>>> KONTAKT

Sabine Haser
Lexestraße 14
86971 Peiting
Telefon 08861 / 68 02 61
Mobil 0157 / 72 95 25 31
sabine.haser@gmx.de

Wir bieten Al

die Schick mit Zeitgeist



OBERLAND
SCHULEN

Dein We
7. oder 8.

Frem

b:

In 1

Dein W
Aufnahm

Private

Leprosenweg 14, 82362 W

LACHEN IST LE

KIEFERORTHOPÄDIN

Jugendheimweg 1
86956 Schongau
Telefon 0 88 61-23 73-0
www.niceteeth4u.de

DR. B

- indivi
- Zertifi
- spezie
- Kiefer



GARTEN- UND LANDSCHAFTSBAU
GSCHWEND GMBH

IHREN FREIRAUM GESTALTEN UND PFLEGE