

## Zertifizierter Kinaesthetics Grundkurs für - 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. 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.

### **Pflegende Angehörige Kinaesthetics**

Der Kinaesthetics-Grundkurs ist der erste Basiskurs im Kinaesthetics-Bildungssystem. Im Mittelpunkt steht die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung anhand der 6 Kinaesthetics-Konzepte. Dadurch können die TeilnehmerInnen in ihrem Alltag erste Anpassungen machen, die sich positiv auf ihre Gesundheitsentwicklung und diejenige ihrer Angehörigen auswirken.

### **Zielgruppe**

Der Grundkurs Kinaesthetics Pflegende Angehörige richtet sich an Personen, die ohne professionelle Ausbildung ihre pflegebedürftigen Angehörigen oder FreundInnen/Bekannte pflegen und betreuen.

## Inhalte

Sensibel werden für die eigene Bewegung Konzept Interaktion Der Umgang mit Gewicht Konzept Funktionale Anatomie Bewegungsmuster verstehen Konzept Menschliche Bewegung Unterstützen als Lernangebot Konzept Anstrengung Der Lernprozess in der Familie Konzept Menschliche Funktion Der Umgang mit Hilfsmitteln Konzept Umgebung

## Ziele

Die TeilnehmerInnen erfahren und kennen die 6 Kinaesthetics-Konzepte und bringen diese mit ihrer häuslichen Pflegesituation in Verbindung. erfahren und verstehen den Zusammenhang zwischen der Qualität ihrer eigenen Bewegung und der Gesundheitsentwicklung aller Beteiligten. lenken während der täglichen Pflege und Betreuung mit Hilfe einzelner Konzeptblickwinkel ihre Aufmerksamkeit bewusst auf ihre eigene Bewegung. entwickeln erste Ideen für ihre häusliche Pflegesituation, um die Selbstständigkeit des pflegebedürftigen Angehörigen zu unterstützen und für sich selbst körperliche Entlastung zu finden.

## Methodik

Einzelenerfahrung Lenken der Aufmerksamkeit auf Unterschiede in der eigenen Bewegung anhand der Konzept-Blickwinkel. Partnererfahrung Wahrnehmen von Unterschieden in der eigenen Bewegung während der Interaktion mit einem anderen Menschen. Anwendungserfahrung Bearbeiten von konkreten Fragestellungen aus dem Pflege- und Betreuungsalltag. Planen und Umsetzen des eigenverantwortlichen Lernprozesses im Pflege- und Betreuungsalltag. Dokumentieren und Auswerten des eigenen Lernprozesses.

## Kursdauer

Die empfohlene Kursdauer beträgt 21 Stunden. Eine Strukturierung des Kurses als Lernphase begünstigt eine nachhaltige Umsetzung in der Praxis.

## Formelles

Nach erfolgreichem Abschluss des Grundkurses erhalten die TeilnehmerInnen von Kinaesthetics Österreich das Grundkurs-Zertifikat. Dieses ist die Voraussetzung für die Teilnahme an einem Aufbaukurs Kinaesthetics Pflegende Angehörige.

