



## Kinaesthetics in der Pflege

Dieses Programm thematisiert die Entwicklung der Bewegungskompetenz im Rahmen eines beruflichen Pflege- oder Betreuungsauftrages gegenüber anderen Menschen. Es kommt in der Altenpflege, im Krankenhaus, in der professionellen häuslichen Pflege, in der Rehabilitation oder im Behindertenbereich zur Anwendung.

Menschen erfahren sich dann als krank oder behindert, wenn sie die Bewegungen, die ihren alltäglichen Aktivitäten zugrunde liegen, nicht mehr selber ausführen können.

Eine Kernaufgabe von Pflegenden besteht darin, KlientInnen in alltäglichen Aktivitäten zu unterstützen. Es ist eine große Herausforderung, diese Arbeit so zu gestalten, dass die Gesundheitsentwicklung aller Beteiligten dabei gefördert wird.

Kinaesthetics geht davon aus, dass die Unterstützung pflegebedürftiger Menschen bei Aktivitäten wie Aufsitzen, Essen, Aufstehen dann hilfreich ist, wenn diese ihre Bewegungsmöglichkeiten so weit wie möglich ausschöpfen und ihre Bewegungskompetenz erhalten und erweitern können. Dadurch entfalten sie mehr Eigenaktivität und werden schneller mobil. Sie fühlen sich nicht wie ein Gegenstand, der wegen eines „Defektes“ behandelt wird, sondern erfahren sich selbst als wirksam in Bezug auf ihren Gesundheitsprozess.

In *Kinaesthetics in der Pflege* lernen die TeilnehmerInnen, pflegebedürftige Menschen nicht wie eine Sache zu manipulieren, sondern sie durch ihre Bewegungskompetenz in ihrer eigenen Bewegung lern- und gesundheitsfördernd zu unterstützen. Gleichzeitig lernen sie, ihre eigenen arbeitsbedingten gesundheitlichen Risiken zu verringern.

### Kursangebote

Basiskurse für das Programm *Kinaesthetics in der Pflege* werden von speziell dafür ausgebildeten Kinaesthetics-TrainerInnen angeboten. Eine Liste von TrainerInnen, die in Kooperation mit Kinaesthetics Schweiz arbeiten und sich durch regelmässige Fortbildungen an einem kontinuierlichen Qualitätsentwicklungsprozess beteiligen, befindet sich auf [www.kinaesthetics.ch](http://www.kinaesthetics.ch).

## Der Grundkurs

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 Berufsalltag erste Anpassungen machen, die sich positiv auf die Gesundheitsentwicklung von ihnen und ihren KlientInnen/BewohnerInnen auswirken.

## Zielgruppe

Der Grundkurs *Kinaesthetics in der Pflege* richtet sich an Pflegende, BetreuerInnen und TherapeutInnen, die in einer Institution des Gesundheits- oder Sozialwesens tätig sind.

## Inhalte

- Beziehung über Berührung und Bewegung  
Konzept Interaktion
- Die Kontrolle des Gewichtes in der Schwerkraft  
Konzept Funktionale Anatomie
- Das Potenzial von Bewegungsmustern  
Konzept Menschliche Bewegung
- Selbstständigkeit und Wirksamkeit unterstützen  
Konzept Anstrengung
- Alltägliche Aktivitäten verstehen  
Konzept Menschliche Funktion
- Die Umgebung nutzen und gestalten  
Konzept Umgebung

## Ziele

Die TeilnehmerInnen

- erfahren und kennen die 6 Kinaesthetics-Konzepte und bringen diese mit ihren beruflichen Pflege- und Betreuungssituationen 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 beruflichen Pflege- und Betreuungssituationen, um die Selbstständigkeit pflegebedürftiger Menschen zu unterstützen und für sich selbst körperliche Entlastung zu finden.

## Methodik

- Einzelerfahrung  
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 Berufsalltag.
- Planen und Umsetzen des eigenverantwortlichen Lernprozesses im Berufsalltag.
- Dokumentieren und Auswerten des eigenen Lernprozesses.

## Kursdauer

Die empfohlene Kursdauer beträgt 24 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 Schweiz das Grundkurs-Zertifikat. Dieses ist die Voraussetzung für die Teilnahme an einem Aufbaukurs *Kinaesthetics in der Pflege*.