

Kinaesthetics 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.

Was ist Kinaesthetics?

Das zentrale Thema von Kinaesthetics ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung in alltäglichen Aktivitäten. Die Qualität unserer meist unbewussten Bewegungsmuster hat einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheitsentwicklung und Lebensgestaltung.

Eine wichtige Voraussetzung für eine gesunde und selbstständige Lebensgestaltung ist eine grosse Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten und besonders die Fähigkeit, die eigene Bewegung gezielt an sich verändernde Bedingungen anpassen zu können. Mit Kinaesthetics können Menschen jeden Alters die Qualität der eigenen Bewegung, den persönlichen Handlungsspielraum und die Anpassungsfähigkeit im Alltag bearbeiten.

Die bewusste Sensibilisierung der Bewegungswahrnehmung und die Entwicklung der Bewegungskompetenz durch Kinaesthetics leisten einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheits-, Entwicklungs- und Lernförderung.

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.



Partner
Kinaesthetics
Deutschland

Christian Gohl
Michelfelder Str. 39
74889 Sinsheim-Waldangeloch
07265 919868
0176 15556139
0160 90275920
christian.gohl@kinaesthetics-net.de
<http://www.gohlsen.de>

BARMER



Kinaesthetics



Kinaesthetics
Pflegende Angehörige

Grundkurs

Malsch 09.10.2019 - 09.11.2019

www.kinaesthetics.de

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 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.

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 Pflege- und Betreuungsalltag.
- Planen und Umsetzen des eigenverantwortlichen Lernprozesses im Pflege- und Betreuungsalltag.
- Dokumentieren und Auswerten des eigenen Lernprozesses.

Kursdaten im Detail

Teil 1:
Mittwoch, 09.10.2019, 17:00 bis 20:00
Teil 2:
Samstag, 12.10.2019, 09:00 bis 15:00
Teil 3:
Samstag, 26.10.2019, 09:00 bis 15:00
Teil 4:
Samstag, 09.11.2019, 09:00 bis 15:00

Ort

Sozialstation Letzenberg e.V.
Aussenstelle Malsch
Hauptstr. 82
69254 Malsch

Kosten

25,00 € für Arbeitsunterlagen und Zertifikat

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.

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

Formelles

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

Veranstalteradresse

Sozialstation Letzenberg e.V.
Christian Gohl
Mauhecke 12
69242 Mühlhausen
Tel: 06222 950010
kinaesthetics@sozialstation-letzenberg.de
<http://www.sozialstation-letzenberg.de/>

Leitung

Christian Gohl, Kinaesthetictrainer und Krankenpfleger

Anmelden beim

Veranstalter, s. Veranstalteradresse

Mitbringen

Bitte bringen Sie eine Decke, warme Socken und Schreibmaterial mit

