

FACHSEMINAR**Grundkurs Kinaesthetics für pflegende Angehörige**

Mo, 4. - Do, 7. März 2019

Gästehaus Bethel, Maisenbach

mit Angelika Hinz (Krankenschwester / Kinaesthetics-Trainerin)

Was ist Kinaesthetics?

Das zentrale Thema von Kinaesthetics ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung in alltäglichen Aktivitäten. Diese führen wir in individuellen, erlernten und meist unbewussten Bewegungsmustern durch. Die Qualität dieser Bewegungen hat aber einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheitsentwicklung. Eine wichtige Voraussetzung für eine gesunde und selbständige Lebensgestaltung ist, über eine Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten zu verfügen. Dabei spielt besonders die Fähigkeit, die eigene Bewegung gezielt an sich verändernde Bedingungen anpassen zu können, eine wesentliche Rolle.

Darum besteht ein Ziel von Kinaesthetics darin, die Qualität der eigenen Bewegung, den persönlichen Handlungsspielraum und die Anpassungsfähigkeit im Alltag zu vergrößern.

Die bewusste Sensibilisierung der Bewegungswahrnehmung und die Entwicklung der Bewegungskompetenz leisten bei Menschen jeden Alters einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheits-, Entwicklungs- und Lernförderung.

Grundkurs Kinaesthetics für pflegende Angehörige

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 alltäglicher Aktivitäten wie z. B. beim Aufstehen, Waschen, Ankleiden, Essen. Sie haben die Aufgabe, für die Lebensqualität des pflegebedürftigen Menschen und für die eigene Gesundheit zu sorgen. Diese Doppelrolle kann leicht zu einer Überforderung werden und die Gesundheit aller Beteiligten beeinträchtigen.

Meist ist man sich nicht bewusst, dass jede Unterstützung eines pflegebedürftigen Menschen zugleich ein Lernangebot darstellt. Kinaesthetics geht davon aus, dass Hilfestellungen dann gesundheits- und entwicklungsfördernd sind, wenn sie die Bewegungsressourcen, die Eigenaktivität und Selbstwirksamkeit eines Menschen unterstützen. Eine Voraussetzung dafür ist die Bewegungskompetenz der pflegenden Personen. Wird eine Unterstützung auf der Grundlage von Kinaesthetics gestaltet, führt dies nicht nur zu erstaunlichen Fortschritten bei den pflegebedürftigen Menschen, sondern verhindert auch, dass pflegende Angehörige durch ihre Pflegetätigkeit ihrer eigenen Gesundheit schaden: Alle Beteiligten profitieren gleichermaßen von einer größeren Bewegungskompetenz.

Kinaesthetics für pflegende Angehörige ist ein Angebot, das von Kinaesthetics Deutschland entwickelt wurde. Es wird von speziell dafür qualifizierten Kinaesthetics Trainern durchgeführt; dabei besteht eine Kooperation mit Pflegekassen im Sinne von SGB XI (Pflegeversicherungsgesetz).

Zielgruppe

Der Grundkurs „Kinaesthetics für pflegende Angehörige“ richtet sich an Personen, die ohne professionelle Ausbildung ihre pflegebedürftigen Angehörigen oder Freunde/Bekannte pflegen und betreuen. Neben pflegenden Angehörigen können auch ehrenamtlich Tätige und Interessierte an einem Kurs teilnehmen.

Kursleitung:

Angelika Hinz; sie ist auch Ansprechpartnerin bei fachlichen Fragen zum Kurs.

Tel.: 0711 412613, mobil: 015117 812 528; angelika.hinz@kinaesthetics-net.de.

Formelles:

Nach Beendigung des Grundkurses erhalten die Teilnehmer von Kinaesthetics Deutschland ein Grundkurs-Zertifikat. Das Zertifikat berechtigt zur Teilnahme an einem Kinaesthetics Aufbaukurs für pflegende Angehörige.



Ziel

- Sensibilisierung der eigenen Bewegung:
Konzept Interaktion.
- Umgang mit Gewicht:
Konzept funktionale Anatomie.
- Bewegungsmuster verstehen:
Konzept menschliche Bewegung.
- Unterstützen als Lernumgebung:
Konzept Anstrengung.
- Der Lernprozess in der Familie:
Konzept menschliche Funktion.
- Umgang mit Hilfsmitteln:
Konzept Umgebung.
- Evaluation des gesamten persönlichen Lernprozesses.

Methodik

- Auseinandersetzung mit alltäglichen Aktivitäten durch eigene Bewegungserfahrungen.
- Bewegungserfahrungen mit anderen Kursteilnehmern oder den Angehörigen, um zu lernen, andere Menschen in ihrer Bewegung zu unterstützen ohne zu heben.
- Bearbeiten der konkreten Fragestellungen aus dem häuslichen Pflegealltag.
- Reflexion des Lernprozesses.

Hinweis

Übernachtung mit Vollpension im Gästehaus Bethel in Maisenbach ist möglich für die Zeit des Grundkurses. Nach Rücksprache können Sie auch zusammen mit Ihren Angehörigen teilnehmen. Die aktuelle Preisliste liegt bei. Tagesgäste können gegen Bezahlung an den Mahlzeiten im Haus teilnehmen.

Kosten

Euro 25,00 pro Teilnehmer für Kursunterlagen und Zertifikat.
Das Honorar für die Trainerin wird von der Barmer GEK übernommen.



Mitbringen

Bequeme Kleidung für Übungen, nach Möglichkeit rutschfeste Socken, Schreibmaterial, Decke oder Gymnastikmatte.

Teilnehmerzahl: 6-12 Personen.

Zeit: gesamt: 21 Stunden.

Ort + Termine:

Gästehaus Bethel
Talstraße 100
75378 Maisenbach

Beginn: 04.03.2019 13:30 Uhr

Ende: 07.03.2019 15:00 Uhr

Vertiefungskurs (Tagesveranstaltung): Dienstag, 07.05.2019 von 9:30 Uhr bis 17:00 Uhr.

Weitere Informationen: www.kinaesthetics.de.

Kontaktadresse und Anmeldung:

ZEDAKAH e. V.
Talstraße 100
75378 Maisenbach
Tel. +49 (0)7084 9276-0
info@zedakah.de

An einem Abend wird die Arbeit von Zedakah vorgestellt.