



Schweizer
Paraplegiker
Zentrum

Centre
suisse de
paraplégiques

Centro
svizzero per
paraplegici

Swiss
Paraplegic
Centre

Kinaesthetics in der Pflege

Was ist Kinaesthetics?

Der Begriff Kinaesthetics kann mit „Kunst / Wissenschaft der Bewegungswahrnehmung“ übersetzt werden.

Kinaesthetics beschäftigt sich hauptsächlich mit folgenden Inhalten

- ♦ Bewussten Wahrnehmung der eigenen Bewegung.
- ♦ Die Entwicklung der eigenen Bewegungskompetenz, d.h. eines gesunden und flexiblen Einsatzes der eigenen Bewegung in privaten und beruflichen Aktivitäten.
- ♦ Die differenzierte Analyse menschlicher Aktivitäten.
- ♦ Die Fähigkeit, die eigene Bewegung im Kontakt mit anderen Menschen so einzusetzen, dass diese in ihrer eigenen Bewegungskompetenz bzw. in ihrer Selbstwirksamkeit gezielt unterstützt werden.

Wirkung

Bewegung ist eine Grundlage des Lebens. Die Sensibilisierung der Bewegungswahrnehmung und die Entwicklung der Bewegungskompetenz können bei Menschen jeden Alters einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheits-, Entwicklungs- und Lernförderung leisten. Kinaesthetics kann helfen, neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken und arbeitsbedingte Rückenschmerzen, Verspannungen oder andere körperliche Beschwerden anzugehen, im Alter beweglich und selbständig zu bleiben, oder auch sich mit der eigenen Kreativität und Flexibilität (z.B. im Umgang mit Stress) auseinanderzusetzen.

Bei der Begleitung und Pflege von Behinderten, alten Menschen und Patienten zeigt sich die Wirkung von Kinaesthetics: Pflegende und gepflegte Menschen profitieren gleichermaßen von einer grösseren Bewegungskompetenz. Gestaltet man Pflegeinterventionen als Interaktionen auf der Grundlage von Kinaesthetics, führt dies nicht nur zu Fortschritten bei den pflegebedürftigen Menschen, sondern fördert auch die Gesundheit der pflegenden Personen.

Anwendung

Kinaesthetics ist im professionellen Bereich seit etwa 20 Jahren in der Schulung von Fachpersonal im Gesundheits- und Sozialwesen tätig. Pro Jahr werden in Europa ungefähr 3'000 Basiskurse mit 40'000 TeilnehmerInnen in diversen Institutionen angeboten.

Es gibt verschiedene Kinaesthetics Programme. Am weitesten verbreitet ist das Programm Kinaesthetics in der Pflege, das sich an professionelle Pflegende in Kliniken, Pflegeheimen etc. richtet, aber auch im Behindertenbereich zunehmend an Bedeutung gewinnt.

Eine jüngere Entwicklung, die auf ein breites Interesse stösst, ist das Programm Kinaesthetics Pflegenden Angehörige.

Lernverständnis

Das Kinaesthetics-Lernmodell bildet die didaktische Grundlage. Das Thema Bewegungskompetenz bringt es mit sich, dass die Kurse auf eigenaktivem Lernen aufbauen. Die individuellen Bewegungserfahrungen in alltäglichen Aktivitäten bilden die Basis. Die Sensibilisierung der eigenen



Schweizer
Paraplegiker
Zentrum

Centre
suisse de
paraplégiques

Centro
svizzero per
paraplegici

Swiss
Paraplegic
Centre

Körperwahrnehmung hat eine direkte Auswirkung auf die Bewegungskompetenz und das Verhalten in der Praxis.

Kinaesthetics im Schweizer Paraplegiker Zentrum Nottwil

Seit 1998 wird das Pflegepersonal systematisch geschult. Alle Pflegenden besuchen einen Kinaesthetics in der Pflege Grund- und Aufbaukurs. Zur Vertiefung und Auffrischung des vorhandenen Wissens werden Tagesfortbildungen angeboten.

Für die Umsetzung auf den Pflegeabteilungen arbeitet in jedem Team eine Fachexpertin Bewegung, die zusätzliche zu Grund- und Aufbaukurs einen Peer Tutoren Kurs besucht hat und speziell geschult ist, Lernprozesse zu initiieren und begleiten. Unterstützt werden die Fachexpertinnen durch erfahrene Kinaesthetics Trainer.

Kursangebot

Es werden fortlaufend Kinaesthetics in der Pflege Grund- und Aufbaukurse, sowie Tagesfortbildungen angeboten, die auch für externe Teilnehmer offen sind.

Die Grund- und Aufbaukurse werden in Lernphasen mit jeweils 4 Kurstagen unterrichtet. Die Kursteilnehmerinnen erhalten nach Beendigung Kurszertifikate von Kinaesthetics Schweiz. Die Voraussetzung für die Teilnahme an einem Kinaesthetics in der Pflege Aufbaukurs ist der Besuch an einem von Kinaesthetics Schweiz zertifizierten Grundkurs.

Kontakt und weitere Informationen

Pflegeentwicklung und Bildung

Christa Schwager

Fachberaterin Bewegung/ Kinaesthetics Trainerin Stufe 3

E-mail christa.schwager@paranet.ch

Telefon 041 939 52 92