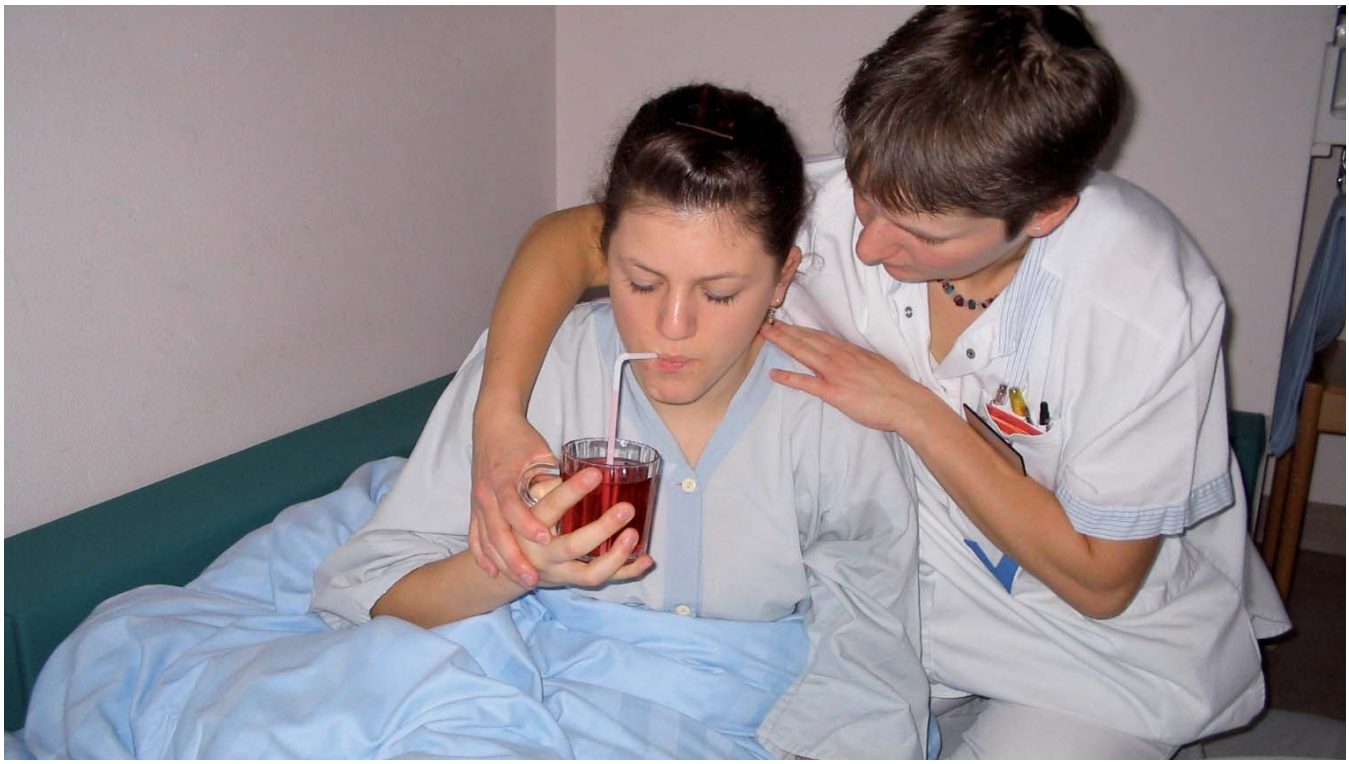
Kinaesthetics



Kinaesthetics
in der Pflege

Bewegungskompetenz für Gesundheits- und Sozialberufe

Dieses Programm thematisiert die Entwicklung der Bewegungskompetenz im Rahmen eines beruflichen Pflege-, Therapie- oder Betreuungsauftrages gegenüber anderen Menschen. Es kommt im Krankenhaus, in der ambulanten Praxis, professionellen häuslichen Pflege, Rehabilitation, Altenpflege 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 selbst ausführen können. Es ist eine große Herausforderung für Pflegende, TherapeutInnen oder Betreuende, sie so zu unterstützen, dass die Gesundheitsentwicklung aller Beteiligten gefördert wird.

In Pflege-, Therapie- oder Betreuungssituationen geht es oft um Interaktionen über Berührung und gemeinsame Bewegung.

Diese sind dann hilfreich, wenn die Menschen, die Unterstützung benötigen, 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 ihre Gesundheitsentwicklung.

In *Kinaesthetics in der Pflege – Bewegungskompetenz für Gesundheits- und Sozialberufe* lernen die Teilnehmenden durch die Entwicklung ihrer Bewegungskompetenz, Menschen nicht wie eine Sache zu manipulieren, sondern sie 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 – Bewegungskompetenz für Gesundheits- und Sozialberufe* werden von speziell dafür ausgebildeten Kinaesthetics-TrainerInnen angeboten. Eine Liste von TrainerInnen, die in Kooperation mit Kinaesthetics Österreich arbeiten und sich durch regelmäßige Fortbildungen an einem kontinuierlichen Qualitätsentwicklungsprozess beteiligen, befindet sich auf www.kinaesthetics.at.

Der Grundkurs

Der Kinaesthetics-Grundkurs ist der erste Basiskurs des Kinaesthetics-Bildungsweges. Im Mittelpunkt steht die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungskompetenz anhand der 6 Konzepte der Kinästhetik.
Dadurch können die Teilnehmenden in ihrem Berufsalltag erste Anpassungen machen, die sich positiv auf die Gesundheitsentwicklung von ihren KlientInnen/BewohnerInnen und von ihnen selbst auswirken.

Zielgruppe

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

Ziele

Die Teilnehmenden

- erfahren und kennen die 6 Konzepte der Kinästhetik und bringen diese mit ihren beruflichen Pflege-, Therapie- oder Betreuungssituationen in Verbindung.
- erfahren und verstehen den Zusammenhang zwischen der Qualität ihrer eigenen Bewegung und der Gesundheitsentwicklung aller Beteiligten.
- lenken während der täglichen Pflege, Therapie oder Betreuung mithilfe einzelner Konzeptblickwinkel ihre Aufmerksamkeit bewusst auf ihre eigene Bewegung.
- entwickeln erste Ideen für ihre beruflichen Pflege-, Therapie- oder Betreuungssituationen, um die Selbstständigkeit der ihnen anvertrauten Menschen zu unterstützen und für sich selbst körperliche Entlastung zu finden.

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

Methodik

- Einzelerfahrung:
  Lenken der Aufmerksamkeit auf Unterschiede in der eigenen Bewegung anhand der Konzeptblickwinkel.
- 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 Teilnehmenden von Kinaesthetics Österreich das Grundkurs-Zertifikat. Dieses ist die Voraussetzung für die Teilnahme an einem Aufbaukurs *Kinaesthetics in der Pflege – Bewegungskompetenz für Gesundheits- und Sozialberufe*