



Kinaesthetics  
in der Pflege



Kinaesthetics

# Pflegen mit Bewegungskompetenz

## Kinaesthetics-Grundkurs für beruflich Pflegende

Akademie der Kreiskliniken Reutlingen 13.09. 2023 – 25.10. 2023

[www.kinaesthetics.de](http://www.kinaesthetics.de)

[www.standard-mobilitaet.de](http://www.standard-mobilitaet.de)

### Kinaesthetics in der Pflege

Dieses Programm thematisiert die Entwicklung der Bewegungskompetenz im Rahmen eines beruflichen Pflegeoder 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, Hilfebedürftige in alltäglichen Aktivitäten zu unterstützen. Es ist eine große Herausforderung, diese Arbeit so zu gestalten, dass die Gesundheitsentwicklung aller Beteiligten dabei gefördert wird.

### 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 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.

### Leitung

Uta Bornschein

Krankenschwester, Pflegeexpertin, Praxisbegleiterin Basale Stimulation Pflege

Kinaesthetics-Trainerin Pflege/Pflegende Angehörige und

Kreatives Lernen/Lebensqualität im Alter/Gesundheit am Arbeitsplatz

Mehr Information: [http://www.kinaesthetics.de/trainerinnenliste.cfm?trainer\\_id=821](http://www.kinaesthetics.de/trainerinnenliste.cfm?trainer_id=821)



Partnerin  
Kinaesthetics  
Deutschland

## 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 ihre eigene Gesundheitsentwicklung auswirken und die ihrer PatientInnen/BewohnerInnen.

## Zielgruppe

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

## 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.

## 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

## Formelles

Der Kurs umfasst insgesamt 4 Tage/24 Zeitstunden (entspricht 32 Lerneinheiten) sowie 3 Lerneinheiten eigenverantwortliches Lernen zwischen den Kurstagen. 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 in der Pflege*.

Das Zertifikat bescheinigt 14 Fortbildungspunkte (freiwillige Registrierung bzw. Pflegekammer).

## Kursdaten im Detail

13.09.-14.09.2023

24.10.-25.10.2023

jeweils 09.00.-16.30

## Ort

Akademie Kreiskliniken Reutlingen

Daimlerstraße 23a

72793 Pfullingen

c/o Frau Esada Huber

**Bitte zum Kurs mitbringen:** Schreibzeug, eine Matte und/oder Decke, warme Socken, bewegungsfreundliche Kleidung

**Kosten:** Kursgebühren sind beim Veranstalter zu erfragen