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.

Im Fachgebiet Kinästhetik wird davon ausgegangen, 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 Teilnehmenden, 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.

Was ist Kinästhetik?

Das zentrale Thema der Kinästhetik ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungskompetenz 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. Insbesondere geht es um die Fähigkeit, die eigene Bewegung gezielt an sich verändernde Bedingungen anpassen zu können. Mithilfe der Kinästhetik 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 die Kinästhetik leisten einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheits-, Entwicklungs- und Lernförderung.

Partnerin
Kinaesthetics
Österreich

Silvia Schildorfer
www.wirksam-sein.at

Kinaesthetics

Kinaesthetics
Pflegende Angehörige

Grundkurs

Senioren-Tageszentrum Roter Hof 7, 2000 Stockerau 23.01.2027 - 06.03.2027

www.kinaesthetics.at

Der Grundkurs

Der Kinaesthetics-Grundkurs ist der erste Basiskurs im Kinaesthetics-Bildungssystem. Im Mittelpunkt steht die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung anhand der 6 Konzepte der Kinästhetik.
Dadurch können die Teilnehmenden 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.

Ziele

Die Teilnehmenden

- erfahren und kennen die 6 Konzepte der Kinästhetik 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.

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

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 Österreich das Grundkurs-Zertifikat. Dieses ist die Voraussetzung für die Teilnahme an einem Aufbaukurs *Kinaesthetics Pflegende Angehörige*.

Daten im Detail

23.01. / 06.02. / 20.02. / 06.03.2027

Zeiten

10:00 - 17:00 Uhr

Ort

Senioren-Tageszentrum
Haus der Generationen
Roter Hof 7, 1 Stock
2000 Stockerau

Kosten

€ 450,00
inkl. Kursunterlagen, Entwicklungsgebühren von € 30,00

Veranstalteradresse

Feldgasse 6/2/2
2000 Stockerau

Leitung

Silvia Schildorfer

Anmelden bei

Silvia Schildorfer
+ 43 660 6296059
silvia.schildorfer@kinaesthetics-net.at
Anmeldeschluss: 07.01.2027

Mitbringen

bequeme Kleidung, Socken, Matte oder Decke, Schreibstift