

NEUER KURS

Körperwahrnehmung als Pflege-Stütze

Die Kinästhetik vermittelt den Teilnehmern, sich selbst spüren zu lernen, um Pflegenden besser in der Bewegung helfen zu können.

VON VERENA HALMENSCHLAGER

STOCKERAU, BEZIRK An einzelnen Terminen im November, Jänner und Februar fand der erste Grundkurs für pflegende Angehörige in Stockerau statt – mit Schwerpunkt auf Kinästhetik. Doch was ist das?

„Kinästhetik beschäftigt sich mit Bewegungswahrnehmung und dient der Individualentwicklung“, erklärt Kursleiterin Silvia Schildorfer. Es gehe darum, Dinge achtsam und bewusst zu tun, die Funktionen des Körpers näher zu betrachten und die Bewegungswahrnehmung zu sensibilisieren. „Man beschäftigt sich mit der Innenperspektive.“

Das sei für Menschen wichtig, wenn sie lernen müssen, wie zum Beispiel das Aufstehen funktioniert. Der Pflegende kann hierbei eine große Stütze sein: „Man muss sich selbst zuerst spüren lernen, damit man helfen kann“, betont Schildorfer. Und es lohnt sich: Die Kunden der Kinästhetik-Trainerin müssen seltener ins Krankenhaus, sie stürzen zwar, seien aber nicht so verletzt, dass sie ins Krankenhaus müssen.

„Es hilft dir selbst und auch, jemand anderem besser helfen zu können“, fasst Kurs-Teilnehmerin Eva Schneller ihre Erfahrungen im Grundkurs zusammen. Sie kenne nun die Abläufe besser, habe kraftsparend zu arbeiten gelernt und sowohl den eigenen Körper besser kennengelernt, als auch, mit dem zu Pflegenden besser umgehen zu können. „Es hat



▲ Der erste Grundkurs für pflegende Angehörige ging bereits über die Bühne, eine Erweiterung ist angedacht. Bildeten sich weiter: Eva Schneller, Sonja Leiss, Monika Dziedzina und Friedemann Kupsa (v.l.).
Foto: privat

mir auch selbst geholfen, obwohl ich jetzt niemanden mehr pflege, zum Beispiel, wenn ich einen schweren Gegenstand hochhebe.“

„Größtes Ziel ist es, Angehörigen zu helfen“

Neben dem Grundkurs mit 21 Einheiten werden häusliche Schulungen und bei Bedarf Tagesworkshops zu spezifischen Themen wie „Sturz“ geboten. „Mein größtes Ziel ist, dass pflegende Angehörige in der Lage sind, so zu helfen, dass sie die zu Pflegenden in ihrer Beweglichkeit unterstützen und auch auf ihre eigene Gesundheit achten“, erklärt Schildorfer, wie sie auf die Idee gekommen ist, diesen Kurs anzubieten. „Ich bin leidenschaftliche Krankenschwester von Beruf, und in der häuslichen Pflege habe ich mich am wohlsten gefühlt“, ergänzt sie.

Für die Zukunft ist eine sogenannte „Lernwerkstatt“ für pflegende Angehörige geplant, ein Pilotprojekt, das auf drei Säulen aufgebaut ist – eine häusliche Schulung, Lernen vor Ort und eine digitale Lernplattform. Eine Unterstützung seitens der Gemeinde wurde bereits im zuständigen Ausschuss diskutiert: „Wir werden mit Frau Schildorfer weiter in Kontakt bleiben und schauen, was wir als Gemeinde dazu beitragen können“, sagt Stadträtin Samira Mujkanovic.

Sie möchte außerdem einen Stammtisch für pflegende Angehörige ins Leben rufen, der zur Vernetzung und zum Erfahrungsaustausch in angenehmer Atmosphäre dienen soll. Mujkanovic war übrigens bei einem der Kurstermine anwesend: „Es war spannend und sehr lehrreich, ich bin nett empfangen worden und durfte bei den Übungen mitmachen.“

Kommentar



VERONIKA LÖWENSTEIN
über den Dauerkonflikt in Langenzersdorf

Streitereien statt Ideen

Wie verhärtet die politischen Fronten in Langenzersdorf sind, zeigt die aktuelle Foto-Diskussion. Die vier abtrünnigen ÖVP-Gemeinderäte kritisieren gemeinsam mit der SPÖ, dass sie auf dem Foto, das auf der Facebook-Seite der „Marktgemeinde Langenzersdorf“ gepostet wurde, ignoriert wurden. Mit der Frage der Verantwortlichkeit besagter Facebook-Seite will die SPÖ jetzt sogar den Gemeinderat beschäftigen.

Tatsache ist, dass die Langenzersdorfer Opposition jedes Haar in der Suppe sucht. Und die ÖVP gibt ihr genügend Gelegenheiten, auch welche zu finden. Die Bruchlinie innerhalb der ÖVP hat offenbar jede Gesprächsbasis zunichtegemacht.

Leidtragende sind letztlich die Langenzersdorfer Bürger. Denn anstatt sich um die besten Ideen für die Gemeinde zu matchen, liefern die Gemeindepolitiker derzeit lieber Streitigkeiten am laufenden Band ab.

✉ v.loewenstein@noen.at