



## Ausschreibung

### Kinästhetics für pflegende Angehörige

**Wann:**

Freitag: 23. August 2024 von 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Samstag: 24. August 2024 von 09:00 Uhr bis 18:00 Uhr

**Wo:**

ASB Würzburg, Mittlerer Greinbergweg 2, 97076 Würzburg

**Wer:**

Der Grundkurs Kinästhetics richtet sich an Menschen ohne professionelle Ausbildung, die ihre pflegebedürftigen Angehörigen/Freunde/Bekannte pflegen und betreuen.

**Kinästhetics 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 (Transfers), Essen. Diese Doppelrolle kann leicht zu einer Überforderung werden und die Gesundheitsentwicklung aller Beteiligten beeinträchtigen.

**Was ist Kinästhetics:**

Das zentrale Thema von Kinästhetics 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 selbständige Lebensgestaltung ist eine große Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten und besonders die Fähigkeit, die eigene Bewegung gezielt an sich verändernde Bedingungen anpassen zu können.

Mit Kinästhetics 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 Kinästhetics leisten einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheits-, Entwicklungs- und Lernförderung.

Kinästhetics geht davon aus, 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 die Bewegungskompetenz der pflegenden Personen.

**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 Hilfsmittel, Konzept Umgebung

**Ziel:**

- Die Teilnehmer\*Innen erfahren und erlernen die 6 Kinästhetics-Konzepte 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 Selbständigkeit 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 Konzept-Blickwinkel
- Partnererfahrung
- Wahrnehmungen 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 eigen verantwortlichen Lernprozess im Pflege- und Betreuungsalltag
- Dokumentieren und Auswerten des eigenen Lernprozesses

**Formelles:**

Nach erfolgreichem Abschluss des Grundkurses erhalten die Teilnehmer\*Innen von Kinästhetics Deutschland das Grundkurs-Zertifikat. Dieses ist die Voraussetzung für die Teilnahme an einem Aufbaukurs Kinästhetics Pflegende Angehörige.

**Referent:**

Peter Webert  
Ergotherapeut und Kinaesthetics-Trainer,  
Partner Kinaesthetics Deutschland

**Organisation/ Anmeldung und weitere Informationen:**

Brigitte Brauner  
Ergotherapeutin und Feldenkraispädagogin  
Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke - Landesverband Bayern e.V.  
Tel: 0931/20122686  
Email: brauner@dgm-bayern.de

**Kosten:**

25€ für die Unterrichtsmaterialien (wird vor Ort bezahlt)

**Verpflegung:**

Vor Ort gibt es Getränke, ansonsten ist für Selbstverpflegung zu sorgen.

**Mitzubringen:**

Bequeme Kleidung, Decke oder Matte, Schreibzeug

**Anmeldeschluss:**

Montag 22. Juli 2024

Es stehen nur begrenzt Teilnehmerplätze zur Verfügung. Die Plätze werden nach Eingang der Anmeldung vergeben.

Bitte das nachfolgende Anmeldeformular nutzen, bzw. bei Anmeldung über Email die entsprechenden Daten angeben. Nach Anmeldung wird noch ein detaillierter Zeitplan mit Anfahrtsplan verschickt.

**Anmeldeformular**

**Kinästhetics für pflegende Angehörige  
vom 23.08.24 und 24.08.2024 in Würzburg**

**Name**.....

**Vorname**.....

**Adresse**.....

**Email**.....

**Erkrankung des  
Pflegebedürftigen**.....

.....  
**Ort, Datum**

.....  
**Unterschrift**