



## Kinaesthetics in der Pflege

### Grundkurs für Pflegekräfte

#### 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.

#### Kinaesthetics in der Pflege

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

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.

Die bewusste Sensibilisierung der Bewegungswahrnehmung und die Entwicklung der Bewegungskompetenz durch Kinaesthetics leisten einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheits-, Entwicklungs- und Lernförderung.

#### 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 die Gesundheitsentwicklung von ihnen und ihren Klient/innen/Bewohner/innen auswirken.

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.



Partner  
**Kinaesthetics  
Deutschland**

**Elisabeth Flegar**

Kinaesthetics Trainerin Stufe 3  
Dozentin an der Vogelsberger Pflegeakademie

## Zielgruppe

Der Grundkurs *Kinaesthetics in der Pflege* richtet sich an Pflegendе, Betreuer/innen und Therapeut/innen, die in einer Institution des Gesundheits- oder Sozialwesens tätig sind.

## Ziele

Die Teilnehmer/innen

- 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.

## 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

## Veranstaltungsort:

Vogelsberger Pflegeakademie  
Am Ringofen 17  
36304 Alsfeld

Tel.: 06631 1320

Fax: 06631 6690

Mail: [info@vogelsberger-pflegeakademie.de](mailto:info@vogelsberger-pflegeakademie.de)

## 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.

## Formelles

Nach erfolgreichem Abschluss des Grundkurses erhalten die Teilnehmer/innen von Kinaesthetics Deutschland das Grundkurs-Zertifikat. Dieses ist die Voraussetzung für die Teilnahme an einem Aufbaukurs Kinaesthetics in der Pflege.

## Fordern Sie weitere Angebote an:

- Praxisbegleitung  
um den Lernprozess zu optimieren. Teilnehmer/innen werden in ihrem Entwicklungsprozess unterstützt. Nach Terminabsprache arbeite ich mit den Kursteilnehmern/innen in der Praxis und unterstütze sie im Analyse- und Dokumentationsprozess.
- Arbeitskreise
- Aufbaukurse
- Grund- und Aufbaukurs für pflegende Angehörige
- Grund- und Aufbaukurs Palliativ Care

## Kursdaten im Detail:

### Frühjahrskurs:

Termine auf Anfrage

### Herbstkurs:

Termine auf Anfrage

### Zeiten:

9.00 Uhr bis 16.00 Uhr

### Kosten

280,00 € Kursgebühr und

25,00 € Kursmaterial und Zertifikat

## Bitte bringen Sie folgende Materialien zum Kurs mit:

Hausschuhe, warme Socken, kleines Kissen, Schreibmaterial