

Erster Kinaesthetics Grundkurs für Pflegende Angehörige in Kooperation mit Kinaesthetics Deutschland und der Pflegekasse Barmer GEK

Ist „Hauruck, schleppen und tragen“ noch zeitgemäß?

Wer sich um ein Familienmitglied kümmert leistet oft „*Schwerstarbeit*“.
Kinaesthetics unterstützt pflegende Angehörige und gibt ihnen ein hohes Maß an
Entlastung, welches den zu Pflegenden gleichzeitig zugute kommt.

Laut aktuellen Studien, werden viele pflegebedürftige Menschen, zu Hause von ihren
Familienangehörigen betreut (überwiegend von Frauen!).

Für die Familienmitglieder ist diese Aufgabe eine große körperliche Belastung.

Ob die kranke Mutter zum Essen aufgerichtet werden soll, der Partner Hilfe braucht,
um vom Bett in den Rollstuhl zu wechseln.

In vielen Aktivitäten wenden die Helfer viel Kraft bzw. Anstrengung auf. Die Folge sind oft
Rückenschmerzen und schmerzhafte Verspannungen. Jedenfalls dann, wenn die
Familienangehörigen nach dem „Hauruck – Verfahren“ arbeiten und ihre pflegbedürftigen
Angehörigen wie Paketstücke heben und tragen, sagt Michael Lilienkamp.

Der 47-jährige Krankenpfleger spricht aus eigener Erfahrung. Verspannungen und Rücken-
schmerzen sind die häufigsten Erkrankungen auch bei Pflegekräften. „Und die Klienten
werden immer älter und schwerer“, sagt Michael Lilienkamp.

Um selbst eine Entlastung im Pflegealltag zu erfahren, hat der gelernte Krankenpfleger und
Diakon vor elf Jahren seinen ersten Kinaesthetics Grundkurs gemacht.

Mittlerweile ist er selbst Kinaesthetics-Trainer und schult pflegende Angehörige sowie Kol-
legenInnen im Sozial – und Gesundheitswesen.

Kinaesthetics für pflegende Angehörige ?

Wenn Sie Angehörige pflegen, bewältigen Sie in Ihrem Alltag große Herausforderungen.
Sie führen Ihr eigenes Leben und helfen dem pflegebedürftigen Menschen bei der Verrich-
tung seiner alltäglichen Aktivitäten wie z.B. aufstehen, waschen, sich anziehen oder essen.
Sie haben die Aufgabe für die Lebensqualität des pflegebedürftigen Menschen und für die
eigene Gesundheit zu sorgen. Diese Doppelrolle kann leicht zu einer Überforderung werden
und die Gesundheit aller Beteiligten beeinträchtigen.

Kinaesthetics geht davon aus, dass die Unterstützung eines pflegebedürftigen Menschen
dann gesundheits- und entwicklungsfördernd ist, wenn sie ihn in seinen eigenen
Bewegungsmöglichkeiten, in seiner Eigenaktivität und Selbstwirksamkeit unterstützt.
Eine Voraussetzung dafür ist die Bewegungskompetenz der pflegenden Personen.

Gestalten Sie eine Unterstützung auf der Grundlage von Kinaesthetics, führt dies nicht nur zu erstaunlichen Fortschritten bei den pflegebedürftigen Menschen, sondern verhindert auch, dass Sie durch Ihre Pflegetätigkeit Ihrer eigenen Gesundheit schaden:

Alle Beteiligten profitieren gleichermaßen von einer größeren Bewegungskompetenz.

Die Bedeutung für die Praxis ?

„Nehmen wir ein einfaches Beispiel“, sagt Michael Lilienkamp und lässt sich in einem Sessel nach unten rutschen. „Stellen Sie sich vor, ich bin ein Klient und soll mich wieder hinsetzen.“ Die Hauruck-Möglichkeit wäre es, den Klienten unter den Achseln zu fassen und nach oben zu ziehen. Der Klient hätte Schmerzen nach dieser Grifftechnik und keine Selbstkontrolle über diese Situation.

Der Kinaesthetics-Trainer schlägt einen anderen Weg vor:

Er stellt zunächst die Füße des Klienten näher an den Sessel, dann beugt er den Oberkörper des Klienten etwas nach vorn. Jetzt hilft er dem Klient dabei abwechselnd rechts und links, Schritt für Schritt, mit der Hüfte nach hinten zu rutschen und schon sitzt der Klient aufrecht. Beide profitieren von dieser gemeinsamen Aktivität und lernen voneinander. Der Klient lernt eine neue Bewegungsmöglichkeit und der pflegende Angehörige erfährt eine Entlastung in seiner Unterstützung.

Bewegungskompetenzen entdecken /entwickeln aus Sicht der Teilnehmer

Der erste Kinaesthetic-Kurs für pflegende Angehörige in Zusammenarbeit mit der Pflegekasse der Barmer GEK und Kinaesthetics Deutschland verteilte sich über sieben Abende mit insgesamt 21 Stunden. Die Teilnehmer kamen sowohl aus der Diakonischen Stiftung Wittekindshof als auch aus der Region Bad Oeynhausen, Minden und Friedewalde. Dieses Angebot richtete sich an alle Familien, die Angehörige betreuen und pflegen. Jede TeilnehmerIn brachte ihren individuellen Unterstützungsbedarf in diesen Kurs mit ein. Auf dieser Grundlage konnten individuelle Bewegungssequenzen entwickelt und auf den Familienalltag abgestimmt werden.

Deutlich wurde, dass alle Teilnehmer, die Hauruck-Form beenden möchten und die neu gewonnenen Erfahrungen und Erkenntnisse in den Familienalltag mit einfließen lassen werden.

Aussage einer Teilnehmerin :

„Ich habe gelernt, meinen Angehörigen die Zeit, die er benötigt, um seine noch vorhandenen Fähigkeiten einzusetzen, zu geben.“ „Ich profitiere auch davon, denn meine Anstrengung senkt sich.“ „Hauruck ist für mich/uns kein Thema mehr.“

Lernen von und miteinander zog sich wie ein „roter Faden“ durch die sieben gemeinsamen Kursabende. In der Abschlussrunde, mit allen Beteiligten wurde sehr deutlich: „Ja“, ich habe dazu gelernt“ und ein Stück mehr Lebensqualität für mich und meinen zu pflegenden Angehörigen bekommen.

Hinweis :

Die Diakonische Stiftung Wittekindshof in Kooperation der Pflegekasse BarmerGEK und Kinaesthetics Deutschland wird auch zukünftig Kinaesthetic-Kurse für pflegende Angehörige anbieten.

Die Seminargebühren übernimmt die Pflegekasse der BarmerGEK für alle Mitglieder der gesetzlichen Krankenkassen. Mitglieder privater Versicherungen sollten wegen der Kostenübernahme Kontakt mit ihrer Versicherung aufnehmen.

Für Unterlagen inklusive Zertifikat, das zur Teilnahme an einen Kinaesthetics Aufbaukurs berechtigt, fallen Kosten von 25 Euro an.

Michael Lilienkamp, Juli 2010

Kontakt und Anmeldungen

Diakonische Stiftung Wittekindshof
Therapeutische Dienste

Diakon Michael Lilienkamp
Kinaesthetics-Trainer

Dr. Kleivinghaus-Str. 17
32549 Bad Oeynhausen

Tel.: (0 57 34) 61-22 50

michael.lilienkamp@wittekindshof.de

Was ist Kinaesthetics ?

Das zentrale Thema von Kinaesthetics ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung bei alltäglichen Aktivitäten. Diese führen wir in individuellen, erlernten und meist unbewussten Bewegungsmustern durch. Die Qualität dieser Bewegungen hat einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit.

Eine wichtige Voraussetzung für eine gesunde und selbständige Lebensgestaltung ist die Fähigkeit, die eigene Bewegung an veränderte Bedingungen anpassen zu können. In den Kinaestheticskursen geht es darum, die Qualität der eigenen Bewegung, den persönlichen Handlungsspielraum und die Anpassungsfähigkeit im Alltag zu vergrößern. Die bewusste Sensibilisierung der Bewegungswahrnehmung sowie die Entwicklung der Bewegungskompetenz leisten bei jedem Menschen jeden Alters einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheits-, Entwicklungs- und Lernförderung.