



Bewegen statt heben

## Erster Grundkurs Kinaesthetics für pflegende Angehörige in unserer Sozialstation

Knapp drei Viertel der Pflegebedürftigen in Deutschland werden zu Hause gepflegt, zwei Drittel davon allein von ihren Angehörigen.

Viele Pflegenden Angehörige stoßen irgendwann auf ihre körperlichen und psychischen Grenzen. Die Gefahr, selbst an körperlichen oder psychischen Schäden zu erkranken, steigt mit zunehmender Pflegedauer.

Die Schwesternschaft Wallmenich-Haus vom BRK e.V. überlegte in Zusammenarbeit mit der AOVE, der BARMER und der Trainerin für Kinaesthetics Margarete Hirsch, wie man dieser Gefahr entgegen wirken könne und beschloss, einen Grundkurs Kinaesthetics für Pflegenden Angehörige anzubieten.

Im Grundkurs Kinaesthetics wird die Kunst der Bewegungswahrnehmung und Empfindung vermittelt. Welche Bewegungen werden durch bestimmte Impulse ausgelöst? Wie können wir als Pflegepersonen unsere Angehörigen bei alltäglichen Aktivitäten wie Essen, Aufsitzen, Aufstehen oder beim Bewegen im Bett so unterstützen, dass sie ihre Bewegungsmöglichkeiten so weit wie möglich ausschöpfen können und ihre Bewegungskompetenz erhalten und erweitern können?

13 Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnten wir in den Kurs aufnehmen. Und sie waren vom ersten Tag an mit Eifer dabei. In 21 Kurseinheiten erlernten sie die Grundprinzipien des Bewegungskonzepts. Wie sie selbst sagten, wurde ihnen bewusst, „wie man im Alltag mit wenigen Mitteln den kranken Angehörigen besser helfen kann...“. Darüber hinaus erkannten sie, „dass auch der, der pflegt, wichtig ist und auf sich achten muss“, ein Gedanke, den pflegende Angehörige viel zu oft nicht bedenken und sich über ihre Grenzen hinaus belasten.



*Die Kursteilnehmerinnen und –teilnehmer mit Margarete Hirsch und Regina Schottenheim*

Ich durfte bei der Einführungsrunde am ersten Tag und bei der Abschlussrunde des letzten Kurstreffens dabei sein und ich war tief beeindruckt.  
Zum einen beeindruckt von der Präsenz der Kursleitung Margarete Hirsch, wie sie es versteht, alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer dort abzuholen, wo sie stehen und sie alle in die Kursgemeinschaft integriert.  
Zum anderen beeindruckt von der Intensität der Gespräche, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer untereinander führen.

Während dieser 4 Kurstage entwickelte sich sowohl fachlich als auch emotional eine Bewusstseinsweiterung, die aufzeigt, wieviel Potential in kleinen Fähigkeiten steckt und dass man mutig sein darf, dieses Potential kreativ zu nutzen.



*Übung: vom Rollstuhl ins Bett rollen*

Es freut uns sehr, dass der Kurs so gut angenommen wurde und auch so erfolgreich und intensiv durchgeführt werden konnte.  
Kurse für pflegende Angehörige werden wir auch in Zukunft in verschiedenen Varianten anbieten, da es unbedingt zu unserem Konzept Pflege aus einer Hand gehört. Nur, wenn pflegende Angehörige und professionell Pflegenden gut zusammenarbeiten kann die Pflege gelingen.

An dieser Stelle auch ausdrücklichen Dank an Margarete Hirsch, die diesen Kurs so wunderbar gestaltete.  
Vielen Dank auch an die AOVE, die uns in der Vorbereitung und Werbung so toll unterstützt hat und natürlich auch an die BARMER, die den Kursteilnehmerinnen und Teilnehmern so unkompliziert den Grundkurs ermöglichte.

Autor: Regina Schottenheim