

Hebst du noch oder bewegst du schon?

Zugegeben – die Überschrift ist ein bisschen geklaut. Aber sie trifft das Motto eines Kurses für pflegende Angehörige, dem Eltern und Mitarbeiter der Siebenstein-Schule an 5 Samstagen von Februar bis April 2013 absolviert haben.

Ein wesentlicher und sehr geschätzter Bestandteil unserer Arbeit in der Siebenstein-Schule ist der Austausch mit Eltern und Betreuern.

Durch die intensive Zusammenarbeit erfährt man auch dieses und jenes „außerhalb des Protokolls“, z.B. in welcher Familie es gerade einen hohen Pflegebedarf eines Angehörigen gibt. Das kann ein Kind sein, der Ehepartner, ein Elternteil oder Verwandte/Freunde.

So kamen wir auf die Idee, gemeinsam einen Kurs „Kinaesthetics – Pflegen der Angehörigen“ zu organisieren. Die Referentin, Frau Gisela Schneider, kennen wir Mitarbeiter schon seit einer Fortbildung aus dem Jahr 2008.

Im Mittelpunkt des Kurses stand die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung bei ganz alltäglichen Handlungen. Wie stehe ich vom Boden auf? Wie drehe ich mich vom Rücken auf den Bauch? Wie komme ich vom Boden auf den Stuhl? Dies sind einige Beispiele für Bewegungsabfolgen, die für einen gesunden Menschen gar kein Problem darstellen und hundertfach ablaufen, ohne dass darüber nachgedacht werden muss.

Wir aber mussten darüber nachdenken, im Sinne eines Bewusstseins und Verstehens der eigenen Abläufe, bevor wir uns daran machen, mit unserer eigenen Bewegung die zu Pflegenden zu unterstützen.



Viele, viele Partnerübungen, in der wir auch immer wieder in die Rolle des Pflegebedürftigen „schlüpfen“, vermittelt sehr spürbar, wie es beiden Seiten in der Interaktion miteinander geht.

Wann wird es schwer? Was kann der Angehörige tun, um die eigene Anstrengung zu verringern?

Was kann der Pflegebedürftige an Eigenaktivität, Mobilität und Selbstbestimmung einbringen?

Welche Hilfsmittel können wie eingesetzt werden? Wo und wie halte ich bzw. werde gehalten?

Frau Schneider ist Kinaesthetics-Trainerin im Netzwerk EKA und bringt jede Menge Erfahrungen aus ihrer beruflichen Tätigkeit und aus vielen Kursen für pflegende Angehörige mit. Sie vermittelt die Konzepte von Kinaesthetics klar verständlich und immer praxisorientiert.

So fanden wir uns häufig alle auf dem Boden wieder und ließen Bewegungsabläufe wieder und wieder passieren. Nach und nach lernten wir, unsere eigene Bewegung für die Unterstützung der zu pflegenden Person einzusetzen und zu spielen, wie es uns dabei geht.

Wichtigste Erkenntnis: Wenn meine Anspannung hoch ist, verringert sich meine Wahrnehmung. Das heißt, ich nehme dann nicht mehr ausreichend wahr, wie es dem zu Pflegenden geht und es wird schwer.

Also: auf die eigene Anspannung achten, innehalten und neu beginnen. Der Satz „Hohe Anspannung – geringe Wahrnehmung“ kam uns bei den Übungen immer wieder in den Sinn und lässt sich hervorragend auf andere Alltagssituationen übertragen.

Es soll leicht werden – Anstrengung verringert werden.

Kinaesthetik = die Lehre von der Bewegungsempfindung

Die Teilnehmerinnen hatten eine intensive, von gegenseitigem Austausch und Verständnis geprägte Zeit miteinander.

Parat alle: Es hat sich gelohnt und wir können diesem Kurs allen, die sich mit dem Thema der Pflege von Angehörigen auseinandersetzen (müssen), sehr empfehlen.

Herzlichen Dank an Frau Schneider und alle Teilnehmerinnen!

Karin Bürger



Kontakt:

Gisela Schneider, KfP
Kinaesthetics Trainerin
im Netzwerk EKA Pflegeberatung

Grumbelweg 5
30840 GOSLAR
Tel.: 05321/ 38 45 21

Email: kinaesthetics-schneider@entende