

Es geht um Bewegungskompetenz

Mitglieder des Freiwilligenforums ließen sich in Kinaesthetics ausbilden

Stützen ohne zu schwitzen – es hängt von der Qualität der Bewegungen ab, ob das gelingt.

Von Klaus Plath

Uetersen. Das zentrale Thema von Kinaesthetics ist die Auseinandersetzung mit der eigenen

Bewegung bei der alltäglichen Arbeit. Diese führt jeder in individuellen, erlernten und meist unbewussten Bewegungsmustern aus. Die Qualität dieser Bewegungen hat einen erheblichen Einfluss auf die eigene Gesundheit. Eine wichtige Voraussetzung für eine gesunde und selbstständige Lebensgestaltung ist demnach die Fähigkeit, die

eigene Bewegung an veränderte Bedingungen anpassen zu können. In Kinaesthetics-Kursen geht es darum, die Qualität der eigenen Bewegung, den persönlichen Handlungsspielraum und die Anpassungsfähigkeit im Alltag zu vergrößern. Kinaesthetics geht davon aus, dass die Unterstützung eines pflegebedürftigen Menschen dann gesund-

heits- und entwicklungsfördernd ist, wenn sie ihn in seinen eigenen Bewegungsmöglichkeiten, in seiner Eigenaktivität und Selbstwirksamkeit unterstützt.

Neun Interessierte, zumeist aus dem Kreise des Uetersener Freiwilligenforums, ließen sich während eines „Grundkurses Kinaesthetics für pflegende Angehörige“ in den Räumen der Diakoniestation an der Jochen-Klepper-Straße entsprechend der Theorie mit Bewegungskompetenzen ausrüsten. Den Grundlagen folgten viele praktische Übungen, gegriffen aus den Anforderungen des Alltags.

Kursleiterin war die Uetersener Kinaesthetics-Trainerin Sabine Köhler. Unterstützt wurden die insgesamt 21 Stunden Unterrichtszeit von den Pflegekassen. So mussten lediglich die Unterrichts-Unterlagen und das Zertifikat, das allen Teilnehmern ausgehändigt wurde, mit einer Pauschale von 25 Euro bezahlt werden.

Für die Pflegekassen tritt bei den Kinaesthetics-Kursen stellvertretend für alle Kassen die Barmer in Erscheinung. Mit Werner Siedenhans und Jörn Wolgast kamen somit auch zwei Barmer-Vertreter nach Uetersen, um das Thema Pflege und Pflegeunterstützung aus Sicht der Kassen zu erläutern.



Wie bekomme ich einen Patienten aus dem Bett ohne dass ich mich übermäßig anstrengen muss? Darum ging es beim Grundkurs Kinaesthetics, der in den Räumen der Diakonie angeboten wurde.