

# Bewegen statt Heben und Tragen

Erster Kinaesthetics-Grundkurs für pflegende Angehörige in Sulingen



**Torsten Meine von der Barmer Sulingen (links), Kinaesthetics-Trainer Gunther Stein (rechts) mit den TeilnehmerInnen des ersten Kinaesthetics-Grundkurses für pflegende Angehörige. Ein Teilnehmer fehlt.**

**Sulingen.** Unter dem Leitthema „Bewegen statt Heben und Tragen“ stand der erste Kinaesthetics-Grundkurs für pflegende Angehörige in Sulingen. Veranstaltet wurde dieser Kurs von der Barmer Sulingen und der Sozialstation Sulinger Land in Zusammenarbeit mit dem Kinaesthetics - Trainer Gunther Stein. Die Räumlichkeiten stellte das Haus am Suletal zur Verfügung. Kinaesthetics, seit Jahren im professionellen Pflegebereich bekannt, beschäftigt

sich mit der „Wahrnehmung von Bewegung“. Dazu werden Instrumente und Methoden angeboten, um Bewegungsaktivitäten effektiv und schonend zu unterstützen. Zehn TeilnehmerInnen hatten sich angemeldet, die in ihrem Alltag mit der Pflege von pflegebedürftigen Menschen beschäftigt sind. Ziel des Kurses war es, für alle Beteiligten spezifische Lösungen zu erarbeiten. Daher wurden die Bedürfnisse, die Probleme und die Wünsche der

TeilnehmerInnen miteinbezogen. Zunächst ging es darum, wieder für sich selbst sorgen zu lernen und sensibel für die eigene Bewegung zu werden, zu spüren, wann eine Hilfestellung dem Helfenden eher schadet.

In einem zweiten Schritt rückten dann die Tätigkeiten und Aktivitäten in den Blickpunkt, die die TeilnehmerInnen in ihrem Alltag beschäftigen. So erfuhren die KursteilnehmerInnen, dass mit

einfachen Mitteln wie zum Beispiel einem Handtuch das Aufstehen von Stuhl für Pflegende und Betroffenen deutlich einfacher wurde. Oder im Falle des Rollstuhl - Beispiels der Umgang deutlich einfacher wird, wenn der Rollstuhlfahrer sein Gewicht verlagert. Ein Thema, das immer wieder auftauchte, war, wie helfe ich, wenn mein Angehöriger gestürzt ist. Auch hier konnten die TeilnehmerInnen gute Lösungen erarbeiten. Auch Hausbesuche durch den Kinaesthetics - Trainer wurden in Anspruch genommen. So konnten alle Beteiligten gleichermaßen vom Lerngewinn der TeilnehmerInnen profitieren. Am letzten Abend erfolgte eine Auswertung des Kurses und alle Anwesenden waren sich einig, dass es sehr wichtig und sinnvoll war, sich an diesem Kurs zu beteiligen. Die Gruppe fand es sehr wichtig, dass es weitere Kurse geben sollte. Außerdem wollen sich die Beteiligten im neuen Jahr treffen, um sich weiter auszutauschen.

Alle pflegenden Angehörigen, die sich für einen Kinaesthetics - Grundkurs für pflegende Angehörige interessieren, können weitere Informationen bei Gunther Stein unter 04272-218 oder bei der Sozialstation Sulinger Land unter 04271-6946 bekommen.