



Empfehlungen und Grundlagen
aus den kinästhetischen
Konzepten

Partnerin
Kinaesthetics
Deutschland

Welche Bedeutung hat Bewegung für den Körper?

- Seit der Antike betrachten die Ärzte die Bewegung als eine »Säule der Gesundheit«
- Hippokrates erkannte um 300 v.Ch. die Bewegungstherapie neben Lebensumstellung und Diät als wirksam in der Prävention von Erkrankungen
- **Jüngste Forschungsergebnisse bestätigen diesen Effekt:** Bewegung wirkt *in jedem Alter* gesundheitsfördernd und trägt dazu bei, viele der im Alter vermehrt auftretenden Erkrankungen zu verhindern oder zumindest hinauszuzögern
- Schützender Effekt auf Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Metabolisches Syndrom und Diabetes mellitus sowie degenerative Erkrankungen bis hin zu Tumoren
- körperliche Aktivität und der Ausbau motorischer Fähigkeiten wirken positiv auf die Entwicklung und Funktion des menschlichen Gehirns
- **WICHTIG:** Mobilität ist die Grundlage für die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben!

Kinästhetik

- > Kinästhetik ist die Bezeichnung für die Erfahrungswissenschaft, die sich mit Bewegungskompetenz als einer der zentralen Grundlagen des menschlichen Lebens auseinandersetzt.
- > Sie ist die Kunst/Wissenschaft der Bewegungswahrnehmung und basiert auf der Erfahrung und Wahrnehmung der eigenen Bewegung
- > führt zu einer erhöhten Achtsamkeit für die Qualitäten und Unterschiede der eigenen Bewegung
- > Von Anfang an interessierte dabei das Thema der Interaktion durch Berührung und Bewegung.

Die Bedeutung der Berührung

- > Ausschüttung von Oxytocin (Glücks- und Bindungshormon) bei entspannter, angenehmer Berührung
 - fördert die Entspannung der Muskulatur
 - fördert die mentale Entspannung
 - fördert die Empathiefähigkeit bei allen Beteiligten
 - sorgt für den Aufbau von Synchronität
 - Fähigkeit sich in der Bewegung aufeinander abzustimmen
 - Fähigkeit sich zu verstehen – mit und ohne Worte
 - Anpassung physiologischer Prozesse wie Herzschlag, Blutdruck und Atmung
 - senkt die Ausschüttung der Stresshormone

Die Leitsätze der Kinästhetik

Man muss sich bewegen, um Bewegung wahrnehmen zu können und man muss Bewegung wahrnehmen können, um sich gezielt zu bewegen.

Wahrnehmung ist etwas sehr individuelles!

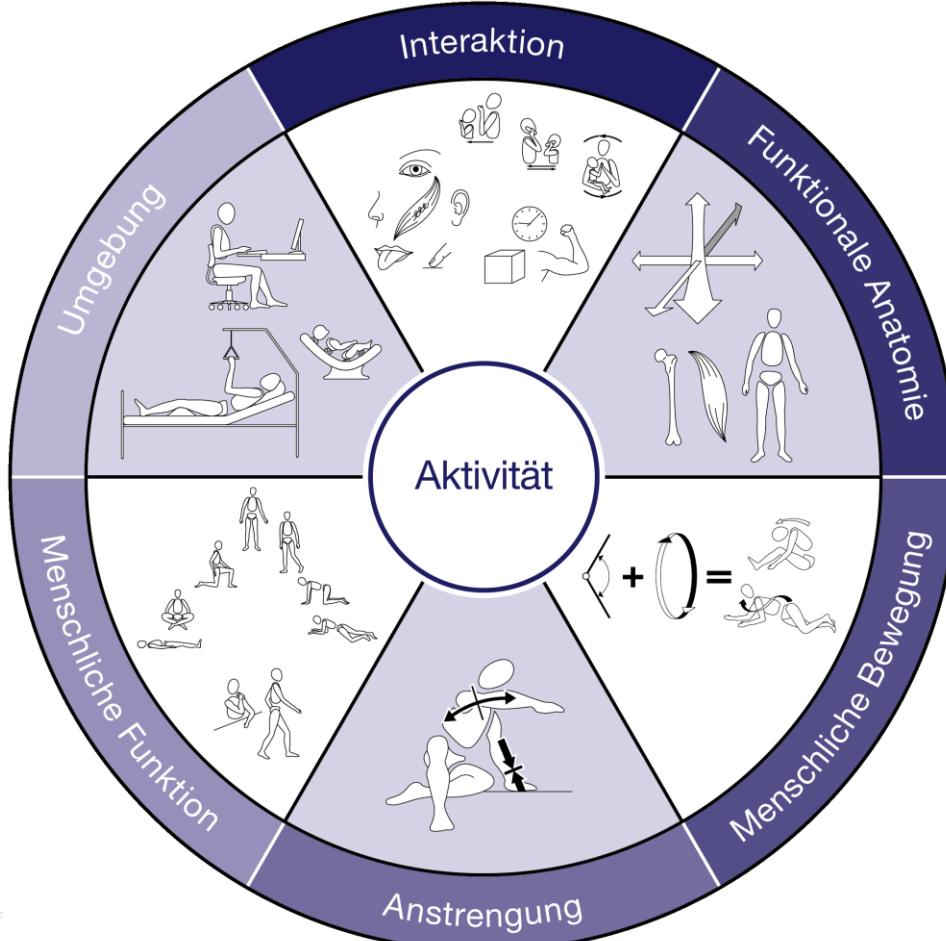
Daher mach den Unterschied – variiere und probiere, um gemeinsam den besten Weg zu finden!

Begleiten und anleiten – nicht führen und übernehmen.

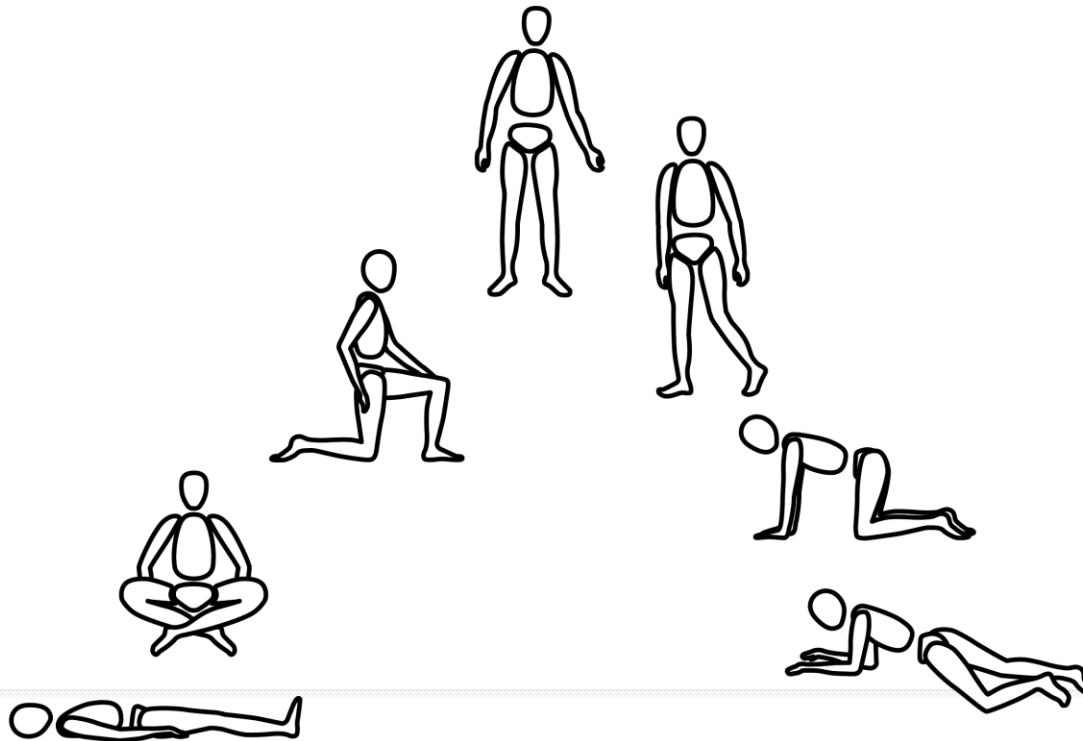
Kinästhetik für Menschen mit Demenz

- > <https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=kin%C3%A4sthetik&mid=3517AAD9EEC1860BB3D03517AAD9EEC1860BB3D0&FORM=VIRE>

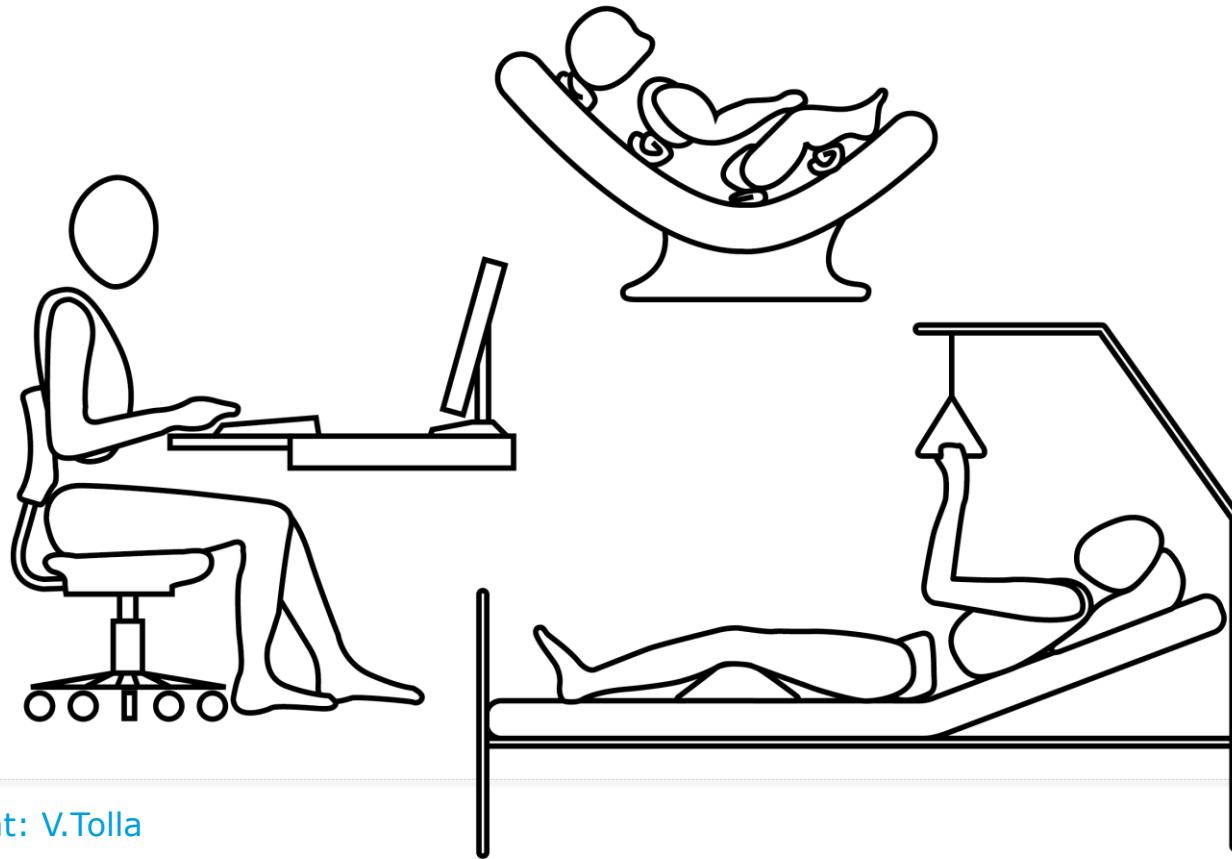
Konzept- system



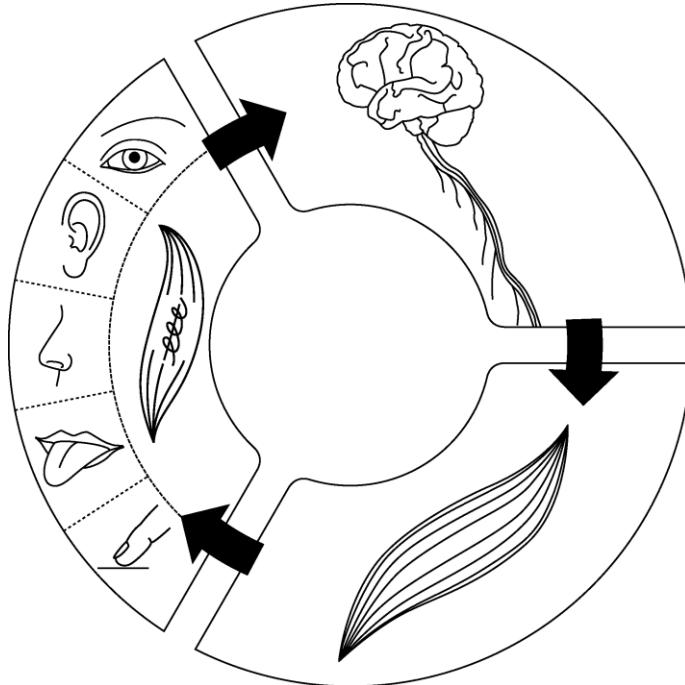
Die 7 Grundpositionen – Voraussetzung für das Erlernen von Bewegungskompetenz



Umgebung sinnvoll gestalten



Lern- und Behandlungsparadigma



Behandlungsparadigma =
defizitäre Orientierung bei der
Bewältigung von Problemen

Lernparadigma = der Betroffene
wird angeleitet sich selbst zu
helfen, Ressourcen zu nutzen und
damit Defizite auszugleichen

Bildungsmöglichkeiten

Ausbildungen
zur Kinaesthetics-TrainerIn

Ausbildung Stufe 3

Ausbildung Stufe 2

Ausbildung Stufe 1

Basiskurse

Grundkurs

Aufbaukurs

Peer-Tutoring-Kurs

Anwendungsmöglichkeiten

- > Grundkurse, Aufbaukurse für Pflegende und andere an der Pflege beteiligten Berufsgruppen zur Erfüllung tägl. Aufgaben
- > Peertutoring zur Anleitung und Unterstützung der Kollegen oder Auszubildenden in ihrer tägl. Arbeit mit kinästhetischem Wissen
- > Beratung von pflegenden Angehörigen zuhause - abrechenbar über die Krankenkasse
- > Grundkurse für Angehörige, die selbst pflegen
- > Grundkurse im Bereich Infanthandling (Pädiatrie)
- > Grundkurse für Auszubildende im Rahmen der Pflegeausbildung
- > Workshops, Inhouseschulungen und praktische Bewegungstrainings

Warum gerade Kinästhetik?

- > deutliche Reduzierung der körperlichen Belastung und ergonomische Arbeitsweise
- > Minimierung des Risikos von Verletzungen
- > steigert das Wohlbefinden bei den Pflegekräften und erhöht die Motivation sowie die Berufsfreude in ihrem Arbeitsalltag
- > optimal an die Bedürfnisse der Betroffenen angepasste Bewegungsvielfalt
- > schonende Bewegungsmuster für die Betroffenen
- > ermöglicht einen ruhigen harmonischen Umgang miteinander

Die „Magie“ der Kinästhetik

- > Indem Pflegekräfte nicht mehr versuchen von außen zu bewegen, sondern die Bewegung nur zu unterstützen, entstehen beim Patienten ganz neue Möglichkeiten mit Einschränkungen umzugehen und die Freude an Bewegung wieder zu erlangen. Dieser gemeinsame Erfolg beflügelt und weckt die Lust auf mehr! Pflegekräfte und pflegende Angehörige, die Kinästhetik in ihren Alltag integrieren, empfinden oft eine höhere Zufriedenheit mit ihrer Arbeit. Dies liegt daran, dass sie sich weniger erschöpft fühlen und gleichzeitig die Qualität der Pflege verbessern können.



Vielen Dank.

Bildung. Perspektive. Zukunft.