

KINAESTHETICS FÜR PRIVATE PFLEGE / BETREUUNG

KRAFTSCHONEND HALT GEBEN UND AKTIVIEREND PFLEGEN

Kinaesthetics basiert auf einem Prinzip, das sich an der natürlichen anatomischen Bewegung orientiert. Die pflegebedürftigen Menschen werden also nicht, wie im Alltag oft üblich, im „Hauruck“-Verfahren mit ihrem gesamten Gewicht getragen, sondern in Anlehnung an eine natürliche Fortbewegung nur so weit geführt und unterstützt, wie es individuell nötig ist.

Für Unterstützende ist dabei wichtig, die eigene Körperspannung dem Pflegebedürftigen anzupassen und Bewegungsimpulse aufzunehmen oder gezielt selber zu setzen. Auf diese Weise wird der Unterstützende – ähnlich dem Tanzen – zum Bewegungspartner, der mit seinem eigenen Körper Halt bietet, ohne seine Muskeln oder Gelenke zu sehr zu belasten. Dieses „Miteinanderbewegen“ ist für Pflegende kraftschonender und für Pflegebedürftige zugleich aktivierend.

KINAESTHETICS PRAKTISCH ERFAHREN: EIN ROLLENTAUSCH HILFT BEIM UMDENKEN

Während meiner jahrelangen Arbeit als Kinaesthetics-Trainerin habe ich festgestellt, dass der Lerneffekt am größten ist, wenn Pflegende selbst den Unterschied zwischen viel Kraft und guter Unterstützung am eigenen Leib erfahren können. Deshalb sind in meinen Kursangeboten neben theoretischen Grundlagen vor allem praktische Übungen ein zentraler Baustein.

Das Ziel der Kurse ist es, professionelle Pflegekräfte in die Lage zu versetzen, eigenständig Bewegungsangebote zu entwickeln, die die Bewegungskompetenzen und die Gesundheit Beider unterstützen und fördern.



RITA WOLF

Vor 26 Jahren habe ich meine Ausbildung zur Krankenschwester abgeschlossen und mich in den folgenden Jahren selbst der Ausbildung von Pflegenden spezialisiert. Seit 17 Jahren beschäftige ich mich mit der Kinaesthetics. Ein Schwerpunkt in meiner praktischen Arbeit ist die Bewegungsentwicklung bei Kindern von 0–6 Jahren und bei Menschen mit Schädelhirnschädigung.

Kinaesthetics Kurse gebe ich für professionell Pflegende und pflegende Angehörige. Seit 4 Jahren ist das Programm „Kinaesthetics in der Erziehung“ für Tagespflegepersonen und ErzieherInnen hinzugekommen. Um eine Nachhaltigkeit der Schulungen bewirken zu können, ist mir die Beratung von Einrichtungen zur Implementierung von Kinaesthetics sehr wichtig. Dafür habe ich 2015 eine Ausbildung zur systemischen Beraterin mit Anerkennung vom DGSF absolviert.

Coaching und Beratungen zu beruflichen und privaten Herausforderungen, runden meine Kompetenzen ab. Während jeder meiner Tätigkeiten steht der Mensch für mich im Mittelpunkt.



Rita Wolf | Depkenstraße 36 | 28213 Bremen
Telefon 0421-223 73 49 | Fax 0421- 223 73 48 | Mobil 0152-31 841 761
rita-wolf@online.de | www.kinaesthetics-kurse.de

Rita Wolf

Kinaesthetics Trainerin



Kinaesthetics
für pflegende
Angehörige



KINAESTHETICS IN DER PRIVATEN PFLEGE/BETREUUNG

Menschen, die andere pflegen oder betreuen, bewältigen in ihrem Alltag große Herausforderungen. Sie führen einerseits ihr eigenes Leben, andererseits widmen Sie sich mit viel Zeit und Kraft dem Pflegebedürftigen. Diese Doppelrolle führt schnell an die eigenen körperlichen und seelischen Grenzen der Belastbarkeit. Umso wichtiger ist es, mehr Gespür für den eigenen Körper zu entwickeln, die eigenen Grenzen zu achten und mit Kräften effektiver umzugehen.

Meine Kurse richten sich an Angehörige, Freunde, Nachbarschafts-/Ehrenamtliche Hilfen, Selbsthilfeorganisationen die im privaten Bereich die Pflege oder Betreuung von Erwachsenen oder Kindern begleiten und unterstützen.

IN MEINEN KURSEN ERHALTEN SIE:

- Anregungen für Ihre individuellen Herausforderungen in der Pflege und Betreuung.
- praktische Anleitung wie Sie mit weniger Kraftaufwand unterstützen beim auf die Bettkante setzen, beim Aufstehen vom Bett oder Sofa, beim Transfer vom Bett zu Rollstuhl, zur Toilette, zur Dusche oder Badewanne, beim Positionieren im Bett etc.
- neues Wissen über Bewegungsabläufe für leichtere, effektivere Unterstützung.
- einen Rahmen, in dem Sie sich mit anderen Menschen, die ähnliche Erfahrungen haben, austauschen können.

GRUND-AUFBAUKURS

Ziel ist es Unterstützungsmöglichkeiten zu entwickeln, welche auf die Bewegungsmöglichkeiten aller Beteiligten angepasst sind. Anhand bewusst durchgeführter Übungen lernen sie mehr über die Wirkung ihrer eigenen Bewegung auf Ihr Gegenüber. Die Inhalte werden an Ihren konkreten Fragestellungen erarbeitet. Im Mittelpunkt steht die Lebensqualität und Kompetenzentwicklung beider Beteiligten.

Jeder Kurs umfasst 21 Zeitstunden und wird an 4–6 Terminen durchgeführt.

Termine entnehmen Sie der Beilage.

Die Kursgebühr wird von der Pflegekasse übernommen, auch wenn noch keine Pflegestufe vorliegt. Ein Eigenanteil von 25,- € für die Kursunterlagen sind bei Anmeldung zu entrichten.

Für ein Vorgespräch, die Klärung von Fragen und/oder die Anmeldung rufen Sie mich gerne an oder schreiben Sie mir eine Email.

HÄUSLICHE SCHULUNGEN

Nach Absprache können auch individuelle häusliche Schulungen vereinbart werden. Die Kosten werden von den meisten Pflegekassen übernommen.

Alle Kurse schließen mit einem Zertifikat von Kinaesthetics Deutschland ab. Die Zertifikate berechtigen Sie, die Kinaesthetics Trainerausbildung zu absolvieren.

*» Wer auf sich selbst achtet,
kann andere besser unterstützen. «*

