



Bewegen - aber richtig

HEILIGENBRONN (pm) – Ausgehend von einem Pflegefachtag zur Kinästhetik in Rottweil bildeten sich in den vergangenen Jahren Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen aus der Altenhilfe und der Behindertenhilfe der Stiftung St. Franziskus Heiligenbronn in dieser Lehre und Technik der Bewegungsempfindung weiter.

Kinästhetik leitet dazu an, auf die eigene Bewegung und Gesundheit zu achten, aber auch Fähigkeiten des Pflegebedürftigen miteinzubeziehen. So lernen die in der Pflege tätigen Mitarbeiter nicht nur, zum Beispiel rücken- und kraftschonend zu arbeiten, sondern werden auch die Bewohner angeleitet, etwa beim Aufstehen aus dem Bett aktiv mitzuwirken.

In den vergangenen Jahren wurden rund 200 Mitarbeiter der Stiftung in neun Grund- und vier Aufbaukursen geschult. Jetzt ging auch in einem weiteren Schritt ein Zertifizierungskurs zu Ende, mit dem die Pflege- und Betreuungsqualität weiter entwickelt werden soll. Seit Anfang des Jahres nahmen daran 16 Mitarbeiter aus Altenhilfe- und Behindertenhilfe-Einrichtungen in Spaichingen, Trossingen, Wehingen, Tuttlingen, Mühlheim an der Donau, Baidt, Tübingen, Geislingen, Rottweil, Zimmern und Heiligenbronn teil unter Anleitung der beiden Trainerinnen Andrea Eichler und Andrea Hoelke und organisiert von Regionalleiterin Ursula Bacher und Hausleiterin Katja Schönstein.

Das Spektrum reichte vom Schwerpunkt "Begleitung" bis hin zur Bearbeitung praktischer Situationen wie der Bedeutung der Körperhaltung beim Sitzen oder Essen, dem spiralförmigen Aufrichten oder dem Einsatz des eigenen Körpers in Form des Mitbewegens. Die Themen waren aber breit gefächert und umfassten auch die Gesundheitsförderung der Mitarbeiter oder das rückschonende Arbeiten in der Hauswirtschaft.

Die Kursteilnehmer entwickelten aus ihrem Arbeitsalltag heraus Projekte, bei denen sie das kinästhetische Wissen in ihrer Praxis auch gemeinsam mit Kollegen und Kolleginnen umsetzten. Zum Abschluss des Kurses in Heiligenbronn präsentierten sie dazu ihre Überlegungen und Erfahrungen und bezogen dabei auch die anderen Kursteilnehmer und die anwesenden Leitungskräfte in praktische Übungen mit ein.

Mit Zertifikat und Sonnenblume wurden alle Kursteilnehmer als zertifizierte Kinästhetik-Anwender ausgezeichnet. Sie sind jetzt in ihren Einrichtungen Multiplikatoren, die das kinästhetische Wissen einbringen und weitervermitteln können. Damit wurde, sagt Regionalleiterin Ursula Bacher, "ein Meilenstein im Implementierungsprozess erreicht". Getreu dem kinästhetischen Leitsatz "ich bewege mich, also bin ich" sei die Stiftung hier einen großen Schritt weiter gekommen.