

Miteinander lernen, voneinander profitieren!

Für Fachpersonal haben die beiden erfahrenen Trainerrinnen bereits viele Kinaesthetics-Kurse angeboten. Nun berichten

Kristina Class und Waltraud Weimann über ihren ersten Kinaesthetics-Grundkurs für pflegende Angehörige.

Gruppe. Nach einer umfassenden Informationskampagne konnte der erste Grundkurs für pflegende Angehörige im Raum Ludwigsburg mit 10 TeilnehmerInnen starten. Die Anmeldung zum Kurs erfolgte über die Barmer Regionalstelle.

Die Gruppe setzte sich folgendermaßen zusammen:

- eine Familie (Mutter, Vater, behinderte Tochter), die ihre behinderte Tochter unterstützt
- zwei Frauen, die an der Betreuung und Pflege ih-

- rer Väter beteiligt sind,
- eine Dame, die ihre 92-jährige Mutter versorgt,
- ein Mann, dessen Frau seit 20 Jahren zunehmend Pflege benötigt,
- eine Frau, deren siebenjähriges Drillingskind Bewegungs- und Orientierungsprobleme hat, und
- zwei Frauen, die immer wieder in Pflegesituationen involviert sind.

Ablauf. Der Kurs gliederte sich in sechs Veranstaltungen und sechs Praxisetappen:

- Die erste Veranstaltung mit zwei Themen fand an einem Samstag von 9 bis 16 Uhr statt.
- Die folgenden Veranstaltungen organisierten wir immer an einem Dienstag von 17 bis 20 Uhr. Die Termine fanden wöchentlich bzw. alle zwei Wochen statt.
- Diese Struktur bewährte sich in vielerlei Hinsicht. Der Samstag bot zeitlich ausreichend Möglichkeit, dass sich die Gruppe kennenlernen und mit dem Thema sowie der Art des Lernens vertraut machen konnte. Der Abstand zwischen den Phasen ermöglichte ein Ausprobieren des Gelernten.

Die Räumlichkeiten stellte uns die Klinik, in der wir arbeiten, zur Verfügung. In den Pausen gab es Erfrischungen, für die wir selbst gesorgt haben.

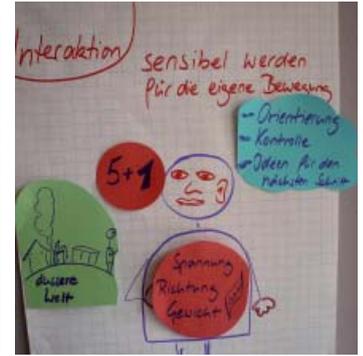
Inhalt. Wir haben uns an die im Grundkursbuch vorgeschlagenen Themenschwerpunkte (siehe Kästen) gehalten.

Ein Unterschied, der uns – verglichen mit den Grundkursen, die wir bisher gehalten haben – aufgefallen ist: Wir mussten reduzieren. Eine der Herausforderungen des Kurses war, die vielen Einzelsituationen und Schicksale so zusammenzuführen, dass alle mitarbeiten konnten. Dazu wählten wir folgende Strategie: In jeder Phase konnte eine andere TeilnehmerIn ihre Situation in den Mittelpunkt stellen. Dafür waren jeweils 45 Minuten reserviert. Das wurde von allen als enorm hilfreich wahrgenommen. Die TeilnehmerInnen merkten durch das Ler-



Familie Goller ist nach dem Kursbesuch hoch motiviert, gemeinsam neue Wege zu





Die konkreten Probleme der KursteilnehmerInnen wurden in praxisbezogenen Situationen nachgespielt, um so kräfteschonende neue Möglichkeiten zu entwickeln, zum Beispiel wieder vom Boden in den Rollstuhl zu kommen.



Die Autorinnen:



Kristina Class und Waltraud Weimann arbeiten seit 11 Jahren als Pflegeberaterinnen für Kinaesthetics an den Kliniken Ludwigsburg. Viele Grund- und Aufbaukurse haben die beiden erfahrenen Kinaesthetics-Expertinnen bereits für Fachpersonal durchgeführt und in der praktischen Begleitung auch pflegende Angehörige angeleitet. Nun bieten sie auch Kinaesthetics-Grundkurse für pflegende Angehörige an.

nen miteinander, dass sie sich gegenseitig Anregung und Unterstützung sein können. Ein Teilnehmer hat es so formuliert: „Ich kam mit einem Problem und habe jetzt viele Lösungsvorschläge erhalten. Außerdem konnte auch ich etwas geben und einbringen.“

Erkenntnisse. Es war von Anfang an problemlos möglich, Eigenerfahrung, aber auch Partnerarbeit und Partnertausch anzuleiten.

- Alle konnten die Arbeitsunterlagen sehr gut nutzen. Sie lasen vor und auch nach den Veranstaltungen das Arbeitsbuch und das Konzeptbüchlein.
- Die Themenaufbereitung im Grundkursbuch war für uns ausgesprochen nützlich.
- Zur Dokumentation hatten wir die TeilnehmerInnen einmal beispielhaft durch einen Lernzyklus begleitet und später Freiraum für das Aufschreiben des Gelernten, der eigenen Gedanken und Ideen, gelassen.
- Die Pausen wurden für einen lebhaften Austausch untereinander genutzt.
- Immer wieder kamen einzelne KursteilnehmerInnen mit speziellen Fragen auf uns Kursleiterinnen zu. Dabei gab es Fragen zur Einstufung, zur Wundversorgung, zu Hilfsmitteln oder zu familiären Themen. Bei drei Familien ergab sich im Verlauf des Kurses ein Hausbesuch.
- Für uns war erstaunlich, wie rasch die Gruppe mit dem Lernmodell arbeiten konnte, welche eigenen Worte sie gefunden und für ihre Situation angepasst haben. Herr B. hat einen technischen Beruf und hat uns oft damit verblüfft, wie klar er seine Erfahrungen formulieren und in seine Sprache einsortieren konnte.

Zuhause. Für das Lernen in der Zeit zu Hause haben wir den TeilnehmerInnen Aufgaben gegeben. Wir stellten einen Umsetzungsplan zur Verfügung

und die KursteilnehmerInnen bestimmten das Lernthema und die Aktivität, mit der sie sich befassen wollten. Der Umsetzungsplan war so gegliedert:

- Was habe ich heute gelernt?
- Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?
- Welche Veränderungen gab es, was habe ich in der Umsetzung gemerkt?

Erfolge. Wir nennen drei Beispiele, die den Lernprozess und die Erfahrungen der KursteilnehmerInnen repräsentieren:

Beispiel 1: Herr B. unterstützt seine Ehefrau, die im Rollstuhl ist, bei einzelnen Aktivitäten. Sie hat oft hohe Spannung und Spastiken und benötigt Hilfe bei der Fortbewegung im Bett und aus dem Bett.

Was habe ich heute gelernt?

„An anderen Stellen und nicht so hart anzufassen.“

Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

„Ich möchte meine Frau mehr machen lassen und schauen, ob sie vorbereitet ist, sodass sie ihr Gewicht übernehmen kann.“

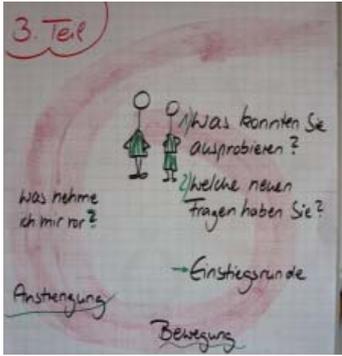
Welche Veränderungen gab es, was habe ich in der Umsetzung gemerkt?

„Meine Frau bestätigte, dass ich sie nicht mehr so hart anfasse, dass die Bewegung jetzt wie eine Welle ist. Sie kann mehr mitmachen und mehr mitbestimmen.“

Beispiel 2: Frau K. hilft ihrer 92-jährigen Mutter und möchte, dass die Mutter nachts wieder selbstständig auf den Nachtstuhl gehen kann.

Was habe ich heute gelernt?

„Dass ich nicht so falsch liege, wenn ich möchte,



lebensqualität die Zeitschrift für Kinaesthetics

Ein Kooperationsprodukt von:
Kinaesthetics Deutschland, Kinaesthetics Italien, Kinaesthetics Österreich, Kinaesthetics Schweiz,
European Kinaesthetics Association, Stiftung Lebensqualität.
Herausgeber: Stiftung Lebensqualität, Nordring 20, CH-8854 Siebnen.

www.zeitschriftlq.com www.kinaesthetics.net



Kinaesthetics

dass meine Mutter selbst etwas macht, und dass es wichtig ist, wo was im Zimmer steht.“

Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?
„Ihr Zimmer vielleicht ein bisschen umzubauen.“

Welche Veränderungen gab es/was habe ich in der Umsetzung gemerkt?

„Eigentlich bräuchte ich nicht mehr in den Kurs zu kommen, weil es meine Mutter bereits alleine schafft, allein auf den Nachtstuhl zu gehen. Aber es gefällt mir gut und ich kann bestimmt noch etwas lernen, deshalb komme ich weiterhin.“

Beispiel 3: Eine Teilnehmerin hatte momentan keine Pflegesituation und hat die Ideen aus dem Kurs für sich selbst verwendet. Sie beobachtet nun viel bewusster ihre alltäglichen Bewegungen: „Beim Bügeln, beim Auf-den-Stuhl-Steigen, fällt mir auf, wie ich das viel einfacher und schonender tun könnte.“

Ausblick. Kinaesthetics-Grundkurse für pflegende Angehörige stellen eine neue Herausforderung an uns Kinaesthetics-TrainerInnen. Gemäß dem Motto „Weniger ist mehr“ gilt es, in der Vorbereitung die Lernsequenzen zu überprüfen und in Bezug auf die Zielgruppe zu reduzieren. Damit ist nicht gemeint, dass das Lernangebot weniger gehaltvoll wäre. Im Gegenteil, die Herausforderung liegt darin, den TeilnehmerInnen, die alle Profis in ihrer mitgebrachten Angehörigensituation sind, ein persönliches Lernen im Rahmen eines interaktiven Gruppenprozesses zu ermöglichen. Reduktion meint also vielmehr, die wesentlichen Aspekte der einzelnen Themenschwerpunkte in der Vorbereitung präzise zu formulieren, damit in der Gestaltung der Lernsequenzen die Interaktion mit den TeilnehmerInnen und die Bearbeitung ihrer Frage-

stellungen und Situationen im Mittelpunkt stehen kann.

Außerordentlich hilfreich war, dass wir den Kurs zu zweit gestaltet haben. Wir werden auch den nächsten Grundkurs, den wir bereits ausgeschrieben haben, gemeinsam gestalten. Wir sind gespannt darauf, welche Menschen und Situationen uns begegnen werden!

Kinaesthetics-Grundkurs für pflegende Angehörige

Folgende Themenschwerpunkte waren Bestandteil des Kurses:

Sensibilisierung der eigenen Bewegung

Konzept Interaktion

Gewicht

Konzept Funktionale Anatomie

Bewegungsmuster verstehen

Konzept Menschliche Bewegung

Unterstützen als Lernumgebung

Konzept Anstregung

Der Lernprozess in der Familie

Konzept Menschliche Funktion

Umgang mit Hilfsmitteln

Konzept Umgebung

Evaluation des gesamten persönlichen Lernprozesses

„Wir haben neuen Mut und wollen uns gemeinsam bewegen!“

Nachdem das Ehepaar Goller mit ihrer behinderten Tochter Dorothee den Kinaesthetics-Kurs absolviert hatte, führte die Kursleiterin Waltraud Weimann am 5. September ein Interview bei der Familie zuhause.

Dorothee kam mit einer Chromosomenschädigung zur Welt. Da sie in all ihren Aktivitäten sehr eingeschränkt ist, übernimmt die Familie dies weitgehend für sie. Sie kann sich mit Hilfe unterschiedlicher Laute und über Mimik und Handzeichen äußern. Daumen nach oben bedeutet: Das ist gut! Da Dorothee inzwischen 17 Jahre alt geworden ist, ist jeder Positionswechsel eine Kraftanstrengung für alle Beteiligten. Deshalb findet der Wechsel auf den Boden nur mehr sehr selten statt, obwohl Dorothee sich auf dem Boden sicher und wohl fühlt. Vor allem der Weg wieder zurück in den Rollstuhl ist eine Belastung. Dies war eine wichtige Motivation für die Familie, den Grundkurs zu besuchen.

Waltraud Weimann: Was hat sich nach dem Besuch des Kinaesthetics-Grundkurses verändert?

Veronika Goller: Wir versuchen uns mit Dolly zu bewegen, es ist ein Miteinander geworden. Das Bewegen geht nicht mehr ruckartig, sondern gleichmäßig und geschmeidig vor sich. Der Lifter kommt seltener zum Einsatz, stattdessen beziehen wir Dolly mit dem, was sie kann, ein. Dolly nutzt ihre Hände und Füße, wenn wir uns miteinander bewegen. Sie muss wieder mitmachen.

Neue Positionen mit Dolly verhelfen zu mehr Beweglichkeit und damit zu mehr Lebensfreude.



Michael Goller: Sie darf wieder auf den Boden, weil wir uns nun zutrauen, eine Möglichkeit zu finden, vom Boden wieder hochzufinden. Wir denken nach: Wie können wir diese Situation bewältigen; das betrifft auch Situationen, die wir schon längst als unmöglich gehalten hatten.

Weimann: Was haben Sie gelernt?

Veronika Goller: Den Mut haben, auszuprobieren. Eher auf Dollys Reaktionen zu achten.

Michael Goller: Die Bedeutung, sich mit dem Partner abzusprechen. Wir waren und sind uns nicht immer einig, wie wir etwas machen möchten. Wir sprechen uns jetzt ab und setzen uns damit auseinander. Wir überlegen uns bei Hilfsmitteln: Ist es für diese Situation ein Hindernis oder eine Hilfe?

Weimann: Welche Bedeutung hatte die Gruppe während des Kurses?

Veronika Goller: Rasch entstand das Gefühl, dass „man sich schon lange kennt“. Anfassen war sofort möglich. Wir machten die Erfahrung, dass wir nicht mit unserem Problem alleine sind, da alle eines mitgebracht hatten. Da wir immer wieder gemeinsam an einer Pflegeaufgabe von einem Gruppenmitglied gearbeitet haben, hat jeder viele Ideen bekommen und wir konnten auch anderen Ideen geben und helfen. Die Anregungen durch die Gruppenleiterinnen waren wichtig.

Weimann: Welche Bedeutung hatte dieser Kurs für Sie persönlich?

Veronika Goller: Ich suche nach neuen Ideen und freue mich, wenn Dolly sich freut. Ich traue mir selbst mehr zu und ich traue Dolly mehr zu. Die ganze Familie wurde „angesteckt“, auch Nicki, unsere andere Tochter, die nicht im Kurs war.

Michael Goller: Sich selbst zu schonen, ist wieder in den Blickpunkt gerückt. Es ist ein neuer Anstoß, sich mit dem Ehepartner wieder auseinanderzusetzen und zu einigen. Es hat meine und unsere geistige Flexibilität angeregt, wir brauchen kein Gehirnjogging mehr.

Weimann: Was denken Sie, welche Bedeutung der Kurs für Dolly hat?

Michael Goller: Dolly kann mehr mitmachen. Sie hat wieder mehr Bewegungserfahrung und mehr Lebensfreude. Sie kommt viel öfter wieder in unterschiedliche Positionen und hat damit auch mehr Anregungen. Es war vieles reduziert und wird jetzt wieder erweitert.

LQ



kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter www.verlag-lq.net oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
www.verlag-lq.net
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____

Geschenkabonnement für:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____