

# „Hilfe zur Selbsthilfe“



## Für alle leistbar

### **Kurskosten sind über das SGB XI finanziert**

Seit 2008 wird in einer Kooperation zwischen den Organisationen Kinaesthetics Deutschland und der BARMER GEK auf Grundlage der Sozialgesetzgebung ein neuartiges Kursprogramm angeboten, das pflegende Angehörige zur gezielten Bewegungsunterstützung ihres Familienmitgliedes befähigen soll. Anhand verschiedener Blickpunkte lernen die KursteilnehmerInnen, die eigene Bewegung wahrzunehmen und somit Aspekten wie der Muskelspannung, der Stellung von Körperteilen zueinander sowie dem Gewichtverlauf gegenüber der Schwerkraft ihre Aufmerksamkeit zu widmen. Die Kurskosten sind über das elfte Sozialgesetzbuch von den Kostenträgern finanziert; lediglich eine Gebühr von 25 Euro für Kursunterlagen und Zertifikat sind selber zu tragen.

**6.000 KursteilnehmerInnen und eine Masterarbeit bestätigen den Kinaesthetics-Kursen für pflegende Angehörige größtmöglichen Nutzen und Praxisnähe. Maren Asmussen berichtet.**

**Hohe Effizienz.** Kinaesthetics Deutschland wertet seit 5 Jahren systematisch die Grundkurse „Kinaesthetics pflegende Angehörige“ aus. Mehr als 6.000 pflegende Angehörige haben bereits an einem Grundkurs teilgenommen. Darüber hinaus sind schätzungsweise 10.000 Schulungen für pflegende Angehörige von Kinaesthetics-TrainerInnen durchgeführt worden.

Vor einem Jahr ist aufgrund der Evaluation der Kurse auch ein spezifischer Aufbaukurs für pflegende Angehörige konzipiert worden. Im vergangenen Jahr haben bereits über 120 pflegende Angehörige daran teilgenommen.

Ein Evaluationsbogen wird von den Kinaesthetics-TrainerInnen am Ende der Kurse ausgegeben und von Kinaesthetics Deutschland systematisch ausgewertet. Die Ergebnisse werden für die Weiterentwicklung genutzt.

**Weniger Mühe.** Die Rückmeldungen zeigen, dass die Erwartungen an den Kurs voll erfüllt bzw. sogar übertroffen wurden. Hervorgehoben wird, dass die vielen praktischen Erfahrungen sehr hilfreich sind. Die gezielte Eigenerfahrung wird als besonders nützlich für das Lernen eingeschätzt. Viele Reflexionen beinhalten die positiven Auswirkungen auf die Familiensituation, obwohl nicht gezielt danach gefragt worden ist.

Als Erfolg kann verbucht werden, dass die Kursteilnahme eine deutliche Verringerung der Anstrengung bewirkt. Häufig wird der Kursnutzen als „Hilfe zur Selbsthilfe“ beschrieben. Die Angehörigen entdecken überrascht, was ihre Familienmitglieder doch noch alles imstande sind, selbständig zu tun; somit kann der zu be-

treuende Mensch beim Bewegungsangebot aktiv mitwirken.

**200 TrainerInnen.** Mittlerweile haben in Deutschland mehr als 200 erfahrene TrainerInnen die Zusatzqualifikation für die Kinaesthetics-Kurse und die häuslichen Schulungen absolviert. Dieses relativ flächendeckende Angebot ermöglicht es pflegenden Angehörigen, qualifizierte TrainerInnen in der Nähe zu finden. Die Inforeveranstaltungen sowie Grund- und Aufbaukurse werden durch die Barmer GEK finanziert. Aufgrund der Rahmenvereinbarung mit Kinaesthetics Deutschland können alle pflegenden Angehörigen oder interessierte Laien unabhängig von ihrer Kassenzugehörigkeit daran teilnehmen.

Die individuellen häuslichen Schulungen werden inzwischen von den meisten Pflegekassen finanziert.

Weitere Informationen über Programmangebote, Fördermöglichkeiten oder Beispiele aus der Praxis finden Sie auf: [www.wir-pflegen-zuhause.de](http://www.wir-pflegen-zuhause.de)

**Forschung.** In einer im Sommer 2012 fertiggestellten Masterarbeit an der Universität Witten/Herdecke wurde von Martina Huth der subjektiv erlebte Nutzen der Schulungen durch pflegende Angehörige für die Bewältigung der häuslichen Pflegesituation untersucht.

In dieser Arbeit konnte aufgezeigt werden, dass sowohl der pflegende Angehörige als auch die zu betreuende Person in Bezug auf deren Gesundheit und Alltagsbewältigung profitieren.

Ausgewählte Ergebnisse werden auf der Fachtagung am 17. Mai in Essen vorgestellt.



Kinaesthetics

17. Mai 2013

**Kinaesthetics Fachtagung Essen 2013**  
Kompetenzentwicklung im Pflegealltag:  
Lernprozesse gestalten – Wirkungsweisen evaluieren

Vorträge und Workshops zu unterschiedlichen Themen:  
- Demenz und Selbstverantwortung - Ein Widerspruch?  
- Nutzen von Kinaesthetics für pflegende Angehörige  
- Wirtschaftlichkeit von Kinaesthetics in Einrichtungen  
- Das Phänomen Burn-out

Nähere Informationen unter: [www.kinaesthetics.de](http://www.kinaesthetics.de)

# 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](http://www.verlag-lq.net) oder per Post

verlag lebensqualität  
nordring 20  
ch-8854 siebnen

[verlag@pro-lq.net](mailto:verlag@pro-lq.net)  
[www.verlag-lq.net](http://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 \_\_\_\_\_