

Kinaesthetics-Konzept

Inhaltsverzeichnis

1. Ausgangslage	1
2. Ziele.....	1
3. Kinaesthetics Geschichte.....	1
4. Grundlegende Annahmen/Wirkung	2
5. Die sechs Konzepte der Kinaesthetics	2
6. Zielgruppe	3
7. Umsetzung	3
8. Wirksamkeit und Qualitätssicherung	4

1. Ausgangslage

Viele Bewohner (BEWO)¹ sind körperlich so stark behindert, dass sie bei der täglichen Mobilisation auf die Unterstützung der Betreuenden/Pflegenden angewiesen sind. Geburtsschäden, altersbedingte und/oder gesundheitliche Veränderungen, oft auch verbunden mit Schmerzen, kommen dazu. Die Lebenserwartung von Menschen mit einer geistigen Behinderung ist in den letzten Jahrzehnten gestiegen. Immer mehr BEWO erreichen das Pensionsalter. Diese Faktoren gilt es bei der Mobilisation zu berücksichtigen.

Im sozialen Bereich treten oft Rückenschmerzen bei Beschäftigten auf. Rückenschonendes Arbeiten, Prophylaxe und Gesundheitsförderung nehmen daher an Bedeutung zu.

2. Ziele

- Ressourcenorientierte Bewegungskompetenz zentral im Alltag verankern
- Rückenschonende Arbeitsweise ohne Heben; Prophylaxe und aktive Gesundheitsvorsorge für die Mitarbeitenden im Alltag verankern
- Betreuende/Pflegende sind in der Lage, die alltäglichen menschlichen Funktionen (Fortbewegung oder Bewegung an Ort) so zu unterstützen oder zu übernehmen, dass BEWO über die Selbstkontrolle des Geschehens verfügen, d.h. die eigene ressourcenorientierte Bewegungskompetenz wahrnehmen und einsetzen können
- ‹Helfen/unterstützen› wird dadurch zur aktiven Gestaltung der Selbstkontrolle und verbessert die Qualität im Gestalten von Interaktionen und Bewegungsprozessen

3. Kinaesthetics-Geschichte

Der Name Kinaesthetics wird gebildet aus der Kombination der Wörter *kinetic* (den Bewegungssinn betreffend) und *aesthetic* (durch die Sinne wahrgenommen).

Kinaesthetics wurde von Dr. Lenny Maietta und Dr. Frank Hatch in den 1980er Jahren auf der Grundlage ihres wissenschaftlichen Kontaktes zum Verhaltenskybernetiker K.U. Smith und ihres Interesses für Bewegung, Tanz und Lernen begründet. Ihre Kurse stiessen besonders bei Fachkräften aus dem Bereich Pflege auf ein reges Interesse, und zunehmend auch im

¹ Zugunsten einer besseren Lesbarkeit wird auf die geschlechtsbetonte Schreibweise verzichtet.

Behindertenbereich. In den 1990er Jahren begannen die ersten Kinaesthetics-Trainer mit regelmässigen Schulungen. Das stetige Wachstum der Bildungsinstitution Kinaesthetics brachte mehrfach organisatorische Umstrukturierungen mit sich. Die letzte führte in den Jahren 2006–2007 zur aktuellen Organisation von Kinaesthetics.

Ergänzende Bewegungsangebote in der STW wie Physiotherapie, Massage, Ergotherapie, Reiten, Schwimmen, Feldenkrais sind unabhängig von der kinästhetischen Bewegungskompetenz im Alltag verankert.

4. Grundlegende Annahmen/Wirkung

Bewegung ist eine Grundlage des Lebens für Mitarbeitende und BEWO. Die Sensibilisierung der Bewegungswahrnehmung und die Entwicklung der Bewegungskompetenz können Menschen jeden Alters einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheits-, Entwicklungs- und Lernförderung leisten. Kinaesthetics kann helfen, neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken und arbeitsbedingte Rückenschmerzen, Verspannungen oder andere körperliche Beschwerden anzugehen. Im Alter beweglich und selbständig zu bleiben, oder auch sich mit der eigenen Kreativität und Flexibilität auseinanderzusetzen, sind weitere positive Nebeneffekte.

Bewegungskompetenz als Grundlage der Gesundheitsentwicklung:

Gesundheitsentwicklung ist ein vielschichtiger Prozess. Forschungen der Verhaltenskybernetik (Spezialgebiet der experimentellen Psychologie) und der modernen Biologie belegen die Annahme, dass menschliche Bewegung und die Erfahrung der eigenen Wirksamkeit durch Bewegung dabei die grundlegende Rolle spielen. Spannung und Entspannung von Muskelfasern dominieren letztlich sämtliche Funktionen des Menschen.

Kinaesthetics als Handlungskonzept:

Die Grundlagen des Handlungskonzeptes der Kinaesthetics beruhen darauf, Verhaltens- und Bewegungsmuster zu lernen, welche die Gesundheit unterstützen und die Wahrnehmung des eigenen Körpers fördern. Dies gilt für die Betreuenden/Pflegenden und für die BEWO. Betreuende/Pflegende lernen Grundsätze, welche es ihnen ermöglichen, die eigene Bewegung und den eigenen Körper zur gezielten Unterstützung und Führung der Bewegung des BEWO zu nutzen. Der BEWO erlebt die Handlung wirksam und kann den Bewegungsablauf selbst kontrollieren. Dadurch wird er in der Erhaltung und Entwicklung der menschlichen Funktion unterstützt.

<p>Je besser ein Mensch in der Lage ist, seine Bewegungsfähigkeiten zu erweitern und anzupassen, um so grösser ist sein Potential für seine Gesundheitsentwicklung</p>

5. Die sechs Konzepte der Kinaesthetics

Die sechs Konzepte der Kinaesthetics bieten eine Struktur zur differenzierten Erfassung einer Bewegungsaktivität. Damit kann die jeweilige Aktivität gezielt unter verschiedenen Gesichtspunkten betrachtet werden. So können Betreuende/Pflegende lernen, ihre Bewegungs- und Interaktionskompetenz zu erweitern. Und das hilft ihnen wiederum, für den BEWO ein passendes Unterstützungsangebot zu finden.

Das runde Konzeptaster zeigt die sechs Kinaesthetics Konzepte und ihre Blickwinkel und Unterthemen



Die Umsetzung dieser Kernkompetenzen in der Betreuungs- oder Pflegehandlung bedingt Fähigkeiten auf den folgenden Ebenen:

- Interaktion: die Betreuenden/Pflegenden sind in der Lage, die Bewegungsanleitung so zu gestalten, dass der BEWO aktiv an seiner eigenen Handlung und Tätigkeit teilnehmen kann
- Funktionsverständnis: Betreuende/Pflegende kennen die Funktionsweise des menschlichen Körpers anhand der eigenen Funktion. Sie können den BEWO in der Bewegung so anleiten, wie dieser es selbst tun würde. Sie heben die BEWO nicht.
- Umgebungsgestaltung: Betreuende/Pflegende kennen den Einfluss der Umgebung auf die menschliche Funktion und Interaktion. Sie gestalten die Umgebung der BEWO funktionsunterstützend und bewegungsfördernd

Sie setzen dabei ihre kommunikativen Fähigkeiten durch Berührung und Bewegung so ein, dass Ressourcen und Gegebenheiten des BEWO optimal berücksichtigt und unterstützt sind.

6. Zielgruppe

Das Konzept Kinaesthetics richtet sich in erster Linie an Mitarbeitende und BEWO auf Wohngruppen mit «Schwerpunkt Pflege». In der STW sind dies BEWO mit Bewegungs- und Wahrnehmungsbeeinträchtigungen, BEWO mit Sturzrisiko, oder BEWO die mit zunehmendem Alter immobiler werden, bis hin zur palliativen Pflege am Lebensende.

7. Umsetzung

Kinaesthetics in der Betreuung und Pflege ist weder eine Technik noch schnell erlernbar. Es ist vielmehr ein kreatives Handlungskonzept zur Gestaltung der betreuerischen Interaktion mit dem BEWO.

Das Erwerben von kinästhetischen Fähigkeiten muss als individueller Lern- und Entwicklungsprozess und nicht als ein einmaliges Lernen einer Technik verstanden werden.

In den Kinaesthetics-Kursen werden zuerst die eigenen Bewegungsmuster und dann die der anderen Kursteilnehmer erlernt und erfahren. Später werden sie in der Praxisanleitung zusammen mit dem BEWO mittels Lernspirale analysiert, geübt und entwickelt.

- In der STW sind alle Betreuenden/Pflegenden auf WG mit «Schwerpunkt Pflege» mit dem Grundkurs Kinaesthetics geschult und zumindest eine Person mit dem Aufbaukurs. Auf allen anderen WGs ist mindestens eine Person mit dem Grundkurs Kinaesthetics geschult.
- Der Grundkurs Kinaesthetics (4 Tage) wird jährlich im Rahmen der Waldheim-Akademie angeboten

- Das «Praxisbuch Kinaesthetics» steht allen WG mit «Schwerpunkt Pflege» zur Verfügung
- An jedem Standort der STW stehen den Mitarbeitenden mindestens 2 ausgebildete Kinaesthetics-Mentoren beratend zur Seite (siehe dazu Aufgabenbeschrieb Mentorin)
- Auf jeder WG mit «Schwerpunkt Pflege» gibt es einen Kinaesthetics-Verantwortlichen; er ist ausgebildet mit dem Grund- und Aufbaukurs
- Kinaesthetics-Mentoren und Kinaesthetics-Verantwortliche der WG tauschen sich 2x jährlich im Rahmen von 2 Stunden aus
- Die Kinaesthetics-Mentoren führen eine Jahresplanung zur Übersicht, ein Logbuch zum Nachweis des Arbeitsaufwandes sowie ein Tagebuch pro Gruppe für den detaillierten Beschrieb, was geübt wurde; dies macht die Prozesse sichtbar und ermöglicht die Nachvollziehbarkeit
- Die Kinaesthetics-Mentoren nehmen jährlich an der Fachtagung und am Bewegungstag teil
- Neue MA werden an allen Standorten durch die Kinaesthetics-Mentoren in Selbst- und Partnerübungen in die Grundgedanken eingeführt
- Jährlich finden tägliche Auffrischkurse statt (Fallbesprechungen, Workshops und konkrete Praxisanleitungen), geleitet durch die Kinaesthetics-Trainerin Stufe 1
- Die Kinaesthetics-Trainerin Stufe 1 führt Lernende jährlich im Rahmen der Lernwerkstatt in die Grundgedanken der Kinaesthetics ein
- Die internen Kinaesthetics-ERFA-Treffen finden 2x jährlich statt (Mentoren, Kinaesthetics Trainerin Stufe 1 und BPV als Kinaesthetics-Verantwortliche)
- An allen Standorten der STW ist eine definierte Grundausrüstung an Kinaesthetics-Materialien zum Üben und Ausprobieren und für die Einführung neuer Mitarbeitender vorhanden
- Alle Standorte verfügen über einen Budgetposten «Kinaesthetics-/Lagerungsmaterial»

8. Wirksamkeit und Qualitätssicherung

Kinaesthetische Ideen lassen sich gut mit pflegerelevanten Themen vernetzen. Immer wenn die körperliche Interaktion gefragt ist, ist eine Verknüpfung besonders sinnvoll.

Dekubitusprophylaxe und Kinaesthetics

Betreuende/Pflegende, die sich mit Kinaesthetics beschäftigen, können die Risikoeinschätzung besser vornehmen. Sie haben die Fähigkeit, die Positionsunterstützung so zu gestalten, dass der BEWO die Möglichkeit zur Eigenbewegung bekommt. Darüber hinaus können sie Lagerungshilfsmittel auf ihre Zweckmässigkeit hin überprüfen.

Sturzprophylaxe und Kinaesthetics

Das kinaesthetische Bewegungskonzept fördert Sicherheit und Balance und leistet so einen wesentlichen Beitrag zur Sturzprophylaxe. Viele BEWO, die sturzgefährdet sind, können diese Gefahr durch ein entsprechendes Bewegungstraining nachweislich reduzieren.

Kontrakturenprophylaxe und Kinaesthetics

Mit dem Wissen aus der Kinaesthetics können gezielte Massnahmen wie Förderung der Eigenbewegung, gezielte Lockerung spezifischer Muskeln und Gelenke, sowie eine individuelle Positionsunterstützung ergriffen und nicht nur alle Gelenke durchbewegt werden.

Pflegeplanung und Kinaesthetics

Die Fähigkeit und die noch vorhandenen Ressourcen von Menschen, die auf Unterstützung angewiesen sind, können besser erkannt und beschrieben werden. Es muss nicht jeder Schritt der Handlung dargestellt werden. Auch können Entwicklungsschritte besser evaluiert und beschrieben werden.

Gewaltprävention und Kinaesthetics

Durch das Lern- und Interaktionsmodell Kinaesthetics wird die betreuende/pflegerische Beziehung mit dem BEWO auf eine gleichwertige Ebene gebracht. Betreuende/Pflegende be-

stimmen nicht was für den BEWO gut ist, sondern sie unterbreiten ihm ein Angebot. Durch die Reduktion körperlicher Belastung kann der BEWO anders wahrgenommen werden und auch auf der körperlichen Ebene ein wertschätzender Umgang gepflegt werden.

Neben den genannten Themen sind auch Vernetzungen im Bereich der Sterbebegleitung, der Schulung von Angehörigen oder Umgang mit Schmerzen denkbar.

Vergleich mit anderen Bewegungskonzepten

Ein gegenseitiger Austausch mit andern Konzepten fördert die Weiterentwicklung. Im Bereich Betreuung/Pflege sind dies: Bobath-Konzept, Basale Stimulation und Validation.

Die Konzepte der Basalen Stimulation oder der Validation werden zunehmend als sinnvolle Ergänzung zur Kinaesthetics verstanden.

Anders verhält es sich mit dem Bobath-Konzept. Das Bobath-Konzept ist ein therapeutisches Konzept, welches primär für die Rehabilitation nach einem Schlaganfall eingesetzt wird.