



## Kinaesthetics-Begleitung zuhause

**Teil eines Gesamtprogramms.** «Kinaesthetics-Begleitung zuhause» ist ein Teil des Programms «Kinaesthetics Pflegende Angehörige». Das Gesamtprogramm besteht aus einem umfassenden Angebot für Pflegende Angehörige. Die erfahrungsbasierten Schulungsangebote ermöglichen es, in den Familien die notwendige Kompetenzentwicklung zu gestalten, um einerseits körperliche und psychische Überlastungsschäden zu minimieren und andererseits dem gepflegten Angehörigen möglichst viel Autonomie und Selbstständigkeit zu ermöglichen. Es geht darum, das was man sowieso mit positiver Wirkung zu tun. Dies ist deshalb wichtig, weil der gute Wille zu helfen nicht ausreicht. Jede noch so kleine Hilfestellung für den anvertrauten Menschen kann Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmung ermöglichen, aber auch verhindern.

**Niederschwelliges Angebot.** Das Angebot «Kinaesthetics-Begleitung zuhause» ist ein niederschwelliges Angebot für pflegende Angehörige. Dabei lernen Pflegende Angehörige zuhause erste Möglichkeiten kennen, die ihnen erlauben, den pflegerischen Alltag mit weniger Anstrengung und mehr Wirksamkeit zu gestalten. Dabei geht es vor allem darum, dass die pflegenden Angehörigen lernen, die Möglichkeiten der eigenen Bewegung so zu nutzen, dass sie in der Pflege nicht heben müssen und sich so unnötigen Belastungen aussetzen.

**Selbst-Bewusstsein.** Unnötige Belastungen vermeiden bedingt, dass man das eigene Handeln hinterfragen kann. Die pflegende Person lernt die Aufmerksamkeit bewusst auf die eigene Bewegung zu lenken. So kann sie sich während der Unterstützung so anpassen, dass der betreute Mensch sich aktiv mit seinen Möglichkeiten beteiligen kann. Jede noch so kleine Eigenaktivität des betreuten Menschen wird miteinbezogen und kann dadurch erhalten bleiben. Aufeinander abgestimmte Bewegungsunterstützungen ermöglichen neben körperlicher Entlastung ein hohes Maß an Selbstbestimmung, Selbstbewusstsein und Sicherheit für alle Beteiligten.

**Wichtig.** «Kinaesthetics-Begleitung zuhause» versteht sich nicht als Alternative zur Hauskrankenpflege oder als Entlastungsangebot im Sinne stellvertretender Betreuung in Abwesenheit der Angehörigen.

**Organisation.** In der Schweiz bieten Kinaesthetics-TrainerInnen «Kinaesthetics-Begleitung zuhause» an. Die Kontaktaufnahme und Terminvereinbarung erfolgt direkt mit der Kinaesthetics-TrainerIn. Die Adressen der TrainerInnen finden sich unter: [www.wir-pflegen-zuhause.ch/begleitung/](http://www.wir-pflegen-zuhause.ch/begleitung/)

### Weitere Informationen:

<https://www.wir-pflegen-zuhause.ch/>