

Was ist Kinästhetik?

Der Begriff Kinästhetik kann mit „Wissenschaft der Bewegungswahrnehmung“ übersetzt werden. Es geht um die bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung:

- während der Aktivitäten des täglichen Lebens
- während der Unterstützung einer bewegungs- eingeschränkten Person

Dies bildet die Ausgangslage, neue individuelle Bewegungsmöglichkeiten zu entwickeln, die in den Alltag integriert, die Lebensqualität aller Beteiligten steigern können.



Wer kann das Angebot nutzen?

- Menschen, die solange als möglich in ihren **eigenen vier Wänden** wohnen möchten
- Menschen mit **Bewegungseinschränkungen** allerart
- **Pflegende Angehörige** und Menschen, die ihre Angehörigen oder Kinder zuhause betreuen und sie bei den täglichen Aktivitäten unterstützen
- **24-Stunden Betreuer*innen**
- **Gemeinden** und **Institutionen**



Bewegte Begegnung

Angebot

- **Begleitung zuhause:** individuelle Schulungen für pflegende Angehörige wie auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen
- Informationsveranstaltungen
- Themen-Workshop
- Organisation Bewegungs-Cafes

„

Das Leben besteht in Bewegung

Aristoteles



Claudia Nussbaumer

DGKP, Kinaesthetics Trainerin Stufe 2
Alltagspractitioner Gewaltfreie Kommunikation

Winkl 68a
4814 Neukirchen bei Altmünster



+43 699 186 090 17



claudia@bewegte-begegnung.at



www.bewegte-begegnung.at

www.kinaesthetics.at



Partnerin
Kinaesthetics
Österreich

Infos zu Förderungen:
sozialministeriumservice.at



Bewegte Begegnung



MIT
BEWUSSTER
BEWEGUNG
DEN ALLTAG
GESTALTEN
UND
MEISTERN.

- › Selbstständigkeit fördern
- › Körperliche Überlastung vermeiden
- › Lebensqualität steigern

ZIELE

Den Alltag meistern

Durch Einschränkungen in der Bewegung sind Aktivitäten des täglichen Lebens aufwändiger zu bewältigen:

- Aufstehen und Hinsetzen
- Vom Boden hochkommen
- Mobilität: Gehen, Rollator, Rollstuhl, ...
- Körperpflege
- Essen und Trinken
- Ausscheidungen u. v. m.

Ich möchte Betroffene und ihre Angehörigen dabei unterstützen, den Alltag und die tägliche Betreuung durch individuell angepasste Bewegung möglichst selbstaktiv zu meistern.

Kinästhetik stellt dafür die Grundlage dar.



Den Alltag gestalten

Schritt für Schritt erarbeiten wir alternative Möglichkeiten, sich im Alltag zu bewegen bzw. Hilfestellung zu geben.

1 Bewusstes beobachten der eigenen Bewegung

Wenn man die eigene Bewegung nachvollziehen kann, kann man sie gezielt an die eigenen individuellen Fähigkeiten anpassen.

Wie kann ich unterstützen, wo und wie greife ich zu?
Welche Aktivitäten fallen mir schwer oder leicht? Wieso?

2 Gut auf mich achten – Bewegungsmöglichkeiten erweitern und anpassen

Schon kleine Veränderungen können körperliche Entlastung bewirken sowie die Entwicklung zu mehr Selbstaktivität fördern.

Wie vermeide ich, mich körperlich zu überlasten?
Wie nutze ich Hilfsmittel: Lagerungsmaterial, Rollstuhl, ...?
Wie kann ich das Zuhause an die neuen Bedürfnisse anpassen?

3 Mein Gegenüber in die Bewegung miteinbeziehen

Das Unterstützungsangebot bei Betreuung und Pflege kann so gestaltet werden, dass mein Gegenüber die Möglichkeit bekommt, sich **mitzubeteiligen**.

Wie können wir uns gegenseitig unterstützen?
Wie kann ich Bewegung anleiten? Als betroffene oder unterstützende Person.

”

Der Weg ist das Ziel

Konfuzius

4 Individuelle Fähigkeiten erkennen, fördern und stetig weiterentwickeln

Ein achtsames Miteinander bei der Bewegung bzw. bei der Unterstützung entsteht. Die Selbstaktivität kann dadurch Tag für Tag gefördert werden.

Was kann ich selbst? Was kann mein Gegenüber?
Wie kommen wir gemeinsam zum Ziel?

5 Erlerntes in den Alltag einbauen

Die Aktivitäten des täglichen Lebens können gezielter gesteuert und dadurch erleichtert werden.



Kinästhetik ersetzt weder therapeutische noch medizinische Maßnahmen. Unter Berücksichtigung der Kinästhetik kann die Bewältigung des Alltags erleichtert werden. Bilder: I-Stock.