

**Unsere Mitarbeiterin Andrea Henßen  
ist Ihre Ansprechpartnerin. Sie ist:**

- ausgebildete Krankenschwester
- Lehrerin für Pflegeberufe
- Trainerin für Basale Stimulation® in der Pflege
- Trainerin für Kinaesthetics Stufe II
- Trainerin Kinaesthetics für pflegende Angehörige

Inhalte und Wissen werden mit einer achtsamen und bedürfnisorientierten Grundhaltung vermittelt. Durch Selbsterfahrung und kritische Reflexion erhalten die Teilnehmer einen erweiterten und bewußteren Blick auf ihr tägliches Handeln.

**Kursdauer:** 21 Stunden verteilt auf 7 Einheiten. Die Termine entnehmen Sie bitte unserer Website: [www.caritas-heinsberg.de](http://www.caritas-heinsberg.de)

**Kurskosten:** Die Kurskosten werden von der Barmer Krankenkasse übernommen, ganz gleich welcher Krankenkasse Sie angehören.

Der Eigenanteil beträgt 25,00€ für die Kursunterlagen.

**Was ist mitzubringen:**

Bequeme Kleidung und warme Socken.



Bei Interesse  
wenden Sie sich  
bitte an:

**Andrea Henßen**  
**Tel.: 0171 3304490**

**oder an die zuständige Caritas-Pflegestation  
in der Region Heinsberg:**

Caritas-Pflegestation Erkelenz  
Graf-Reinald-Straße 27 a, 41812 Erkelenz  
Tel.: 02431 74292

Caritas-Pflegestation Heinsberg  
Apfelstraße 57, 52525 Heinsberg  
Tel.: 02452 919010

Caritas-Pflegestation Hückelhoven  
Dinstühlerstraße 29, 41836 Hückelhoven  
Tel.: 02433 98145 0

Caritas-Pflegestation Geilenkirchen  
Konrad-Adenauer-Straße 196, 52511 Geilenkirchen  
Tel.: 02451 2426

Caritas-Pflegestation Wassenberg  
Am Gasthausbach 47, 41849 Wassenberg  
Tel.: 02432 3046

Caritas-Pflegestation Wegberg  
Kreuzherrenstraße 2 a, 41844 Wegberg  
Tel.: 02434 9880 0



Gemeinsam  
in der Region  
Heinsberg

**Grundkurs Kinaesthetics  
für pflegende Angehörige**

**BARMER**

Caritasverband  
für die Region  
Heinsberg e.V.



## Wir unterstützen Sie!



Gemeinsam  
in der  
Region  
Heinsberg

**Kinaesthetics beschäftigt sich mit der Frage: Wie bewegt sich ein Mensch?**

**Kinesis -->**

**Bewegung**

**Aesthetics -->**

**Schönheit, Harmonie**

**Kinaesthetics --> Bewegungsempfindung**

Das zentrale Thema von Kinaesthetics ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung in alltäglichen Aktivitäten.

**WIE** bewege ich mich, um meinen Alltag zu meistern.

**WAS** kann ich tun, wenn ich einen anderen Menschen unterstütze, dass es mich körperlich nicht zu sehr anstrengt und belastet.

Kinaesthetics geht davon aus, dass die Bewegungskompetenz einen wesentlichen Einfluss auf die Lebensqualität eines Menschen hat.

### Inhalt und Ziele:

Betreuen und pflegen heißt, Menschen in den Aktivitäten des täglichen Lebens wie Fortbewegung, Essen, Trinken usw. zu unterstützen.

Die Art und Weise, wie diese Unterstützung geschieht, hat einen wesentlichen Einfluss auf die Bewegungsentwicklung und Lebensqualität eines Menschen.

Eine Unterstützung ist nicht wirklich hilfreich, wenn die aktive Bewegung des beeinträchtigten Menschen eingeschränkt, blockiert oder behindert wird.

Deshalb brauchen Angehörige gute und hilfreiche Ideen, eine hohe Bewegungskompetenz und kreative Handlungsalternativen.

Durch eigene Bewegungserfahrungen kann man lernen, einen anderen Menschen so zu unterstützen, dass für beide mehr Bewegungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen und die Lebensqualität gesteigert werden kann.

### Ziele für die TeilnehmerInnen:

- die Bedeutung der eigenen aktiven Bewegung kennenlernen
- Bewegungskompetenz entwickeln
- die alltägliche Unterstützung für andere Menschen so gestalten lernen, dass diese sich aktiv beteiligen können
- die Kinaesthetics-Konzepte kennen und diese als „Werkzeuge“ im täglichen Tun anwenden können
- Handlungsalternativen auf Augenhöhe entwickeln können
- Unterstützung so entwickeln, lernen und erfahren, dass der zu Pflegenden die Kontrolle über seine Bewegung und die Aktivität behält
- die eigene Bewegungs- und Anpassungsfähigkeit erweitern und die eigene körperliche Belastung reduzieren
- besser auf die eigene Gesundheit achten