

## **Kinästhetik-Elternkurs „Achtsam bewegen im Alltag“**

Das Leben mit einem Kind mit einer Beeinträchtigung kann für Sie und Ihre Familie eine große Herausforderung darstellen. Viele Aktivitäten und Bewegungsübergänge werden Sie dauerhaft bei Ihrem heranwachsenden Kind unterstützen oder übernehmen müssen.

Dazu gehört auch die Unterstützung von alltäglichen Dingen wie Essen oder An- und Ausziehen. Dies ist eine ausfüllende Aufgabe in Ihrem Alltag, welche viel Kraft kostet.

Am 25.Mai und am 15.Juni fand der erste Kinästhetik-Elternkurs „Achtsam Bewegen im Alltag“ statt. Es waren insgesamt 4 Kinder mit ihren acht Angehörigen angemeldet. Die Erwachsenen wie auch die Kinder waren eine bunt gemischte Gruppe - Mama, Papa, Oma, Großtante, Pflegemutter und auch die Kinder waren von einem Jahr bis fünf Jahre, mobil und weniger mobil, ganz verschieden.

Beim ersten Termin waren nur die Erwachsenen anwesend und wir haben uns einen Vormittag mit uns und unserer Bewegung auseinandergesetzt:

Warum sind manche Bewegungen anstrengend? Was ist eigentlich Anstrengung? Was ist anders, wenn eine Bewegung nicht so anstrengend ist? Wie ist das bei mir und wie ist das bei meinem Kind? Was ändert sich, wenn ich mein Kind trage? Wie funktioniert Bewegung überhaupt? Und welche Aufgabe haben die Knochen und die Muskeln?

Durch eigenes Ausprobieren alleine und zu zweit konnte man ein Bewusstsein dafür entwickeln, wie die Bewegungen und die Gewichtsverlagerungen durch den Körper gehen. Mit neuem Wissen und eigenen Erfahrungen über Bewegungsabläufe konnte gelernt werden, die Bewegungsunterstützung beim eigenen Kind anzupassen und die Bewegungsfähigkeiten zu fördern. So kann das Kind alltägliche Aufgaben und Bewegungsübergänge aktiv mitgestalten.

Was bedeutet das für Eltern und Bezugspersonen? Indem sie lernen die alltäglichen Aktivitäten kräfteschonend durchzuführen, kann die tägliche Anstrengung gesenkt werden. Auf diese Weise können Bewegungsschmerzen, insbesondere Rückenschmerzen durch Hebevorgänge, und Erschöpfungserscheinungen gelindert oder vorgebeugt werden.

Beim zweiten Termin waren dann die Kinder mit im Kurs dabei und es wurde zusammen ausprobiert, wie Übergänge und Bewegungen gemeinsam gestaltet werden können, so dass die Anstrengung möglichst gering gehalten wird und die Kinder möglichst eigenaktiv an den Übergängen beteiligt sind.

Auch der Austausch unter den Angehörigen kam natürlich nicht zu kurz und es wurden viele Erfahrungen ausgetauscht.

Die Resonanz der Angehörigen war durchweg positiv, hier zwei Rückmeldungen von teilnehmenden Angehörigen:

„Die zwei Vormittage waren sehr lehrreich und hilfreich.

Auch der Austausch mit den anderen Eltern war klasse. Super fand ich, dass wir am ersten Vormittag ohne die Kinder teilgenommen haben, so konnten wir uns wirklich komplett auf die Theorie konzentrieren und beim nächsten Termin quasi alles in die Praxis umsetzen.“

„In dem Kurs hat mich besonders beeindruckt, mit wie wenigen einfachen Kniffen eine wirklich hilfreiche Veränderung erzielt werden konnte, und zwar für beide Seiten“.

Wenn auch Sie Interesse haben an einem Kinästhetik-Elternkurs „Achtsam bewegen im Alltag“ oder an mehr Informationen interessiert sind, dann melden Sie sich bei Birgit Schempp, Physiotherapeutin und zertifizierte Kinästhetik-Trainerin, unter [birgit.schempp@nikolauspflge.de](mailto:birgit.schempp@nikolauspflge.de)

