

## Kinästhetik – Projekt Abschlussbericht

### Geschichte:

Im Jahr 2005 wurde im Haus St. Theodul Kinästhetik zur professionellen Unterstützung für BewohnerInnen und Mitarbeitende ins Leben gerufen. Kinästhetik meint die Auseinandersetzung mit der Entwicklung der eigenen Bewegungskompetenz und der des Anderen, mit dem Ziel, unnötigen Belastungen und Einschränkungen des Bewegungsapparates vorzubeugen. Vorbeugen dort, wo Betroffene an ihre körperlich funktionalen Grenzen stossen.

Den in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkten BewohnerInnen soll dort Unterstützung und Hilfe zur Selbsthilfe ermöglicht werden, wo Abnutzungserscheinungen des Bewegungsapparates oder chronische Erkrankungen den Weg versperren, den eigenen Alltag ihren Bedürfnissen und Möglichkeit entsprechend aktiv zu gestalten.

Die Folge ist eine positive Beeinflussung der Lebensqualität der Betroffenen, die dadurch oftmals mehr Schmerzfreiheit oder sogar eine Rückkehr zu vermehrter Eigenaktivität erfahren dürfen.

Im Rahmen der Gesundheitsförderung können Pflegende anhand von Kinästhetik die Bewegungsabläufe oft so gestalten, dass sie keine Gefahr der Schädigung ihrer eigenen Gesundheit darstellen.

### Projekt:

Bis 2018 konnten wir in unseren Bemühungen einen weiten Weg zurücklegen, dessen Erfolg uns letztendlich zur Überzeugung brachte, dass die Zeit für eine Auszeichnung durch Kinaesthetics Schweiz reif war.

Das daraufhin im Herbst 2018 gestartete Projekt der Vorbereitung zur Zertifizierung wurde im Januar 2020 erfolgreich abgeschlossen. Die Ergebnisse des danach stattfindenden Assessments haben uns bestätigt, dass sich unsere Schweisstropfen des teilweise sehr zeit- und kräfteintensiven Weges gelohnt haben.

Heute richten wir unseren Blick, im unbedingten Glauben an uns selbst, erwartungsvoll auf den Tag der Zertifizierung im Mai 2020. Den Moment einer Auszeichnung, die zum heutigen Zeitpunkt in unseren Institutionen noch in keiner Weise an der Tagesordnung ist.

