

## Bericht Schnuppertag Kinästhetik

Am 10.07.2016 traf sich eine kleine aber interessierte Gruppe der ASBH-Hamburg in den Räumen der Beratungsstelle für technische Hilfen in der Richardstraße 45. Es waren vier erwachsene Betroffene des Vereins (eine mit Pflegekraft), drei Mütter und die zwei eingeladene Trainerinnen anwesend.

Nach kurzen, einführenden Worten in die Theorie ging es nach der ersten Kaffeepause mit praktischen Übungen weiter.

Gemeinsam entdeckten wir die besonderen bewegungs- und entwicklungsbezogenen Bedürfnisse und Fähigkeiten. Damit konnten wir vielfältige Handlungsmöglichkeiten erarbeiten, die insbesondere auch mit heranwachsenden Kindern und Erwachsenen Grundpflege, Transfer- und Alltagssituationen erleichtern. Mit zunehmendem Gewicht liegt das Augenmerk neben der kontinuierlichen Entwicklungsunterstützung, auf die Gestaltung von Transfer vom Boden auf den Schoß, das Bett oder den Rollstuhl, ohne den eigenen Körper zu sehr zu belasten.

Nach einem köstlichen, gemeinsamen Mittagessen wurden wir Teilnehmer auf den Fußboden geschickt, um die Angelegenheit erfahrbar zu machen. Wir haben uns gegenseitig geschoben, gezogen und unterstützend geführt, um die Schwerkraft und Knochenstabilität zu nutzen. Eingübte Bewegungsmuster wurden hinterfragt, neue Tipps und Hinweise in den Ablauf eingebaut. Um diese Erfahrungen nun auch im Alltag zu nutzen, werden uns Möglichkeiten des weiteren Umgangs an die Hand gegeben:

- Wir können eine Gruppe von 6 Interessierten bilden und dann gemeinsam den Grundkurs absolvieren (vier Tage – abgerechnet über die Pflegekasse). Dort werden die Theorie und Praxis vertieft und erweitert.
- Es können jährlich bis zu 4 Termine im häuslichen Umfeld abgesprochen werden, um den direkten Zusammenhang und die Begebenheiten auszuprobieren und anzupassen. Abgerechnet werden diese Kosten mit der Krankenkasse.

In den Pausen hatten die Teilnehmer die Möglichkeit, sich über Alltagshilfe und Hilfsmittel zu informieren. Wir danken nochmals der Beratungsstelle für technische Hilfe und dem Verein barrierefrei leben, dass wir die Räumlichkeiten nutzen durften.

Ein weiterer Dank geht an die Trainerinnen, Sabine Hartz und Nicola Zacharias, die sich so sensibel und einfühlsam mit unseren Fragen beschäftigten.

Am Ende der Veranstaltung waren alle erschöpft und positiv überrascht, was alles möglich ist.

ASBH-Hamburg

Domenique Yousefi H.

Juli 2016

