



## Grundmodul

### Alltagsaktivitäten gesundheitsfördernd unterstützen

Eine wichtige Kernaufgabe von professionellen Pflegenden, Betreuenden oder TherapeutInnen ist es, Menschen in ihren alltäglichen Aktivitäten zu unterstützen.

Eine Unterstützung wird meistens dann erforderlich, wenn Menschen in ihrer Bewegung eingeschränkt sind und z. B. nicht mehr selbstständig sich waschen, sich ankleiden, essen, sich positionieren oder sich fortbewegen können.

Die Anforderung an eine professionelle Unterstützung ist es, dass Pflegende, Betreuende oder TherapeutInnen einerseits ihre eigene Bewegung gesundheitsfördernd nutzen und somit körperlichen Überlastungsbeschwerden vorbeugen (präventionsorientierte Arbeitsweise).

Andererseits zeichnet sich die Professionalität dadurch aus, dass unterstützende Personen in der Lage sind, ihre KlientInnen individuell und an die Situation angepasst zu unterstützen, sodass diese ihre Bewegungsmöglichkeiten optimal nutzen und weiterentwickeln können (ressourcenorientierte Arbeitsweise).

Im Grundmodul „Alltagsaktivitäten gesundheitsfördernd unterstützen“ erwerben Teilnehmende erste Fähigkeiten, Kenntnisse und Haltungen, um in ihrem Arbeitsfeld die Selbstständigkeit der KlientInnen zu unterstützen und die eigene körperliche Belastung zu reduzieren.

### Kursangebote

Das Grundmodul „Alltagsaktivitäten gesundheitsfördernd unterstützen“ wird freiberuflich oder im Anstellungsverhältnis von Kinaesthetics-TrainerInnen der Stufe 2 oder 3 angeboten. Sie haben eine zwei- oder dreijährige spezifische Ausbildung absolviert und besuchen zur Qualitätssicherung regelmäßig Fort- und Weiterbildungen, um auf dem aktuellen Stand der Entwicklung des Fachgebiets zu sein.

Eine Liste der TrainerInnen und öffentlich ausgeschriebener Kurse sind auf [www.kinaesthetics.ch](http://www.kinaesthetics.ch) veröffentlicht.

## Zielgruppe

Das Grundmodul «Alltagsaktivitäten gesundheitsfördernd unterstützen» richtet sich an Pflegende, Betreuende und TherapeutInnen, die in Institutionen des Gesundheits- und Sozialwesens tätig sind.

## Ziele/Kompetenzen

Das Grundmodul zielt auf die folgenden Fähigkeiten, Kenntnisse und Haltungen ab:

Die Teilnehmenden

- verstehen die Bedeutung der Qualität der alltäglichen Bewegung und Bewegungsunterstützung für die eigene Gesundheitsentwicklung und für die Gesundheitsentwicklung der unterstützten Person.
- kennen die wichtigsten Inhalte und daraus abgeleiteten Blickwinkel der Kinästhetik-Konzepte «Interaktion», «Funktionale Anatomie», «Menschliche Bewegung» und «Anstrengung».
- nehmen während einer Interaktion über Berührung und Bewegung ihre eigene Bewegung bewusst und gezielt wahr und passen diese in einfachen Praxissituationen gezielt an.
- Nehmen wahr, wann sie Gewicht zu heben beginnen und nutzen ihre eigenen anatomischen Strukturen achtsam.
- nehmen wahr, wann ihre Anstrengung zu hoch wird, und suchen nach Möglichkeiten, die KlientInnen in ihrer eigenen Gewichtsorganisation und Gewichtsverlagerung zu unterstützen.
- nehmen ihre Bewegungsmuster in unterschiedlichen Aktivitäten wahr und unterstützen die KlientInnen in der Suche nach passenden Bewegungsmustern.
- lassen sich achtsam auf die Interaktion mit KlientInnen ein und beziehen sie als mitbeteiligte Personen in das Geschehen mit ein.

## Blended-Learning-Format

Das Grundmodul ist im Blended-Learning-Format aufbereitet. Das bedeutet, dass das Lernen im Kursraum und in der Praxis mit Lernen auf der Kinaesthetics-Lernplattform methodisch-didaktisch sinnvoll verknüpft wird. Dabei werden die folgenden Lernorte des Bildungsangebots miteinander verbunden:

- Präsenzlernen im Kursraum unter der Leitung einer Kinaesthetics-TrainerIn  
Es wird empfohlen, die Präsenzzeit auf vier Tage à 6 Stunden zu verteilen und einen zeitlichen Abstand zwischen einzelnen Kurstagen einzuplanen.
- Selbstorganisiertes Lernen auf der Kinaesthetics-Lernplattform  
Die digitalen Lerneinheiten auf der Kinaesthetics-Lernplattform sind mit informierenden Texten, Aufgaben, Videos und Illustrationen spezifisch aufbereitet.
- Selbstorganisiertes Lernen in der Praxis  
Um nachhaltig und praxisrelevant zu lernen, werden die Erfahrungen und Lernprozesse der Teilnehmenden in ihrem beruflichen Alltag zwischen den Kurstagen mit gezielten Aufgabenstellungen unterstützt.

## Kursdauer

Die empfohlene Präsenzzeit beträgt 24 Stunden. Die individuelle Zeit für selbstorganisiertes Lernen in der Praxis und auf der Kinaesthetics-Lernplattform wird von der TrainerIn festgelegt. Sie beträgt insgesamt ca. 8 bis 10 Stunden.

## Formelles

Die Teilnehmenden erhalten nach dem Abschluss aller verbindlichen Teile des Grundmoduls ein persönliches Zertifikat. Es ist gleichwertig mit dem herkömmlichen Grundkurs-Zertifikat und gilt als Voraussetzung für die Teilnahme an einem Aufbaumodul oder einem Aufbaukurs.