

Vivala jahraus jahrein 2022



25 Jahre Kinästhetik im Vivala: Ein erweitertes Bewegungsspektrum schafft neue Möglichkeiten

Mehr Lebensqualität dank Kinästhetik

Leben heisst bewegen. Die Förderung der Bewegungskompetenz ist darum eine wichtige Aufgabe im Vivala. Seit 25 Jahren setzen wir die Erkenntnisse der Kinästhetik ein, um die Körperwahrnehmung zu stärken und Bewegungsabläufe zu erweitern.

Aktivierung der Ressourcen

Viele Bewegungen sind alltäglich und doch komplex. Wie steht man zum Beispiel auf? Wie hilft man jemand anderem aufzustehen? Wie gelingt der Transfer vom Rollstuhl zum Bett möglichst selbstbestimmt? Wie leitet man Bewegungen an, ohne sie aufzudrängen?

Fragen wie diese begleiten die Menschen im Vivala täglich. Unser Ziel ist es dabei, Personen mit Bewegungseinschränkungen mehr Selbstständigkeit und Selbstwirksamkeit zu ermöglichen. Deshalb wenden wir die Konzepte der Kinästhetik an – und das mit gros-

sem Erfolg. Die Kinästhetik versteht sich als Lehre von der Bewegungsempfindung: Die Wahrnehmung der eigenen Bewegungen wird genutzt, um die Bewegungsabläufe besser zu verstehen und weiterzuentwickeln.

Gemäss der kinästhetischen Grundidee kommt der Person mit Beeinträchtigung grösstmögliche Selbstbestimmung zu: Die Person, deren Mobilität eingeschränkt ist, muss die Bewegung nicht passiv mit sich machen lassen, sondern gestaltet sie selbst mit. Die Person wird dabei begleitet, die eigene Bewegung zu finden. So können individuelle Ressourcen aktiviert werden. Die Menschen erfahren dadurch eine stärkere Selbstkontrolle und eine grössere Unabhängigkeit.

Lernangebot für alle Beteiligten

Von der Bewegungslehre profitieren nicht nur Menschen mit Beeinträchtigungen, sondern auch die Fachpersonen. Die Ansätze der Kinästhetik schaffen die Voraussetzungen für einen gemeinsamen Lernprozess, der die Be-

wegungsabläufe aller Beteiligten erleichtert. Die Mitarbeitenden haben Strategien zur Hand, wie sie ihre Bewegungen so gestalten können, dass sie möglichst wenig Belastung bedeuten.

Gerade Tätigkeiten wie das Transferieren von Personen im Rollstuhl werden oft als körperlich anstrengend empfunden. Die Vorgehensweise der Kinästhetik hilft dabei, den Kraftaufwand zu reduzieren. Die Kinästhetik vermeidet schweres Heben oder Tragen und fördert die Mobilisation durch alternative Bewegungen mit weniger Intensität.

Dabei wird auf das Potenzial frühkindlicher Bewegungsmuster zurückgegriffen. Kleinkinder bewegen sich meistens in spiralförmigen Abläufen, wobei sich die Körperteile nacheinander oder unterschiedlich zueinander bewegen. Mit zunehmendem Alter bedienen wir uns paralleler Bewegungsmuster, die mehr Kraft in Anspruch nehmen. Die spiralförmigen Bewegungen helfen dabei, die verschiedenen Körperpositionen mit weniger Anstrengung durch Gewichtsverlagerungen zu erreichen.

25 Jahre Kinästhetik im Vivala



Hebegeräte für Transfers angeschafft werden sollen, lancierte die Stiftung stattdessen Kinästhetik-Schulungen für die Mitarbeitenden. Seitdem haben sich die Bewegungskonzepte der Kinästhetik bewährt und werden gewinnbringend eingesetzt.

Seit 1995 ist Reinhard Heusel im Vivala tätig, in den letzten 15 Jahren als ausgebildeter Kinästhetik-Trainer. In Grund- und Aufbaukursen vermittelt er den Mitarbeitenden regelmässig die Grundlagen der Kinästhetik. Er begleitet die Menschen im Vivala auch im Alltag und hilft ihnen Ideen zu finden, wie sie Bewegungsabläufe optimieren können – zum Beispiel, wenn sich eine Person nicht gern Socken anziehen lässt oder wenn sich der Körper beim Transfer stark anspannt. In einem solchen Fall gibt Reinhard Heusel durch die Bewegungsinteraktion Tipps, wie die Person sich passend beteiligen könnte, ohne dass sie gehoben werden muss.

Bewegung gibt Selbstvertrauen

Neben der Unterstützung im Alltag bieten wir zahlreiche spezifische Kinästhetik-Angebote. Unter anderem findet regelmässig eine Bewegungswerkstatt statt. Dabei erhalten Menschen mit und ohne Rollstuhl Gelegenheit, sich in der Turnhalle auf Matten frei zu bewegen. Der Transfer geschieht nach kinästhetischen Grundsätzen – jeder und jede bewegt sich nach den eigenen Ressourcen und

«Wir trauen den Menschen zu, dass sie dazulernen und sich weiterentwickeln können. Kinästhetik ist nicht nur ein Bewegungskonzept, sondern schafft ein Menschenbild, das Körper, Geist und das Zwischenmenschliche miteinbezieht.»

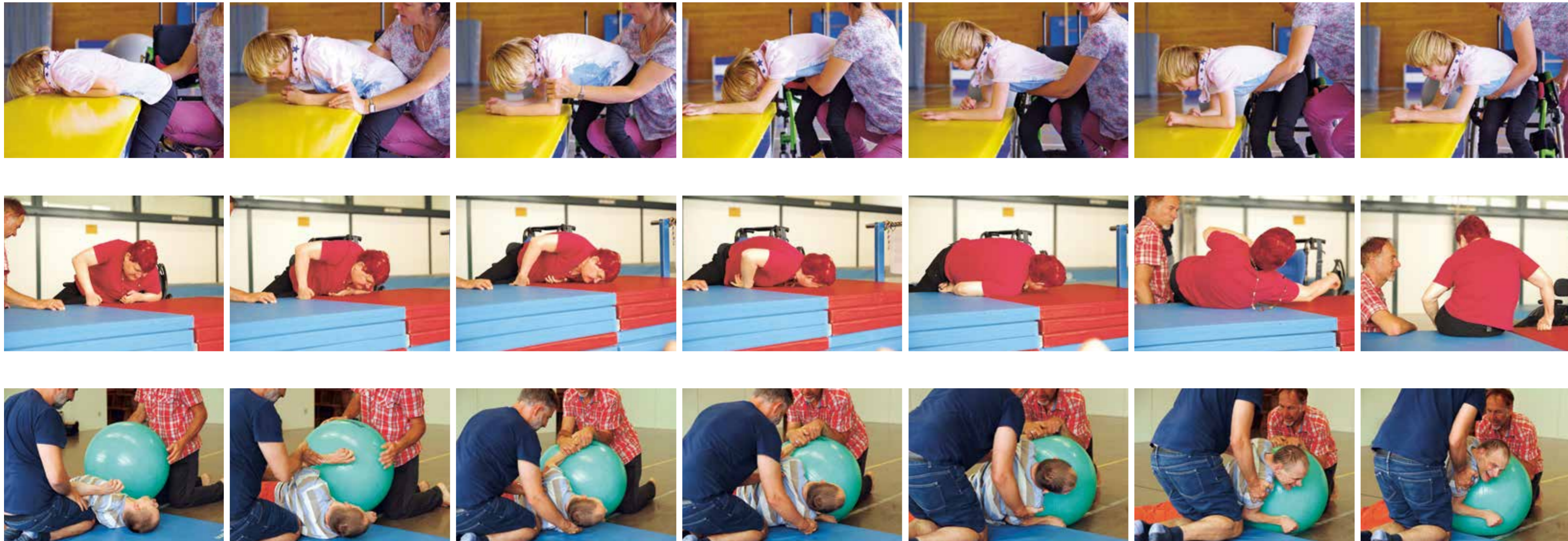
Reinhard Heusel, Kinästhetik-Trainer

im eigenen Tempo. Für die Menschen bedeutet diese Art der Mobilisation eine wertvolle Erfahrung, denn sie überlässt ihnen die Gestaltung der Bewegung. Sie erleben dadurch die Freiheit der Entfaltung und erlernen Bewegungsabläufe aus eigener Kraft. Das stärkt auch das Selbstwertgefühl.

Das kinästhetische Training zeigt Wirkung: Köbi* hat beispielsweise gelernt, sich mit dem Arm aufzustützen, um in die Sitzposition zu kommen, und Elfi* kann sich nun allein vom Rollstuhl ins Bett bewegen. Positiv verändert hat sich auch die Gesundheit der Mitarbeitenden, die markant weniger unter Rückenbeschwerden leiden. Erfolgsgeschichten wie diese zeigen, dass Kinästhetik die Lebensqualität der Menschen im Vivala entscheidend verbessert. *Namen geändert

Freiere Bewegung, stärkere Selbstbestimmung

Bewegungsabläufe nach kinästhetischen Prinzipien richten sich nach den Möglichkeiten der Menschen und fördern ihre Ressourcen. Gemeinsam wird die Bewegungskompetenz weiterentwickelt, sodass alltägliche Tätigkeiten leichter fallen.



Kinästhetik-Tagung im Vivala

Im Frühling 2023 findet im Vivala eine Impuls-Tagung zum Thema Kinästhetik statt. In Workshops und Vorträgen wird Kinästhetik aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet. Zu den Vortragenden zählen anerkannte Expertinnen und Experten. Die Veranstaltung richtet sich an Fachpersonen genauso wie an Interessierte. Die Tagung verspricht anregende Fachvorträge und bereichernde Begegnungen. Die Teilnahmegebühr beträgt 75 Franken inklusive Verpflegung. Weitere Informationen und Anmeldung unter info@vivala.ch und www.vivala.ch.



«Der Schlüssel ist die Achtsamkeit auf die eigene Bewegung»



Die Kinästhetik-Trainerin Brigitte Marty erlebte mit, wie im Vivala die Bewegungslehre eingeführt wurde. Die ausgebildete Logopädin war auf Anhieb begeistert und wurde Kinästhetik-Fachverantwortliche im Vivala. Seit 2006 ist sie die Geschäftsleiterin des nationalen Berufs- und Fachverbands Kinaesthetics Schweiz. Im Interview erzählt sie, was sie an Kinästhetik fasziniert.

Wie kamen Sie mit Kinästhetik in Berührung?

Als ich 1997 meine Stelle als Logopädin im Vivala antrat, wurden gerade die ersten Kinästhetik-Kurse für die Mitarbeitenden durchgeführt. So durfte ich sehr früh an einer Schulung teilnehmen. Ich war damals sehr bewegungsaffin und war verblüfft, dass ich keine Ahnung hatte, wie ich meine Bewegung bei alltäglichen Aktivitäten gestalte. Ich konnte zwar einen Salto machen, wusste aber nicht, wie ich mich zur Seite drehe. Die Erkenntnis, dass man zuerst ein hohes Bewusstsein für die Qualität der eigenen Bewegung entwickeln muss, um jemand anderen kompetent zu unterstützen, war für mich sehr wichtig.

Erinnern Sie sich an Schlüsselerlebnisse mit Kinästhetik?

Davon gab es viele. Dank Kinästhetik haben wir bei den Kindern und Erwachsenen, die wir begleiteten, so viele Fähigkeiten entdeckt, die wir nicht für möglich gehalten hätten. Ich erinnere mich an einen Jungen mit sehr hoher Körperspannung. Sobald ich ihn unterstützen wollte, wehrte er sich und überstreckte sich. Es wurde für uns beide oft sehr anstrengend und herausfordernd. Der Schlüssel für mich war, dass ich lernte, meine Bewegungsgeschwindigkeit und meine Muskelspannung während den Unterstützungen ganz achtsam anzupassen. Dies ermöglichte ihm, seine Bewegung besser zu kontrollieren und sich mitzubewegen. Er war ein guter Lehrer für mich, denn er reagierte immer sofort, wenn ich zu schnell war.

Welche Vorteile hat die kinästhetische Herangehensweise?

Die positiven Auswirkungen zeigen sich auf vielen Ebenen: Kinästhetik fördert die Gesundheit der Mitarbeitenden und die Bewegungsfähigkeit der unterstützten Menschen, aber auch das gemeinsame Lernen. In der Pionierzeit im Vivala war die Lernkultur besonders beeindruckend. Wir haben berufsübergreifend intensiv zusammengearbeitet und voneinander gelernt, gerade auch von den Menschen mit Beeinträchtigungen. So haben wir immer besser gelernt, unsere Bewegungen anzupassen. Es geht nicht nur darum, wie ein Mensch am besten von A nach B kommt, sondern was beide Beteiligten dabei lernen können.

Gibt es auch Kinästhetik-Kurse für Angehörige oder Interessierte?

Angehörige können die Grundlagen genauso lernen wie Therapeutinnen oder Betreuer. Die Voraussetzung ist, dass man sich mit der eigenen Bewegungserfahrung auseinandersetzen möchte. Leider übernehmen die Krankenkassen die Kurskosten für Angehörige oft nicht, deshalb finden nicht viele spezifische Kurse für Angehörige statt. Es ist aber möglich, dass sie an Kursen für Pflegende/Betreuende teilnehmen. Zudem gibt es viele Trainerinnen und Trainer, die individuelle Beratungen anbieten.

Weitere Informationen unter www.kinaesthetics.ch

Vivala-Segeltörn 2022

Abenteuer auf hoher See

Gemeinsam neue Horizonte entdecken – das war das Motto des fünften Vivala-Segeltörns, der im Juli 2022 stattfand. Dabei erlebten 44 Personen aus dem Vivala und anderen Institutionen eine einmalige Reise in der Ostsee. Menschen mit und ohne Beeinträchtigung verbrachten gemeinsam zwölf unvergessliche Tage auf dem Segelschiff. Die spektakuläre Reise hat bei allen Matrosinnen und Matrosen bleibende Eindrücke hinterlassen.

Unsere Schiffsreise versprach aussergewöhnliche Erfahrungen, ein starkes Miteinander und das Gefühl von grenzenloser Freiheit. Die Aufregung vor dem Segeltörn war entsprechend gross. Am Flaggenmast wurde das Segelhissen fleissig geübt, und die künftigen Seebärinnen und Seebären merkten: Alles geht leichter, wenn man zusammen an einem Strick zieht.

Dann ging die Reise los – mit dem Car nach Kiel, wo uns zwei umgebaute niederländische Frachtsegler erwarteten. Im Hafen stand die gemeinsame Befrachtung der Schiffe an, um die Lebensmittelvorräte an Bord zu befördern. Schon hier wurde klar, dass wirklich alle mit anpacken müssen. Die Teilnehmenden haben sich zunächst auf dem Schiff eingerichtet und neue Teams gebildet. Die Vorfreude und die leichte Anspannung vor der un-



bekannten Aufgabe des Begleitens unter nicht alltäglichen Voraussetzungen waren spürbar. Es galt, den wechselnden Anforderungen mutig zu begegnen und sie gemeinsam zu bewältigen – was auch eindrücklich gelungen ist.

Zusammen haben wir rund 300 Kilometer auf See zurückgelegt. Besonders in Erinnerung bleiben uns die zahlreichen einzigartigen Erlebnisse, zum Beispiel das erste Mal Sand unter den Füßen zu spüren, im Klüvernetz zu liegen und die Wellen zu beob-

achten, im Meer zu schwimmen und sich am Strand einzugraben, gemeinsam bei Sonnenuntergang zu essen – all das hat unseren Erfahrungsschatz sehr bereichert. Glücklich und stolz auf das Gemeisterte sind wir ins Vivala zurückgekehrt.

Wir bedanken uns herzlich bei allen Spenderinnen und Spendern, die unsere Reise mit ihrem Beitrag ermöglicht haben, für die grosszügige Unterstützung und das Vertrauen.



Wie Virtual Reality die Kompetenzen fördern kann

Die digitalen Technologien eröffnen neue Möglichkeiten, Menschen mit Beeinträchtigungen zu unterstützen. Eine aktuelle Studie untersucht, wie der Einsatz von Virtual Reality die Teilhabe und Selbstbestimmung stärken kann. Am Forschungsprojekt der Interkantonalen Hochschule für Heilpädagogik Zürich (HfH) und der ZHAW Winterthur ist auch Vivala beteiligt.

Virtual Reality erlaubt es, Handlungen im digitalen Raum zu üben. Das Potenzial dieser interaktiven Lernerfahrung steht im Fokus des Forschungsprojekts «Virtual Reality for Children with Special Needs» der HfH und der ZHAW.

Dabei werden Virtual-Reality-Anwendungen getestet und evaluiert, welche die Mobilität und Kommunikation im Alltag fördern sollen. Die Übungen ermöglichen den Kindern und Jugendlichen, ihre Handlungskompetenzen zu erweitern. Im virtuellen Raum erleben sie weniger Einschränkungen und können sich in einer spielerischen, fiktiven Lernumgebung bewegen. So lassen sich Szenarien besonders praxisorientiert erproben.

Eine Gruppe von Kindern aus dem Vivala hat die Möglichkeit, am Projekt mitzuwirken. Mit den Virtual-Reality-Anwendungen üben sie zum Beispiel, sich in verschiedenen Verkehrssituationen zurechtzufinden, etwa eine stark befahrene Strasse zu überqueren, oder die Mimik eines virtuellen Menschen einem Gefühl zuzuordnen. Die Programme werden individuell auf die Kinder und Jugendlichen abgestimmt. Mit diesem Projekt leisten wir einen Beitrag, eine zukunftsweisende Technik weiterzuentwickeln.

Steckbrief Vivala

In der Stiftung Vivala werden Menschen mit kognitiver und/oder körperlicher Beeinträchtigung professionell gefördert und begleitet. 1892 unter dem Namen Friedheim gegründet, gehört Vivala heute zu den führenden Institutionen im Kanton Thurgau. Die weiträumige Anlage mit umfangreicher Infrastruktur ist eingebettet in die Natur am Ortsrand von Weinfelden. Die rund 100 Erwachsenen und Kinder werden unterstützt und individuell begleitet, abgestimmt auf ihre unterschiedlichen Interessen und Möglichkeiten. Vivala stellt die Entwicklung von Stärken und die Förderung der Teilhabe am Leben in der Gesellschaft ins Zentrum. Rund 200 Mitarbeitende aus den verschiedensten Berufsgruppen setzen sich dafür ein, dass diese Ziele erreicht werden.

Stiftung Vivala
Mühlebachstrasse 1, 8570 Weinfelden
T +41 71 626 59 59, F +41 71 626 59 58
www.vivala.ch, info@vivala.ch

Spenden
PC 85-5973-5, IBAN CH22 0900 0000 8500 59735
TKB Weinfelden
IBAN CH33 0078 4102 0002 5760 1

vivala

► Stärken entfalten – dabei sein