

életminőség

ünnepi kiadvány



Kinaesthetics
Romania



A szerkesztők előszava

A Kinaesthetics 10 éves jubileumát ünnepeljük Romániában. Ezzel az ünnepi kiadvánnyal szeretnénk a Kinaesthetics Romániában elindult fejlődési útját, a Kinaesthetics Romania országos szervezet felépítésének folyamatát és a Kinaesthetics trénerek jövőképét bemutatni.

A folyóirat első részében Stefan Knobel elmagyarázza, hogy mi a Kinaesthetics. Márton András, Hermine Moser és Stefan Knobel visszaemlékszik, hogy hogyan indították el ezt a fejlődési folyamatot, és milyen lehetőségeket látott a Gyulafehérvári Caritas a Kinaesthetics személelmódban.

Az 16. oldalon tényeket és statisztikákat találhatnak a Svájci Kohéziós Alap, a stiftung lebensqualität és a Gyulafehérvári Caritas által támogatott fejlesztési projektről, amely többek között azt is lehetővé tette, hogy 2013 és 2016 között három 1. fokozatú, kettő 2. fokozatú és egy 3. fokozatú trénerképzést szervezzünk és sikeresen megvalósítsunk Erdélyben.

A 18. oldaltól válogatott interjúkat, beszámolókat és esettanulmányokat olvashatnak az elmúlt 10 év úttörő munkájából az első romániai Kinaesthetics trénerek tollából.

A kiadvány harmadik részében Csiszér-Szokol Mária, Kassay Noémi és Péter György mesélnek arról, hogy hogyan épült be a Kinaesthetics szemléletmód a szakmai- és a magánéletükbe.

A további tervekről, célokról és kilátásokról Sebestyén Lázár és Pfemeter Mária számolnak be. Az 59. oldalon megtalálhatják azoknak a személyeknek és szervezeteknek a listáját, akik szakmai vagy pénzügyi hozzájárulásukkal lehetővé tették a Kinaesthetics Romania létrejöttét. Nekik kiemelten szeretnénk a hálánkat kifejezni.

Ez az ünnepi kiadvány a lebensqualität folyóirat első magyar és román nyelven is megjelenő kiadása. Ez nagy örömmel tölt el minket, és reméljük, hogy a jövőben még jobban megerősíthetjük ezt az együttműködést.

Nagyon hálásak vagyunk azoknak a Kinaesthetics trénereknek és a partnereinknek, akik a tudásukkal vagy pénzügyi hozzájárulásukkal támogattak minket. Az ő segítségük nélkül mindez nem valósulhatott volna meg.

Ezzel az ünnepi kiadvánnyal sok szeretettel meghívjuk Önt, hogy velünk együtt ünnepeljen, és betekintést nyerjen a tapasztalatainkba és az eredményeinkbe.



Pfemeter Mária
a Kinaesthetics Romania
ügyvezetője



Stefan Knobel
a stiftung lebensqualität
elnöke

Tartalom 2016



Kinaesthetics

Mi a Kinaesthetics? 4

A kezdetekről

A Kinaesthetics Romania kezdeteiről 9

Projekt

A számok tükrében 16



Beszámolók az elmúlt 10 évből

Aki mozogni tud, meg tudja szervezni a saját életét 18

Lépésenként - Az érzékek felélesztése 22

Egy támogatási projekt Romániában 26

Megtalálni az utat - önmagunk és mások felé 27

Képes összefoglaló 30

Életre szóló tanulás minden érintettnek 32

A mozgáskompetencia mint közjó 35

Saját magunk megértése a legfontosabb 37

Itt emberként bánnak velem 40

A Kinaesthetics egy egyetemes nyelv 44



Portré

Neked olyan jó, te egész nap játszol – Csiszér - Szokol Mária 47

Geológusból Kinaesthetics tréner – Kassay Noémi 51

Kinaesthetics vezetői szempontból – Péter György 54

Jövőkép

A következő lépés a Kinaesthetics népszerűsítése 57

Köszönet

Köszönetnyilvánítás 59

Impresszum

életminőség – ünnepi kiadvány

A Kinaesthetics Romania, a stiftung lebensqualität,

és a Gyulafehérvári Caritas közös kiadványa

Cím: RO-530203 Csíkszereda, Szék út 147.

eMail: info@kinaesthetics.ro

Web: www.kinaesthetics.ro

Kiadó: Stefan Knobel, Pfemeter Mária

A kiadvány írói: Márton András, Péter György, Stefan Knobel,

Ute Kirov, Márton Klára, Szőcs Judit, Pfemeter Mária,

Sebestyén Lázár, Vass Melinda, Anna Trummer

Fordítás: Jakabos Adél, Nagy Beáta, Márton András,

Péter György, Pfemeter Mária

Layout: Siklody Ferenc

Korrektúra: Sável Erika, Pfemeter Mária

Nyomda: Gala Studio, Csíkszereda

ISSN 2501- 9201

ISSN-L 2501-9201



Kinaesthetics

Mi a Kinaesthetics?

Mi a Kinaesthetics?

Stefan Knobel 28

éve foglalkozik ezzel a kérdéssel. Írásában beszámol a Kinaestheticsszel való első találkozásairól, valamint arról, hogyan válaszol ma a fenti kérdésre.



Első találkozások a Kinaestheticsszel

Első találkozások a Kinaestheticsszel

Hogyan működik egy ember. 1988-ban az aarai káderiskolában végeztem az ápolási szakértőképző HöFa 1 fokozatát. Tanulmányaim során számos ápolási elméletet és ápolási modellt ismerhettem meg. Intenzív módon tanulmányoztam az ápolástudományokat. Egyik szemináriumunk során Liliane Juchli nővér, a német nyelvterület nagy ápolástani úttörője értelemszerűen a következőket fogalmazta meg: „Egy asztalos sokat kell tudjon a fáról. Tudnia kell, hogyan fűrészelve a deszkát, hogy az ne vemedjen, de még azt is tudnia kell, hogyan növekszik a fa, hogy olyan szekrényt készíthessen, melynek ajtója nem szorulnak. Ápolási szempontból óhatatlanul felmerül az a kérdés, hogy hogyan működik az ember”.

Az emberi működésnek és a szakszerű ápolásnak a kérdésköre lenyűgözött és meghatározta egész szakmai pályafutásomat. Ápolási szakértői képzésünk vége felé meghirdettek egy Kinaesthetics bevezető képzést ápolók számára. Egyetímistaként fogalmunk sem volt, mi is az a Kinaesthetics, mint ahogy feltehetően a kedves olvasónak sincs.

A nagy megrázkódtatás. Ez a Kinaesthetics képzés (amúgy egyik első Kinaesthetics képzés az ápolásban) alapjaiban rendítette meg az ápolással kapcsolatos alapfeltevéseimet és szemléletemet. Egyrészt módszertanilag megközelítésében teljesen eltért attól, amit az összes addigi szeminárium során megismerhettem. A központi kérdés az volt, hogyan tudom megfigyelni és megérteni saját mozgásomat? Ezt a kérdést azonban nem úgy járjuk körül, hogy szövegeket olvastunk vagy előadásokat hallgattunk. Lefeküdtünk a földre, és saját tevékenységeinket saját tapasztalataink szemszögéből tanulmányoztuk. Ez a megközelítés hamarosan megértette velem, mire gondolt Liliane Juchli nővér, mikor hangsúlyozta, hogy: „meg kell értenünk az ember működését”.

Tudom, hogy nem tudok semmit. Ebben az időszakban ápolóként dolgoztam egy kórház sebészeti osztályán. Minden nap több embert is útbaigazítottam, hogyan keljen fel az ágyból hasi műtét után. Azt mondtam nekik, amit minden ápoló mondott akkoriban a német nyelvterületen: helyezze kezét a hasára (a seb alá és fölé) – forduljon oldalra – majd üljön fel úgy, hogy közben kezeivel összefogja a sebet. Ezáltal úgy gondom „szaksze-

rűen” jártam el, mivel a mobilizációnak ezt a módozatát ajánlotta minden ide vonatkozó ápolási szakkönyv.

A Kinaesthetics bevezető képzésen néhány óra alatt felismerhettem, hogy ez az útbaigazítás homlokegyenest az ellenkezőjét váltja ki, mint amit szándékoztunk. Egy hasfali sebet úgy lehet maximális feszültség alá helyezni, ha a kezeket arra használjuk, hogy a sebet összetartsuk! És ami igazán megrendített, hogy szaktársaimmal együtt nap mint nap ezt a 100%-ban helytelen útbaigazítást adtuk, anélkül, hogy a tapasztalat útján megvizsgáltuk volna.

Mi a Kinaesthetics?

Ettől a megrázó tapasztalatomól kezdve foglalkozok a Kinaestheticsszel. Arra a kérdésre, hogy „Mi a Kinaesthetics?”, természetesen számos válaszlehetőség adott. A következőkben megkísérlek különböző perspektívák mentén közelebb kerülni ehhez a kérdéshez.

Kinaesthetics - Gyakorlati (alkalmazott) kibernetika.

A Kinaesthetics meglepő módon ugyanazokra a tudományos alapokra támaszkodik, mint az információs technológia, amely életünket az elmúlt 40 esztendőben olyan gyökeresen átalakította, nevezetesen: a kibernetikára. A kibernetika tudományként a második világháborút követően, Norbert Wiener munkássága révén jött létre. Ő a Kibernetikát a híres Macy konferenciákon az „élő rendszerek és gépezetek kommunikációjának és vezérlésének (szabályozásának) tudományaként definiálta... (a kibernetikát)...a kormányzás művészeteként is jelölik”. Wiener és munkatársai ennek kapcsán definiálták a Feedback-Control elméletet is. Ez az elmélet körkörös (cirkuláris) gondolkodási és magyarázati modellekhez vezetett a tudomány legkülönbözőbb területein.

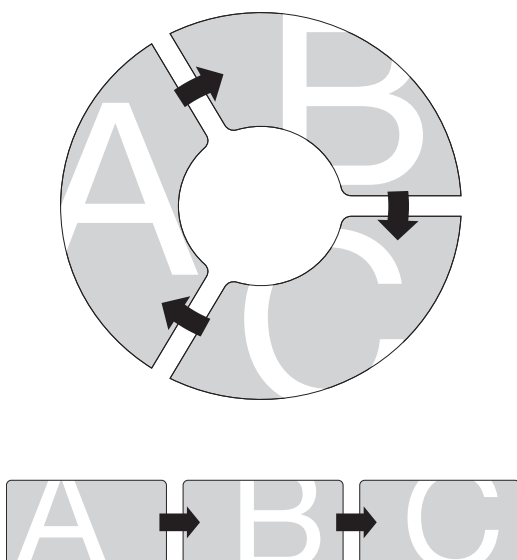
Ez a gondolkodásmód forradalminak tekinthető, mivel leváltja a lineáris magyarázati modelleket. Mint már említettük, ez a szemléletváltás tette lehetővé az utóbbi évtizedek minden technológiai vívmányát.

Néhány kutató (magatartáskibernetikus) alkalmazta a





Feedback-Control elméletet az emberi magatartás tanulmányozására. A Kinaesthetics a magatartás-kibernetika területének minősül, és gyakorlati alkalmazást nyer azért, hogy lehetővé teszi az emberi magatartás valamint az (egyéni) emberi tevékenységek cirkuláris visszacsatolási folyamatként történő megtapasztalását és értelmezését. Ez a „gyakorlati kibernetika” irányába tett lépés a Kinaesthetics alapítónemzedékének nagy érdeme, köztük Frank Hatch (*1940), Lenny Maietta (*1950), John Graham (+2011), Suzanne Schmidt, Rosmarie Suter és sokan mások, akik 1980-ban Zürichben létrehozták a Kinesztetikai Egyesületet.



Kinaesthetics - Önmagunk megkérdőjelezése.

A Kinaesthetics elsődlegesen azzal a kérdéssel foglalkozik, hogyan vezéreljem saját mozgásomat, ill. egész magatartásomat? A cirkuláris magyarázati modellre támaszkodva a Kinaesthetics ezeknek a vezérlési folyamatoknak a megtapasztalhatóságát kutatja. Ezekhez a folyamatokhoz a hétköznapi tevékenységeink során végzett saját mozgásunk révén kapcsolódik. Ennek érdekében az eltelt 25 évben kifejlesztette a Kinaesthetics fogalomrendszerét, amely lehetővé teszi az ember számára, hogy saját magatartását specifikus perspektívákból vizsgálja, a tapasztalt különbségeket elemezze, és ezáltal megértse a „magától érthetődő” önmagát.

Ha az emberek megtanulnak célzott módon különbségeket tapasztalni és elemezni mindennapi tevékenységeik során végzett mozgásukban, befolyást nyernek saját magatartásukra, meg tudják változtatni saját magatartásukat. A Kinaesthetics és a kibernetika alapkérdéseinek viszonyát képletesen a következőképpen szemléltethetjük: hogyan válhatok önmagam kibernetikusává (görög „kormányos”) úgy, hogy ne a szél és hullámok dobáljanak, hanem tapasztalatom és szenzoriumom tegye lehe-

tőve a minden körülmények között megfelelő, károsodás nélküli és fejlődést elősegítő alkalmazkodásomat?

Kinaesthetics – A mindennapi tevékenységek minősége.

A legtöbb ember az örökölt feltételeket és a környezeti hatásokat tartja az emberi fejlődés legjelentősebb befolyásoló tényezőinek. A kibernetika, különösképpen a magatartáskibernetika viszont már évtizedek óta kimutatta és alátámasztotta, hogy ez egy túlságosan leszűkült megközelítés. Legalább annyira jelentős befolyásoló tényező, mely autonóm tanulási folyamatként minden egyes embernek rendelkezésére áll, a mindennapi tevékenységeinek végrehajtási minősége. Ez konkrétan annyit jelent, hogy pl. az ahogyan jelenleg ülök és írok, lényegesen befolyásolja aktuális magatartásomat, de a jövőbeni fejlődésemet is. Ezáltal összekapcsolódik a jelen és jövő. Így az emberi élet egy öfenntartó folyamatként definiálható, amely a mindennapi cselekvések minőségének befolyása alatt áll. Mondhatni, minden ember saját mindennapi tevékenységeivel kapcsolatos egyéni mozgástörténetének az eredménye, és folyamatosan továbbírja ezt a történetet. Erre a folyamatra a biológia az „ontogenézis” fogalmát alkalmazza.

A mindennapi tevékenységek mozgás-vonatkozásaival történő foglalkozásnak rendkívül magas potenciálja van. Aki saját mozgását tudatosan és differenciált módon érzékelni és alakítani tudja, aktív módon befolyásolja saját jövőjét. Sajnos, mint már említettük, társadalmunkban a mozgáskompetencia, valamint annak az egészségünkre ill. egészségfejlődésünkre gyakorolt befolyása túlzottan alá van becsülve.

Kinaesthetics – A fejlődést láthatóvá tenni a mindennapokban.

Paul Watzlawick (1921– 2007) mondta, hogy: „Nem lehet nem kommunikálni.” Ha abból indulok ki, hogy mindennapi tevékenységeimmel kapcsolatos mozgásom saját fejlődésem legjelentősebb befolyásoló tényezője, Watzlawickhoz hasonlóan kijelenthetjük, hogy: „Nem lehet nem tanulni/fejlődni”. Az a mód, ahogyan valaki tevékenységeit végzi, minden esetben hozzájárul fejlődéséhez és életén át tartó tanulásához.

A megfogalmazott gondolat mögött egy semleges fejlődési ill. tanulási szemlélet áll, amely minden lehetőséget magába foglal, akár egy adott minta erősödéséről, bővüléséről, akár annak szűküléséről van szó. Mindegyik változat tanulásnak minősül, mindegyik az egyén addigi fejlődésének függvénye, természetesen eltérő hatást gyakorolva annak további fejlődésére.

Egy példa. Egyrészt nem vitatható el, hogy pl. egy adott fogyatékoság orvosi szempontból rendszerint visszavezethető bizonyos okokra. Másrészt egy adott fogyatékoság egyéni jellegzetességei alá vannak vetve a mindennapi mozgásmagatartás tanulási és fejlődési folyamatainak. Amennyiben valaki hajlamos az izomfeszültségét megnövelni, izmait megmerevíteni mozgásinterak-



ciói során, ápolási támogatással (pl. ha sajátkezüleg vagy emelő segítségével megemelem) hozzájárulhatok, hogy ezt a mintáját egyre jobban megtanulja és elmélyítse. A spasztikus minta erősítése annyiban probléma, amennyiben korlátozza az illetőt, hogy megtanulhassa testtónusának sokoldalú szabályozását és mozgáslehetőségeinek kihasználását. Ezt a kompetenciát viszont el kell sajátítania ahhoz, hogy tevékenységeit célzottan, megfelelően adagolt erőfeszítéssel végezhesse. Ezért az ilyen típusú támogatás nagy valószínűséggel tanult tehetetlenséghez, függőséghez és az ezzel kapcsolatos megnövekedett ápolási szükséglethez vezet.

Ugyanakkor tudatos cselekvéssel ahhoz is hozzájárulhatok, hogy kevesebb feszültség fejlesztése mellett inkább (újra) megtanulja jobban kihasználni mozgástereit, vagyis sokoldalúan bővíteni a mintáit. Ez azt jelenti, hogy az én támogatásom mindkét esetben befolyásolja ennek

az embernek a további fejlődését, alakulását.

Ilyen módon minden támogatás hozzájárul, hogy a támogatott személy több vagy kevesebb lehetőséget fejlesszen ki mindennapi tevékenységeinek aktív alakítása, vagy önálló elvégzése érdekében. Teljesen nyilvánvaló, hogy a szakszerű ápolás során a támogatás mikéntje a fogyatékoságok megnyilvánulásainak visszaszorulásához kellene hozzájáruljon.

Ehhez azonban bizonyos kompetenciák szükségeltetnek, melyeket tudatos módon kell alkalmaznunk. Egyik ilyen kulcskompetencia a mindennapi mozgás és érintés általi interakciók tudatos alakítása. A cél, hogy az adott pillanatban az éppen akkor megfelelő cselekedjünk – vagyis messzemenően tudatosan alakítsuk az „itt és most”-ot. (vö. Knobel, Schmidiger 2014)





Kinaesthetics - A mozgáskompetencia tanulmányozása.

A mindennapi tevékenységekkel kapcsolatos mozgás minőségének ez a hangsúlyos befolyása érthetővé teszi, hogy a mozgásérzékelés finomítása és a mozgáskompetencia fejlesztése minden korosztályban tartósan hozzájárul az egészséggel, fejlődéssel és tanulással kapcsolatos folyamatok előmozdításához. A Kinaesthetics segít segíteni újabb, további mozgáslehetőségek felfedezésében. Lehetővé teszi az ember számára, hogy pl. a munkavégzéssel kapcsolatos hátfájásait, izommerevségeit vagy más kapcsolódó testi panaszait célzottan és önfelelős módon közelítse meg. Segít abban, hogy az ember idős korára is mozgékony és önálló maradjon. Lehetővé teszi az ember számára, hogy vizsgálja saját kreativitását és rugalmasságát (pl. a stresszel való bánásmódban), és megváltoztassa egyéni magatartásmintáit.

A mozgáskompetencia fejlesztése egyéni tanulási folyamat, melynek nem az a központi kérdése, hogy milyen az ún. „helyes” mozgás, hanem sokkal inkább, hogy hogyan érthetem meg egyénileg saját mindennapi tevékenységeimet. Amennyiben sikerül a „magától érthetődő” magamnak is megértenem, befolyást nyerek saját életemre és saját fejlődésemre. Mert a Kinaesthetics és a magatartáskibernetika talán legfontosabb felismerése, hogy: a rövid, közép és hosszútávú fejlődésemnek legfontosabb befolyásoló tényezője a mindennapi tevékenységeim minősége. Más szóval: én magam vagyok a saját egészségügyi rendszerem.

Kinaesthetics – A tapasztalati tudomány. A Kinaesthetics fogalmát a „mozgásérzékelés művészetének/tudományának” fordíthatjuk. Lényegében a Kinaesthetics a következő kutatási kérdésekkel foglalkozik:

- Hogyan tanulhatják meg az emberek mindennapi tevékenységeikkel kapcsolatos saját mozgásukat tudatosan és differenciált módon érzékelni, megérteni és leírni?
- Hogyan fejleszthetik az emberek saját mozgáskompetenciájukat több lehetőség irányába úgy, hogy ezáltal saját fejlődésüket befolyásolhassák?
- Hogyan használhatják az emberek saját mozgásértelmezésüket úgy, hogy pl. rugalmas és helyzetnek megfelelő módon reagáljanak szakmai kihívásokra, és így nagy terhelések ellenére is egészségesek maradhassanak?
- Hogyan lehet a mozgástanulást úgy alakítani, hogy az emberek tapasztalataikat elméletalkotás irányába rendszerezhessék?
- Léteznek-e olyan mintái a kompetenciafejlődésnek, amelyek lehetővé teszik, hogy az emberek megértsék saját magatartásuk kihatását hosszú távú fejlődésükre?
- Hogyan támogathatók a fogyatékkal élő emberek úgy, hogy a támogatás ne váljon akadállyá?

A Kinaesthetics két úton közelíti meg ezeket a tartalmakat. Egyrészt eszközöket és módszereket biztosít az egyéni

tapasztalatok rendszerezéséhez és megértéséhez. Ezáltal élesíti a figyelmet a mindennapi tevékenységekkel kapcsolatos mozgás minőségére és különbségeire. Másrészt a Kinaesthetics lehetővé teszi az elméleti alapokkal és tudományos kutatásokkal kapcsolatos kognitív elmélyülést. A két megközelítési mód összekapcsolásában rejlik a Kinaesthetics vonzereje és újszerűsége.

Kinaesthetics – A kultúrtechnika

Mint már a bevezetésben is említettük, a Kinaesthetics ugyanarra a tudományra támaszkodik, mint az információk technológia, nevezetesen: a kibernetikára. Mindannyian tanúi lehettünk, hogy milyen nagy mértékben és milyen gyorsan változtatta meg a cirkuláris szemlélet a világunkat, társadalmunkat és személyes magatartásunkat. És ez a változás még távolról sincs lezárulva. Sokkal valószínűbb, hogy éppen csak megkezdődött. A világ cirkuláris magyarázata által, a kapcsolódó új szemlélet által világunkat egy legnagyobb mértékben dinamikus és egyre komplexebb valóságként tapasztalhatjuk meg. Hogyha ebben a vélhetően egyre komplexebb világban emberként túl akarunk élni, meg tanuljuk bánni ezzel a komplexitással. És éppen ezt kínálja a Kinaesthetics, mint tapasztalati tudomány. Lehetővé teszi számunkra saját belső folyamataink megértését. Lehetővé teszi számunkra saját magatartásunk tanulmányozását és kutatását. Lehetővé teszi, hogy alkalmazkodásainkat aktív módon igazítsuk a folyamatosan változó világhoz, képesekké váljunk saját prioritásaink felállítására, és így a változásokra ne beletörődéssel, hanem kompetenciával válaszoljunk. Ha emberekként aktív módon be akarjuk fogadni a technikai fejlődés kihívásait, ismételten fel kell tennünk magunknak a kérdést, hogy: hogyan működik egy ember, hogyan működök én magam. A Kinaesthetics segít ezt a kérdést aktív módon tanulmányozni, és helyzetre szabottan megválaszolni.

A hagyományos kultúrtechnikákon túl, mint amilyen az olvasás, írás, számolás, az embereknek a közeljövőben még két további nyelvet is el kell sajátítaniuk - meg kell egyrészt érteniük a számítógép nyelvezetét és annak algoritmusait – másrészt meg kell tanulniuk a Kinaestheticset, azt a nyelvezetet, amely lehetővé teszi a saját magatartás megtapasztalását és leírását.

A kezdetekről

10 éves jubileumát ünnepli 2016 júliusában a Kinaesthetics Romania. Ideje visszapillantani a kezdetekre. Hogyan és miért jött létre az első kapcsolatfelvételtől egy Kinaesthetics országos szervezet? Ute Kirov Hermine Moser, Márton Andrást és Stefan Knobel kérdezte az ezzel kapcsolatos emlékeiről, élményeiről.



Ute Kirov: 3. fokozatú Kinaesthetics tréner, csecsemő- és gyermek szakápoló, a Kinaesthetics Deutschland Egyesület elnökségi tagja, a németországi pro lebensqualität Egyesület elnöke

Körülbelül 15 évvel ezelőtt került először kapcsolatba a Kinaestheticsszel Márton András és Péter György, a Gyulafehérvári Caritas vezetői. Rögtön felismerték azt a potenciált, ami ennek az alkalmazott megtapasztalástudománynak az emberek segítésében és a Gyulafehérvári Caritas vezetésében és fejlesztésében való felhasználásában rejtett, így elhozták a Kinaesthetics tudást Romániába. Ez a kezdeti ráérzés, ötlet később egy sikertörténeté nőtte ki magát, ami nem csak a Romániában élő emberekre volt nagy hatással, hanem az egész európai Kinaesthetics hálózat fejlődésére.

A saját tapasztalataimból – amiket Erdélyben gyűjtöttem az ottani trénerekkel és emberekkel történő közös munka során – tudom, hogy nagyon motiváltan, hatalmas energiával és örömmel tanulunk egymástól. Ezért is érdekel, hogy honnan indult mindez. Lehetőségem volt a Kinaesthetics Romania történetének néhány fontos szereplőjével beszélgetnem erről. A következőkben Hermine Moser, Márton András és Stefan Knobel emlékszik vissza a kezdetekre.

Ute Kirov: *Hermine Moser, jó pár évvel ezelőtt Romániába utaztál, és elszórtad a Kinaesthetics magjait.*

Hermine Moser: Igen, 2002-2003-ban történt ez.

Az első alkalommal Csíkszeredában, a második alkalommal Gyergyószentmiklóson a Szent Erzsébet Öregotthonban.

Kirov: *Hogy kerültél kapcsolatba Romániával?*

Moser: Akkoriban a Felsőausztriai Caritas Szociális Képzési Központjában dolgoztam. A Gyulafehérvári Caritas a szervezetünkhöz fordult azzal a kéréssel, hogy küldjünk olyan ápolási szakembereket Erdélybe, akik képzésekkel segítenének ott az otthoni beteggondozói szolgálat kiépítésében. Én magam is jelentkeztem erre a lehetőségre, és azt javasoltam, hogy a munkatársaikat a Kinaesthetics területén képezzék.

Kirov: *Milyen elvárásokkal/elképzelésekkel utaztál Erdélybe?*

Moser: Kinaesthetics trénerként megtanultam az elvárásaimat félretenni, és egyszerűen kíváncsian vártam, hogy mi fog történni. Ez a hozzáállás később is mindig bevált, például amikor Afrikába utaztam, és teljesen más körülmények és kerektek közt segítettam más emberek tanulását. Az emberek mindenhol emberek. Azok a helyzetek, amikben valaki támogatásra szorul, és azok a kompetenciák, amiket a segítőnek ki kell fejlesztenie magában ahhoz, hogy a szükséges támogatást tudja nyújtani, mindenhol ugyanazok, függetlenül mindenféle gazdasági és kulturális különbségtől. Emellett még arról is megbizonyosodhattam, hogy a romániai ápolók szakmai felkészültsége megfelelő volt, nem tapasztaltam szintkülönbséget a nyugat-európai szakképzésekhez képest. Csak a Kinaesthetics volt számukra új.

Hermine Moser

Egészségügyi szakápoló, felnőttképző és Kinaesthetics tréner. Freistadtban, Felső-Ausztriában él





Kirov: *A terepre is elkísérhetted az ápolókat?*

Moser: Az első alkalommal ez nem volt lehetséges. A második alkalommal Gyergyószentmiklóson, a Szent Erzsébet Öregotthonban már lehetőségünk volt a bentlakó idősekkel dolgozni, ami nagyon értékes és gyümölcsöző tapasztalatnak bizonyult. Ugyan most ismétlem magam, de újra elmondom, hogy az egészségfejlődés központi kérdései az egész világon azonosak. Nagyon jó közös tanulásnak és munkának éltém meg ezeket a képzéseket.

Kirov: *Tudatában vagy, hogy ezek az első képzések egy hatalmas képzési hullámmot indítottak el. Im-már 70 Kinaesthetics tréner dolgozik Romániában.*

Moser: Amikor ezt a számot hallom, és még valaki esetleg azt is hozzáteszi, hogy ez az én „hibám“, akkor mindig elszégyellem magamat egy kicsit. Akkoriban én csak egy magocskát ültettem el. Hogy ebből a magból ekkora növény fejlődött, az csak úgy volt lehetséges, hogy rengeteg más Kinaesthetics tréner a Kinaesthetics nagy családjából további képzéseket tartott Romániában. És mindenekelőtt annak volt köszönhető, hogy az erdélyi ápolók és a feletteseik ezt az ötletet ennyire magukévá tették, és gyakorlatba ültették. Úgy is mondhatnánk, hogy ezt a magot jól gondozták. Az erdélyi kollégák éltek a lehetőséggel.

Kirov: *Hogy érted ezt?*

Moser: Románia egy átmenetben levő ország volt akkoriban. Panaszkodhattak volna, hogy a gazdasági helyzet nem megfelelő. De nem ezt tették, hanem kihasználták azt a játékkeret, amit ez az átmeneti időszak biztosított számukra. Nálunk, Nyugat-Európában, ahol az egészségügyi ellátásban minden csodálatosan szabályozva van, nagyon sok bürokratikus és jogi akadállyal kell szembenéznünk. Néha az az érzésem, hogy bele vagyunk gabalyodva a jószándékú előírások és szabályozások hálójába. És ez abban az időben Romániában még másképp működött, sokkal nagyobb mozgásterük volt. Ezt a lehetőséget használták ki a Gyulafehérvári Caritas ápolói és vezetői.

Kirov: *Ez példaértékű!*

Moser: Én is pontosan így gondolom. Amikor arról olvasok, hogy milyen innovatív kezdeményezések és projektek alakultak Romániában, mindig abban bízok, hogy valami ebből ránk is visszahat. Mi is gazdagodhatnánk ezekből a tapasztalatokból és ebből a kreativitásból. Ha ez megtörténik, akkor még nagyobb lesz az örömöm, hogy jelen lehettem ennek a fejlődési útnak a kezdeténél.

Ute Kirov: *András, hogyan figyeltetek fel akkoriban a Gyulafehérvári Caritasnál a Kinaestheticsre?*

András Márton: A 2000-es évek elején zajlott az erdélyi Caritas-tevékenység kiépítésének a „hőskora“. Egyik megyében akkoriban heroikusnak mondható kezdeményezésünk volt: ki akartuk építeni az egész megyére kiterjedő otthoni beteggondozói szolgálatot. Hogy ezt megteheszük, Európai Unió támogatásért folyamodtunk, amit végül el is nyertünk. Pályázatunk egyik központi témája az otthoni beteggondozást végző ápolóink kompetenciájának fejlesztése volt. Ennek érdekében a Felsőausztriai Caritas szervezettel működöttünk együtt. Mi első sorban a palliatív ápolás, valamint az ápoló hozzátartozók támogatása terén szerettünk volna tudást és kompetenciát gyarapítani. A Felsőausztriai Caritas munkatársai ezen túlmenően javasolták, szervezzünk képzést a Kinaesthetics és a Validáció terén is.

Kirov: *Ezek szerint az emberi kompetenciák fejlesztésére fektették a hangsúlyt.*

Márton: Így van. Számunkra az volt az elsődleges szempont, hogy ezek a képzések segítsenek ismét az embert a középpontba helyezni. Ugyanis társa-

Márton András

Orvos, a Gyulafehérvári Caritas igazgatója, Kinaesthetics tréner, képző. Romániában, Marosvásárhelyen él.



dalmunkban öt évtized kommunista uralma nyersanyagként kezelte az embert. Az emberségesség fogalma szinte teljesen kikopott, és nagyon kevés ember tudott hozzá kapcsolódni. A mi célunk az volt, hogy a hétköznapiak ismét visszanyerjék emberi arcukat.

Kirov: *És a Kinaesthetics ebben tudott segíteni?*

Márton: Ebben eleinte inkább csak reménykedtünk, mivel akkoriban fogalmunk sem volt mi a Kinaesthetics. Mindazonáltal 2002-ben Hermine Moser, felsőausztriai Kinaesthetics tréner kísé-
rőjével, Fugger Mariával Erdélybe érkezett, hogy közelebb juttasson bennünket a Kinaestheticshez. Én azon a képzésen nem tudtam részt venni, de kollégáim hihetetlenül belelkesedtek az ott tapasztaltaktól és tanultaktól. Az, hogy az emberi működést ilyen módon is lehet tanulmányozni, teljesen új volt számukra.

Kirov: *És hogyan folytatódott?*

Márton: Az első bevezető képzés után szerveztünk egy másodikat is. Hermine Moser 2003-ban ismét hozzánk látogatott, ezúttal Erna Krapffal közösen. A résztvevők lelkesedése ezennel sem maradt el. De még nem láttuk, hogyan tudnánk egy tartós fejlődési folyamatot elindítani a Kinaesthetics terén. Beszél-
tünk erről Hermine Moserrel, és megtudtuk tőle, hogy ehhez szükségünk lesz az European Institute for Human Development EIHD támogatására. 2004-ben Péter Györgyel, az otthoni beteggondozás mostani vezetőjével Linzben tartózkodtunk egy képzés kapcsán. Ekkor hívott fel telefonon Roland Mangold, az EIHD akkori igazgatója. Hermine Mosertől kapta meg a telefonszámomat. Megkérdezte, hogy még mindig érdekel-e bennünket a Kinaesthetics. Mi történetesen Linzben voltunk, ő pedig Bécsben, egy konferencián. Így sikerült összehoznunk egy hevenyészett találkozót Bécsben, a Kardinal König Haus-ban.

Kirov: *Messzemenő következményekkel?*

Márton: Valóban. Egy nagyon érdekes beszélgetésünk volt. Bemutathattuk Rolandnak, mivel foglalkozunk, hogyan gondolkodunk, és miért keltette fel érdeklődésünket a Kinaesthetics. Ezek után kapcsolatban maradtunk. Roland Mangold 2005-ösén úgy döntött, hogy Stefan Knobellel együtt Romániába látogat. Stefan akkoriban az EIHD-n belül a curriculumfejlesztésért (képzési műhelyért) felelt, és a Kinaesthetics Schweiz-nak vezetője volt. Végül Roland Mangold egyedül érkezett meg, mert Stefan úgy gondolta, személyi igazolványa elég, hogy Romániába utazhasson, azonban Románia akkoriban nem volt EU-s tagállam

– így Stefan nem engedték be az országba. Roland Mangoldal beutaztuk Erdélyt, számos beteget és ápolót kerestünk fel, és kiértékeljük a helyzetet. Ezek után Roland Mangold megígérte nekünk, hogy az EIHD keretén belül indít egy projektet szándékunk elősegítésére.

Kirov: *És így történt?*

Márton: 2005-ben végül Stefan Knobel is Erdélybe utazott, majd 2006-ban elkezdődtek az első Kinaesthetics képzések. Ezek közül számos képzésen magam is jelen voltam, kezdetben résztvevőként, majd fordítóként.

Kirov: *Téged is ugyanúgy belelkesített?*

Márton: Egy teljesen új világot fedeztem fel. A képzéseket követően pácienseinkkel dolgoztunk otthonaikban, és Erdély-szerte kísértük ápolóink gyakorlati tevékenységét. Hosszú autótúraink során Stefan Knobellel sok mélyreható beszélgetésünk volt az egészségfejlődésről, az emberségről és a kibernetikai gondolkodásmódról. Így indult el az egész a maga útján.

Kirov: *Te magad is Kinaesthetics tréner és tréner-képző lettél.*

Márton: Ha úgy tetszik, ez csupán logikus következmény. Egyrészt, mert a Kinaesthetics és a hozzá kapcsolódó magatartás nagy segítségemre van a Caritas munka alap gondolatának megvalósításában. Az emberrel való találkozásról szól. A Kinaesthetics megmutatta nekem, hogy a hozzám fizikailag legközelebb álló személy én magam vagyok. És ha én nem ismerem magamat, ha nem értem meg saját magatartásomat, akkor nagyon nehezen fogok más emberrel „emberséges módon” találkozni tudni. Ez megmutatkozik az ápolók mindennapjaiban is: nem tudok egy másik embernek segíteni, hogyha nem érettem meg magamnál, hogyan is működik az adott tevékenység.

Kirov: *De te nem dolgozol közvetlenül az ápolásban. Hogyan tudod alkalmazni a Kinaestheticset Caritas igazgatóként, vezetői feladatkörödben?*

Márton: A szociális rendszerek működésére vonatkozó tudás nagyon fontos egy vezető számára. A Kinaesthetics ezen a téren is új perspektívát nyitott. Ha a testemen belül meg tudom figyelni és meg tudom érteni a hatás-összefüggéseket, akkor a szervezeten belüli hatás-összefüggéseket is jobban meg tudom figyelni és meg tudom érteni. Ez azt jelenti, hogy én vagyok a saját modellem az élő rendszerek összefüggéseinek vizsgálatában. Én ezt nagyon fontosnak tartom.



Kirov: *Tudnál egy példát mondani?*

Márton: Mi Romániában egy olyan társadalomban élünk, amelyre erősen rányomja bélyegét a hierarchikus gondolkodás. A proletárdiktatúra jórészt megfosztotta az embereket az önfelelős magatartástól. És ez a hierarchikus gondolkodás nagyon merev társadalmi magatartásmintákhoz is vezet. Ha vezetőként ezen változtatni szeretnék, nem elég a jó szándék.

Kirov: *Hanem mi kell még?*

Márton: Meg kell változtassam a saját magatartásomat. Kinaesthetics trénerként egy teljesen más kölcsönhatást tudtam ápolni munkatársaimmal. A Kinaesthetics gyakorlatban és a Kinaesthetics képzési folyamatok során próbáljuk megérteni, szavakba önteni, és másokkal megosztani saját tapasztalatainkat. Ezáltal egy őszinte és nyílt párbeszéd jön létre. Számomra nincs a Kinaestheticsnél célravezetőbb út, hogy egy ilyen minőségi párbeszédben maradhassak munkatársaimmal.

Kirov: *Egy új paradigma?*

Márton: Én orvostudományt tanultam és orvosként dolgoztam. Ha az ember ezen a téren elvégzi tanulmányait, abból indul ki, hogy meglehetősen széles körű ismeretekre tett szert az emberi egész-

ségügyi folyamatokkal kapcsolatosan. A Kinaesthetics tapasztalatalapú megközelítése ezzel szemben egy teljesen új világot nyitott meg számomra. Egy teljesen váratlan perspektívával gazdagította látásmódomat.

A Gyulafehérvári Caritas, melynek vezetője vagyok, az emberségességet, az egyes ember előtérbe helyezését tűzte ki céljául. Hozzá szeretnék járulni, hogy az emberek magukért és másokért egyre inkább felelősséget vállaljanak. Ennek az elérésében a Kinaesthetics egy csodálatos eszköznek bizonyul, de talán még annál is több: a Kinaesthetics segít kialakítanunk kompetenciánkat, amely által közelíteni tudjuk az elvet a magatartással. Ezért látjuk annyira fontosnak, hogy a Kinaesthetics minél több ember számára hozzáférhetővé váljon.

A Gyulafehérvári Caritas úgymond bábáskodott a Kinaesthetics Romania megszületésénél. A következőkben az a cél, hogy a Kinaesthetics a Caritas hatáskörén túl is elterjedhessen. Minél több ápoló hozzátartozó, idős ember, fogyatékossgal élő ember, ápoló vagy nevelő profitál belőle, annál jobb. Ehhez én a jövőben is hozzá szeretnék járulni.



Stefan Knobel

Egészségügyi szakápoló, Kinaesthetics képző, a stiftung lebensqualität elnöke. Svájcban, Schwyz kantonban, Schübelbachban él.



Ute Kirov: *Stefan, a Kinaesthetics Romania a 10 éves jubileumát ünnepli. Hogyan jött annak idején az ötlet, hogy Romániába utazz?*

Stefan Knobel: Akkoriban benne voltam a European Institute for Human Development EIHD GmbH ügyvezető csapatában. Akkor még ez volt a Kinaesthetics szervezet. Én voltam a tananyag fejlesztéséért felelős, és emellett a Kinaesthetics Schweiz szervezetet vezettem. Roland Mangold, az EIHD vezetője tájékoztatott arról, hogy a Linzi Caritas és Hermine Moser Kinaesthetics tréner fellelkesítette Erdélyben az embereket, ezért oda kellene nekünk is utaznunk.

Kirov: *És mi történt ezután?*

Knobel: Hát, ez számomra egy kicsit kínos történet. A román hatóságok nem akartak beengedni az országba. De ez igazából az én hibám volt, mivel nem vettem észre, hogy időközben lejárt az útlevelem érvényessége. Szóval a müncheni repülőtéren nem engedtek fel a repülőre, így Roland egyedül utazott. De mindenesetre nagyon lelkesen jött vissza.

Kirov: *Miről számolt be?*

Knobel: Azt mondta, hogy feltétlenül kellene valamit Erdélyben kezdenünk. Egyrészt látta, hogy Márton András és Péter György a kollégáikkal együtt hatalmas energiát fektettek abba, hogy kiépítsék az otthoni gondozást. Másrészt azt is látta, hogy Románia vidéki, félreeső részein erre hatalmas szükség is van.

Kirov: *Mit tettek ezután?*

Knobel: Végül Marosvásárhelyre utaztam, hogy megismerkedjek Márton Andrással. Onnan továbbutaztunk Gyergyószentmiklósról, ahol tartottam egy bevezető képzést. Ezután körbeutaztunk a régióban, hogy mélyebb betekintést nyerjek az erdélyi állapotokba.

Kirov: *Milyen benyomásokkal jöttél haza?*

Knobel: A bevezető képzés résztvevői nagyon lelkesek voltak, és a gyakorlati napokon is sokat elértünk. De be kell vallanom, hogy egy kicsit meg is ráztak a látottak, és megállapítottam, hogy mi svájciak hajlamosak vagyunk nagyon magas szinten panaszkodni. Márton Andrástól tudom, hogy Erdélyben a vidéki lakosság 95%-a nem jut szakszerű egészségügyi ellátáshoz. És ott egyértelműen látszott, hogy mit jelent ez.

Kirov: *Mit jelent?*

Knobel: Megismertem egy idősebb asszonyt, akinek combnyaktörése volt. Nem állt rendelkezésre az a 3.000 EUR hálapénz, ami ahhoz lett volna szükséges, hogy az orvos hajlandó legyen megoperálni. Ez számára pedig azt jelentette, hogy a hátralevő életét egy törött, instabil lábbal otthon kell eltöltenie. Egy másik példa: egy másik asszony mondta, hogy ha nem tudja egyedül megtenni az 50 méteres távot a kútig, akkor a következő télen egyszerűen szomszár fog halni.

Kirov: *Ez számunkra elképzelhetetlennek tűnik. Elmesélnéd még, hogy a bevezető képzés résztvevői miért és mitől lettek olyan lelkesek?*

Knobel: Ugyanazért, amiért én is lelkes lettem az első bevezető képzésemre: attól a megtapasztalástól és felismeréstől, hogy meg tudom magamat figyelni, és így aktívan megváltoztathatom a magatartásomat. És ha megváltoztatom a magatartásomat, akkor megváltoztatom a saját kicsit világomat is. De ha megváltoztatom a saját kicsi világomat, akkor a körülöttem levő világot is megváltoztatom. Amikor a résztvevők megtapasztalják és felismerik, hogy a saját mozgásuk tanulmányozása mennyi új lehetőséget hoz, akkor az lelkesé és kreatívá teszi őket.

Kirov: *Azt is mondhatnánk, hogy a Kinaesthetics egy nemzetközi nyelv.*

Knobel: Igen, biztosan, ezt tapasztalom most Fehéroroszországban is, de ez történt Boszniában, Bulgáriában és Grúziában is. Érdekes volt, hogy már a kezdetektől fogva mennyire kreatívak voltak az ápolók az ötletek gyakorlatba ültetésében a szakmai hétköznapijokban.

Kirov: *Ezt mivel magyaráznád?*

Knobel: Azzal, hogy mivel ott a nyugaton megszokott orvosi, ápolói infrastruktúrához nem jutnak hozzá, ezért a mozgáskompetencia hatása és az abból adódó önállóság új utakat, lehetőségeket és esélyeket teremt. És a páciensek, kliensek is rögtön „felélednek“, amikor új lehetőségeket fedeznek fel saját maguk számára.



Kirov: *Hogyan folytatódott ezután?*

Knobel: Rögtön láttuk, hogy ez a bevezető képzés csak egy csepp volt a tengerben. A Gyulafehérvári Caritas Otthoni Beteggondozói Szolgálatá akkori-ban már több mint 250 munkatárssal működött. Márton András és Péter György egyetértettek abban, hogy szeretnék a mozgáskompetenciát és a Kinaesthetics kulcskompetenciaként definiálni minden kollégájuk számára. Így felhívást tettem közzé az európai Kinaesthetics hálózatban, hogy ki járulna hozzá egy hét munkaidejével a stiftung lebensqualität romániai projektjéhez. Összesen 32 tréner jelentkezett, aki egy vagy több hetet is ajánlott az idejéből. A stiftung lebensqualität finanszírozta az utazást, a Gyulafehérvári Caritas pedig biztosította a szállást és étkezést számukra.

Kirov: *Mennyi képzést tartottatok?*

Knobel: Összesen körülbelül 40 képzést. 2009-ben pedig elkezdtük az első trénerképzést is. Az ahhoz vezetett, hogy 2011-től a bevezető képzéseket magyar és román nyelven, fordítás nélkül is megtudták szervezni, és a további Kinaesthetics trénerképzésére is nőtt az igény. Ez azonban a stiftung lebensqualität és a European Kinaesthetics Association pénzügyi lehetőségeinek határát már meghaladta, így elhatároztuk, hogy egy projektet nyújtunk be a Svájci Kohéziósalaphoz. Nagy örömmünkre a projektet 286.824 CHF költségvetéssel jóváhagyták, és ez lehetővé tette, hogy a Kinaesthetics Romániát stabil alapokra helyezzük.

tung lebensqualität és a European Kinaesthetics Association pénzügyi lehetőségeinek határát már meghaladta, így elhatároztuk, hogy egy projektet nyújtunk be a Svájci Kohéziósalaphoz. Nagy örömmünkre a projektet 286.824 CHF költségvetéssel jóváhagyták, és ez lehetővé tette, hogy a Kinaesthetics Romániát stabil alapokra helyezzük.

Kirov: *Mit foglalt magában ez a projekt?*

Knobel: A trénerképzéseket, a Kinaesthetics Romania szakmai szervezet saját lábára állítását, és infrastruktúra fejlesztést (technikai értelemben, mindenekelőtt a Kinaesthetics intranetplatform és a weboldal fejlesztése). Ekkorra már megalapítottuk a Kinaesthetics Romania Egyesületet, így a szükséges kompetenciák megszerzésére, felépítésére helyeztük a hangsúlyt a projekt keretein belül.

Kirov: *Sikerült ezeket a kompetenciákat megalapozni?*

Knobel: Igen, sőt többet is elértünk. Olyan innovációk is létrejöttek, amik Nyugat-Európában szóba sem jöhetnének. Az új ötletek jó táptalajra találtak annak köszönhetően, hogy a lakosság egészség-

ügyi ellátásban nagy hiányosságok vannak. Egy jó példa erre a Kinaesthetics Kompetenciaközpontok létrejötte, ahol Kinaesthetics trénerek dolgoznak ápoló hozzátartozókkal, idősekkel, fogyatékkal élőkkel, szülőkkel és gyerekeikkel. Ezek olyan mozgásműhelyek, ahol komolyabb bürokratikus akadályok nélkül egyszerűen a kompetenciák fejlesztésén dolgoznak. És ez azt is jól mutatja, hogy a Kinaesthetics az ápolási programon kívül is gyorsan fejlődésnek indulhat.

Kirov: *Tudsz erre példát mondani?*

Knobel: Igen, fogyatékkal élő gyerekek szüleinek egy csoportja felfigyelt a Kinaestheticsre, és szerettek volna egy vezető képzésen részt venni. Ennek hatására 2009 nyarán Brigitte Martyval és Stefan Martyval Gyergyószentmiklóstra utaztam, ahol együtt dolgoztunk a gyerekekkel és a szüleikkel. Ezen a képzésen részt vett Lőrincz Géza is, egy asztalosmester Székelyudvarhelyről, aki a lányát, Andreát is elhozta a képzésre. Géza ott eldöntötte, hogy tréner szeretne lenni. A lányával együtt végezte el a trénerképzés 1. és 2. fokozatát, ami alatt Andrea hatalmas fejlődési utat járt be. 2016 júliusában fogja (jobban mondván fogják Andreával együtt) befejezni a trénerképzés 3. fokozatát, hogy a jövőben asztalosmesterként és ápoló hozzátartozók Kinaesthetics trénerként dolgozzon.

Kirov: *Van más olyan program is, ami fejlődésnek indult Romániában?*

Knobel: Igen, a Kinaesthetics a nevelésben. Néhány tréner alapszakmáját tekintve nevelő, pedagógus, vagy pszichológus. Rajtuk keresztül az iskolákba is eljut a Kinaesthetics szemléletmód. Jól működik, és egyre inkább elterjed.

Kirov: *Említetted, hogy a Kinaesthetics Romania Egyesület 2010-ben jött létre.*

Knobel: A Gyulafehérvári Caritas A stiftung lebensqualitättel együtt megalapította az egyesületet, 100 szavazati joggal. Kezdetben a két jogi személy osztozott a szavazatokon, de ahogy végeztek a trénerképzésen a trénerek, őket is bevontuk. Jelenleg 70 tréner van, és így a Gyulafehérvári Caritas és a stiftung lebensqualitättel kisebbségben vannak a tagság tekintetében. Ez azt jelenti, hogy a Kinaesthetics trénerek döntenek az Egyesület fejlődéséről. Az idén tavasszal az alapító elnökség feloszlott, és egy Kinaesthetics tréner, Pfemeter Mária lett az Egyesület ügyvezetője. Természetesen még mindig szoros együttműködés van a Caritasszal, de lépésről lépésre egyre önállóbbá válik a szakmai szervezet.

Kirov: *A további fejlődés alapjait letették. Te hogyan látod a Kinaesthetics Romania jövőjét?*

Knobel: Márton András és Péter György jelenleg a Kinaesthetics képzők képzésén vesznek részt. A trénerek magyar és román nyelven is tudnak képzéseket tartani, így körülbelül 35 millió embert érhetnek el. A magyar és román nyelvterületen, de más kelet-európai országokban is nagy érdeklődést mutatnak a Kinaesthetics iránt. Különböző országokból érkeznek delegációk Romániába, hogy megnézhessék, megtapasztalhassák, hogy mi történik itt. A Kinaesthetics Erdélyből kiindulva sok mindent mozgásba fog hozni.

Kirov: *Ez egy országhatárokon átívelő közös tanulás.*

Knobel: Így is mondhatjuk. 10 évvel ezelőtt a romániai fejlődési folyamattal egy időben az EKA újrászerveződése is elindult. Az volt az elképzelésünk, hogy önálló országos szervezetből egy európai hálózatot hozunk létre, hogy együtt fejleszthessük tovább a Kinaestheticset. Megalkottunk egy hálózat jellegű, nem hierarchikus szervezeti struktúrát, mivel korábban már bebizonyosodott, hogy ha a Kinaesthetics dinamikus, életközeli felfogását egy hierarchikus szervezeti struktúra keretei közé szorítjuk, akkor a fejlődési folyamatok rövid időn belül szétfeszítik a szervezeti kereteket. Mindig ez történt, ezelőtt egy Kinaesthetics szervezet sem tudott 7 évnél tovább működni. Viszont ezzel a felállással a Kinaesthetics Romania és az EKA 10 éves jubileumát ünnepeljük az idén. Ez azt jelenti, hogy az országokon belül, és az országok között zajló közös tanulás egy olyan mobilis, a kibernetika törvényeinek megfelelő szervezeti struktúrát hoz létre, ami lehetővé teszi ezeket a folyamatokat.

Kirov: *Sikerült ezt megvalósítani?*

Knobel: Sikerült, de még tanulmányoznunk kell a sikermintát, mivel az olyan dinamikus szervezetek számára, mint az országos szervezetek és az EKA, nagyon kevés követhető példa áll rendelkezésre.

Kirov: *A Kinaesthetics Romania projekt most lezáródik – az öröm mellett érzel-e szomorúságot is, hogy véget ér?*

Knobel: Egy kicsit igen. De ezt elég jól el tudom engedni, mivel biztos vagyok abban, hogy a Kinaesthetics trénerek ezt a fiatal szervezetet továbbra is mozgásban fogják tartani. És mindenek előtt nagyon hálás vagyok azért, amit az elmúlt években az erdélyi barátaimmal tanulhattam.



10 év Kinaesthetics Romániában

A számok tükrében

Első fázis 2006 -2012 között

Az alapozás időszakában az alapképzéseken volt a hangsúly. Emellett kiképeztük az első Kinaesthetics trénereket és megalapítottuk a Kinaesthetics Romania Egyesületet is. Ezek a tevékenységek a stiftung lebensqualität és a Gyulafehérvári Caritas anyagi támogatásából, valamint a külföldi trénerek önkéntes munkájából valósultak meg.

Nyugat-európai trénerek által tartott bevezetőképzések száma 2006-2012 között	22
Romániai trénerek által tartott bevezető képzések száma 2010-2012 között	55
Bevezető képzésen résztvevők száma 2006-2012 között	1155
Haladóképzések száma 2006-2012 között	10
Haladó képzésen résztvevők száma 2006-2012 között	150
Gyakorlati napok száma 2006 – 2012 között	kb.130
Nyugat-Európai trénerek munkaráfordítás 2006-2012 között	257.000 CHF
Kinaesthetics trénerek utazási költségei	29.600 CHF
Projektvezetési költségek	70.000 CHF
Nyugat-Európai trénerek száma, akik Romániában tanítottak (AT, CH, DE, IT)	32
Kiképzett 1. fokozatú romániai trénerek száma	10
Kiképzett 1. fokozatú romániai trénerek száma	10
Összes munkanapráfordítás 2006-2012 között	510
Munkanapráfordítások értéke	327.000 CHF



Második fázis 2013-2016 között

A bevezető képzések és az első trénerképzések után akkora lett az igény a Kinaesthetics képzésekre, hogy az már meghaladta az anyagi lehetőségeinket, így a stiftung lebensqualität és a Gyulafehérvári Caritasszal partnerségben egy projektet nyújtottunk be a Svájci Együttműködési és Fejlesztési Ügynökséghez. A projekt keretein belül a trénerkompetenciák megszerzésére, a Kinaesthetics szélesebb körben való megismertetésére, a Kinaesthetics Romania bekapcsolására a nemzetközi Kinaesthetics hálózatba és a szükséges infrastrukturális háttér megteremtésére helyeztük a hangsúlyt. A projektben foglalt tevékenységek finanszírozására 248.934 CHF-t biztosított számunkra a Svájci Államszövetség Kohéziós Alapja.

Bevezető képzések az ápolás területén	91
Résztvevőszám az ápolási bevezető képzéseken	1365
Bevezető képzések a nevelés területén	4
Résztvevőszám a nevelési bevezető képzéseken	62
Bevezető képzések a kreatív tanulás területén	2
Résztvevőszám a kreatív tanulás képzéseken	31
Haladóképzések az ápolás területén	16
Résztvevőszám az ápolási haladó képzéseken	256
Haladóképzések a nevelés területén	2
Résztvevőszám a nevelési haladó képzéseken	34
1. fokozatú trénerképzések	3
Résztvevőszám az 1. fokozatú trénerképzéseken	47
2. fokozatú trénerképzések	2
Résztvevőszám az 2. fokozatú trénerképzéseken	24
3. fokozatú trénerképzés	1
Résztvevőszám az 3. fokozatú trénerképzésen	11
Trénertovábbképzés ápolási területen	1
Résztvevőszám az ápolási trénertovábbképzésen	10
Trénertovábbképzés nevelési területen	1
Résztvevőszám nevelési trénertovábbképzéseken	15

Aki mozogni tud, meg tudja szervezni a saját életét

Dr. Márton András
Martina Huth-tal
és Stefan Knobel
beszélgetve vázolja,
hogy Románia egyes
részeiről miért hiányzik
a képzett ápolói szak-
embergárda, és milyen
stratégiával lehetne ezt
megváltoztatni.

Az ápoló hozzátartozók
gyakran olyan nők,
nem sokkal fiatalabbak
az ápolásra szoruló
személynél



Ami hét évvel ezelőtt elkezdődött, anélkül ma már elképzelhetetlen lenne az élet. A gyors ütemben növekvő otthoni beteggondozó szolgálat szinte 300 alkalmazottal dolgozik. Dr. Márton András a Gyulafehérvári Caritas igazgatójával, Szász Jánossal együtt kezdte el a romániai vidéki lakosság számára az otthonápolási, otthongondozási hálózat kiépítését. A szolgálat munkatársai ma már 40 központból évente több mint 7500 túlnyomó részt idős személyt látnak el otthonában. Egy éve a Gyulafehérvári Caritas emberi erőforrás fejlesztésének egyik központi témája a munkatársak mozgáskompetencia fejlesztése lett.

lebensqualität: *Jelenleg milyen állapotok uralkodnak Romániában az ápoló családtagok vonatkozásában?*

Márton András: Az ápoló hozzátartozók, a vidéken élők esetében, gyakran az egyedüli lehetőséget jelentik az ápolásra szorulóknak. Néhány helyen évek óta nem láttak orvost vagy ápolási szakembert. Így az emberek egymásra vannak utalva: családtagokra, szomszédokra, vagy falutársakra számíthatnak, ha segítségre van szükségük. Gyakran a 65-70 éves korosztály segíti a 80-85 éves időseket. Ennek egyszerű az oka: nincs más lehetőség vagy segítség.

lebensqualität: *Ez a kultúrában gyökerezik vagy magától értetődik?*

Márton: Vidéken ez magától értetődik. Városi környezetben már nincs így, de a falvakban még szokásban van, hogy az emberek kölcsönösen segítenek egymásnak, vizet, vagy fát hoznak, befűtenek, vagy elmennek bevásárolni a másikat.

lebensqualität: *280 kollégáddal azon dolgozol, hogy kiépíts egy ápolási hálózatot a vidéken élők számára Romániában. Hogyan működtek együtt az ápoló hozzátartozókkal, családtagokkal, vagy családon kívüli segítőkkel?*

Márton: A hálózatunk, amit kilenc éve építünk, még mindig nagy hiányosságokra mutat rá a romániai gondozási rendszerben. Még ott sem tudunk mindent biztosítani, amire szükség lenne, ahol jelen vagyunk. Ezért, és a saját megközelítésünkéből adódóan is, már a kezdetektől fogva építettünk az ápoló hozzátartozókra. Közös háztartásban élnek az ápolottakkal. Emellett támogatjuk a kölcsönös segítségnyújtást a szomszédságban, és megpróbáljuk a megromlott családi kapcsolatokat is rendbe hozni.

lebensqualität: *A szociális szempontok fontos részét alkotják a munkátoknak?*

Márton: Sőt, nagyon fontos része a munkánknak. Tavaly összesen 12.000 ellátottunk volt az ápolás

területén. Átlagosan 7.000 – 7.500 személy ellátását biztosítjuk. El lehet képzelni, hogy mennyi szolgáltatást nyújtunk. De jelenleg kevesen vagyunk ahhoz, hogy ezt folyamatosan biztosítsuk. Ha szükséges, akár napi háromszor is megyünk, vagy minden második nap, vagy hetente egyszer. A családok ilyen körülmények között nagyon fontos erőforrásnak számítanak. Bevonjuk őket a munkába, és ennek örülnek is. Kezdetben végeztünk egy felmérést is a betegeink körében, mert tudni akartuk, hogy a Caritas által biztosított ápolás előtt hányan voltak azok, akiket a családtagjaik gondoztak. Azt is megkérdeztük, hogy amikor a Caritas elkezdett hozzájuk járni, akkor a hozzátartozók lecsökkentették-e a részvételüket az ápolási tevékenységekben. A felmérés eredménye meghökkentő volt: nagyon magas volt azoknak a betegeknek az aránya, akik azt mondták, hogy a hozzátartozóik még intenzívebben részt vesznek az ápolásukban, mint korábban.

lebensqualität: *Úgy képezték a hozzátartozókat, hogy együtt dolgoznak veletek, és az ápolás folyamatába bekapcsolódhatnak?*

Márton: Igen. Ha van rá lehetőség, amikor ott vagyunk, akkor velünk dolgoznak, amennyire csak lehet. Már azt is megpróbáltuk, hogy formális képzéseket szervezzünk az ápoló hozzátartozóknak. Szerveztünk otthoni beteggondozói képzéseket, amin ápoló hozzátartozók is részt vettek. És nem csak hozzátartozók, hanem akár szomszédok is, akik a gondozásba be akarnak kapcsolódni. A román állam minimálbért fizet azoknak a személyeknek, akik súlyosan fogyatékos embereket gondoznak. Ezek a gondozók gyakran az érintettek hozzátartozói, és nem hivatásos segítők, vagy képzett ápolók.

Ebben a megyében több mint 120 ilyen személyi gondozót képeztünk már. Így azt a gondozási munkát, amit mindenképpen elvégeztek volna, most jobban és professzionálisabban tudják kivitelezni.



lebensqualität: Ez azt jelenti, hogy a 280 munkatársatok mellett van még 120 olyan személyi gondozó, akik nem a szervezetek keretén belül tevékenykednek, de tehermentesítést jelentenek számotokra?

Márton: Igen, így van. Néhány polgármester azt is felajánlotta, hogy mi Caritasként vegyük át ezeknek a személyeknek a munkáját. De mi ezt visszautasítottuk, mivel ezeknek a családoknak gyakran

komoly mozgási nehézségei vannak. Ezeket a személyeket egy rövid bentlakási periódusra vennénk fel a hozzátartozóikkal együtt, akik ezalatt az idő alatt a saját mozgáskompetenciájukkal dolgoznának. Az érintetteknek meg kellene tanulniuk, hogy otthon önállóan mozogjanak, így a saját életüket is aktívan alakítani tudnák. Ennek alternatívája az lehetne, ha minden régióban legalább két mobil Kinaesthetics trénerünk dolgozna, akik a betegeknek és a kollégáinknak is tanácsokat tudnának adni. Az ápoló hozzátartozókkal együtt fejlesztenék a mozgáskompetenciájukat.

lebensqualität: Miért ragaszkodsz ilyen vehemensen a mozgáskompetenciához?

Márton: A mozgásképtelenség a legnagyobb probléma. Ha az ember mozogni tud, az életét is meg tudja szervezni. Vidéken, ahol a wc hátul van az udvarban, a vizet a kútból húzzák, és fát kell vinni a házba a fűtéshez, nagyon fontos a mozgásképeség. Ha nem tud valaki mozogni, akkor nem tud fűteni, vizet inni, wc-re menni. Ezek létkérdések. Ezért is a legfontosabb része a munkánknak a mozgáskompetencia fejlesztése. 70-80 év közötti időseket gondozunk. A haszonállatok tartása számukra a túlélést biztosítja, mert különben sokszor nem lenne mit enniük.

lebensqualität: Hogyan tudja egy járásában korlátozott személy az állatokat ellátni?

Márton: Homoródon él egy idős férfi, aki teheneket tart. Térden megy el az istállóig. A felesége és ő rá vannak utalva a tehenekre, mivel nincs más bevételük. A fiuk leesett egy fáról, és azóta lebénultak a lábai. Az anya gondozza a fogyatékkal élő, moz-

„Románia nagy részén a család által biztosított ápolás gyakran az egyedüli lehetőség. Ezért nem szabad a hozzátartozókat magukra hagynunk.” **Dr. Márton András**

ez az egyedüli bevétele, és nem akartunk egzisztenciális válságot előidézni a segítségünkkel. Úgy véljük, hogy jobb, ha ezeknek az embereknek képzéseket kínálunk.

lebensqualität: Hogy lesz tovább? Hogy látod az ápoló hozzátartozók jövőjét?

Márton: A mozgáskompetencia területén kidolgoztunk egy projektet, de egyelőre még hiányoznak a megvalósításhoz szükséges anyagi források. A finanszírozási kérést három hivatalhoz nyújtottuk be, de egyelőre sajnos még nem kaptunk pozitív választ. Kompetencia központokat szeretnénk létrehozni. Eredetileg a Szent Erzsébet Öregotthonnal vagy akár több partnerszervezettel – állami idősotthonokkal – akartunk egy együttműködést felépíteni. Ezekben a kompetencia központokban olyan személyekkel szeretnénk dolgozni, akiknek



A családlátogatáskor megmutatják a hozzátartozóknak a helyes eljárást az ápolás során.

gásképtelen fiút. A férfi pedig hátrajár az istállóba. Ha sikerülne a mozgását optimálisan megszervezni, akkor ez esély lenne számukra egy jobb életre. lebensqualität: A Gyulafehérvári Caritas több más projektjéről is hallottunk. Mesélnél ezekről?

Márton: Kidolgoztunk egy vadonatúj képzési kínálatot idősgondozóknak, és otthoni beteggondozóknak. Ez egy hosszabb képzés diplomával, ami lehetőséget biztosít a résztvevők számára, hogy visszatérjenek a munkaerőpiacra. Például olyan anyukák számára, akik gyermeknevelési szabadság után ezen a területen új utakat keresnek – nálunk megtanulhatják a szakmát. Az első évben 17 résztvevő volt a képzésen.

lebensqualität: *El fogják fogadni?*

Márton: Az első évfolyam végzése után fogjuk tudni megmondani, hogy jól sikerült-e. De az a benyomásunk, hogy jól működik. Az alaphangulat a képzésen lelkes, és a résztvevők jól haladnak, örülnek a jövőbeli munkájuknak.

lebensqualität: A Kinaesthetics-nek lenne egy javaslata az ápoló hozzátartozókkal való közös munkára vonatkozóan: általában nők azok, akik a családban éveken keresztül gondozási munkát végeznek. A javaslat az lenne, hogy ez az idő képzési időnek számítson. Hogy építsünk fel egy olyan rendszert, amiben az ápoló hozzátartozók bevezető és haladó képzésen is részt vesznek. Ez alatt az idő alatt akár Kinaesthetics trénerképzést is elvégezhetnének ápoló hozzátartozó területen. A képzések után a megszerzett tudásukat az otthoni gondozás területén kamatoztathatnák, és akár egy szakképesítést is kaphatnának. Ez egy jövőkép lehetne,

mivel a rendszerben jelenleg sok hiányosság van. Különösen azoknak a nőknek az esetében, akiknek gyerekük van, vagy egy hozzátartozójukat ápolják, hátrányuk származik ebből a grátisz gondozási munkából. Hihetetlen sokat teljesítenek, és nagyon nagy tapasztalatra tesznek szert, ami nincs értékelve. Ha ők egy idő után ápolóként szeretnének dolgozni a családon kívül, akkor mindent előlről kell elkezdeniük.

Márton: Ugyanezzel a problémával küzd sok fiatal kollégánk. Az új elképzelésünk szerint akkor olyan kollégákat vennénk be a képzésbe, akik gyermeknevelési szabadságon vannak. Amikor ők visszatérnek a munkahelyükre, akkor ott az abszolút újrakezdés sokkját élik meg. Biztosan segítség lenne számukra, ha a kapcsolatuk a szervezetünkkel folyamatosan élő maradna a gyermeknevelés alatt is, gondolatban és cselekvésben is aktívan és tudatosan kapcsolatban maradnánk.

lebensqualität: *Emögött az az elképzelés van, hogy a gyermeknevelési időszak alatt támogatást kapnának, amit aztán ők más anyáknak továbbadhatnának a későbbiekben. Nem tudjuk, hogy ez működni fog-e. De a jövő szempontjából mindenképp nagyon fontos, mivel a korábbi szigorú képzési minták el fognak tűnni. Ha a kivitelezés még bürokratikusabb lesz, akkor valószínűleg alulról fog jönni a kezdeményezés.*



Az otthoni beteggondozás szisztematikus kiépítése Erdélyben

Lépésenként-az érzékek felélesztése

Az első részben Márton András beszámolt az otthoni beteggondozás kiépítéséről Románia erdélyi térségében. A második részben Stefan Knobel bemutatja a „Kinaesthetics Gyulafehérvár” projektet és a projekt első szakaszának a kiértékelését.

2003-ban ismerkedett meg Márton András a Linzi Caritasnal tett látogatása alkalmából a Kinaesthetics programmal. Ezek után Hermine Moser (egy linzi Kinaesthetics tréner) Romániába utazott és megszervezte az első információs rendezvényt és képzést a Gyulafehérvári Caritas Otthoni Beteggondozás munkatársainak. Mivel a romániai ápolók reakciói nagyon pozitívak voltak, a Gyulafehérvári Caritas vezetősége eldöntötte, hogy egy hosszabb képzési programot szervez az összes alkalmazott részére.

A projekt kezdete. 2005 nyarán a „Kinaesthetics Gyulafehérvár” projekt egy helyi szükségletfelméréssel vette kezdetét. Ezután készült egy projektvázlat és egy projekttervezet. 2006 tavaszán elkezdődött a projekt első fázisa (a projekt kísérleti fázisa, lásd a Jegyzetet) az első kezdő- és haladóképzéssel. Összesen 120 munkatárs vett részt a nyolc alkalommal megszervezett Kinaesthetics bevezető

képzésen. 15-en végezték el a haladóképzést. Kiegészült még 20 gyakorlati nappal Erdély különböző régióiban. Ezek azért voltak nagyon fontosak, mert egyrészt az ápolásra szoruló emberek, ill. a Caritas helyzetének és lehetőségeinek a „barométereként” szolgáltak, másrészt a képzésben részt vett munkatársak a terepmunkájuk során is támogatást és segítséget kaptak.

Innovatív finanszírozás. A projektet a Stiftung Lebensqualität vezeti és finanszírozza. Az első szakasz anyagi támogatásának modellje újító jellegű. A Gyulafehérvári Caritas fizeti a szállást, ellátást és az utazásokat Erdélyben. A Stiftung Lebensqualität és különböző privát támogatók fizetik a trénerok országok közötti utazási költségeit. Ingrid Abfalterer végzi szabadidejében az adminisztratív és logisztikai koordinációs munkát. A Kinaesthetics trénerok ingyen, a munkaidejükből, egy - egy hetet a rendelkezésünkre bocsátanak.



A hozzátartozók kulcssze-
repet játszanak az otthoni
beteggondozásban, ezért
szükséges a képzés
számukra.

„Önnek olyan könnyű kezei vannak...”

Vac Piroska, Kinaesthetics képzést végzett asszisztensnő élménybeszámolója.

A tanultakat személyes okból igyekszem a szakmámban használni és szeretnék továbbtanulni: édesanyámat és anyósomat halálukig ápoltam, gondoztam, Kinaesthetics ismeretek nélkül. Ma már tudom, mi hiányzott akkor nekünk. A képzésen, első naptól kezdve csak nőtt az érdeklődésem. A képzés második reggelén, amikor a betegekkel dolgoztunk, egy pillanatra lelkiismeret-furdalásom volt: Nem használjuk-e ki a betegeket azért, hogy mi fejlődhessünk?

Izomláz. Délutánra már megváltozott a véleményem. Meggyőződhettem róla, hogy a betegek örültek a foglalkozásnak és nekik is jót tett egy kis fáradtság és talán izomláz is. Idős férfiak és nők, akik rég elfelejtették milyen érzés egyedül felhúzni a zoknijukat vagy sétálni, a harmadik napon újra meg tudták ezt tenni. A siker fölötti közös örömről leírhatatlan volt. Akkor már tudtam: ezt én muszáj folytassam! A munkámban minden nap újabb tapasztalatokat szerzek. Egy hét telt el a képzés óta a tegnap egy mozgáskorlátozott beteget ápoltam. Amikor az ágyban segítettem, azt mondta: „Isten tartsa meg az egészségét és a kezeit! Önnek olyan könnyű kezei vannak! Nem is éreztem, amikor megfordított és segített felülni.” Erre én büszkén válaszoltam: „Nem is érezhette, mert én csak abban segítettem, hogy megkapja a kellő lendületet ahhoz, hogy megforduljon és felüljön.”

Megéri. A munkámat szépnek és értelmesnek találom. Tudom, hogy minden nap egy kicsit jobb ember leszek, ha a tudásomat megosztom azokkal, akik erre rászorulnak. Úgy látom ez egy igazi segítség – a betegeknek, hozzátartozóiknak, nekem. Remélem, hogy ezt a fajta mozgást jól be tudom gyakorolni, hogy amikor majd megöregszem, fel tudjam húzni a zoknimat és ne felejtsek el apró, biztos lépéseket tenni, hogy mozgásban maradhassak.

Mert ugyanolyan betegnek érzi-e magát az, aki mozogni és beszélni tud, mint az, aki erre nem képes és emiatt megkeseredik az élete?

Én örömmel és bizalommal szemlélem a Kinaesthetics-et.
Alfalu, 2007 március 14.

A kiértékelő beszámolóból

A Dr. Márton András által készített beszámoló a projekt első fázisáról egy pozitív mérleget mutat. Következzék egy pár kivonat:

>A munkatársak nagy érdeklődést mutattak úgy a Kinaesthetics képzések, mint a tanultak gyakorlatba való ültetése iránt. Egyéni kezdeményezésre az ápolói csoportban feldolgozták a tanulási tapasztalataikat. A bevezető képzésen résztvevők nagy része következetesen dolgozik az új elvek és tapasztalatok gyakorlatba ültetésén. A kísérleti fázis haladó képzésén résztvevő munkatársak tanulócsoportot hoztak létre.

>Az ápolásra szoruló és hozzátartozóik különösen jól fogadták ezt az újfajta magatartási és eljárási módot. A saját elfeledett vagy egyáltalán nem is kutatott mozgási és életszervezési képességeikről szerzett tapasztalataik új reményt és motivációt ébresztettek bennük, amit mi nagyon komolyan vettünk. Csak kevés család esetében történt meg, hogy nem tudták elfogadni, hogy a beteg a család hétköznapijaiban az újonnan szerzett mozgásszabadsága és kompetenciái által nagyobb fizikai és mentális teret hódított vissza magának.

Videóanyag. Eddig a képzésekről és a tanultak gyakorlatba ültetéséről hat órás videóanyagot



Románia – Gyulafehérvári Caritas

Egy sikeres szervezet portréja



A Gyulafehérvári Caritas az utolsó nyolc évben a stratégiai prioritását az otthoni beteggondozásra és ápolásra helyezte. Ezáltal, a kelet-európai viszonylatban újnak mondható ápolási modell által, a Gyulafehérvári Caritas gondozásában több mint 10.000 hához- és ágyhoz kötött beteg részesül ápolásban.

300 gondozó. Az ápolást 300 főállású, többségében diplomás szakápoló végzi, akiknek a munkáját 46 koordinációs központ (szociális iroda) irányítja. Az adminisztratív-szervezési és szakkordinációt, valamint a felügyeletet és a szolgáltatások kiépítését hat regionális és egy egyházmegyei koordinációs központ köti össze.

Állami finanszírozás. A posztkommunista viszonylatokhoz képest hasonlóképp innovatívnak számít az a tény, hogy az üzemeltetési költségek 75% állami finanszírozásból (önkormányzat, állami adminisztráció, biztosító ház, Szociális Minisztérium) történik. A kísérleti szakaszban szerzett tapasztalatok által a szervezet partnerként tevékenykedik a helyi-, regionális-, és nemzeti felelősökkel a szociális- és egészségpolitikában. Az ápolásra szoruló szociális és egészségügyi ellátásában egyre növekvő deficit, valamint a felelősség átadása a központi szervektől a helyi és regionális szerveknek, megmagyarázza az önkormányzatok és megyék érdeklődést a Caritassal való együttműködés iránt, előre láthatóvá, szükségessé téve a növekedést. 2006 szeptemberétől létezik a Caritas első saját képzési modulja, amely az otthoni beteggondozás területén nyújt szakképzési lehetőséget az érdeklődőknek.



vettünk fel. Azt szeretnénk, hogy ezzel az anyaggal egy hiteles oktatófilmet készítsünk, ami majd a tanulási folyamatot segítené.

A kísérleti fázis tapasztalatai egyértelműen igazolják a Kinaesthetics többletértékét: egyrészt a közvetlen ápolási tevékenységekben, másrészt a személyzet és a szervezet fejlődésében.

Jövőképek. Feltétlenül szeretnénk ezt a projektet a következő fázisba léptetni, mert a Kinaesthetics egy betegorientált, személyre szabott és aktivizáló ápolást garantál:

Az ápolásra szoruló személy mozgáskompetenciáját támogatja, és ezáltal optimalizálja az önálló cselekvőképességet és életvezetést. A falusi környezetben ennek az aspektusnak különösen nagy a jelentősége a szociális és egészségi ellátás alulfejlettsége miatt. A mozgás emellett lehetővé teszi a háztáji gazdálkodást, amely sok esetben az idős, ápolásra szoruló személy túlélését jelenti.

Az élethelyzet figyelembe vétele. A Kinaesthetics az ápolásra szoruló személy egyéni és szociális erőforrásaiból és lehetőségeiből indul ki, és ezáltal az ápolás az élethelyzet valóságába van ágyazva. Mivel a támogatás nem magas technikájú eszközökhöz kötött, hatékony ápolást tesz lehetővé, akár a mi szerény anyagi lehetőségeink keretén belül is.

Ahhoz, hogy a valósággal kapcsolatban maradjunk, szükséges a beteg és környezetének figyelmes megvizsgálásának és ezzel párhuzamosan a saját cselekvés önreflexiók kielemezésének kultúrája. A Kinaesthetics ezen aspektusa hozzájárul a kommunista időkben kialakult és még mindig jelenlévő „személytelen” ellátás és gondozás leépítéséhez.

Tiszteletteljes kölcsönhatás. A kinaesthetics támogatja a beteg saját mozgását, „tapintatosan” kívárja az ő reakcióit, erőfeszítéseit és mozgásirányát, ezáltal mintegy a beteg kezébe adva a vezetést és a döntést. A cselekvés hatékonysága mellett, támogatja a méltóságot és a tiszteletet. Mindig az ápolásra szoruló személy van a közép-pontban, és a beteg nincs eszközként manipulálva.

A mozgás közvetlenül serkentőleg hat az ápolásra szoruló személy életfunkcióira és érzékszerveire. Ezáltal a beteg egészségi közérzetének az egyértelmű javulását is eredményezi.

A Kinaesthetics nem szolgáltatóról és a szolgáltatást elfogadóról szól. Sokkal inkább egy interakciós rendszerről, amelyben minden érintett (ápolat, ápoló, hozzátartozók) közreműködik

és profitál belőle. Éppen ezért egyetlen résztvevőnek sem lehetséges a passzív vagy személytelen magatartás.

A beteggondozó családtagok. A beteggondozó családtag egy fontos kulcseleme a rendszernek. A beteg mozgásának hatékony támogatásában megtapasztalt lehetőségek serkentik a hozzátartozók részvételét az ápolásban. Ez a részvétel biztosítja a változások integrálásának tartósságát a család mindennapjaiban, hatalmas erőforrást jelent az ápolási tevékenységben és növeli a család felelősségvállalását az ápolásban.

A Kinaesthetics alkalmazása által csökken a munkatársak valamint a beteggondozó családtagok fizikai leterheltsége és az eredménytelen, sikertelen támogatás, segítségnyújtás okozta frusztrációja. Az intenzív és hatékony testi interakció lehetővé teszi a félelem- és akadálymentes kommunikációt a beteg és ápolószemélyzet/ápoló családtag között.

Személyzeti és szervezeti fejlődés. A Kinaesthetics a hétköznapi tevékenységek elvégzése során magában foglalja a reflexió és önreflexió, ill. a kölcsönhatások (munkatársakkal, beteggel, ápoló családtagokkal stb.) felülvizsgálásának a kultúráját, és ez az alapja a munkatársak személyes és szakmai fejlődésének.

Erősíti a bátorságot, figyelmességet, kreativitást és vállalkozó szellemet az új, nem feltétlenül előre látható utak kipróbálására.

A Caritas Szent Erzsébet Idősek Otthonában szervezett képzések, az Otthon munkatársainak a bevonása a képzésekbe egy új minőséget vitt az

Idősek Otthonának az életébe, és előkészítette az utat egy bentlakásos Kinaesthetics – kompetenciaközpont létrehozására, ahol rövid távú beutalások során a beteg és az ápoló családtag képessé válhat a saját otthonukban megbirkózni a kihívásokkal.

Hierarchia helyett dinamizmus. A kommunikáció és a visszajelzések adása, mint hétköznapi gyakorlat, serkentik a közösségi szellemet, a munkatársak nyitottságát valamint közvetlenül hatással vannak a dinamikus hierarchia kialakulására (a kivitelezhető, jó utak és vélemények előnyt élveznek a hierarchiából adódó döntési kompetenciákkal szemben).

A saját Kinaesthetics képzéskínálat perspektívája lehetővé tenné a Kinaesthetics-kompetencia és –kultúra átadását és elterjesztését más romániai intézményekben is.

A Kinaesthetics kompetencia integrálódása a Caritas által szervezett otthoni betegápolók szakképzésében, a reflexió és a közvetlen feedback kultúrája egy újfajta tanítási és tanulási módszert eredményez. Hasonlóképpen a tanulók által is egy kompetencia- és kultúra változás következik be.

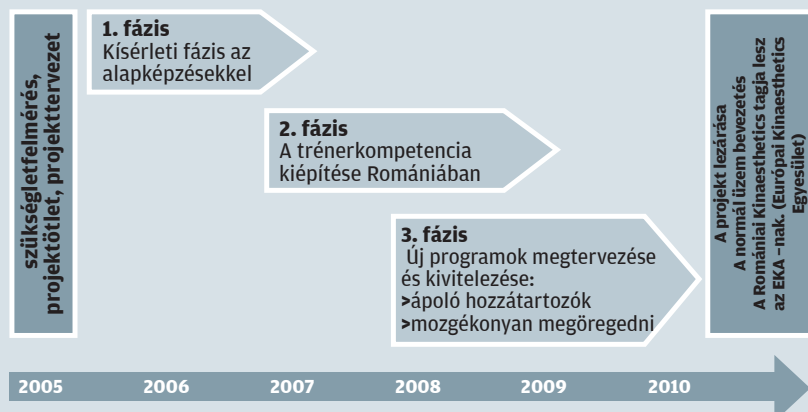
Az első fázisban történt:

Számok, tények és a gyakorlati fázis pénzügyei

- 8 bevezető képzés összesen 120 résztvevővel
- 1 haladóképzés 15 résztvevővel
- résztvevő trénerok száma: 10
- utazási költségek: 22.000 svájci frank
- trénerok fizetése: 52.000 svájci frank
- szállás: 5.050 svájci frank
- étellemezés: 2.500 svájci frank

Kitekintés a jövőre

A teljes projekt folyamat grafikus ábrázolása



A Stiftung Lebensqualität tevékenységei

Egy támogatási projekt Romániában

A Stiftung Lebensqualität Szervezet „Szilárd” elnevezésű projektje új fordulatot vesz. Egy kisfiú három hónapon át részesül egyéni támogatásban a saját mozgáskompetenciájának fejlesztése érdekében.

Miről van szó? A Stiftung Lebensqualität Szervezet a „Szilárd” elnevezésű projekttel egy 5 éves romániai kisfiú mozgáskompetenciájának fejlesztésében nyújt támogatást. Három hónapon keresztül minden nap egy Kinaesthetics tréner segíti Szilárdot a mozgásának a fejlesztésében.

Pályázó szervezet. Gyulafehérvári Caritas-Otthoni Beteg gondozó Ágazata, Románia

Kiindulási helyzet. Szilárdot egy Gyergyószentmiklóson (Románia) megszervezett Kinaesthetics ápoló hozzátartozó képzésen ismertük meg. Egy két éves korában történt eset következtében egészen a mai napig csak oldalfekvésben töltötte életének napjait. Nem tudta megtanulni, hogy hogyan tud önállóan egy helyzetből egy másikba fordulni, vagy gurulva, kúszva, mászva vízszintesen helyet változtatni, előrehaladni a padlón. Szilárd már a kezdetektől fogva nagy érdeklődést és lelkesedést mutatott a saját mozgáslehetőségeinek a felfedezése iránt. Nagyon élvezte, amikor megtanulta a saját mozgását úgy szervezni, hogy közben más gyerekeket figyelt a szemével, vagy egy másik

gyereket a kezével megérintett. Az ő boldog gyerekkacagása egész héten át velünk volt.

Pár nap után már Szilárd ellazulva tudott hátfekvésben feküdni és célirányosan oldalra fordulni. Lassan azt is kezdte megtanulni, hogy a saját mozgásának a tempóját, az erőfeszítését és a mértékét irányítsa.

Ezen tapasztalatokból kiindulva jött az ötlet, hogy Szilárdot egy képzett helyi Kinaesthetics tréner három hónapon át intenzíven kísérje és támogassa.

Projektcélok:

- > Szilárd mozgáskompetenciájának fejlesztése
- > Hozzá tartozók tanácsal való ellátása és képzése
- > Az otthoni beteg gondozásban dolgozó kolléga felkészítése és támogatása, aki a projekt lejárta után is segíteni fogja Szilárdot és a családját
- > Lehetőséget biztosítani Szilárddnak és a családjának, hogy felismerjék a Szilárddban rejlő lehetőségeket, azokat kiaknázzák, és ezáltal javuljon minden érintett életminősége

A projekt lefolyása: Márton Klára nemrég fejezte be a Kinaesthetics trénerképzést. Ő már korábban ismerte Szilárdot az Otthoni beteg gondozás területén végzett munkája révén. Klára 2009 augusztus elsejétől foglalkozik Szilárddal három hónapon át naponta 3x2,5 órát és dokumentálja az előrehaladását. Ugyanakkor ott helyben a hozzátartozókat és a családdal dolgozó kollégáit is képezi és támogatja. Ez a tevékenysége egy teljes állásnak felel meg.

A projekt költségei: A Stiftung Lebensqualität Szervezet finanszírozza Márton Klára három havi fizetését. A projekt összköltsége 2.400 CHF.

További információk: A Lebensqualität folyóirat részletes beszámolót fog jelentettni a projekt lefolyásáról. Ha Ön szeretné a „Szilárd” projektünket támogatni és további információkhoz szeretne jutni, szívesen állunk rendelkezésére. A Stiftung Lebensqualität részéről Stefan Marty-Teuber a projektnek a felelőse. A következő e-mail címen lehet őt elérni: info@stiftunglq.com

A Stiftung Lebensqualität:

A Stiftung Lebensqualität Szervezet támogatja az életminőség szubjektív tényezőinek a feltárását és kutatását, és küzd azért, hogy a szubjektív életminőséget befolyásoló tényezők tudatosítása megtörténjen. Ezáltal az ember képessé válhat arra, hogy a saját életminőségét önállóan, önfelelően és aktívan javítsa.



A gyerekek a szüleikkel együtt végzik a bevezető képzést, és játékos keretek között mozognak együtt.

Kinaesthetics Romániában

Megtalálni az utat – önmagunk és mások felé

Kinaesthetics bevezető képzésre hív meg a Gyulafehérvári Caritas egy szülőkből és fogyatékossgal élő gyermekekből álló csoportot. Márton András beszámolója a résztvevők tapasztalatairól.

Az idén nyolc nő és két férfi (a Gyulafehérvári Caritas munkatársai) fejezte be a Kinaesthetics trénerképzés első fokozatát. Ezt az eseményt annak a projektnek a mérföldköveként értékeljük, ami 5 évvel ezelőtt indult, mely mögött Stefan Knobel, sok svájci Kinaesthetics tréner és elkötelezett Gyulafehérvári Caritas munkatársak munkája áll. A folyamatos fejlődést a lendület és lelkesedés vitte előre.

A megvalósításhoz vezető lépések. Az ötlet, hogy legyen egy bevezető képzés sérült gyermekek és szüleik számára, első látásra nagyon merésznek tűnt. A hosszas Kinaesthetics-szel való ismerkedés ellenére sem volt szinte semmi tapasztalatunk a gyermekekkel. A mi szakmai tapasztalatunk az idős, krónikus betegek ápolására vonatkozott. Néhányunknak inkább véletlenszerűen adódott dolga speciális igényekkel élő emberekkel.

Romániai szomorú helyzet. A kis Alfonz, egy tes-

ti fogyatékossgal élő kisfiú ihletett meg minket, akit Klári, az egyik újdonsült trénerünk hozott magával az elmúlt tavasszal egy kurzusra.

Romániában a fogyatékossgat még mindig szégyellni valónak tartják. Országunkban 20 évvel ezelőtt még nem volt egyetlen "fogyatékkal" élő sem, hanem "rokkantak" voltak. Becslések szerint, a fogyatékkal élő embereknek csak egy negyede van hivatalosan is elismerve. Ilyen háttérinformációkkal érthető, miért van az, hogy az emberek többségének a fogyatékkal élőkkel szembeni kapcsolata fatalizmussal és félelemmel terhelt. Ez odáig vezet, hogy a legtöbb érintettnek nem kínálgatik semmilyen rehabilitációs vagy fejlesztési lehetőség. Sokuknak még az sem adatik meg, hogy az utcára kimehessen, hogy a napfényt élvezhesse.

Nyelv- és tapasztalatmix. Nos, mit ajánlhatunk mi három nap alatt a gyermekeknek és szüleiknek? Megbízhat-e bennünk? Bízhatunk-e mi magunkban? Az Alfonzzal és édesanyjával megélt pozitív tapasztalatokon felbátorodva, meghívókat küldtünk szét hat fogyatékkal élő gyermek családjának. Július 13.-án este, hét fogyatékkal élő gyermek érkezett szülővel és/vagy gondozóval a Caritas Szent Erzsébet Idősek Otthonába és feszülten várták, hogy mi fog történni.

Következő reggel elkezdődött a bevezető képzés, ami, ha a résztvevőket nézzük, nem is lehetett volna színesebb: találkoztak különböző korú és fogyatékossgal élő gyermekek, a frissen diplomázott első fokozatú Kinaesthetics trénernek első alkalom-



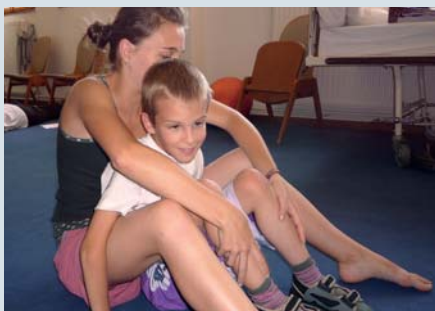
beszámoló 1

“Már tudom, milyen összetettek az egyes mozdulatok.”

Lázár Andrea, 20 éves és a jövőben pontosabban meg fogja figyelni a mozgásfolyamatait

Azt feltételeztem, hogy ez alatt a képzés alatt megtanuljuk, hogyan kell a gyermekeket tornásztatni. Az igazság az, hogy elsősorban magamnak tanultam, amiket biztosan a gyermekeknek is használni fogok. Mostantól sok hibát kijavíthatok, amit eddig a gyermekekkel elkövettem. Megrázó volt megtapasztalni, hogy olyan egyszerű cselekvéseket, mint az ülés, nem ér-

tettem meg igazán. Egyszer szükségem van rá, hogy részletesen kielemezzem, ahhoz, hogy megértsem az összetettségét. Most már tudom, hogy sokat kell még tanulnom és javítanom. Ezentúl, ha a gyermekekkel mozgok, sokkal jobban figyelek majd rá, hogyan oktatom őket.



beszámoló 2

“Most már könnyebben megbírkózunk a hétköznappal!”

Varga Erzsébet a 12 éves Sanyika fiával résztvevője volt a képzésnek

Számunkra csodálatos volt ez a három nap. A fiammal együtt hihetetlenül sokat tanultunk. Boldog lennék, ha továbbra is kapcsolatban maradhatnánk, hogy a frissen tanultakat elmélyíthessük. Hiszen mi a gyermekeinknek igazán segíteni szeretnénk. Sanyika nem tudott a hasán feküdni, nem tudta a lábait kontrollálni. Ez után a három nap után újra sikerült ez neki. Egyedül nem tudott felülni. A tolószékre való felülés is hihetetlenül nehéz munka volt mindkettőnknek. Most megy minden probléma nélkül. Amit itt tanultunk, hihetetlenül sokat segített. Nagyon köszönjük!



mal dolgoztak olyan nagy tapasztalattal rendelkező trénerekkel, mint Brigitte Marty és Stefan Knobel, valamint szülők beszélgettek gondozókkal.

Továbbá vendégünk volt egy bentlakó az Idősek Otthonából, Imecs Júlia, aki nem mulaszt el egyetlen kurzust vagy képzést sem. Ő, mióta hat hónapos ágyfekvés után újra megtanult járni, nagy rajongója a Kinaesthetics-nek. A kommunikációnk a német, a svájci német, a magyar nyelvek valamint a jelbeszéd, a testbeszéd és a metakommunikáció keveréke volt.

Önmeghatározás. Mint mindig, háton fekvéssel kezdünk, ami lehetővé tesz egy ellazuló „befelé figyelést”. Az ebből következő önmegtapasztalás, önmagunkhoz való megérkezés, önmagunknál-levés lehetővé tesz egy összetartozási érzést. Hamarosan egy közösséggé olvadunk, egy eleven rendszerré, ahol jelen van a kölcsönhatás, kreativitás, tréfa, öröm, de ugyanúgy a fájdalom és a gyász is.

Munka a gyermekek nélkül. Egyes trénernek a gyermekekkel kimennek a kertbe, ahol játékos interakcióba lendülnek. A szabadban mesésen süt a nap. Ez alatt a többi tréner nyugodtan tud a teremben a szülőkkel dolgozni. A 14 éves Ervin az elején sehogy sem akar elmaradni az édesanyjától. Az édesanya sejtette, hogy ez így fog történni. Annál nagyobb volt a csodálkozása, amikor Ervin, a többiekkel együtt lassan lefeküdt a földre, elkezdett gurulni, játszott a labdával – és ha csak 15 percre is – de hagyta az édesanyját zavartalanul dolgozni, tanulni, kísérletezni. Így Ervin és az édesanyja megtapasztalhatták, hogy a meglévő feszültségeket hogyan lehet a tapasztalati lét szintjén létrejövő kölcsönhatás által átrendezni és leépíteni.

Ervin barátokra tesz szert, akik ráveszik őt, hogy lehúzza a cipőjét, ami nagy vívmány, mert ezt ő amúgy nyilvánosság előtt sohasem tenné meg. Azért, hogy Ervin bemerészkedjen a kör közepébe, szükség van egy cicára, amit Stefan Marty – ki tudja honnan – nagyon gyorsan elő is teremt. A cica olyasmit volt képes elérni, amire egy ember – akár milyen ügyes és tapasztalt legyen is – valószínűleg sosem lett volna képes.

Munka a gyermekekkel. Miután a gyermekek visszajönnek a kertből, a szülők saját gyermekeikkel közösen kidolgozzák az elméleteiket. Minden résztvevő kipróbálja a tanultakat, miközben fontos tapasztalatokra tesznek szert. Már senki sem lepődik meg azon, hogy menet közben kicsi Magor megtanult felülni, hogy Sanyika rájön a módjára,





hogyan forduljon hátfekvésből hasra, majd onnan tovább a felülésig, hogy utána egy kis időráfordítással a tolószékéből átkerüljön a székre. A törekeny édesanya, aki testsúlyra még fiánál is kisebb, csak nehézségek árán képes fiát a földről a tolószékbe helyezni.

Szilárd, a 6 éves fiú, aki csak a hátán fekszik, elkezd reagálni, mozogni és interaktívan dadogni. Andrea, Attila és Julcsi –mindnyájan megható példái a rövid idő alatt megtett fejlődésnek a mozgás és kommunikáció terén.

Együtt tanulni. A szülők és Kinaesthetics trénerek együtt örülnek a sikeres mozgásos együttlétnek. Mindannyiuk számára úgy a belső, mint a külső terek megnyílnak, ami egy igazi nyereséget jelent az életminőségük terén. A tréner és résztvevők közötti határok eltűnnek. A gyermekek maguk jelzik és magyarázzák a felnőtteknek, hogy milyen segít-

ségre van szükségük: "Nem úgy, hanem így a jobb!", "Lassabban!". Mindenki részese a nagy egésznek: az élő hídnak, a pincébe való leguruláskor, a tréner hátán való lovagláskor, és sok más egészen spontán keletkező játékban.

Az utolsó napon mindannyian egyetértéssel abban, hogy a képzést minél hamarabb folytatni kell. A közös kiértékelésben próbáljuk szavakba önteni azokat az életérzéseket, amelyek ezekben a napokban jöttek fel bennünk. Tanácstalanság telepszik ránk. Hogyan is lehetne mindezt megfogalmazni? Egyedül a mi idősebb Imecs Júliánk bátorodik kimondani mindazt, amit mi mindnyájan gondolunk: "Erre nincs szó, ezt át kell élni!"

Záróakkordként egy grillpartit rendeztünk, ami alatt énekeltünk a gyermekekkel és megosztottuk egymás közt a tapasztalatainkat, érzéseinket. Egy méltó lecsengése volt ez az együttlétünknek.



Dr. Márton András, a Gyulafehérvári Caritas igazgatója Erdélyben, Romániában

beszámoló 3

A Kinaesthetics-rendszert szeretném pontosabban megismerni.

Lőrincz Géza a 9 éves lányával vesz részt.

Amikor a lányommal erre a kurzusra jelentkeztem, csak annyit tudtam, hogy egy új módszerről van szó. Őszintén, nem fűztem nagy reményeket. Az elején kicsit csalódott voltam, mert arra vártam, hogy valami olyat tanulunk, ami gyógyulást fog hozni. A következőben felszabadító volt, hogy a Kinaesthetics nem ébreszt hamis reményeket azáltal, hogy megígéri, a betegek újra egészségesek lesznek; a Kinaesthetics a mi tapasztalatainkból indul ki. Ez igazából a legjobb perspektíva. Jót tett látni, hogy ezzel az elvvel a legtöbb helyzetben rövid időn belül figyelemreméltó haladást lehet tapasztalni. Ha egy embernek olyan tapasztalatban van része, ami neki segít, azt megjegyzi, mert: Saját maga

élte át és működött, bevált. Aztán arra már tud építeni.



ABC. Ez a három nap elégedetté és hálássá tett. Mindenkinek meg szeretném köszönni, akik lehetővé tették, hogy részt vegyünk. Azt kívánom, hogy továbbra is kapcsolatba maradjunk és ez a képzés folytatódjon. Nagyon lelkesek vagyunk attól, amit eddig tanultunk; de úgy sejtem ez még csak az ABC sem volt, hanem csak a vonalak, körök és pontok, amiket az iskolás gyermekek az ABC előtt gyakorolnak. Nagyon szeretném a „Kinaesthetics betűit” megtanulni, hogy majd tudjam olvasni és megérteni. Hogy ez majd szakkíséret vagy kurzus keretében fog zajlani, majd meglátjuk. Még egyszer köszönet a felvételért, a figyelmességért, a magyarázatokért, de a helyzetünk megértéséért is, hisz a megértés nagyon fontos, de nem magától értetődő.







A nyolc éves kislány beszűkült mindennapjaiban a Kinaesthetics segítségével jelentős életminőségi javulás mutatkozott.

A Stiftung Lebensqualität Romániában konkrét segítséget nyújt

„Életre szóló tanulás minden érintettnek”

A Stiftung Lebensqualität Szervezet támogatásának köszönhetően Márton Klára és Szőcs Judit Kinaesthetics trénerek 3 hónapon keresztül dolgoztak egy súlyosan sérült kislánnyal.

Lakatos Szilárd egy nyolc éves, súlyos testi fogyatékkal élő kislány. Nagyszülei él Csíkvacsárcsiban, Romániában. 2009 augusztusától októberéig, heti 5 alkalommal, napi 4,5 – 5 órát dolgoztunk Szilárddal, hogy az ő aktív részvételével szélessítsük a mozgáskompetenciáját, és megtámogassuk a fejlődési folyamatait. A közös munka kezdetén a Kinaesthetics fogalomrendszer segítségével elemeztük a kiindulási helyzetét. (lásd a Kinaesthetics rácsban)

Célkitűzések. Felmértük, hogy miben rejlik Szilárd tanulási- és fejlődési potenciálja. Utána kidolgoztuk a következő 3 hónap célkitűzéseit, hogy ezt vezérfonalként használhassuk a közös munkánk során. Mivel még elég kevés tapasztalattal rendelkezünk a testi fogyatékos gyerekek tanulási folyamatairól, azt biztosan tudtuk, hogy ezeket a célkitűzések állandóan az adott helyzethez kell majd igazítanunk. A célkitűzéseink Szilárd fejlődésére vonatkozóan a következők voltak:

désére vonatkozóan a következők voltak:

- > Megtanulja a háton fekvés és a hason fekvés megtartását alacsony izomfeszültséggel
- > Minden egyes tömegét egymás után és kontrolláltan mozgatja
- > Megérti, hogy a súlyát a csontjai segítségével támassza le, és az izmait célzottan használja a súlyának szervezéséhez
- > Eljut arra a pontra, amikor hátfekvésben végzett mozgásait lassabban kivitelezi
- > Olyan környezetben legyen, mely segíti a tanulási folyamatában és nem pedig akadályozza őt ebben

Kezdeti nehézségek. Szilárddal először az ágyban kezdtük a mozgásfejlesztést, viszont ez nagyon nehéz volt, mivel a matrac puha volt és rengeteg párna vette őt körül. Annak érdekében, hogy a mozgásfejlesztéshez egy megfelelőbb környezetet tudjunk kialakítani, lassan elkezdtünk vele együtt a földön aktívan mozogni. Először hátfekvésben próbáltunk kisebb mozgásokat végezni, annak érdekében, hogy a Szilárd alapfeszültségét csökkentsük. Az első napokban ez nagyon nehéz volt. Szilárd gyakran sírt, feltehetőleg fájdalmai voltak. Megfigyeltük, hogy mindkét lábát egyszerre mozdítja, mintha csak egy testrésze lenne. Lassan, megkerestük a módját annak, hogy mindkét lábát egyenként tudja mozgatni. Idővel sikerült neki egy kevés súlyt a csontjaira vinni és egy keveset nyomott már a talpával is. Ugyanakkor megpróbáltuk azt is, hogy a karjával lassabb mozgást végezzen. Eleinte kb. két órába telt, míg ellazulva tudott mozogni és egy közös mozgás is létre tudott jönni.

Előrelépés. Egyre rövidebb időre volt szüksége Szilárddnak ahhoz, hogy a saját izomfeszültségét a helyzetnek megfelelően tudja alakítani, éppen ezért már a hason fekvésbe való eljutás megtanulását is tervbe vehettük. Megtanulta, az egyik tömegét a másik után mozgatni. Hason fekvésben megtanulta, hogy szervezze úgy meg fejének súlyleadását, hogy azt a mellkason keresztül és onnan a karok hátsó részeinek segítségével vezesse le az alátámasztási felületre. Ez egy nagyon fontos előrelépés volt, hiszen ezután már elkezdhattunk az ülő helyzettel is foglalkozni.

Változások. Három hónapi kemény és intenzív munka után, Szilárd magatartása nagyon megváltozott. Hátfekvésben már ellazulva maradt és sokkal lassabban és célzottan tudta a karjait is mozgatni. A lábait gyakrabban mozgatta külön-külön, mivel már célirányos mozgást végzett, és ilyenkor az alátámasztási felületre is nyomott ve-

Kiindulási helyzet

Szilárd sokszor közömbös és a külső ingerekre sem reagál. Úgy tűnik, hogy nagyon gyenge a testtudata és az izomfeszültségét is nehezen tudja szabályozni.

A belső mozgáselemeit szinte egyáltalán nem tudja koordinálni. Vagy túlzottan befeszül, vagy teljesen ellazulva fekszik.

Szilárd nincs abban az állapotban, hogy egy másik ember mozgását megfelelően kövesse. A legkisebb irányváltásnál is extrém módon befeszíti a testét.

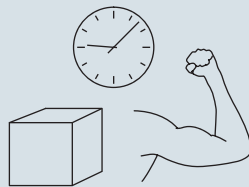
Szilárd nem képes a testrészeinek a súlyát a csontok segítségével letámasztani és az izmait a mozgás során célirányosan alkalmazni. Helyzetváltoztatáskor a központi tömegeit teljesen egyben mozditja, a lábait egyáltalán nem tudja célzottan használni. A kezével megpróbál fogni, de a célirányos mozgás csak ritkán sikerül.

Szilárd nagyon rosszul tájékozódik saját testén belül, és a környezetében is.

Kölcsönhatás



Érzékek

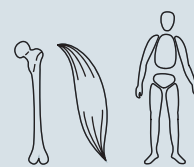


Mozgáselemek

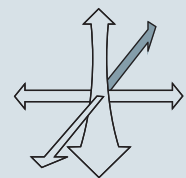


Kölcsönhatási formák

Funkcionális anatómia



Csontok és izmok /
Tömegek és köztes terek



Írányultság

Aktívan fordítja a fejét abba az irányba, ahonnan a zaj jön és sokkal interaktívabb lett. A mozgásérzékelése sokkal érzékenyebb és differenciáltabb.

A karjai és lábai mozgása sokkal lassabb. Tudja az erőfeszítését lassan felépíteni és elengedni. A tér, idő, erőfeszítés összjátékát sokkal célirányosabban befolyásolhatjuk.

Szilárd szívesen mozog együtt másokkal. A súlyáthelyezést követni tudja, és csak ritkán alakul ki magas izomfeszültség nála. A közös mozgás során sokkal ellazultabb, látszik, hogy élvezzi is.

Megtanulta a súlyát a csontjaira vezetni, és az izmait a csontjai mozgására használni. A lentebbi pozíciókban képes a tömegeit egymás után mozditani. A karjai nincsenek már kicsavarodva és elkezdte őket tudatosan használni. Szemével követi és megfigyeli a keze mozgását, ugyanakkor önállóan tartja a fejét.

Kialakult saját testén belül egy differenciáltabb irányultság. Tudatosan nyúl dolgok után és sokkal jobban felismeri már a súlyáthelyezés és helyzetváltoztatás irányát.

3 hónap után

lük. Oldalfekvésben hosszabb időt volt képes maradni és időközben már a hason fekvéssel is jobban megismerkedett. Mindezen változások hozzájárultak ahhoz, hogy aktívan abba az irányba forduljon, ahonnan bármilyen hangot vagy beszélgetést észlel. Ugyanakkor azt is megtanulta, hogy lenyelje a nyálát. Evés után már csak ritkán hányt. Ülőhelyzetben megpróbálta a fejét megtartani és egyedül jobbra vagy balra fordítani. De ez Szilárdnak még mindig nagyon nehéz – valószínűleg még sok időbe fog telni, amíg egyedül is képes lesz ülni.

Környezet kialakítása. A nagyszülők is a kezdeti kételkedésük után egyre inkább kezdtek belemenni. Kimeszelték a Szilárd szobáját és nagyobb helyet alakítottak ki, hogy a földön könnyebben tudjon játszani és mozogni.

A munkánk legnagyobb eredménye, hogy a nagyszülők is elkezdtek a padlón mozogni, hogy Szilárdot segítsék játék közben.

Megtapasztalások. A három hónapon át tartó munka számunkra is egy életre szóló tanulás

Kezdeti helyzet

Szélsőséges mozgás-mintái vannak. Az egyik oldalon teljes ellazulás figyelhető meg – de mielőtt egy másik emberrel mozog együtt, az extrém feszítő mintát veszi fel. Ezt a magas izomfeszültséget csak nagyon hosszú idő után tudja kilazítani.

Mielőtt egy másik ember mozgását próbálja követni, egész testében megnő az izomfeszültség. A testén belüli húzást és nyomást nem tudja összhangba hozni.

Szilárd önállóan csak hátfekvésben tud lenni. A lábait nem tudja a mozgás során tudatosan használni – egyedül csak a fejével képes a másik ember mozgását követni. Ha felültetjük, nem tudja a fejét megtartani.

Nem képes a célirányos helyváltoztatásra. Enni és inni is csak szívószállal tud, és csak pépesített ételeket fogyaszt. Nem tud jól rágni és minden egyes próbálkozás alkalmával nagyon spasztikus lesz. Egy sárgarépát adtunk a kezébe de nem tudott beleharapni. A nyáladását nem tudja kontrollálni, gyakran van hányingere és néha öklendezik is.

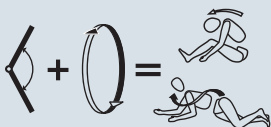
Ideje nagy részét fekvéssel tölti a puha ágyában. Fekvő pozícióban is sok párnával van kitámasztva. A szobája sötét és nem elégségesen szellőztetett.

Emberi mozgás

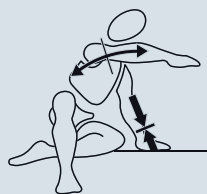
Erőfeszítés

Emberi funkciók

Környezet



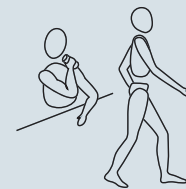
Tartó és elmozdító mozgások/ Körkörös és párhuzamos mozgásminták



Húzás és nyomás



Egyszerű: helyzetek és alaphelyzetek



Összetett: helyben mozgás, helyváltoztatás



A környezet kialakítása

Amikor oldalra fordul, megfigyelhető már egy körkörös mozgásminta. A lábait egészen tudatosan használja, hogy elindítsa az elfordulást.

Szilárd aktívan nyom a lábaival, ugyanakkor hátfekvésben és oldalra fordulás során a húzást és nyomást jól kontrollálja.

Önállóan képes hátfekvésben, oldalfekvésben, és hason fekvésben lenni. Ülőhelyzetben aktívan próbálja tartani a fejét, ami őt még mindig nagyon kimeríti. Képes a fejét jobbra és balra fordítani, viszont ülőhelyzetben még nagyon sok segítségre és támogatásra van szüksége – még hosszú időre van szükség ahhoz, hogy önállóan tudjon ülni.

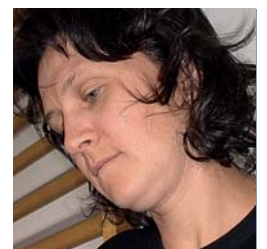
Szilárd aktívan mozog, saját indítatásból is átfordul hátról hasra és visszafelé is. Megfigyelhető, hogy a földön aktívan halad. A nyáladását már tudatosan kontrollálja és le tudja nyelni. Megtanult rágni és keményebb ételeket is megenni. Már hosszú ideje, hogy nem hány.

Szilárd szobáját kime-szeltették a nagyszülei és ki is lomtalanították. Már sokkal nagyobb helye van, hogy a földön játsszon és guruljon. Az ágyából eltávolították a sok párnát és az ágyát is egy kicsivel keményebbé alakították (habár még mindig nem eléggé kemény). Szép időben kint játszik a kertben a földön.

3 hónap után

volt. Megtapasztaltuk, hogy milyen nagy jelentősége van a testi kontaktusnak a tanulási folyamatokban, és hogy mennyire fontos, hogy megtaláljuk a megfelelő kölcsönhatási formákat. Emellett nagyon sok türelemre van szükség. Nem elhanyagolandó a tanulási környezet sem: ez egy fontos része a tanulási folyamatnak, éppen ezért odafigyelve kell azt is kialakítani.

Tovább folytatódik. November óta egy terepen dolgozó kolléganőnk foglalkozik Szilárral. Minden nap jár hozzá és napi másfél órát mozognak együtt. Mi már csak a kolléganőt támogatjuk. Szilárd tanulási folyamata csak most kezdődött el...



Szerzők: Szűcs Judit és Márton Klára egészségügyi szakápolók. A Gyulafehérvári Caritas otthoni beteggondozás programjában dolgoznak és a II. fokú Kinaesthetics trénerképzést végzik.



Kinaesthetics Romania

A mozgáskompetencia mint közjó



Ahogy minden elkezdődött. 2003-ban az egyik partnerszervezetünk, a Linzi Caritas segítségével négy Kinaesthetics bevezető képzést tudtunk szervezni a Gyulafehérvári Caritas Otthoni Beteg gondozás programjában dolgozó kollégáinknak. A képzések vezetője Hermine Moser volt, aki Linzből érkezett. Mindegyik képzésen jelen voltam tolmácként, ezért személyesen is átélhettem a résztvevők lelkesedését. Annak ellenére, hogy nagy érdeklődés volt a további képzések iránt, a következő három évben nem tudtunk egy Kinaesthetics képzést sem szervezni.

Létrejön a Kinaesthetics Románia. 2005 januárjában találkoztunk az osztrák EIHD GmbH akkori ügyvezetőjével, Roland Mangold-dal, aki nagy érdeklődést mutatott arra, hogy egy Kinaesthetics projektet támogasson Romániában. Nem sokkal ezután Romániába utazott, hogy jobban megismerje a Gyulafehérvári Caritast mint az európai Kinaesthetics hálózat egy jövőbeli potenciális partnerét. A 2006-ban szervezett első haladóképzés, amit Caritas munkatársaknak szerveztünk, lett végül a kiinduló pontja annak a fejlődési útnak, ami 2010-ben a Kinaesthetics Romania Egyesület megalkotásához vezetett.

A Kinaesthetics központok kiépítése. 2009-ben feltettük magunknak a kérdést, hogy a már meg-

szertt Kinaesthetics alaptudásunkat hogyan tudnánk a leghatékonyabban továbbadni. Többféle ötlet felmerült, de végül úgy döntöttünk, hogy Kinaesthetics kompetenciaközpontokat fogunk létrehozni. Az elképzelésünk szerint ezekben a központokban idősök, gyermek vagy felnőtt fogyasztókkal élők, az ő szüleik, és ápoló hozzátartozóik vesznek részt az igényeikre szabott képzéseken. A szolgáltatási palettán Kinaesthetics bevezető és haladó képzések, egyéni tanácsadások, mozgás- és gyakorlócsoporthoz is helyet kapnának. Ezekben a központokban megtanulhatnak az odajárók egymással, közösen mozgásba lépni.

Az első központ megnyitása. A következő lépésben elkezdtünk megfelelő helyet keresni a központ számára. Székelyudvarhely, az Erdélyben található 40.000-es város lett a választott helyszín. A polgármester éppen új lehetőségeket keresett az egészségügyi ellátás fejlesztésére, és rögtön fantáziát látott egy Kinaesthetics központ létrehozásában, mivel ez az emberek önfelelősségének fejlesztésének irányába mutat. 2010. május 10-én lett hivatalosan felavatva a Kinaesthetics Kompetenciaközpont Székelyudvarhelyen.



Péter György,
a Kinaesthetics Románia
elnöke az első erdélyi
Kinaesthetics központ
megnyitásáról számolt be.





Vass Melinda 2. fokú Kinaesthetics tréner és az első romániai Kinaesthetics központ vezetője.

Öngeneráló csoportképző hatás. Azóta több bevezetőképzés is lezajlott ott az ápolásban, a gyermeknevelésben és a fogyatékkal élőkkel dolgozó szakemberek számára. Ezen kívül két idős csoport is megalakult, akik hetente egyszer a központban találkoznak, és együttes erővel dolgoznak a mozgásfejlesztésükön. Ez két értelemben is életminőség javulást jelent számukra: egyrészt a saját mozgásukat illetően szereznek ismereteket, tapasztalatokat, másrészt pedig kiutat is jelentenek ezek a találkozók a „szobafogságból”, hiszen újra közösségbe kerülnek a csoportok résztvevői.

További tervezett tevékenységek. Összesen 6 Kinaesthetics Központ létrehozását tervezzük Erdélyben. Nagy örömünkre szolgál, hogy 2010.

június 15-én Csíkszeredában, Hargita megye központjában a második Kompetenciaközpont is megnyitotta kapuit. Csíkszeredában három Kinaesthetics tréner is lakik, akik közösen vállalták a központ vezetését. A székelyudvarhelyi tapasztalataink alapján meg vagyunk róla győződve, hogy mindenki számára elérhetővé kell tennünk a mozgásmegtapasztalást és mozgásfejlesztést. Beigazolódni látszik Stefan Knobel meglátása: „ha fejlődnek az emberek kompetenciái, akkor a választási lehetőségeik száma is megnő. Ezáltal aktívan hatással lehetnek a saját életminőségükre.” A mozgáskompetencia nem lehet néhány ember privilégiuma, hanem mindenki számára elérhetőnek kell lennie, közjóvá kell válnia.

„Engem az emberközpontú megközelítés lelkesít...”

Vass Melinda a székelyudvarhelyi, 2010 májusában megnyitott Kinaesthetics központ vezetője. A lebensqualitát erről az úttörő munkáról beszélgetett vele.

lebensqualitát: Diplomás egészségügyi asszisztensként a Gyulafehérvári Caritas Otthoni Gondozás programján belül 3 éve intenzíven foglalkozik a Kinaesthetics-szel. Jelenleg a 2. fokú trénerképzést végzi. Mit jelent Önnek szakápolóként a Kinaesthetics?

Vass Melinda: a Kinaesthetics egy teljesen új minőség az ápolásban. Egy Kinaesthetics-re alapuló ápolási hozzáállás az emberekhez való közeledés művészetét, az érintés minőségét helyezi a központba. Ez a megközelítés abból indul ki, hogy minden ember egyedi, és ebben egyediségében kell rá tekinteni. Mivel a Kinaesthetics legfontosabb kutatási eszköze az egyéni megtapasztalás, ezért a különböző standard modellek alkalmazása ki van zárva. Mindenkinek az egyéni lehetőségei, adottságai határozzák meg a tanulás és az egészségfejlődés útját. De a Kinaesthetics a mi gondolkodási módunkat is megváltoztatta. Nyitottabbak, érzékenyebbek, rugalmasabbak vagyunk. Ebből adódóan egy újfajta belső perspektívánk is kialakult, ami a magunkkal és másokkal szembeni magatartásunk minőségét is megemelte.

lebensqualitát: A Gyulafehérvári Caritas nemrég nyitotta meg az első Kinaesthetics központját, aminek június 1. óta Ön a vezetője, és főállásban azon dolgozik, hogy irányítsa, fejlessze ezt a központot. Mi készítette arra, hogy felvállalja ezt a szerepet, feladatot?

Vass: A Kinaesthetics-nek számomra az egész életet megváltoztató jelentése van. A Kinaesthetics segítségével megtanulhatjuk, hogy egy tevékenység kivitelezéséhez számtalan lehetőség áll rendelkezésünkre. Ahhoz, hogy ezeket megtaláljuk többdimenziós látásmódra és határtalan kreativitásra van szükség. Ha ezt rávetítjük a szakmámra, ez segítőként azt jelenti, hogy számtalan, egyénre szabott segítségi lehetőséget tudok az erre rászorulóknak nyújtani. A mozgáskompetencia fejlesztése nem csak az egészségfejlődésre van hatással, hanem az emberközpontú látásmódjával az egész életvezetésre. Ez egyszerre izgalmas, vonzó és kalandos.

lebensqualitát: Ez a központ csak az első a több tervezett közül. Az Ön munkája biztosan útmutató hatással lesz a többire. Mi az Ön víziója? Hogyan fognak az emberek az Ön munkájából, és a központ által kínált szolgáltatásokból profitálni?

Vass: Minden olyan ember életébe, aki erre nyitottságot mutat, lassan be kellene építeni a Kinaesthetics szemléletmódot. Ha sikerül elérnünk, hogy mások számára is

közel hozzuk a Kinaesthetics-et, akkor meg vagyunk arról győződve, hogy egy fontos mentalitásváltás magjait elvetjük egyúttal. Ezért nekem nem csak az a célom, hogy beteg, ápolásra szoruló személyeket támogassak, hanem az is, hogy ezt a tudást, ezt a kultúrát a legkülönbözőbb segítői szakmák képviselőinek is továbbadjam –mint a minőségi változás egy fontos eszközét. Remélem, hogy a célközönségünk a lehető legszínesebb lesz, mivel így a Kinaesthetics lassan, de szisztematikusan a megélt hétköznapi kultúránk része lehet. Ezek az első tapasztalatok biztosan a többi Kompetencia központ számára is tanulságosak lesznek, később pedig közösen mozgásba jöve együtt alakítjuk a jövőt.

lebensqualitát: Hol és miben látja a munkájának a fontosságát a jelenlegi romániai egészségügy, szociális szféra és társadalom kontextusában?

Vass: A romániai szociális és egészségügyi ellátórendszer már régóta érett egy irányváltásra. Nagyon nagy szükség lenne a Kinaesthetics emberközpontú megközelítésére is, mivel jelenleg a hiány- és diagnózisorientált megközelítés az uralkodó egyéni és rendszerszinten egyaránt.

Saját magunk megértése a legfontosabb

A Kinaesthetics Romania hangsúlyosan kezeli a „Kinaesthetics Ápoló Hozzátartozók” képzési terület kiépítését Romániában. Márton Andrástól megtudhatjuk, hogy ez miért alakult így. András Lőrincz Gézával beszélgettünk, aki asztalosmesterként vágott bele Kinaesthetics trénerképzésbe.

Értékek. A megbecsülés és a gondoskodás nem feltétlenül magától értetődő érték a társadalomban. Ezek inkább olyan egyéni, közösségi, illetve társadalmi magatartásminták, amelyek a legtöbbször a tudat alattiba ágyazódó feltevésekbe, meggyőződésekkbe és a folyamatos, éveken át tartó tanulási- és fejlődési folyamatokba gyökereznek.

A diktatúra utóhatásai. Románia legújabbkori történelmére rányomta a bélyegét a látszatra és megtevésztésre épülő, az embereket kihasználó és semmibe vevő politikai rendszer. A kommunista kormányzat öt évtized alatt tönkretette és eltorzította a különben is gyenge lábakon álló közellátási rendszert. Ennek köszönhetően még ma is – több, mint 20 évvel a rendszerváltás után – nagyon kevés a szakszerű, és szakmailag megfelelő kínálat az ápolás és rehabilitáció területén. Emiatt viszonylag szűkek még mindig a keretei és lehetőségei annak a társadalmilag hatékony fejlődési folyamatnak, amely a szakmaiságra, a felelősségvállalásra, a problémák tudatosítására, az előttünk álló megoldandó feladatok felismerésére helyezi a hangsúlyt, és ehhez megfelelő magatartási mintákat alakít ki.

Nincs hozzáférés az ápoláshoz. Az ápolásra szoruló kb. 97%-a egyáltalán nem jut szakszerű ápoláshoz. A lakosság túlnyomó többsége a fogyatékosokat kizárólag orvosi-patológiai, illetve betegség perspektívából értelmezi. A társadalom a fogyatékoságot és az ápolásra való rászorultságot messzemenően végzetesnek, életre szólónak értékeli. A problémával az érintetteknek és azok családtagjainak kell kizárólagosan megküzdenni, anélkül, hogy biztosítva lenne számukra az ehhez szükséges készségek, tudás és eszközök megszerzésének lehetősége. Egyszerűen szólva, ezek az emberek sorsukra vannak hagyva. Ez messzemenően befo-

lyásolja a leterheltségüket, az életminőségüket, és részben ez az oka annak is, hogy a nyugat-európai országokban élők várható élettartamához képest a Romániában élők mintegy 10 évvel számíthatnak kevesebbre.

Önhatékonyság és önkompetencia. A Gyulafehérvári Caritas úttörőnek számít az egészségügyi és szociális gondozás kiépítésében Erdélyben. A már fentebb említett okok miatt a munkánk súlypontját több mint tíz éve az ápolásra szoruló személyek és hozzátartozók aktivizálására helyezzük. Az önhatékonyságnak és az önkompetenciának van elsődlegesen prioritása.

A Kinaesthetics mint eszköz. Hogy MIT szeretnénk elérni, az már az elejétől fogva elég tiszta volt. A hatékony HOGYAN kérdése vezetett el minket a Kinaesthetics-szel való első találkozásunkhoz, és a Stiftung Lebensqualität-tel, valamint a Kinaesthetics Schweiz-cal kialakult létrejött messzemenően támogató kooperációhoz. Ennek eredményként együttes erővel létrehoztuk a Kinaesthetics Romania Egyesületet, valamint egy közös projektet indítottunk annak érdekében, hogy Romániában is megalapozzuk és elterjesszük a Kinaesthetics szemléletmódot, kompetenciát.

Ápoló hozzátartozók. A romániai kontextusban (környezetben, vagy viszonyok közt) az ápoló hozzátartozóknak kiemelt szerepe van. Ők alkotják a legnagyobb ápolási szektort az országban. Emellett nagyon magas motivációval rendelkeznek, stabil a jelenlétük, és a hosszútávon jelen vannak az ápolásban. Ebből adódóan az ápoló hozzátartozók képzését tartjuk a legfontosabb, legrövidebb és egyben a legbarátságosabb és legfenntarthatóbb útnak az ápolásra szoruló életminőségének és helyzetének

javításához. Ennek a kompetenciának a felépítése mellett a legbiztosabb módja annak is, hogy a hazai gondozási rendszert fejlesszük. Az elmúlt három évben 178 ápoló hozzátartozót képeztünk és kísértünk. A célunk az, hogy ezt egy stabil, és professzionális ápolási kínálatként meghonosítsuk, és amennyire csak lehet, elterjesszük.

Az első tréner. A Kinaesthetics az ápoló hozzátartozók hétköznapi életébe hatalmas változást tud hozni. Sok ápoló hozzátartozó igényelte a bevezető képzés után a haladó képzést, és/vagy az otthoni kísérés, támogatás lehetőségét. Az ottho-

ni kísérést, támogatást tudjuk biztosítani, mivel a szervezetünk teljes tevékenységi területén több, mint 40 Kinaesthetics tréner dolgozik. Nagy örömkre 2013 tavaszán az első ápoló hozzátartozó, Lőrincz Géza belevágott a Kinaesthetics trénerképzésbe. Ez a lépés azért nagyon fontos, mert a jelen társadalmi helyzetben arra vagyunk utalva, hogy az ápoló hozzátartozók kompetenciáit fejlesszük. Azon dolgozunk, hogy a jövőben az ápoló hozzátartozók a bevezető és haladóképzést olyan Kinaesthetics trénernél végezzék el, aki saját tapasztalatából ismeri azokat a kihívásokat, amikkel ők is szembenéznek.

(balra fent) Andrea a húgával és az édesapjával ölelkezik, (jobbra fent) a tolószékben tevékenykedik, (alul) iskolában van



Márton András: Géza, asztalosként dolgozol, és most kezdted el a Kinaesthetics trénerképzést. Hogy-hogy belevágtál?

Lőrincz Géza: Andrea, a lányom súlyosan fogyatékos. Sokféle mozgásproblémája van. Az elmúlt években nagyon sokféle módszert próbáltunk ki, amik segítheték a fejlődését. Négy évvel ezelőtt egy ismerősöm, Vass Melinda mesélt nekem a Kinaesthetics-ről. Melinda vezeti a városunkban, Székelyudvarhelyen a Kinaesthetics Mozgáskompetencia Fejlesztőközpontot. Ő javasolta, hogy Andreával vegyünk részt Gyergyószentmiklóson egy Kinaesthetics bevezető képzésen, amit ápoló hozzátartozóknak szerveznek. Kezdetben szkeptikus voltam. A képzés után azonban már más volt a véleményem, mivel megtapasztaltam, hogy a Kinaesthetics segítségével már rövid idő alatt is érezhető változásokat lehet elérni.

András: Mi változott?

Géza: Egyrészt már az első nap végére fedeztünk fel változásokat Andreánál. De még inkább saját magamban éreztem az eredményét. A képzés 4 napot tartott, és két részre volt bontva: először mi, szülők tanultuk és tapasztaltuk meg, hogy hogyan tudnánk a gyerekeinknek segíteni. És aztán pedig az ötleteinket a tréner segítségével kipróbálhattuk a gyerekeinkkel. És itt mutatkozott meg, hogy a Kinaesthetics-nak ott is volt hatása, ahol korábban Andreával semmilyen más módszerrel nem találtunk megoldást.

András: Tudnál erre egy példát mondani?

Géza: Amikor Andreával egyidejű kölcsönhatási formában mozgottunk együtt, akkor azt vettem észre, hogy sokkal alacsonyabb az izomfeszültsége, és sokkal biztosabban tudott ülni. Egy másik példa: volt ott egy másik család egy fiúval, akinek izomsorvadása volt. A negyedik nap végére hátfekvésből minimális támogatás mellett szinte egyedül fel tudott ülni. Ilyet addig még sose láttam.

András: Mi történt ezután?

Géza: A bevezető képzés után úgy éreztem magam, mint aki felfedezte, hogy léteznek betűk, amivel írni lehet. De csak nagyon keveset tudtam, és nagyon távol voltam még attól, hogy mondatokat írjak velük. Ezért elvégeztem egy haladóképzést is. Most pedig a trénerképzést kezdem.

András: Mi változott benned?

Géza: Ez egy érdekes kérdés, amit nem lehet egyszerűen megválaszolni. Ez azért

is van így, mert a Kinaesthetics képzések úgy működnek, hogy szinte észre se vesszük, hogyan változunk mi magunk és a magatartásunk. Ha valaki olyan elvárással érkezne egy Kinaesthetics képzésre, hogy egy előadást fog hallani, az biztosan csalódni fog. Apró lépésekben tanulunk, de a kurzus végére rengeteg tapasztalatot és tudást szerzünk. És aztán hazamegyünk, ahol folytatódik a tanulás. Azt vettem észre, hogy a tanulás nálam nagyon lassan, szinte feltűnés nélkül történik. A tapasztalatainkon keresztül tanulunk. És ha valamit magamban megéreztem, és megértettem, az nem is igényel további magyarázatot és vizsgálódást. Ezért is tartom ezt a képzési módszert nagyon jónak.

András: Az elején említetted, hogy a képzést Andrea miatt csinálod. Hogy nézett ki az elmúlt 3 évben a fejlődési utatok?

Géza: Kettős hatása volt a dolognak: egyrészt meg tudtuk őrizni Andrea mozgáskompetenciáját, sőt egy kicsit javítani is tudtunk az állapotán annak ellenére, hogy növésben van, és ez hatalmas testi változásokkal jár. Másrészt Andrea mellett szépen lassan szakértője lettem a témának.

András: Ha most Andrea állapotára nézel, akkor milyen változásokat látsz a mozgásában a 3 évnyi közös tanulás, és közös kutatás eredményeképpen?

Géza: Egyértelmű változások vannak a mindennapi mozgásában. Az az érdekes, hogy Andrea pontosan tudja, hogy mire van szüksége, és megmondja nekem, hogy hogyan tudnám a legjobban segíteni. Amikor háton fekvésből hason fekvésbe segítem, akkor elmondja, hogy mit csináljak; ő irányítja a mozgást, ami korábban szóba sem jött. Amikor valamit kipróbálunk, akkor gyorsan felfedezi, hogy számára mi egyszerűbb, és elkezdte ezt a tapasztalatot beépíteni a mozgásmintáiba. De természetesen még van hova fejlődni. Az állapotának – amit azóta nem hívok betegségnek – sok következménye van, ami közvetlenül megfigyelhető. Például hatalmas arra, hogy magas izomfeszültséget építsen fel. Most azon próbálunk dolgozni, hogy ezt aktívan befolyásolni tudja. És úgy gondolom, hogy a tréner képzés alatt erről még sokat fogunk tanulni.

András: Azért is csinálod a trénerképzést, hogy más szülőket taníthass. Hogy jött ez az ötlet?

Géza: Őszintén szólva már rég vártam ezt a lehetőséget. A bevezető és a haladó

képzés óta várok erre. A trénerképzésen minden fázisban újat tanulok. Magamban is új lehetőségeket és ötleteket fedezek fel, amiket akkor is jól fel tudok használni, amikor másoknak segítek. Ami számomra különösen hasznos, hogy Andrea is jelen lehet a képzésen.

András: Volt már olyan, hogy a Kinaesthetics-szel szerzett tapasztalataidat megosztottad másokkal, megpróbáltad továbbadni?

Géza: Székelyudvarhelyen van egy szülői közösség olyan családokból, ahol fogyatékos gyerekek élnek. Őt család vesz részt folyamatosan a Kinaesthetics Mozgáskompetencia Fejlesztőközpont programjain, ahol csoportos és egyéni tevékenységekbe is bekapcsolódnak. Ott tulajdonképpen közös tanulás zajlik.

András: És milyen tapasztalataid vannak olyan helyzetekből, amikor más szülőknek segítesz?

Géza: Az egyszerű felvezetések jól mennek, de ha már komplexebb a helyzet, akkor érzem, hogy miért is végzem a tréner képzést. Volt egy olyan konkrét helyzet, ahol éreztem, hogy még sok tanulni valóm van. Ezeknek a családoknak tulajdonképpen egyszerűen megmutatom, hogy mit csináljak a lányommal. Így látnak egy példát. De specifikus helyzetekben még nem nagyon tudok segíteni. Egy ismerősöm fiával dolgoztam, és ezt sikeresnek éltem meg. A fiú hasonló helyzetben van, mint a lányom, ezért az anyuka sokat profitált az én tapasztalataimból, és szeretne többet is megismerni a Kinaesthetics-ből.

András: Ha valaki megkérdezi, hogy miért foglalkozol a Kinaesthetics-szel, akkor mit mondasz?

Géza: Az olyan szülőknek ajánlom, hogy foglalkozzanak vele, akiknek valamilyen mozgási nehézséggel küzdő gyerekük van. Biztos jó más módszereket is kipróbálni. Minden módszernek megvan az előnye. De meg fogják tapasztalni, hogy a Kinaesthetics segítségével nagyon gyorsan, akár 30-45 perc alatt is változást lehet elérni. Az jó, hogy ha a Kinaesthetics-et egy tréner segítségével próbáljuk ki, és tanuljuk, hiszen így sokkal könnyebb. Ha valaki a Kinaesthetics-et tanítani szeretné, akkor kiemelten fontos, hogy először mindent tapasztaljon meg magán. Csak akkor tudok más személyekkel hitelesen mozogni, ha magamat megértettem.

András: Köszönöm szépen az interjút.

Rehabilitáció vagy inkább „újhabilitáció“?

Itt emberként bánnak velem

Egy autóbaleset következtében 20 évnyi élet semmisült meg. Az egészségügyi szakemberek reménytelen esetnek tekintik. Csak az édesanyja biztos abban, hogy a fia élni fog. A következőkben **Péter György** számol be egy nehéz, de ugyanakkor érdekfeszítő folyamatról.

A baleset. Szilárd egy reményekkel teli 20 éves fiatalember. A székelyudvarhelyi és homoródalmási ifjúsági csapatokban futballozott. Ezután jött élete nagy törése: 2013 augusztusában elgázolta egy autó, súlyosan megsérült, többek között a koponyája is. 2 hónapot töltött Marosvásárhelyen, az intenzív osztályon. Később a székelyudvarhelyi kórház intenzív, majd neurológiai osztályára kerül. Az állapota nem javult, az orvosok semmi jóval nem bíztatták a családot.

Ápolás otthon. Újabb 2 hónap után is még mindig élet és halál között lebegett, amikor hazaengedték a kórházból.

Ekkor 2013 december végét írtuk. A szakemberek azt tanácsolták Eszternek, az édesanyjának, hogy búcsúzzon el a fiától, engedje el, mert semmi esély arra, hogy valaha is normális életet élhessen. Eszter egyedül ápolta a fiát, majd a Gyulafehérvári Caritas munkatársai segítettek neki. Szilárd felületes kómában volt, vizeletkatétere volt, nem tudott nyelni, ezért gyomorszondán keresztül táplálták. Önállóan szinte semmi mozgást nem tudott végezni, 24 órás teljes ápolást és gondozást igényelt.

Valaminek történnie kell. A kilátástalan helyzet ellenére Eszter nem adta fel. Felismerte, hogy Szilárd állapota romlott, az izmai láthatóan lemerevedtek. Mégis biztos

volt abban, hogy léteznie kell olyan útnak, melynek segítségével javítani tud Szilárd életminőségén. Az otthoni beteggondozásban dolgozó munkatársak, akik már elvégezték a Kinaesthetics az ápolásban képzést, javaslatot tettek arra, hogy hogyan jöhet mozgásba a fiával együtt. Ajánlották, hogy vegyék igénybe egy Kinaesthetics tréner segítségét, aki Szilárd esetét a Kinaesthetics szempontok alapján felméri. Egy Kinaesthetics tréner meg is látogatta és felajánlotta, hogy 1 vagy 2 hétig jöjjenek el a csíkszeredai fejlesztő központba, hogy ott dolgozzanak Szilárd mozgáskompetenciájának fejlesztésén.

Az első elemzés. Itt találkoztam először Szilárral és Eszterrel. Szilárd egy tolószékben ült, be volt fixálva, kötve, mert nem tudott ülni. Egy trénerkollégával együtt segítettünk neki lefeküdni a földre. Együtt elemeztük a helyzetét és megpróbáltuk felmérni, milyen készségei vannak, miközben hátfekvésből oldalra fordulni segítettük. Dokumentáltuk a megtapasztalásainkat a Kinaesthetics fogalomrácsban, amelyet utólag bővítettünk az egyéni, és páros megtapasztalásaink felismeréseivel. Ezen megtapasztalások során megpróbáltuk a Szilárdnál észlelt magas izomfeszültséggel a mozgásinterakciókat és mozgásokat megtapasztalni.

Együtt mozgásba jönni. Ebben a két hétben intenzíven dolgoztunk Szilárral. Igyekeztünk úgy szervezni a munkánkat, hogy miközben valaki Szilárral dolgozott, egy másik tréner ugyanazokat a tevékenységeket az édesanyjával végezte. Így Eszter meg tudta tapasztalni, hogyan jövünk Szilárral közös mozgásba. Ugyanakkor megtanulta, hogyan figyelheti meg és írhatja le a saját mozgását a mindennapi tevékenységek során.

Játékterek keresése. A tevékenység elejétől tudatosan hátfekvésben és oldalfekvésben dolgoztunk. Megpróbáltuk a mozgástámogatást úgy alakítani, hogy Szilárd számára követhető legyen. Így lépésről lépésre meg tudtuk figyelni, ahogy kis játéktereket, mozgáslehetőségeket fedez fel a testében, és az izomfeszültségén változtatni tud. Ahol azt tapasztaltuk, hogy Szilárd a saját aktív mozgásának határához érkezett, ott közösen, játékosan dolgoztunk tovább. 3-4 nap után kevesebb támogatásra volt szüksége, hogy háton fekvésből oldalra forduljon. Ezek után ezt az utat felhasználva gurultunk a földre.

Kemény edzés. Szilárd számára ezek a napok szó szerint kemény edzést jelentettek. Naponta, délelőtt és délután, több órát töltöttünk a földön. Közben megfigyelhető volt, hogy kezdte érdekelni mindaz, amit megtapasztalt. Ha őt egy számára nem megfelelő helyzetbe hoztuk, akkor egy idő után elkezdett egyedül is kiutat keresni az adott helyzetből és visszafordulni a hátára. Ugyanakkor elkezdte nyögésekkel, sóhajokkal is a környezete tudomására hozni, hogy számára az a helyzet nem megfele-

lő. Az arckifejezése is változott, érthetővé kezdett válni a mimikája.

Beszéd. Azzal párhuzamosan, hogy kezdte a saját teste mozgáslehetőségeit felfedezni, sok más területen is megfigyeltünk változásokat. A nyálát már kezdte a szájában tartani, a nyelése könnyedebbé vált. 10 nap után, egy éjszaka közepén, édesanyja arra ébredt, hogy valami suttog. És valóban Szilárd nagyon halk hangon azt mondta: „Anyá, fáj”. 14 nap után rövid párbeszédet tudtam vele folytatni. Folyamatosan azt kérdezte, mi történt vele, és mikor mehet haza.

Bevezető képzés Eszternek és Szilárdnak. A látható fejlődéstől motiválva, megegyeztünk Eszterrel, hogy Szilárral együtt részt vesznek a következő Kinaesthetics bevezető képzésen. A képzés kezdetéig 1 hetet otthon töltöttek. Eszter ez alatt az idő alatt intenzíven dolgozott tovább a fiával. Az eredmények láthatóak voltak. Szilárd megtanult a könyökén támaszkodni és közben a fejét tartani. Már sokkal jobban tudott rágni és nyelni. Sokkal érthetőbben beszélt és az érzéseit is ki tudta fejezni.

Akaratlagos és nem akaratlagos funkciók. Szilárd fejlődését megfigyelve egyértelmű összefüggés mutatkozott az ember akaratlagos és nem akaratlagos funkciói között. Az egészségfejlődésünk szempontjából nagy jelentősége van annak, hogy a belső mozgásfolyamataink, az úgynevezett nem akaratlagos vitális funkciók (pl. emésztés, keringés, légzés) hogyan vannak megszervezve. Ezeknek a minőségét befolyásolja az izmok akaratlagos mozgása. Ez magyarázza Szilárdnál is a zavarokat a vitális funkcióiban (nyelési, emésztési, légzési problémák). Ezért van nagy jelentősége annak, hogy Szilárd hogyan végzi el a mindennapi tevékenységeket. Ezért próbáltunk az addigi segítségnyújtási tevékenységek helyett olyan mozgásokat lehetővé tenni, amelyeket ő maga is egyedül, saját aktív módon el tud végezni. A tevékenységek, amelyeket egyre inkább el tudott végezni, olyan egyszerű mozgások voltak; mint a hajlítás és feszítés, vagy a bal lábfej fordítása, feszítése, a jobb láb felhúzása, a karok mozgatása háton fekvésben. Ezután támogattuk ezek vagy hasonló tevékenységek elvégzésében oldalt, vagy hason fekve is. Segítettünk neki abban, hogy eljusson a mozgás határáig, itt új lehetőségeket tapasztaljon meg, és aktív módon a saját mozgáslehetőségeit bővítse.

Feedback – Control elmélet. A Feedback – Control elmélet a magatartásszabályozás három lényeges elemével és az azok közötti összefüggéssel foglalkozik, nevezetesen a mozgásrendszer (mozgásrendszer működése), az érzékelőrendszer (az érzékszervek működése), és a központi idegrendszer (a központi és perifériás idegrendszer működése). Ez a három elem cirkuláris összefüggést mutat, mozgás nélkül nincs érzékelés, érzé-



A szerző: Péter György a Gyulafehérvári Caritas Szociomedikális ágazatának igazgatója, 3. fokozatú Kinaesthetics tréner, Kinaesthetics képző



Szilárd a baleset előtt (jobbra fent) és az édesanyjával, valamint Stefan Knobellel az „újhabilitáció” alatt Csíkszeredában, Erdélyben.

kelés nélkül nem tudom a kiváltott hatást az eredeti szándékkal összehasonlítani, és összehasonlítás nélkül pedig nem tudok alakítani a mozgáson, és így tovább. Ezt a hibajavítási folyamatot minden egyes tevékenység során újra fel kell építenem, megvalósítanom és aktív módon formálnom, mert minden helyzet egy aktuális alkalmazkodást igényel. A magatartásunk tehát nem egy gombnyomásra működik, mint egy számítógépnél, ahol a reakció egy adattárolóról van elővéve és a mozgásrendszerünk által végrehajtva.

Ha ebbe az önirányításba valahol egy hiba csúszik be, akkor az aktuális helyzetben egy új tanulási folyamat alakul ki. Szilárd esetében az történt, hogy a kicsi és finom változások az ő számára nem bírtak elegendő információ tartalommal, ezért nem vezettek különbségek megtapasztalásához sem. Ezzel ő azt tanulta, hogy jobban feszítse az izmait és egy magas izomtónust tartson, így alkalmazkodva az új helyzetéhez. A Weber – Fechner szabály alapján erősebb impulzusokra volt szükség a környezete részéről ahhoz, hogy azokat érzékeli tudja, és ez egy olyan ördögi körhöz vezetett, amely folyamatosan az izomfeszültségének növekedését eredményezte. A Kinaesthetics szempontjából alapvető fontosságú, és összefüggésben az önirányítással is érdemes megemlíteni, hogy az egyetlen összetevő, ahol kívülről könnyen és közvetlenül hatni tudunk erre a folyamatra, az a mozgásrendszer. Mindezek tudatában megpróbáltuk nagyon kis mozgásimpulzusokkal Szilárd számára lehetővé tenni, hogy az izomfeszültségét differenciáltabb módon szervezze meg, kisebb különbségeket produkáljon és érzékellen, valamint ezeket a saját mozgásrepertoárjába beépítse.

Tanulási paradigma és támogatás. Szilárd fejlődése rávilágít a tanulási- és fejlődési paradigma jelentőségére. A Kinaesthetics abból indul ki, hogy az ember folyamatosan fejlődik, és ezért nem egészségről, hanem egészségfejlődésről beszél. Ha a tanulást mint az ember magatartásváltozását – beleértve a strukturális alkalmazkodást, változást is – fogalmazzuk meg, akkor ez azt jelenti, hogy Szilárd

a baleset után megtanulta az izomfeszültségét úgy megszervezni, ami az adott helyzetben a legnagyobb „biztonságot” adta számára.

Ugyanakkor a már kialakult minták befolyásolták az izomstruktúrák, csontstruktúrák és a belső szervek alakulását is. Ezek a strukturális változások pedig – kölcsönösen a működéssel és változási folyamatokkal – hatással voltak Szilárd mozgásfejlődésére.

Az is feltételezhető, hogy a több hónapos kórházi ápolás a baleset után nagyban befolyásolta Szilárd tanulási folyamatait. A magas izomtónus az ápolók manipulávan és nagy erővel elvégzett tevékenységeire (mosdatás, forgatás, stb.) adott válasz. Ez megerősítette izomtónus állapotát, mert ez volt a „lehető legjobb” megoldás arra, hogy az ápolási folyamatban részt vegyen (vagy testrészeit a tevékenységek során megvédje).

A segítő szándék. Amikor valaki egy másik embert támogat, akkor általában a megoldás vagy az előtte álló feladat van előtérben. A segítő nem tudja és nem is figyel arra, hogy az ő segítsége milyen hatással van a másik ember tanulási- és fejlődési folyamataira. Többszöri ismétlés után ennek az lesz a következménye, hogy valaki a legjobb szándéka ellenére is, az általa nyújtott segítséggel a segített személyből tanult függőséget válthat ki, akár még több problémát generálva, mint amit a beteg képes megoldani.

A Szilárddal való munka során az egyik legfontosabb szempont az volt, hogy olyan tanulási környezetet alakítsunk ki számára, amely lehetővé teszi a mozgáslehetőségeinek bővítését oly módon, hogy az a testi struktúrákat és működést pozitív irányba változtassa. A támogatási folyamatok célja nem problémák megoldása volt, hanem hogy olyan tanulási folyamatok kialakulását segítsük elő azon tevékenységek során, amelyeket Szilárd aktív módon el tud végezni, amelyek a testi struktúra és folyamat közötti kölcsönhatás során Szilárd egészségfejlődését segítik.

A Kinaesthetics szemszögéből minden támogató kölcsönhatásnak és beavatkozásnak a mozgáskompetencia



fejlődéséhez és egy önálló életvitel megtanulásához kellene hozzájárulnia. Ezeknek a céloknak a megvalósítása nagyban függ a segítő személy mozgáskompetenciájától, illetve az alapvető feltevéseitől és szándékától.

Újhabilitáció. Az én értelmezésem szerint a rehabilitáció az ember egy régebbi állapotának, készségeinek visszaállítását jelenti. De ha elfogadom azt az egyszerű tényállást, hogy egy sérült egy soha nem lesz már olyan, mint a sérülés előtt, és az ember nem tudja a korábbi készségeit visszakapni, akkor a rehabilitáció kifejezés egy illúzió. A Kinaesthetics egyrészt mindig az ember aktuális helyzetéből és másrészt az ember folyamatos fejlődéséből indul ki. Így nem a régi készségek visszaállítása a cél, hanem az aktuális körülmények között és a jelenlegi kompetenciákat figyelembe véve új készségek és kompetenciák tanulása. Ha ez a cél van előttünk, akkor mindenkinek van esélye a pozitív irányú fejlődésre, függetlenül az aktuális helyzetétől. Emellett ezzel a megközelítéssel nem biztatják olyan illúziókkal, amelyek csalódáshoz vezetnek. Ezért is gondolom úgy, hogy a rehabilitáció helyett inkább újhabilitációról kellene beszélnünk.

Nehéz időszak. 2014 júniusában Eszter és Szilárd Magyarországra utaztak egy vízi terápiás rehabilitációra. Így a kapcsolatunk egészen november végéig megszakadt, amikor ugyanis mindketten visszajöttek egy Kinaesthetics haladó képzésre. Itt tudtuk meg, hogy Szilárd a vízi terápia első hetén egy vesekrízis miatt a kórházba került, ahol nagy veseköveket diagnosztizáltak nála. Hazautaztak Romániába, de itt az orvosok a koponyasérülése miatt nem vállalták a műtétet. Így visszautaztak Magyarországra, ahol eltávolították a veseköveit. Hogy az utolsó találkozásunk óta Szilárd állapota nem lett rosszabb, az Eszternek, Szilárd édesanyjának volt köszönhető. A sok negatív tapasztalatnak köszönhetően Szilárd mindig kiabált és agresszív lett, ha valaki ismeretlen érintette meg, vagy közeledett hozzá. Azt is ellenezte, hogy Eszterrel eljőjön a haladó képzésre.

Kilátások. Eszter nagy meglepetésére Szilárd a képzés 5 napja alatt nem kiabált, pedig több tréner is mozgott vele a képzés során. Többször is elmondta: „Anyá, mondd el mindenkinek, itt emberként bánnak velem”.

A kompetenciafejlődése a hét végéig észrevehető volt. Ha valami nagyon érdekelte, akkor egyedül, vagy kis támogatással elfordult hátról oldalra. Egyedül ült a WC-n, amit időben jelzett is, ha mennie kellett. Énekelt és beszélt, miközben egyre gazdagabb szókincset használt, még viccelődött is. A karjait kezdte differenciáltabban és tudatosan használni, lazult az izomfeszültsége, és már a mellkasához is tudta hajlítani őket.

Még a képzés befejezése előtt jelezte Eszter, hogy ha lehetséges lenne, akkor részt szeretne venni a tréner képzésen, és a biztatásunkra meg is írta a jelentkezését. A sok keresés és különböző tapasztalat után ez a lépés magáért beszél - meghozta a döntését.

Szilárd gurulni tanul

Kisfilmek Szilárd „Újhabilitációs folyamatáról” és egy interjú Eszterrel, az alábbi linkeken található:

<http://bit.ly/film-impressionen>

<http://bit.ly/film-interview>



A Kinaesthetics egy egyetemes nyelv

Anna Trummer Romániába utazott, hogy részt vegyen egy Kinaesthetics a nevelésben bevezető képzésen, ahol megtapasztalta, hogy a Kinaesthetics egy olyan egyetemes nyelv, amit akkor is érthetünk, amikor különben egy szót sem értünk.

Ismerkedés a Kinaesthetics-szel. A Kinaesthetics-szel először 2012 nyarán találkoztam, amikor részt vettem egy Kinaesthetics Kreatív Tanulás bevezető képzésen. Ezen a képzésen nagyon sokat tanultam a mozgásról, de nem elméleti tudás szintjén, hanem mindennek előtt a mozgás megtapasztalásán, érzékelésén keresztül a saját testemben. Habár a képzés kontextusa nem kapcsolódott közvetlenül a szakterületemhez, mégis sokat segített a munkámban. Nevelőként dolgozok, ezért első sorban a gyerekek mozgásérzékelésének támogatásához kaptam praktikus ötleteket. Amikor megtudtam, hogy létezik a Kinaesthetics területein belül direkt neveléssel foglalkozó program, akkor nagyon lelkes lettem. Nagyon jól el tudtam képzelni a Kinaesthetics összekapcsolását a különböző pedagógiai elméletekkel, amit nevelőként a szakmai tudásom gazdagításaként be tudnék építeni a munkámba. Már megvolt az a tapasztalatom is, hogy egy más perspektíva, megközelítés a nevelés különböző témáiban sokszor új kapukat tud megnyitni. Ezért elkezdtem keresni a lehetőséget, hogy Kinaesthetics ezen a területével is megismerkedhessek, és találtam is egy Kinaesthetics a nevelésben bevezető képzést, amit német nyelven tartanak Romániában, és a résztvevőknek helyben tolmácsolnak.

Bevezető képzés Romániában – egy kaland? Mivel a lehetőség felkeltette az érdeklődésemet, ezért megkerestem a képzést vezető tréner, Ute Kirovot. Mesélt az országról, és az ott élő emberekről, a Kinaesthetics helyzetéről Romániában, és azt is megtudtam, hogy a képzés tartalma és felépítése megegyezik a Németországban tartottakkal. Őszintén szólva nem igazán tudtam elképzelni, hogy hogyan fog zajlani ez a képzés. Tényleg legyőzhető a nyelvi akadály azok számára, akik nem beszélnek németül? Az ott élő embereknek vajon egészen más elképzelésük van a nevelésről? Képes leszek ugyanúgy követni a képzést, mint egy teljesen német nyelvűt?

De mindenféle kérdés és aggály ellenére belevágtam.

Kértem egy pár szabadnapot a munkahelyemen, lefoglaltam a repülőjegyet és bejelentkeztem a képzésre. Így már nem volt visszaút. Bukarestbe repültem, ahol találkoztam Ute Kirovval, és együtt megtettük az ötórás vonat utat Csíkszereda felé. Csíkszereda Erdélyben található, és a legtöbb magyarul beszélnek ezen a környéken. Csíkszeredában a vasútállomáson Pfemeter Mária Kinaesthetics tréner fogadott minket nagyon szívélyesen. Megható volt, ahogy mindenki foglalkozott velem, ezért már az elejétől fogva nagyon jól éreztem magam. A környék és az ott élő emberek is nagyon lelkesítően hatottak rám, ezért a kezdeti kétségeim gyorsan elillantak.

A nevelés különböző kultúrákban. Az már a képzés előtt tiszta volt számomra, hogy Romániában sok minden másképp van, mint Németországban. A törvényes keretek és a struktúrák a kulturális eltérésekből adódóan másképpen alakultak. Például nehéz volt elmagyaráznom, hogy Németországban mit értünk iskolai napközi alatt. Ezt a típusú gondozási létesítményt csak nehezen tudták elképzelni a képzés helyi résztvevői. Annak ellenére, hogy a két országban különböző gyermekgondozási modellek és intézmények alakultak ki, a problémák mégis hasonlóak. A neveléssel kapcsolatosan sok olyan kérdés merült fel, amit én is feltettem már magamnak, például a megfelelő székmagasság gyerekeknek, mozgásminták az írástanulás során, vagy hogy hogyan lehet a gyermekeket abban támogatni, hogy egyedül álljanak fel a székből – általánosan megközelítve: hogyan tudom felnőttként a gyermekeket abban segíteni, hogy a mozgásukat differenciáltabban tudják érzékelni? Minden, ami ott elhangzott, a felmerülő kérdések, a megtalált megoldások általánosan fontosak voltak, és nem függtek országspecifikus adottságoktól. A tréner és a résztvevők nyitottsága arra, hogy a közös témákra koncentráljunk, eltörpítették az eltérő kultúrából adódó különbségeket.

>>



>>

Sőt, ezek a különbségek csak gazdagították a közös megosztásainkat, és lehetővé tették számunkra, hogy perspektívát tudjunk váltani. A Kinaesthetics épp abban tud segíteni, hogy a lineáris gondolkodásmódtól és rendszerektől átvezessen egy másfajta látásmódba.

A képzés elkezdődik. Már a képzés első napján megértettem, hogy miért is tud a kétnyelvű képzés ilyen jól működni. Ute Kirov látványos mozdulatokkal vezette a képzést, Pfemeter Mária pedig mindent fordított. Ezen kívül minden eredetileg német képzési anyag le van fordítva magyarra, és mivel a képzési anyagok felépítése tökéletesen megfelel az eredetinek, németül és magyarul is ugyanoda kellett jegyzetelni.

Hogy hogyan fogok szavak nélkül boldogulni, azt előre el sem tudtam képzelni. A sok partnertapasztalat során minden résztvevővel kapcsolatba kerültem, és a közös tevékenységek közben a mozgás magáért beszélt – de ha mégis valami tisztázásra szorult, akkor Pfemeter Mária mindig a segítségemre sietett. Sőt, így még jobban bele tudtam élni magam a mozgástapasztalatokba – más szociális továbbképzéseken általában nagyon sokat beszélek, itt viszont megtapasztaltam azt, hogy kizárólag a mozgással is elmondható, amit el kell mondani.

A tapasztalatot gyakorlatba ültetni. A képzés második részében, a körülbelül 2 hónapos egyéni tanulási fázist követően, még intenzívebb tapasztalatcserre alakult ki a résztvevők között. Mindenki elmesélte a tapasztalatait, megfigyeléseit, amit a közös fázisban gyűjtött. Ami nekem különösen látványos változás volt, az a gyerekek mozgására való rálátásom fejlődése. Volt például egy eset, ahol egy fiúnak gondot okozott az írás gyakorlása. Nekem rögtön eszembe jutott, hogy a képzés első felében megpróbáltunk felemelt lábakkal szépírásban írni – ez a megfigyelés egyértelművé tette számunkra, hogy sokkal könnyebb úgy írni, ha normálisan ülünk, és a lábunkat le tudjuk támasztani a padlóra. Ebből a tapasztalatból kiindulva megpróbáltam az említett fiút abban segíteni, hogy az ülő helyzetét változtassa meg. Ennek hatására tényleg koncentráltabban és jobban tudott az írásra figyelni és a feladatot befejezni.

Ezen kívül még a különböző mozgásos játékok során be tudtam építeni olyan speciális feladatokat is, amik a mozgásérzékelésre összpontosítottak. Például megkértem a gyerekeket, hogy lufi összenyomásával próbálják meg a saját erejüket felmérni. De nem csak a gyerekek, hanem én magam is megtanultam, hogy hogyan tudom a saját feszültségemet egy csoport gyermek vezetése közben célzottan úgy alakítani, hogy minél több játéktérrel biztosítsak a csoport számára.

>>

>>

Összegzésként elmondhatom, hogy minden szinten gazdagodtam. A képzés hatására pozitívan befolyásolni tudom a gyerekekkel való interakciókban a saját hozzáállásomat és működésmódomat. Ugyanez igaz a saját mozgásom megértésére, a feszültségemre, a gyermekek érzékelésének támogatását illető ötleteimre. Remélem, hogy a jövőben a Kinaesthetics a nevelésben program nagy érdeklődést fog kelteni. Ezzel az írással szerettem volna hangsúlyozni, hogy milyen sok téren profitálhatnak ebből a nevelők és a pedagógusok, úgy a saját életükben, mint a munkájuk során is. Véleményem szerint a Kinaesthetics-et nem egy új pedagógia elméletként kellene megközelíteni, hanem sokkal inkább a meglevő tudás alapvető kiegészítéseként és kiszélesítéseként.

Kinaesthetics – egy egyetemes nyelv. A romániai tartózkodásom és élményeim általánosságban véve megerősítették bennem, hogy a Kinaesthetics hatalmas potenciállal bír a nevelés és a különböző kultúrák közti megértés terén egyaránt. Nem utolsó sorban pedig a lapos hierarchia, illetve a szervezetek hálózatalapú filozófiája, és az a tény, hogy a Kinaesthetics közösség egyre szélesebb közönséget ér el, gondoskodik ennek a szakterületnek a magas vonzerejéről.

Nagyon hálás vagyok Ute Kirovnak, Pfemeter Máriának és a Gyulafehérvári Caritasnak, hogy ilyen kedvesen fogadtak. A képzés számomra csodálatos gazdagító élmény volt. Emellett az is bebizonyosodott, hogy a kezdeti aggályaim teljesen alaptalanok voltak. Nagyon örülök, hogy belevágtam.



Anna Trummer nevelőként dolgozik egy nürnbergi napköziotthonban. Szociális munkát végzett, képzés és nevelés témára szakosodott.

Pillanatképek a képzés gyakorlati napjáról.



„Neked olyan jó, te egész nap játszol”

Csiszér-Szokol Mária főállású Kinaesthetics trénerként dolgozik a Gyulafehérvári Caritasnál. Egyike volt azoknak, akik Romániában a legelső Kinaesthetics képzéseken vettek részt, és annyira ráéreztek annak az ízére, hogy amint lehetett, beiratkoztak a trénerképzésre is. Mária azóta az ápolásban dolgozó kollégákat segíti egyéni és csoportos formában, mozgásukban sérült gyerekekkel és felnőttekkel dolgozik egyéni fejlesztések keretében, idősök csoportos mozgásfejlesztésével foglalkozik, valamint képzéseket tart. Jelenleg a trénerképzés 3. fokozatát végzi. **Pfemeter Mária** beszélgetett vele arról, hogy mit jelent a Kinaesthetics szemléletmód a munkájában, és hogyan gyűrűzött be a magánéletébe is.

Pfemeter: Milyen volt az első találkozásod a Kinaesthetics-szel?

Csiszér: 2003-ban volt az első Kinaesthetics képzés a Caritasnál, amelyre, ha jól emlékszem, a Linzi Caritasból jött 2 tréner. Nagyon érdekes volt az első benyomásom: egyrészt az fogott meg, hogy ez egészen más szemlélet, amelyet az ápolásban alkalmazni lehet, másrészt azt jegyeztem meg: lehet úgy is mozgatni valakit, hogy az ne fájjon.

Pfemeter: Mi volt az a kulcsélmény, aminek hatására azt mondtad, hogy mindenképpen folytatni szeretnéd ezt?

Csiszér: Próbálkozni kezdtem a betegeknel, és láttam a változást. Például sikerült felültetni vagy kivinni a fürdőbe olyan beteget, akit azelőtt nem. Nekem sokkal kevesebb erőfeszítembe került, a betegnek pedig élmény volt az, hogy - mondjuk fél éves munka után -, be tudtuk kísérni a fürdőbe zuhanyozásra olyan beteget, akit addig a szobában mostunk le lavóról. Ezek sikerélmények voltak, és igazából ezek mozdítottak el engem. Később pedig, amikor a Caritas Iskolát indítottuk és rábízták az ápolás tanítását, elkezdtem az ápolási szakkönyveket nézegetni – melyből annak idején én is tanultam – és rájöttem, hogy én nem így szeretném tanítani, hanem bevinném a Kinaesthetics szemléletet az oktatásba. Ehhez viszont még sok fejlődésre volt szükségem.

Pfemeter: Te azok között voltál, akik legelőször kezdtek ezzel foglalkozni. Hogyan emlékszel vissza erre az úttörő munkára?

Csiszér: Csak a trénerképzés után mondhatom azt, hogy tényleg elkezdtem ezzel foglalkozni. A bevezető és trénerképzés között volt egy időszak, amikor nem intenzíven foglalkoztam ezzel. A 2.



fokú tréner képzést 2009-ben fejeztük be, azt is úgy, hogy ezalatt babát vártam. Tréneri munkámat onnan számolom, amikor visszajöttem a gyermeknevelési szabadságról dolgozni. Akkor már Szöcs Juditék elindították az idősokkal való foglalkozást, ebbe kapcsolódtam bele, illetve elkezdtünk egyéni fejlesztésekkel foglalkozni és az otthoni gondozásban a kollégáknak segítettünk a gyakorlatba ültetni a Kinaestheticset.

Pfemeter: Mit tapasztaltál ezalatt?

Csiszér: Amint elkezdtem a kollégákkal dolgozni, éreztem magamban nagy-nagy változást abban, hogy másképp láttam az embert, a betegséget. Nagyon sok mindent észrevettem már az ajtóból,

Csiszér-Szokol Mária, 3. fokozatú Kinaesthetics tréner, egészségügyi szakápoló, a Gyulafehérvári Caritas csíkszeredai Mozgáskompetencia Fejlesztőközpontjában dolgozik.



Mária hullámdesztkázní
tanul a lányával

például megláttam, hogy a beteg nem tudja letenni a fejét, és sok más apróságot is akár, amire azelőtt nem figyeltem fel. Mindezt anélkül, hogy rátettem volna a kezemet a betegre.

Pfemeter: *Rengeteg egyéni esettel dolgozol. Milyen szempontok szerint történik a fejlesztés? Miért szeretnek ide jönni az emberek?*

Csiszér: Az első, ami nagy löketet szokott adni, és amin én is sokszor elcsodálkozom, hogy annak a felfedezésével kezdjük a közös munkát, hogy milyen mozgáslehetőségei maradtak meg, mi az, amit ő tud, mire képes. Nagyon sokszor a hozzátartozók sem tudják, hasonlóan a betegekhez, hogy milyen mozgáslehetőségeik vannak, és nehezen ismerik fel, hogy a már ismert és megszokott mozgásmintákon kívül lehetne másképpen is ugyanazt a tevékenységet elvégezni, ezáltal megkönnyítve mindennapi életüket. Ez mindig látványos előrelépés, amiben tulajdonképpen a tréner szerepe annyi, hogy rávezeti a beteget arra, hogy felismerje és megtapasztalja milyen mozgáslehetőségei maradtak, és hogy ezekre támaszkodva hogyan tudna hatékonyabban mozogni. Ezután egy lassúbb folyamat következik, amikor nagyon módszeresen megtervezük, hogy mi az, amire nagyon figyelünk. Ez úgy történik, hogy egy fogalom mentén

megnézzük, mit tud és mit nem, valamint mi az, ami a mozgásfejlődésében a következő lépés lehetne. Ezután erre keresünk lehetőségeket, pl. arra: Hogyan tudna felülni? Mi kell ahhoz, hogy támaszkodni tudjon a könyökére, tenyerére? Ha nem tud, akkor miként tudná megtanulni? Ez egészen apró, részletes munka. Arra is figyelünk, hogy nem kell fájni a mozgásfejlesztésnek, illetve a fájdalom határán dolgozunk. A betegek azt is értékelik, hogy bevonjuk őket a folyamatba, és a saját fejlődésüknek a központjába helyezzük. Tehát nem én vagyok a lényeg trénerként, hanem ő és az, amit kihoz magából, és ha ő azt, amit itt felfedezünk, elkezd otthon begyakorolni, és tovább vinni a hétköznapijaiba, akkor igazából, 24 órából 24-en át tudja alkalmazni. Nem az van, hogy eljövünk ide és egy órát foglalkozunk vele, utána meg elmegy és elfelejtette, hanem szempontokat kap, amelyek szerint a saját mozgását figyelni és tudatosan alakítja azt a hétköznapi tevékenységek során. Az is nagyon fontos, hogy az embert rendszerként látjuk. Nem csak a törés utáni lábbal, elsorvadt izommal, vagy bénult végtaggal dolgozunk, hanem tudjuk, hogy annak hatása van az egész szervezetre és így próbálunk segíteni.

Pfemeter: *Mit csináltok akkor, ha a beteg orvosa mást javasol, például azt, hogy ne mozgassa az érintett testrészt, vagy ne terheljen rá?*

Csiszér: Ez nagyon érdekes kérdés, a választ a tapasztalat hozta. Az elején eléggé meggondoltam, hogy mondjak-e mást, mint amit az orvos mondott. De inkább nem vitatom, hanem elkezdünk dolgozni. Megnézzük, hogy ha például azt mondta, hogy nem támaszkodhat a karjára vagy lábára, akkor megpróbáljuk, hogy mégis tud-e súlyt vinni rá, mit érez, fáj, nem fáj, bírja, nem bírja, mekkorák a mozgáslehetőségei? És akkor szépen lassan meggyőződik a beteg arról, hogy tudja használni az adott testrészt, hogy képes nagyon sok olyan mozgásra is, amit esetleg az orvos úgy értékelte, hogy nem fog tudni megtenni. Így nem kiterjeszti a problémáját az egész testére, hanem a lehetőségeit bővíti. Az orvosok mondanak olyant, hogy a beteg soha nem fog tudni lábra állni. Mi nem szoktunk ellenkezni és érvelni, hanem dolgozunk. Elkezdjük módszeresen megmutatni, hogy képes rá. Természetesen szükséges a bátorság a beteg részéről is, mert olyan is van, hogy nem mer próbálkozni, ha az orvos azt mondta, hogy ne mozgassa az adott testrészt. De olyan is van, hogy a beteg fejlődése már rég messzemenően túlmutat azon, amit az orvos feltételezett, és az ellenőrzéskor látja, hogy mekkorát fejlődött.



Pfemeter: *A szakmai életeden kívül, hogyan éled meg ezt a szemléletmódot a magánéletedben, milyen változásokat hozott?*

Csiszér: Egyrészt a gyerekeim nevelésében éreztem változást, például a kicsi fiamat másképp gondoltam, mint a nagyobbakat. Legyen az akár a napi gondozás, pelenkázás, fürdetés, etetés. A többiekkel is nyilván gondosan bántam, mert egy anya nem fog durván nyúlni a gyerekéhez. De abban is például, hogy hol fogom meg, vagy hogyan veszem fel, azt gondoltam, hogy igazából mindegy, amíg magamon meg nem tapasztaltam a különbséget. Ezekben a dolgokban a férjem is támogatott és ő is megtanulta. A másik változás a legkisebb fiam saját ritmusában való fejlődésének megengedése volt, olyan környezet megteremtése számára, ahol fejlődési lehetősége van. Például annak a fontossága, hogy letegyem a padlóra, a földre. Ezt már az első gyerekeknél is valahogy ösztönösen így csináltam, vagy tudtam, hogy ahhoz, hogy fejlődjön, megfelelő térre van szüksége, de ha valami nem sikerült, sokkal hamarabb beavatkoztam az első gyereknél, mint a harmadiknál, vagy jobban féltettem, nem

hagytam, hogy kipróbálja a határait. A másodiknál már tapasztalatból is inkább engedtem, de a harmadiknál sokkal tudatosabb volt, mit miért teszek.

Pfemeter: *Milyen változást tapasztaltál saját világlátásodban vagy szemléletmódodban?*

Csiszér: A Kinaesthetics segítségével alakult ki bennem például az, hogy nem a problémára koncentrálok, hanem megoldást keresek. Egy problémára nem egy, hanem akárhány megoldás adódhat, csak rajtam múlik, hogy nyitott vagyok-e arra, hogy meglássam, megtaláljam, vagy, hogy éppen melyiket alkalmazzam abból a 3-4-ből, ami eszembe jut. Ez a mindennapi életben is nagyon benne van, és a gyerekeimet is erre tanítom: ha valami nem megy, semmi baj, nézzük meg, mit lehet tenni, vagy változtatni. Ez tényleg ott van a mindennapjaimban.

Pfemeter: *Mennyit fognak fel a munkádból a gyerekeid, mennyit tudnak befogadni?*

Csiszér: Ez érdekes. Szilárdal, a nagyfiammal személyesen is foglalkozom, mert a lábával gond van.

Munka közben a Szent Lukács Központban



Ő most már 17 éves nagyfiú, érti és érzi, hogy miről van szó. De kellett neki idő, amíg felfogta, mit jelent magamra figyelni, magammal foglalkozni. Régebben nem értette. Most például rákérdezek: tud-e figyelni napközben arra, hogy a jobb lábára is áthelyezze a súlyt, mikor például szünetben álldogál? És akkor mondja: igen, szoktam figyelni. Elkezdtünk a medencéjével is dolgozni, hogy megtalálja ott a mozgáselehetőségeit és ezzel befolyásolja a láb tartását, mivel az egyik lábfeje rövidebb, merev a bokája, így nem tud annyira terhelni rá, és ez látszik a csípőtartáson, a gerincen, az egész testén. Ő a saját testén is tapasztalja, mit jelent ez. A többieknek inkább játék. Annával, a lányommal például játékosan szoktunk gurulni, lazítani, ha fáj a háta néha, akkor kicsit megmozgatom.

Pfemeter: *Nem olyan régen a lányod segítségével tanultál egy teljesen új mozgást, a hullámdesztkázást, amit a 3. fokú trénerképzésen is bemutattál.*

Csiszér: Igen, azért kezdtünk hullámdesztkázni, mert Anna nem sokkal azelőtt kapta ajándékba, és már nagyon ügyesen tudott vele menni. Nem hittem, hogy meg tudom tanulni. Az elején tényleg azt gondoltam, hogy kipróbálom, valamiket megfigyelek magamon, s aztán lesz, ami lesz. Aztán ahogy belelendültünk, elkezdtem élvezni, nagyon érdekes volt, ahogy Anna is belement a mozgáselemzésbe. Megfigyelte, hogyan tartom

magam, mi az, amit változtatnom kellene, hogy jobban megtartsam az egyensúlyom. Például látta rajtam, hogy nagyon feszült vagyok és meg is jegyezte, hogy így nem fogok megmaradni a deszkán. Nehézségem volt azzal, hogy elinduljak egyedül anélkül, hogy támaszkodnék a vállára, és megálljak, vagy leszálljak a deszkáról anélkül, hogy esnék. Egyébként estem is, mert nem tudtam leszállni. Mindig megkérdeztem tőle: te ezt hogyan csinálod? Általában az volt a válasza: „nem tudom, de várjál, megnézem”, és akkor felállt a deszkára, elkezdte magát elemezni, és leírta nekem, hogyan szervezi meg a mozgását. Az nekem vagy bevált, vagy nem, de próbálkoztam. Nagyon izgalmas volt. Azóta, hogy nem feladat, ritkábban próbálkozom vele, de van még tanulni valóm, és szeretném is folytatni. Nagyon érdekes egy új mozgást megtanulni, vagy magamról tanulni valamit egy új kihívásban.

Pfemeter: *Mit észlel belőle a legkisebb fiad, aki már szinte beleszületett ebbe a szemléletmódba?*

Csiszér: Balázsnak ez egyértelműen játék. Vakációban elhoztam ide a kompetenciaközpontba, és amikor hazafele mentünk a buszon, azt mondta: „anya neked olyan jó, te egész nap játszol”. Tényleg azt látta, hogy én játszom, ennek örülök is, mert azt jelenti, hogy észrevette: élvezem, amit csinálok, jól érzem magam benne.

Elég sok érdekes életúttal találkozhatunk a Kinaesthetics trénerek között, de **Kassay Noémi** életútja tényleg szokatlan: az alapvégzettsége geológus, bányában dolgozott. Később gyógypedagógiát végzett és jelenleg a Gyulafehérvári Caritas Korai Nevelő és Fejlesztő Programjában tevékenykedik Kinaesthetics trénerként. Romániában a Kinaesthetics a nevelésben program még eléggé gyermekcipőben jár. Noémit a programban rejlő lehetőségekről és a kalandos szakmai életútjáról kérdezte **Pfemeter Mária**.

Geológusból Kinaesthetics tréner



Pfemeter Mária: *Kérlek, hogy mesélj a szakmai életutadról.*

Kassay Noémi: Gyógypedagógusi végzettségem van, valamint TSMT (tervezett szenzo-motoros-tréning) tréner diplomám és pszichodráma asz-szisztensi képzést is elvégeztem. A TSMT-t tréner diplomát azért szereztem meg mert azt gondoltam, hogy majd segítségemre lesz a mozgásfejlesztésnél. A képzés során kezdtem el az emberre, mint rendszerre tekinteni és egy másfajta szemléletmód kezdett kialakulni. A pszichodrámat azért tartom fontosnak, mert merem állítani, hogy a Kinaesthetics képzéseken, habár egy percet sem foglalkoztunk a lelkünkkel, csak a mozgásunkat figyeljük, elemezzük mégis legalább annyi önismereti munkát végzek, mint a 360 óra pszichodráma alatt. Moreno szerint a gondolatok, érzések és a test összefüggnek.

A Caritas-Korai Nevelő és Fejlesztő programjánál dolgozom 2010-től. A programunkon többnyire 0-3 éves gyerekek vesznek részt, de vannak foglalkozásaink amelyek nagyobb, 3-6 éves gyerekeknek szólnak. A csoportos foglalkozásaink mondóka-ének-mozgás-játékokra épül, és egy szakmailag előre kigondolt, összeállított program. Bejáróink többsége egészséges kisgyerekek, de vannak koraszülött, vagy fejlődésben megkésett, lemaradott és sajátos igényű résztvevőink is. A csoportfoglalkozások mellett egyéni fejlesztéssel is foglalkozunk, ide már nagyobb, 6-13 éves gyerekek is bejárnak. Velük mozgáskompetencia fejlesztés, iskolai készségek és egyéb készségek, képességek fejlesztése történik.

Pfemeter: *Geológusként dolgoztál korábban, ahhoz képest éles váltás a gyógypedagógia, Kinaesthetics. Mi készítetett a váltásra?*

Kassay: Mindig érdekelték a miértek: miért történik az, ami történik, hogyan működnek körülöttem a dolgok, én hogyan működök? Első szakmám a geológia is valahova ide kapcsolódik, csak épp a válaszokat még nem találtam meg.

A gyermekek megszületése után, nem láttam magam geológusnak. Mint három gyerekes édesanya, valami másban kellett tovább gondolkodnom. Mivel jó pár éve már gyermekeimet neveltem úgy éreztem, hogy én már nem értek semmi máshoz csak az anyasághoz, s ezzel a „tudásommal” kellene kezdeni valamit. Érdeklődéssel követtem fejlődésüket, figyeltem a változásokat és sokat csodáltam, hogy mennyi mindent megtanulnak maguktól. Izgalmasnak gondoltam ezeket a dolgokat, így indultam el a gyógypedagógia irányába.

Munkám végzése során rájöttem, hogy nem tudom elkerülni a mozgásfejlesztést, mert minden onnan indul, mindennek az alapja a mozgás. Ezért amikor

„megért” a Kinaesthetics bennem, a munkámban nagy segítséggé vált.

Ma már bárki fordul hozzám gyógypedagógiai fejlesztésért az első az, hogy Kinaesthetics szempontok szerint figyelem meg és csak utána térek rá a gyógypedagógiai megfigyelésre.

Az első tréner képzés végén már úgy éreztem, hogy mindaz amit a gyógypedagógián tanultam használhatóvá vált a Kinaestheticsszel.

Pfemeter: *Hogy és mikor találkoztál először a Kinaesthetics-szel?*

Kassay: 2010-2011-ben Marosvásárhelyen Péter György és Márton András kollegáknak tartott bevezető képzést. Ami ott megmaradt, hogy több körkörös mozgásmintát kellene bevinni a mozgásomba, mert az nem megterhelő, könnyebben elvégezhető, tehát a gyermekeknél is egy fontos szempont lehet, amire oda kell figyelni.

Pfemeter: *Milyen elképzelésekkel vágtál neki a bevezető képzésednek? Milyen benyomásokkal jöttél el onnan?*

Kassay: Örültem neki, hogy végre résztvehetek egy olyan képzésen, ahol a mozgással foglalkozunk, ahol a tanultak megkönnyítik majd a munkámat. Az elején nem értettem, hogy miért az én mozgásommal kell foglalkozni, hogyan értem meg a saját mozgásomon keresztül a másikat. Teljesen összezavarodtam és elbizonytalanodtam. A további képzéseknél a tapasztalataim, mindig kapcsolódtak az azelőttiekhez és egy kicsit mindig tovább vittek, ezáltal létrejött egy folytonosság, egy kapcsolat és egy érési folyamat. Minél többször találkoztam és foglalkoztam a Kinaesthetics-szel, egyre tisztábbá vált, hogy ez egy hasznos dolog, hogy segítség a munkámhoz.

Pfemeter: *A saját életedben hogyan tudtad beépíteni? Mit szól a család?*

Kassay: Én úgy érzem nemcsak a mozgásomban de a személyiségemben is hozott változást: ahogy a másik emberhez viszonyulok, ahogy egy helyzethez hozzáállok, vagy ahogy egyáltalán magára az emberre és működésére gondolok. A családba észrevétlenül került be, elején csak annyit érzékeltem, hogy valami furcsa nevű képzésekre járok s amikor hazamegyek mindig valami mókásat akarok csinálni: vagy a közel 90 kg-os férjemet felállítani a székről vagy a földről felszuszakolni az ágyba, vagy a gyerekeket kérem, hogy engedjék, hogy ezt-azt gyakoroljak velük.

Pfemeter: *Romániában először a Kinaesthetics az ápolásban terület volt elérhető, hogyan tudtad ösz-*



Kassay Noémi 2. fokozatú tréner a „Kinaesthetics a nevelésben” program területén. Jelenleg gyógypedagógusként dolgozik a Gyulafehérvári Caritas Korai Nevelő és Fejlesztő Programjában.

szekapcsolni ezt a saját munkáddal?

Kassay: A különbséget akkor érzékeltem, amikor egy Kinaesthetics a nevelésben képzésen vettem részt. Mivel az elején az önmagunkra való figyelem megtanulása, belső perspektíva kialakulása, a mozgás érzékelésének a megtanulása, finomítása, differenciáltabbá válása volt a fontos, most már azt gondolom, hogy majdnem mindegy a kontextus, inkább az interakciókban a másik ember súlya és testaránya jelenti a különbséget. Egy baba vagy kisgyerek kicsi, könnyű, a teste arányai eltérőek a felnőttétől, ezért másképp szervezi magát. A képzéseken mindig egymással vagy felnőttekkel dolgoztunk, úgyhogy nekem időre volt szükségem, amíg ehhez a két változóhoz is igazodni tudtam, ez volt ami inkább nehézséget jelentett.

Pfemeter: *A Kinaesthetics a nevelésben még gyerekcipőben jár Romániában, hol és hogyan látod az elterjesztés, népszerűsítés lehetőségét?*

Kassay: Szívem szerint minden szülőnek és (kis) gyerekekkel foglalkozó szakembernek (óvónő, tanítónő, gyermekorvos, pedagógusok) tanítanám. Azt gondolom, hogy a Kinaesthetics része kellene legyen a mindennapjainknak. Ahhoz, hogy a köz tudatba bekerüljön, hogy életünk része lehessen talán a középiskolákban kellene kezdeni, mert ott már elég értelmesek, érdeklődőek a gyerekek, már megvannak azok az ismereteik amik szükségesek ahhoz, hogy megértsék a Kinaesthetics alapját és így kinevelődhetne egy generáció. Biztos, hogy minél több nevelő él a Kinaesthetics szemlélet-

móddal, annál gyerekreszabottabb tud lenni a nevelés, tanítás.

Pfemeter: *A munkád során hogyan reagálnak a szülők a Kinaesthetics szemléletmódra?*

Kassay: Egyénenként változó, de többnyire érdeklődéssel, figyelemmel. Sok minden azon múlik hogy, hogyan tudom megközelíteni, milyen kontextusba tudok megtapasztalást biztosítani, sikerül-e megtalálni azt, ahol személyesen érintett, mert akkor elkezd használni, elkezd figyelni, a megszokott viselkedéseibe kis változtatásokat hozni.

Pfemeter: *Mi volt a legérdekesebb Kinaesthetics-hez kapcsolódó élményed?*

Kassay: Volt egy 3 éves hydrocephalus diagnózissal rendelkező páciensem. A semmilyen helyváltoztató mozgást nem végző, háton fekvésben is csak keresztezett karokkal és lábakkal fekvő kisfiúval kezdtem el dolgozni az 1 tréneri végzése közben, aki nagyon közömbösen viselt minden külső ingert: nem mutatott reakciót hangra, fényre, érintésre, egyedül a mozgás volt az, ami mintha felkeltette volna a figyelmét. Egy bizonyos idő eltelte után, egyre nyilvánvalóbb lett az, hogy figyel amikor elkezdünk mozogni és egy idő után megtanulta, hogyan mozgassa segítségével a tömegeit, hogyan forduljon. Arra lettem figyelmes, hogy elkezdett mosolyogni az érintésre, a mozgásra, figyelni a hangra, a fényre, a megjelenő arcra. A Kinaesthetics segítségével „kinyíltak” a külső érzékszervei.



Kinaesthetics vezetői szempontból

Péter György a Gyulafehérvári Caritas Szociomedikális ágazatának vezetője, aki az otthoni beteggondozás kiépítésének kezdeti fázisától, 2000-től aktívan részt vesz a program irányításában. Amikor megismerkedett a Kinaesthetics szemléletmóddal, akkor vezetőként is nagy fantáziát és potenciált látott benne, ezért igyekezett a szervezet fejlődési folyamataiban is felhasználni. Aktív szerepet vállalt a Kinaesthetics magyar és román nyelvterületen történő meghonosításában, 2010-2015 között ő vezette a Kinaesthetics Romania Egyesületet. **Ute Kirov** arról beszélgetett vele, hogy hogyan élte meg vezetőként az elmúlt éveket, és milyen perspektívákat lát a következő évekre.

Ute Kirov: *Hogyan emlékszel vissza arra, amikor a Kinaestheticset megismerted?*

Péter György: A 2000-es évek elején építettük ki a Gyulafehérvári Caritas otthoni beteggondozó szolgálatát, aminek a létrehozásában a Linzi Caritas is támogatott minket. Ők ajánlották a Kinaestheticset mint fontos képzési lehetőséget. Ezután Hermine Moser, Kinaesthetics tréner kétszer járt Romániában, hogy két bevezető képzést tartson ápolási területen. Ezeken a képzéseken én

is részt vettem, és fordítottam is.

Kirov: *Mi volt számodra új?*

Péter: Az a megközelítés, ami az egész embert a középpontba helyezi. Hogy hogyan működik az ember. Ez egy teljesen új megközelítése volt az ápolásnak. Egy teljesen új ápolási szemléletmód volt, mint amit korábban a Romániában és Németországban végzett ápolói munkám során valaha is megtapasztaltam. 18 hónapig dolgoztam Bajorországban egészségügyi asszisztensként egy

szociálterápiás intézményben.

Kírov: *Mi történt a Hermine Moser által tartott képzések után?*

Péter: A képzés résztvevői nagyon lelkesek voltak. Olyan visszajelzések voltak, hogy „eddig pulzusmérőként dolgoztunk, csak most kezdjük el igazán az embert ápolni”. Jó néhányan megkerestek, hogy még lesznek-e Kinaesthetics képzések, hogy elmélyülhessenek jobban a témában. Ezért Márton Andrással, a Gyulaféhevári Caritas igazgatójával és a Linzi Caritasszal lehetőségeket kerestünk a folytatásra. A Linzi Caritas szervezett egy találkozót, ahol megismerkedtünk a European Institute für Human Development (EIHD) igazgatójával, Roland Mangolddal. Felvázoltuk neki, hogy mi történt eddig, és milyen céljaink vannak. Roland azt javasolta, hogy feltétlenül ismerkedjünk meg Stefan Knobellel, aki a Kinaesthetics Schweiz és az EIHD képzési műhelyének akkori vezetője volt. Roland a találkozónk után Romániába látogatott, és tetszett neki, amit látott, amit eddig csináltunk. Ezután tartotta nálunk Stefan Knobel az első képzését, amin én is részt vettem, és ott kezdtük el a nagyszabású terveink szövéését.

Kírov: *Ezekből a tervekből láthatóan sok minden megvalósult. Ha visszatekintesz, akkor mi változott szerinted a Gyulaféhevári Caritas ápolási tevékenységeiben az elmúlt 10 év alatt?*

Péter: Ha a számokat nézem, akkor azt látom, hogy nagyon sok kollégánk vett részt Kinaesthetics bevezető és haladó képzéseken. Sokon végezték el a trénerképzés különböző fokozatait is. Ha nem a számokat nézem, hanem az ápolás minőségét tekintem, akkor kiderül, hogy sokat változott az otthoni gondozás hírneve is. Azt mondják rólunk, hogy olyan esetekkel is foglalkozunk, akiknek nem sok kilátásuk van a gyógyulásra. Rehabilitáció specialistának tartanak minket, noha nem végzünk rehabilitációt. De úgy tűnik, hogy amit a Kinaesthetics segítségével el tudunk érni a betegek és hozzátartozóik (ön)hatékonyságának területén, az még mindig a rehabilitáció fogalmkörébe tartozik a köztudatban.

Kírov: *Ez azt jelenti, hogy az otthoni gondozás ápolói a Kinaesthetics kompetenciaközpontú szemléletmódját a hétköznapiakban is megélik. A híretek idáig ér.*

Péter: Igen, pontosan. A kollégáim ilyen kompetenciaközpontú tanulási folyamatokat alakítanak ki. Az emberek magukat fejleszthetik, önállóbbak lehetnek, ha megtapasztalják a saját hatékonyságukat. Az is érdekes jelenség, hogy sok ápoló, akik a Kinaesthetics trénerképzést elvégezték, később vezetői pozícióba kerültek. Felelősséget vállalnak, és így az ötleteiket és meglátásaikat a gyakorlatba

is ültethetik. Ők azok, akik a többieket folyamatosan támogatják, és utat mutatnak számukra.

Kírov: *Időközben egy új kezdeményezések is megvalósult Erdélyben – Kinaesthetics központokat hoztak létre. Mesélnél erről?*

Péter: Felmerült a kérdés, hogy hogyan tudnánk mások számára is elérhetővé tenni a megszerzett Kinaesthetics kompetenciáinkat. Erre a kérdésre jelentenek választ a felépített Kinaesthetics központok, ahol idősekkel, fogyatékkal élőkkel, de szülőkkel és egészséges gyerekekkel is dolgoznak a Kinaesthetics trénernek. Hozzá tartozók is megkeresnek minket, hogy a mozgáskompetenciájuk fejlesztésén dolgozzanak. Vannak, akik egyedül jönnek, és vannak, akik csoportosan. Utakat keresünk az alkalmazkodási készségük bővítéséhez, hogy lehetővé tegyünk számukra a nagyobb önállóság elérését. A múlt héten mesélte nekem egy idős hölgy, hogy most olyan dolgokat is meg tud csinálni, amiket fiatalon sem tudott. Sok ilyen történetet mesélhetnék még.

Kírov: *A fogyatékkal élőknel és a hozzátartozóiknál ez a hatás nyilvánvalóan sokáig fennmarad.*

Péter: Nem csak náluk. Egyre többen keresnek meg hátfájással – akár ápolók, akár más területen dolgozók. Másoktól hallják, hogy tudunk valamit, ami segíthet. Kezdetben nagyon megdöbbennek, amikor megtudják, hogy magukban kell valamit változtatniuk. Az az elképzelés, hogy egy terapeuta majd bizonyos fogásokkal vagy receptekkel rendbe hozza ami elromlott, még mindig eléggé elterjedt. De amikor észreveszik, hogy ők is hatással tudnak lenni magukra, akkor sok minden megváltozik. Stefan Knobel és Rosmarie Suter mondta, egy cikkében, hogy „én vagyok a saját egészségügyem”. És pontosan ez történik. Az emberek felfedezik, hogy ugyan a gyógyszerek és a különböző terápiák bizonyos esetekben nagyon jó szolgálatot tesznek, de a legnagyobb befolyással a saját egészségfejlődésemre én magam vagyok a magatartásomon keresztül.

Kírov: *Érdekes, hogy ti sokkal egyszerűbben el tudjátok érni az ápoló hozzátartozókat, mint mi a német nyelvterületen.*

Péter: Ez nagyrészt a romániai körülményekkel függ össze. Itt nincs annyiféle terápiás lehetőség, mint Nyugat-Európában. Nálunk minden szalmazálla belekapaszkodnak az emberek, amiről úgy vélik, hogy a segítségükre lehet. Pénz nincs sok, és nincs túlkínálat a terápiákból sem.

Kírov: *A Kinaesthetics a nevelésben program területén is nagy lépéseket tettek. Pedagógusok, gondozók és szülők is foglalkoznak a Kinaesthetics-szel.*

Péter: Kezdetben úgy volt, hogy mindenféle szak-



Péter György egészségügyi szakápoló, közigazdász, a Gyulaféhevári Caritas Szociomedikális Ágazatának vezetője, 3. fokozatú Kinaesthetics tréner, képző



Ute Kírov: 3. fokozatú Kinaesthetics tréner, csecsemő- és gyermek szakápoló, a Kinaesthetics Deutschland Egyesület elnökségi tagja, a németországi pro lebensqualität Egyesület elnöke (Knobel, Suter 2010)



Péter György
Lutz Zierbeckkel
a székelyudvarhelyi
Szent Lukács Központ-
ban a betegek mozgás-
kompetencia fejleszté-
sén dolgozik

mai háttérrel érkeztek résztvevők a Kinaesthetics az ápolásban bevezető képzésekre. Később a trénerképzés résztvevői is különböző háttérszakmakkal rendelkeztek. Függetlenül attól, hogy fogyatékos gyerekek hozzátartozói, pedagógusok, vagy gondozók voltak, mind hasznosnak találták a Kinaestheticset a saját szakterületükön.

Romániában a tanügy és az iskolarendszer egyfajta információátadásra épül. A Kinaesthetics segítségével a pedagógusok viszont hirtelen olyan gondolkodás- és cselekvésmódokkal találkoztak, ami a gyerekek és fiatalok kompetenciáit és készségeit helyezte a középpontba. A tanári hivatást már a fejlődést támogató szakmaként tekintik. A gyerekekkel a hétköznapi élet fontos aspektusait kutathatják – és ez lelkesíti a pedagógusokat.

Kírov: Szerinted mi a Kinaesthetics jövőperspektívája a magyar és román nyelvterületen?

Péter: Az EKA, a stiftung lebensqualität és a Svájci Kohéziós Alap támogatásának köszönhetően összesen több mint 70 Kinaesthetics tréner tudtunk képezni. Ezek a trénerok különböző programok keretein belül közelebb tudják hozni a Kinaesthetics szemléletmódot az emberekhez. Ez ahhoz vezet, hogy egyre többen mutatnak érdeklődést iránta. Nem csak ápolók, hanem ápolásra szoruló, ápoló hozzátartozók, pedagógusok, nevelők és szülők egyaránt. Biztos vagyok abban, hogy a Kinaesthetics ápoló hozzátartozók, Kinaesthetics egészség a munkahelyen, Kinaesthetics a nevelésben és Életminőség idős korban programok hamar elterjednek ná-

lunk. Tartottunk már képzést a Caritas irodában dolgozó munkatársaknak is. A hatás egyértelmű volt: a képzés résztvevői saját kezdeményezésből sok mindent átalakítottak az irodákban. Nagy potenciált látok több területen is.

Kírov: Arra is látsz potenciált, hogy egész Romániában elterjedjen a Kinaesthetics? Sőt, akár Magyarországon is?

Péter: Magyarországról több megkeresést is kapunk. Eddig viszont egy kicsit visszafogtuk magunkat, mivel oda kell figyelnünk, hogy a lehetőségeinket, kapacitásainkat ne feszítsük túl. A Kinaesthetics Romania projekt lezárása után is szeretnénk a megkezdett fejlődési folyamatokat folytatni, ezért már egy következő projekten dolgozunk: kompetenciaközpontot hozunk létre vezetőknek és intézményeknek, szervezeteknek. Meg vagyunk arról győződve, hogy a Kinaesthetics jól be lehet építeni egy szervezet életébe, ha a szervezet vezetői a témát elfogadják, és a vezetői magatartásukat is ehhez alakítják. És ez lehet a belépőnk sok helyre. Lépésről lépésre dolgozunk: egyrészt alapképzéseket kínálunk, másrészt bevonjuk a vezetőket is.

Kírov: Ez nagyon ígéretesnek hangzik.

Péter: Az is. De alaposan meg kell terveznünk a további fejlődési lépéseket. Jelenleg sokan megkeresnek, hogyan lehetne a Kinaesthetics a régiókban elterjeszteni, de nagy az érdeklődés a Moldvai Köztársaság, Magyarország, Szlovákia és Szerbia részéről is. Úgy tűnik, hogy az egész régió mozgásba lendülhet.

Kírov: György, köszönöm az izgalmas beszélgetést.



2016 márciusától új vezetőség irányítja a Kinaesthetics Romania Egyesületet. Az elmúlt évek fejlődési útjára visszatekintve láthatjuk, hogy több szempontból is fordulóponthoz érkeztünk. A kezdeti idők nagy volumenű építkező munkáját lassan felváltja a szemléletmód elterjesztésének, népszerűsítésének kérdésköre a magyar és román nyelvterületeken. A maga módján mindkettő úttörő munkának számít.

A következő évek célkitűzéseit Sebestyén Lázár, az egyesület elnöke, és Pfemeter Mária, az egyesület ügyvezetője foglalta össze.

Kinaesthetics magyar és román nyelvterületen

„A következő lépés a Kinaesthetics népszerűsítése”

6 év alapozás. A Kinaesthetics Romania Egyesület alapítása óta sok minden történt. A Svájci Kohéziós Alap pénzügyi támogatásával, a stiftung lebensqualität és a Gyulafehérvári Caritas pénzügyi és szakmai hozzájárulásával megalapoztuk a szervezet működését. Az első 6 év építkezési fázisa után sikerült elérnünk a trénerek számában és a szakmai tudásunkban és kompetenciáinkban is egy olyan fejlődési szintet, ahol a szervezet struktúráját, hétköznapi működését és a célkitűzéseit a következő időszakra újra kellett gondolni. 2016 - fordulópont. 2016 fordulópont a Kinaesthetics Romania történetében. 2016. február 17-én az egyesület közgyűlése új vezetőséget választott, akiknek fő feladata, hogy a szervezetet ebbe az új fejlődési szakaszba vezessék.

A Kinaesthetics népszerűsítése. Az egyik legfontosabb célkitűzésünk a következő évekre a Kinaesthetics népszerűsítése Romániában. Az elmúlt időszakban azon dolgoztunk, hogy minél több Kinaesthetics tréner képezzünk, hogy itt Romániában is meglegyen a saját kompetenciánk a Kinaesthetics szemléletmód meghonosításához és továbbadáshoz. A következő lépésként szeretnénk a Kinaesthetics szemléletmódot szélesebb közönséggel is megismertetni. Mivel a Kinaesthetics Romania létrehozása a Gyulafehérvári Caritas egyik fejlesztési projektjének keretén belül valósult meg, ezért a trénerek nagy része a Caritas alkalma-

>>

>>

zottja. De mellettük már 9 különböző fokozatú külsős tréner is tevékenykedik. A következő években az ő számukat szeretnénk megsokszorozni, hogy egy szélesebb és heterogénebb célközönséget is elérhessünk, a Kinaesthetics szemléletmódot pedig a romániai köztudatba ültethessük.

A Kinaesthetics bevitale a szakképzésekbe, felsőoktatásba. Hiszünk abban, hogy bármelyik szakmai területen úgy érhetjük el a paradigmaváltást a leghatékonyabban, ha a szakember-utánpótlás képzésébe is bekapcsolódunk. A Caritas Felnőttképzési Központjának tapasztalatai azt mutatják, hogy ha a Kinaesthetics része az alapképzésnek (például idősgondozó, gyermekgondozó szakképzésekben), akkor ennek segítségével egy más szemléletmódú új generáció léphet be a munkaerőpiacra. Ezért szeretnénk a következő években a Kinaesthetics képzéseket a felnőttképzés és felsőoktatás más szintjein is meghonosítani.

Ápoló hozzátartozók. Erdélyben a lakosság többsége még mindig nem jut szakszerű ápoláshoz és gondozáshoz. Sokaknak az jelenti az egyetlen esélyt a túlélésre, hogy a családtagjaik, szomszédok bekapcsolódnak az ápolásukba, és segítik őket a hétköznapiak során. Ezért nagyon fontos, hogy az ápoló hozzátartozók képzésére hangsúlyt fektessünk. Nagy örömünkre szolgál, hogy a tréneink között már két ápoló hozzátartozó is van.

Szakmai továbbfejlődés. A népszerűsítés mellett a tréneink szakmai továbbképzésére is nagy hangsúlyt fogunk fektetni. Az eddigiekben a tréneri tudás megalapozásával foglalkoztunk, és ez idei év volt az első, amikor a trénerképzések mellett ápolási és nevelési területen továbbképzést is tudtunk szervezni. A Gyulafehérvári Caritas partnerszervezetünk keretén belül különböző területeken dolgoznak Kinaesthetics tréner, ez pedig kitűnő lehetőséget kínál arra, hogy szakmai kutatómunkát is végezzünk. Vannak olyan egyedülálló programok is, amelyek a Kinaesthetics Curriculum fejlesztéséhez is hozzájárulhatnak, és az egész európai Kinaesthetics hálózat számára érdekesek lehetnek (pl. a Szent Lukács Központban zajló újhabilitációs munka). Tervezzük, hogy

- szakmai konferenciákat szervezünk az ápolási és nevelési területén tevékenykedő szakemberek számára
- az eredményeinket romániai és magyarországi szakmai kiadványokban is megjelentetjük
- magyar és román nyelven is kiadjuk a rendszeresen megjelenő Életminőség című szakfolyóiratot.

Nemzetközi együttműködés.

A Kinaesthetics Romania létrejöttében nagyon fontos szerepet játszottak azok a német nyelvtüreltről érkező tréner, akik önkéntesen és elkötelezetten vállalták, hogy képzéseket tartanak Erdélyben. A Gyulafehérvári Caritas keretein belül létrehozott mozgáskompetencia fejlesztőközpontok Németországban, Ausztriában és Svájcban is nagy visszhangot kaptak. Ezért is szeretnénk a Gyulafehérvári Caritasszal együtt ezt a nemzetközi együttműködést és tapasztalatcserét továbbra is támogatni. Ennek egyik tervezett formája, hogy külföldi tréner gyakorlati időszakot tölthetnek el a Kinaesthetics központjainkban.

A szakmai szervezet megerősítése.

Ahhoz, hogy ezeket a célokat elérhessük, mindenképpen szükséges a tréner elkötelezett hozzáállása. Ezért jelenleg is nagy hangsúlyt fektetünk arra, hogy segítsük a Kinaesthetics tréner identitás kialakulását, ami abban segíti őket, hogy a normál szakmai életünk mellett egyre jobban magukénak érezzék a tréner szerepüket és feladataikat, és megtalálják a helyüket a Kinaesthetics hálózatban. A Kinaesthetics Romania továbbfejlődésének feltétele, hogy a tréner magukénak érezzék ennek a felelősségét. Ez szintén egy nagyon fontos téma az egyesület következő fejlődési szakaszában, mivel a saját erőnkől kell a továbbfejlődésünket biztosítani.

Pfemeter Mária

közgazdász, pszichológus, 3.fokozatú Kinaesthetics tréner, a Gyulafehérvári Caritas Felnőttképzési Központjának vezetője, a 2016-tól Kinaesthetics Romania Egyesület ügyvezetője.

Sebestyén Lázár

egészségügyi szakápoló, pszichológus, 3. fokozatú Kinaesthetics tréner. Jelenleg a Gyulafehérvári Caritas Szociomedikális Ágazatánál dolgozik projektmanagerként, 2016-tól a Kinaesthetics Romania Egyesület elnöke.

Köszönet

A Kinaesthetics Romania elmúlt 10 éves fejlődése azért valósulhatott meg, mert nagyon sok magánember, intézmény, és támogató segítette a munkáját.

Kinaesthetics trénerek Svájc-ból, Németországból, Olaszországból és Ausztriából vállalták, hogy Romániába utaznak, és az idejüket nekünk ajándékozva bérmentesen képzéseket tartanak, hogy a nyelvi nehézségek ellenére megalapozzák azt a Kinaesthetics tudás, amire a későbbiekben építkezni tudtunk. Név szerint szeretnénk köszönetet mondani a következő személyeknek:

Claudia Aebin-Rickenbacher, Monica Aeschlimann, Luzia Ammon, Gaby Amstutz-Sandhofer, Paul Berger, Erika Blaser, Karin Bucher, Ursula Ernst, Gundula Geist, Stefanie Günzburger, Reinhard Heusel, Carla Hösli, Martina Huth, Ute Kirov, Norbert Klother, Ruth Knobel, Stefan Knobel, Andreas Kössler, Catherine Langenbach, Stefan Marty-Teuber, Brigitte Marty-Teuber, Hermine Moser, Pascale Röthlisberger, Pia Schindelholz, Marcel Schlecht, Monika Schmidiger, Sabine Siemann, Inge Skowronek, Gunther Stein, Marie Theres Stickelberger-Landolt, Anke von Werder, Lutz K.L. Zierbeck, Evelyne Zumofen

A partnerszervezeteink és az ott dolgozó személyek szintén jelentős szerepet játszottak a Kinaesthetics Romania fejlődésében. Szakmai és pénzügyi támogatást nyújtottak, segítettek, hogy beletanuljunk a Kinaesthetics hálózat működésébe, és megtaláljuk a helyünket benne. Külön köszönet az alábbi szervezeteknek és intézményeknek:

Gyulafehérvári Caritas, stiftung lebensqualität, Caritas Oberösterreich, European Kinaesthetics Association (EKA), Kinaesthetics Deutschland, Kinaesthetics Österreich, Kinaesthetics Schweiz, Kinaesthetics Italia, LaRete GmbH European Institute for Human Development, Direktion für Entwicklung und Zusammenarbeit der Schweizerischen Eidgenossenschaft (DEZA), Fundația pentru Dezvoltarea Societății Civile

Végül, de nem utolsó sorban szeretnénk megköszönni a **Romániában tevékenykedő Kinaesthetics tréner**ek elkötelezett munkáját.

Tudatában vagyunk annak, hogy az elmúlt 10 évben megkezdett folyamattal a Kinaesthetics továbbfejlesztésének felelősségét is vállaltuk. Reméljük, hogy a további fejlődési fokokat is együtt tehetjük meg azokkal, akik a kezdetektől fogva mellettünk állnak.

Pfemeter Mária,
Kinaesthetics Romania ügyvezetője

Sebestyén Lázár,
Kinaesthetics Romania elnöke

