



# Achtsam berühren, spüren und verstehen (S33/25)

Menschen mit mehrfachen Behinderungen werden im Betreuungsalltag und in der Unterstützung häufig angefasst und berührt. Sei es unter assistierenden oder pflegerischen Aspekten, als Betreuer\*in und Begleiter\*in im Alltag legen Sie oft Hand an – ohne groß darüber nachzudenken. Sie lassen sich z.B. unterhaken beim Treppe steigen, Sie führen den Arm beim Anziehen der Jacke, Sie unterstützen beim Umsetzen und Aufstehen, Sie helfen bei Handgriffen der Körperpflege ... die Liste lässt sich in der genaueren Betrachtung beliebig lang fortsetzen. Sie merken: die Begleitung von Menschen mit Unterstützungsbedarf ist ganz schön „handgreiflich“. Damit aus hilfreichen Handgriffen keine Übergriffe werden, gehört es zum professionellen Handeln, die unterschiedlichen Berührungsqualitäten zu reflektieren und gezielt aktivierend einzusetzen.

Wer achtsam mit sich selbst ist, wird achtsam gegenüber anderen Menschen sein. Im Alltag und auch in der Betreuung.

Deshalb geht es um Fragen der Selbstreflexion:

Was berührt mich – im wörtlichen, wie im übertragenen Sinne?

Was empfinde ich angenehm, was ekelig?

Wenn Sie aufmerksam und achtsam sind, können Sie Ihre eigenen Ressourcen erhalten. Sie erkennen Ihre eigenen Grenzen und die der anderen.

Neben dem Berühren und Spüren wollen wir in diesem Kurs besonders achtsam mit der Atmung sein. Sie lernen unterschiedliche Achtsamkeits-Methoden kennen, die auf der Regulierung der Atmung bzw. besonderen Atemtechniken basieren und ausgleichende Wirkung auf das vegetative Nervensystem haben. So helfen sie uns in stressigen Situationen und lassen sich ohne großen Aufwand im Betreuungsalltag anwenden und auch Klient\*innen vermitteln.

## **Methoden**

Theorie-Input, praktische Übungen zur Selbsterfahrung.



## Zielgruppe

Mitarbeiter\*innen aus  Einrichtungen und Diensten der Eingliederungshilfe oder anderen sozialen und pflegerischen Bereichen

## Leitung

Margot Hirstein-Paraiso, Pflegefachkraft, Feldenkraispädagogin

## Ort

Haus der Begegnung

Drechslerweg 25

55128 Mainz

## Termin

23.05.2025 - 10:00

24.05.2025 - 16:30

## Preis

€ 290,-- (ohne Übernachtung und Verpflegung)

## Hinweise

Wir empfehlen bequeme Kleidung und warme Socken mitzubringen.

Baustein der Heilpädagogischen Zusatzqualifikation K40