

# Lebenslanges Lernen

Autorin: Rebekka Knobel

Der demografische Wandel führt in den kommenden Jahren zu einem erhöhten Pflege- und Betreuungsaufwand. Einen Lösungsansatz, damit dieser nicht in einem Versorgungsengpass endet, bietet die *stiftung lebensqualität* mit ihrem Pilotprojekt «Wirkstatt LQ – Lernwerkstatt Pflegende Angehörige».

## AUSGANGSLAGE

**DEMOGRAFISCHER WANDEL.** Die demographische Entwicklung zeigt es anhand der Daten in der Schweiz deutlich: Der Anteil der über Achtzigjährigen wird bis ins Jahr 2030 um circa fünfzig Prozent zunehmen. Darüber hinaus werden gemäß einer Schätzung des Spitex Kantonalverbandes Schwyz bis 2030 circa dreißig Prozent der derzeit angestellten Pflegekräfte der Spitex (häusliche Pflege) das Pensionsalter erreicht haben (SKSZ 2020, S. 37). Diese nur schon zu ersetzen, ist eine Herausforderung.

**PFLEGENDE ANGEHÖRIGE.** Die pflegenden Angehörigen bilden in der Schweiz laut Rička u. a. «den größten Pflegedienst des Landes». Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) geht davon aus, dass zwischen 634'000 und 1'400'000 Personen (7 bis 16 Prozent der Schweizer Bevölkerung) sich als pflegende und betreuende Angehörige engagieren (Rička u. a. 2020, S. 21).

Das Engagement von pflegenden Angehörigen ist von verschiedenen maßgeblichen Motiven geprägt, die unglaubliche Kräfte mobilisieren können. Im Kern des menschlichen Seins geht es darum, zwischenmenschliche Anerkennung, Wertschätzung, Zuwendung oder Zuneigung zu finden und zu geben (Bauer 2008, S. 38). Menschen wollen sich selbst in diesem Zusammenhang als wirksam erfahren und ihre menschliche Pflicht erfüllen.

Demgegenüber stehen die negativen Aspekte einer physischen und psychischen Überlastung. Diverse Studien gehen davon aus, dass hierzulande bis zu achtzig Prozent der älteren pflegenden Angehörigen an physischen und psychischen Überlastungssymptomen leiden. Hinzu kommt,

dass diese oft erst zu spät externe Hilfe annehmen (Rička u. a. 2020, S. 4).

## LÖSUNGSANSATZ

**LEBENSQUALITÄT ALS ZIEL.** Die demografische Entwicklung in naher Zukunft ist gegeben und nicht beeinflussbar. Unbestritten ist der Auftrag der Gesellschaft, auch Menschen im hohen Alter ein würdiges Leben mit hoher Selbstständigkeit und Lebensqualität zu ermöglichen. Die Herausforderung hierbei ist, dass das Versorgungssystem mit dem steigenden personellen und finanziellen Aufwand nicht überfordert wird.

**BEDARF BEEINFLUSSEN.** Zukünftige Versorgungsengpässe in der Altersversorgung können am einfachsten verhindert werden, wenn es gelingt, den Bedarf an professioneller Unterstützung für Pflege und Betreuung zu senken. Die ambulante und stationäre Versorgung der Bevölkerung ist im Jahr 2022 auf einem guten Stand und kann trotz ausgetrocknetem Personalmarkt gewährleistet werden. Sie ist aber auf jene zwanzig bis dreißig Prozent der Menschen Achtzigplus ausgerichtet, die stationäre oder ambulante Unterstützung brauchen. Wenn der Bedarf an Pflege- und Betreuungsleistungen gesenkt werden soll, müssen die Perspektiven erweitert werden. Es gilt insbesondere

- die siebzig Prozent der (noch) selbstständigen oder von pflegenden Angehörigen gepflegten und betreuten Menschen der Altersgruppe Achtzigplus,
- die pflegenden Angehörigen und
- das Altersbild und die Annahmen der Gesellschaft, was Alter und Altern bedeuten,

ins Blickfeld zu nehmen.

**KOMPETENZORIENTIERTE PRÄVENTION.** Bei diesem Perspektivenwechsel spielt die kompetenzorientierte Prävention, die in der Kinästhetik verfolgt wird, eine wichtige Rolle (siehe Kreyer; Marty-Teuber 2015). In der Pflege zeigt sich dieser Ansatz zum Beispiel dadurch, dass die Pflegenden (oder in die-

sem Pilotprojekt auch die pflegenden Angehörigen) lernen, die Fortbewegung so zu unterstützen, dass der unterstützte Mensch sein eigenes Gewicht mitkontrollieren kann. Das führt einerseits dazu, dass nicht gehoben werden muss, und andererseits steigt die Bewegungskompetenz aller Beteiligten.

Es wird also bei der individuellen Bewegungskompetenz der alternden Menschen und ihrer Angehörigen angesetzt. Wenn pflegende Angehörige ihre Bewegungskompetenz und ihre Interaktionskompetenz über Bewegung und Berührung entwickeln, können sie

- die eigene Spannung besser kontrollieren und so auf allfällige Stresssituationen proaktiv reagieren,
- die körperliche Belastung senken, weil sie in der alltäglichen Bewegungsunterstützung nicht mehr heben müssen,
- die Interaktion über Bewegung und Berührung so gestalten, dass weniger Missverständnisse entstehen und die Erfahrung der eigenen Wirksamkeit der unterstützten Person gefördert wird, und
- die Selbstständigkeit des unterstützten und betreuten Angehörigen proaktiv fördern.

**MIT SCHLECHTEN KARTEN GUT SPIELEN LERNEN.** Beim oben erwähnten Perspektivenwechsel setzt das Pilotprojekt «Wirkstatt LQ – Lernwerkstatt Pflegende Angehörige» an. Hierbei spielt die wissenschaftliche Erkenntnis, dass sich Menschen ein Leben lang verändern und dabei lernfähig bleiben, eine wichtige Rolle. Dadurch sind Selbstständigkeit und Lebensqualität auch im hohen Alter beeinflussbar. Wenn pflegende Angehörige beispielsweise lernen zu pflegen, ohne zu heben, fördert dies die Selbstständigkeit der zu unterstützenden Person, verhindert gleichzeitig Überlastungsschäden der helfenden Person und reduziert den Stress in der Familie. Menschen können folglich unter kompetenter Anleitung befähigt werden, auch mit schlechten Karten gut zu spielen.

Die pflegenden Angehörigen sollen einerseits befähigt werden, ihre wichtige Arbeit weiterhin zu erfüllen, und es soll ihnen andererseits ermöglicht werden, dabei psychisch wie physisch gesund zu bleiben. Zudem wird durch gezielte Förderung



und Erhaltung der Selbstständigkeit der Bedarf an Pflege- und Betreuungsleistungen beeinflusst.

gen und Ideen für die täglichen Herausforderungen entwickelt.

#### WIRKSTATT LQ – LERNWERKSTATT PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

**WARUM EINE LERNWERKSTATT?** Pflegende Angehörige kommen zu ihrem pflegerischen oder betreuenden Auftrag, oftmals ohne die Dimensionen dieser Arbeit zu erahnen. Sie engagieren sich sehr und geben ihr Bestes. Ihre Motivation ist beispielhaft. Was ihnen fehlt, ist ein Ort, an dem sie ihre Erfahrungen aus der häuslichen Pflege mit Fachpersonen reflektieren und sich die für ihr tägliches Tun notwendigen Kompetenzen aneignen können. Eine moderne Lernwerkstatt, die auch die neuen Medien nutzt und einbezieht, ist der Ort, an dem die Reflexion und der Kompetenzerwerb stattfinden können.

**DREI LERNORTE.** Durch das Lernangebot in der «Lernwerkstatt Pflegende Angehörige» entwickeln pflegende Angehörige ihre Kompetenz je nach Bedürfnis an drei Lernorten gezielt weiter:

**Lernwerkstatt:** Hier erhalten die pflegenden Angehörigen von ihrem Coach eine individuelle Unterstützung, um die Aktivitäten des täglichen Lebens über die eigene Erfahrung zu verstehen und verschiedenartig zu gestalten. Die oft große praktische Erfahrung der pflegenden Angehörigen wird als Basis für die Lern- und Entwicklungsprozesse genutzt und es werden ganz individuelle Lösun-

**Häusliche Schulungen:** In vielen Situationen ist es hilfreich, die Kompetenzentwicklung im häuslichen Umfeld zu realisieren. Diese Alltagsnähe hilft Schwellen zu überwinden und gemeinsam mit dem Coach einfache, praktikable Ideen zu entwickeln, die den Alltag erleichtern.

**Online-Lernplattform:** In die Pflege und Betreuung zu Hause ist oft das ganze Familien- und Beziehungssystem involviert. Die Online-Lernplattform unterstützt die Lernprozesse der einzelnen pflegenden Angehörigen und der ganzen Familie durch kleine Filme, Artikel und die Abbildung des individuellen Lernprozesses.

Das Angebot für die Familien wird während der häuslichen Schulung und in der Lernwerkstatt im gemeinsamen Gespräch mit dem Coach entwickelt. Es orientiert sich an den Herausforderungen und Bedürfnissen aller Beteiligten in der Familie.

**DIE IDEE WEITERVERBREITEN.** Am Ende des Pilotprojekts steht das aufbereitete, breite Bildungsangebot für alle drei Lernorte. Dieses erlaubt, die pflegenden Angehörigen mit einem individuellen Unterstützungsansatz zu befähigen, weiterhin ihren wichtigen Beitrag leisten und somit mithelfen zu können, den zukünftigen Pflegeengpass zu überbrücken. Das Wissen um die analogen Bildungsangebote wie auch die digitale Infrastruktur kann für den Aufbau von weiteren Lernwerkstätten zur Verfügung gestellt werden. ●

**Bauer, Joachim (2008):** Prinzip Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren. 7. Auflage. München: Heyne Verlag. ISBN 978-3-453-63003-1.

**Kreyer, Ingo; Marty-Teuber, Stefan (2015):** Von der Prävention zur Kompetenzentwicklung. Kinaesthetics und betriebliche Gesundheitsförderung. In: Lebensqualität. Die Zeitschrift für Kinaesthetics. Heft 4. S. 4 – 14. <https://verlag-lq.net/resources/10-vlq/01-zlq/01-Artikel/01-Print/2015/4/lq-1504-01-Von-der-Prävention-zur-Kompetenzentwicklung.pdf> (Zugriff: 30.09.2022).

**Rička, Regula u. a. (2020):** Synthesebericht des Förderprogramms «Entlastungsangebote für betreuende Angehörige 2017 – 2020». Bern: Bundesamt für Gesundheit BAG. [www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/natgesundheitspolitik/foerderprogramme/fp\\_pflegerische\\_angehoerige/synthesebericht\\_fp\\_ba.pdf](http://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/natgesundheitspolitik/foerderprogramme/fp_pflegerische_angehoerige/synthesebericht_fp_ba.pdf). [download.pdf/de\\_BAG\\_Entlastungsangebote\\_Synthesebericht\\_def\\_web\\_low.pdf](https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/natgesundheitspolitik/foerderprogramme/fp_pflegerische_angehoerige/synthesebericht_fp_ba.pdf) (Zugriff: 30.09.2022).

**Spitex Kantonalverband Schwyz SKSZ (2020):** Wege in die Zukunft. Prüfung des Leistungsangebots und der Organisation der «öffentlichen Spitex» im Kanton Schwyz mit Blick auf das Modell Buurtzorg (NL). Vorstudie. Ibach: Spitex Kantonalverband Schwyz SKSZ. [www.spitexsz.ch/files/GG1VYBR/sksz\\_vorstudie\\_wiz\\_wege\\_in\\_die\\_zukunft\\_web.pdf](http://www.spitexsz.ch/files/GG1VYBR/sksz_vorstudie_wiz_wege_in_die_zukunft_web.pdf) (Zugriff: 30.09.2022).



WIRKSTATT LQ  
 Weitere Informationen zum Pilotprojekt:  
 → [www.wirkstatt-lq.ch](http://www.wirkstatt-lq.ch)



**REBEKKA KNOBEL**  
 ist von Beruf Kauffrau mit BSc Betriebsökonomie FH. Sie ist Geschäftsführerin der Idee Lebensqualität GmbH und ist Projektleiterin der «Wirkstatt LQ».

# LQ



**kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität**

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter [www.verlag-lq.net](http://www.verlag-lq.net) oder per Post

verlag lebensqualität  
nordring 20  
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net  
[www.verlag-lq.net](http://www.verlag-lq.net)  
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



## Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_

Geschenkabonnement für:

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_