

Wirksam sein ist alles

AutorInnen: Rebekka Knobel und Stefan Knobel

Im Dezember 2025 wurde das auf drei Jahre angelegte Projekt «Werkstatt LQ – Lernwerkstatt für pflegende Angehörige» abgeschlossen. Der Schlussbericht liegt vor. Die Werkstatt LQ wird vervielfältigt. Dieser Aufsatz ist eine qualitative Beurteilung des Projektes.

DAS PROJEKT

DER RAHMEN. Das Projekt (siehe Kasten) war auf drei Jahre angelegt. Das Projektbudget belief sich auf CHF 350'000.

DIE HERAUSFORDERUNGEN. Das Projekt stellte sich den folgenden besonderen Herausforderungen:

- *Die äußerst heterogene Zielgruppe*
Die Gruppe der pflegenden Angehörigen ist äußerst heterogen: «In der Schweiz übernehmen etwa 600'000 Personen – Kinder, Jugendliche, Erwachsene, hochaltrige Personen aus unterschiedlichen sozialen, kulturellen und ökonomischen Kontexten – Betreuungsaufgaben für Angehörige» (BAG 2020, S. 4).
- *Die Individualität der Situationen*
Die Herausforderungen in der Pflege und Betreuung sind sehr individuell und die pflegenden Angehörigen tragen ebenfalls sehr unterschiedliche Voraussetzungen in sich.

- *Die Intimität der Situationen*
Die Pflege- und Betreuungssituation in der Familie ist ein sehr intimes Geschehen, da die Menschen im Familiensystem sich nicht professionell abgrenzen können (und dies hoffentlich auch nicht versuchen). Das erfordert, dass die Kompetenzentwicklung in der Familie unter Berücksichtigung der Gesamtsituation stattfinden muss.

Aus diesen Gründen kann eine Lernwerkstatt keine standardisierten Lernangebote machen. Gefordert sind eine hohe Agilität und Sensibilität im Angebot und im Vorgehen.

DREI LERNORTE

Die «Werkstatt LQ – Lernwerkstatt für pflegende Angehörige» besteht aus drei Lernorten:

BEREICH 1: Lernen in der Lernwerkstatt. Im Mittelpunkt steht die Kompetenz der pflegenden Angehörigen. Sie bekommen individuelle

Unterstützung, um die alltäglichen Aktivitäten aus der Ich-Perspektive durch die eigene Erfahrung zu verstehen und verschiedenartig zu gestalten. In diesen Lernsettings kommen angepasste methodisch-didaktische Vorgehensweisen wie die Lernspirale zum Einsatz. Diese ermöglicht es, dass die oft große praktische Erfahrung der pflegenden Angehörigen als Basis für Lern- und Entwicklungsprozesse genutzt werden kann.

BEREICH 2: Lernen im häuslichen Umfeld. In vielen Situationen ist es hilfreich, die Kompetenzentwicklung im häuslichen Umfeld zu realisieren. Diese «Alltagsnähe» hilft, Schwellen zu überwinden und gemeinsam einfache, praktikable Ideen zu entwickeln, um den Alltag zu erleichtern. Die Wirksamkeit aller Beteiligten kann direkt erhöht werden.

BEREICH 3: Lernen online unterstützt. In die häusliche Pflege 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 entwickelt. Es orientiert sich an den Herausforderungen und Bedürfnissen aller Beteiligten in der Familie.

DIE COACHES. Die LeiterInnen und Coaches in der Lernwerkstatt für pflegende Angehörige brauchen eine Ausbildung als Pflegende Höhere Fachschule (HF) und SpezialistIn für angewandte Kinästhetik. Dieser Anspruch hat sich bewährt.

ÜBERPRÜFUNG DER ZIELSETZUNGEN

Alle drei Bildungsorte leisten ihren Beitrag, um die folgenden Ziele zu erreichen. Die im Projekt formulierten Ziele werden in der Folge aufgrund der Erfahrungen im Projekt kritisch beurteilt.

DIE GRUNDMUSTER ERKENNEN. Dieses Pilotprojekt strebte danach, die Grundmuster einer Lernwerkstatt für pflegende Angehörige

a) auf methodisch-didaktischer Ebene und b) auf technischer Ebene zu entwickeln, zu beschreiben und curricular aufzubereiten.

Konkret wurden folgende Ziele angestrebt:

- Die relevanten methodisch-didaktischen Schritte der Schulungsprozesse in der Lernwerkstatt und in der häuslichen Schulung sind beschrieben und so aufbereitet, dass interessierte Fachleute, die eine Lernwerkstatt für pflegende Angehörige betreiben wollen, darauf zurückgreifen können.

Beurteilung:

Dieses Ziel wurde erreicht. Die neuen Coaches in der Lernwerkstatt in Küssnacht konnten von den Erfahrungen des Pilotprojektes profitieren und auf die relevanten Grundmuster zurückgreifen.

- Die technische Einrichtung der Lernwerkstatt ist so aufbereitet, dass mit geringem Aufwand Videodokumentationen für die Familien erstellt werden können.

Beurteilung:

Die technische Entwicklung der letzten Jahre hat es einfach gemacht, dieses Ziel zu erreichen. Da inzwischen jedes Handy nicht nur Videoaufnahmen, sondern auch den Videoschnitt ohne viel Aufwand ermöglicht, musste in der Lernwerkstatt kein besonderes Equipment installiert werden.

- Die Online-Lernplattform für pflegende Angehörige ist einfach bedienbar und unterstützt die Lernprozesse in der Familie optimal. Sie kann auch anderen Lernwerkstätten zur Verfügung gestellt werden.

Beurteilung:

Diese Ziel wurde zum Teil erreicht. Die Rahmenbedingungen für die Nutzung durch die Familien konnten entwickelt werden. Es zeigte sich aber: Nur wenige Familien benutzten die Lernplattform aktiv. Der Bereich der Online-Lernplattform für den Austausch der Coaches untereinander hat sich sehr bewährt.

KOMPETENZENTWICKLUNG DER PFLEGENDEN ANGEHÖRIGEN. Das Pilotprojekt verfolgte folgende Ziele:

- Die pflegenden Angehörigen sind in der Lage, die alltägliche Pflege und Betreuung der gepflegten Angehörigen so zu gestalten, dass sie bei der Unterstützung der Fortbewegung weniger oder gar nicht mehr heben müssen. Dadurch sinkt die körperliche Belastung.

Beurteilung:

Dieses Ziel wurde erreicht. Anhand von verschiedenen qualitativen Beispielen kann das belegt werden (siehe Knobel 2024).

- Die pflegenden Angehörigen sind in der Lage, Bewegung und Berührung als Kommunikationsmittel einzusetzen. Dadurch erhalten sie einen neuen Zugang zur Interaktion mit ihrem Angehörigen, auch wenn die verbalen Kommunikationsmöglichkeiten eingeschränkt sind.

Beurteilung:

Dieses Ziel konnte erreicht werden.

- Die pflegenden Angehörigen sind in der Lage, ihre Grenzen in der Pflege und Betreuung zu benennen und Hilfe anzufordern, bevor sich die Überlastung bemerkbar macht.

Beurteilung:

Dieses Ziel wurde erreicht. Das zeigt sich im Muster, dass etliche Familien die Wirkstatt nicht regelmäßig besuchten, sondern sich immer wieder angemeldet haben, wenn neue Grenzen erreicht wurden.

DIE SELBSTSTÄNDIGKEIT UND LEBENSQUALITÄT. Das Pilotprojekt verfolgte für die gepflegten Angehörigen folgende Ziele:

- Die gepflegten Angehörigen weiten ihre Möglichkeiten in den alltäglichen Aktivitäten aus. Das zeigt sich insbesondere dadurch, dass sie lernen, sich proaktiv an der Fortbewegung in tiefen Positionen (im Liegen und vom Liegen ins Sitzen) zu beteiligen.

Beurteilung:

Dieses Ziel hat alle Erwartungen übertroffen. Etliche gepflegte Angehörige haben so viele Fortschritte gemacht, dass sie die Lernwerkstatt schließlich ohne ihre Angehörigen besuchen konnten.

- Die gepflegten Angehörigen können verbal und nonverbal ausdrücken, wann die Unterstützung durch ihre Angehörigen passt und wann nicht. Sie kommunizieren gezielt über Bewegung und Berührung.

Beurteilung: Diverse Beispiele von Menschen mit einer demenziellen Entwicklung zeigen, dass die Angehörigen gelernt haben, die oft auf den ersten Blick undifferenzierten Äußerungen der gepflegten Person zu interpretieren und sich dementsprechend anzupassen.

- Die gepflegten Angehörigen werden nachweislich selbstständiger und können ihre Selbstständigkeit erhalten und dadurch länger zu Hause leben.

Beurteilung:

Dieses Ziel wurde in mehreren Situationen erreicht.

FAZIT. Die Bedeutung der Online-Lernplattform wurde anfänglich überschätzt. Die analogen Lernprozesse, die durch das fachliche Vorgehen der Kinästhetik besondere Wirkung entfalten, haben für alle Beteiligten eine große Bedeutung. Trotz dieser Erkenntnis bestätigt es sich, dass die Kombination aller drei Zielebenen einen Beitrag zu mehr Selbstständigkeit und Lebensqualität in den Familien und zur Senkung des Betreuungs- und Pflegebedarfs leistet.

EIN BLICK IN DIE ZUKUNFT

VERVIELFÄLTIGUNG. Erfreulicherweise wird die Wirkstatt LQ vervielfältigt. Drei Coaches betreiben im Auftrag des Bezirks Küssnacht im Kanton Schwyz seit dem 1. Januar 2026 eine Wirkstatt LQ. Die Verhandlungen mit weiteren Interessierten laufen derzeit.

WEITERFORSCHEN. Es gilt, die «Wirkstatt LQ – Lernwerkstatt für pflegende Angehörige» auf der Grundlage der Projekterkenntnisse weiterzuentwickeln. Für diese Weiterentwicklung zeigen sich folgende Richtungsmöglichkeiten:

- *Individuelles Lernen im Mittelpunkt*
Die Erfahrungen der Wirkstatt LQ zeigen, dass die individuelle Unterstüt-

→



Weitere Informationen finden sich unter:

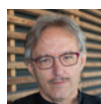


→ <https://wirkstatt-lq.ch/>



Bundesamt für Gesundheit BAG (Hg.) (2020): Synthesebericht Förderprogramm «Entlastungsangebote für betreuende Angehörige 2017 – 2020». Bern: Bundesamt für Gesundheit BAG. <https://shorturl.at/eMm7u> (Zugriff: 12.8.2026).

Knobel, Stefan (2024): Wir meistern es gemeinsam. Es braucht das eigene Bewusstsein. In: LQ. Kinaesthetics – zirkuläres Denken – Lebensqualität. Heft 3: S. 26 – 28. <https://verlag-lq.net/resources/10-vlq/01-zlq/01-Artikel/01-Print/2024/3/lq-0324-02-Wir-meistern-es-gemeinsam.pdf> (Zugriff: 21.8.2026).



STEFAN KNOBEL

ist von Beruf Krankenpfleger und Kinaesthetics-Ausbilder. Er leitet im Auftrag der European Kinaesthetics Association EKA und der *stiftung lebensqualität* das Wirkungsfeld Kinaesthetics-Projekte Neue Länder.



REBEKKA ZILTENER

ist Mutter, Kauffrau und Kinaesthetics-Trainerin Stufe 1 und arbeitet als Geschäftsführerin der *idee-lq GmbH*. Sie wohnt in Schübelbach in der Schweiz.

zung der Familien die größte Wirkung entfaltet. Es gilt, die Grundmuster dieser Lernprozesse vertieft zu studieren und konzeptionell aufzubereiten.

- **Analog und digital**
Die Bedeutung der Online-Lernplattform hat sich nicht wie erwartet entwickelt. Trotzdem wird dieses Format in Zukunft eine Bedeutung haben. Es gilt, genau zu erforschen, welche digitalen Formate die Menschen unterstützen können – und wie sie das analoge, gemeinsame Lernen ergänzen können.
- **Individuelle und standardisierte Bildungsangebote**
Sicherlich sind Bildungsangebote, wie sie im Projekt «care4carers» von Kinaesthetics Schweiz in Kooperation mit der Fachhochschule Ost entwickelt werden, wichtig. Diese Angebote werden in Zukunft in die Wirkstatt LQ integriert. Es ist aber ebenso wichtig zu verstehen, dass nur ein kleiner Teil der pflegenden Angehörigen nach einem standardisierten Bildungsangebot sucht. Das zeigt sich in Deutschland. Obwohl die Bildungsangebote «Kinaesthetics Pflegende Angehörige» von der Pflegeversicherung voll finanziert werden, nehmen jährlich von mindestens fünf Millionen pflegenden Angehörigen nur etwa 2500 Personen dieses Angebot in Anspruch. Das ist nicht einmal ein Promille der Zielgruppe.

GROSSE BEDEUTUNG. Das Projekt hat bestätigt, dass die Kinästhetik einen wichtigen Beitrag zur Selbstständigkeit und Lebensqualität der unterstützten Familien leistet. Wenn wir wollen, dass möglichst viele Menschen einen Zugang erhalten, die tägliche Pflege und Betreuung so zu gestalten, dass mehr Möglichkeiten entstehen können, sind wir gefordert. Die Forderung besteht darin, Lernformate zu entwickeln, damit diese Menschen ohne viel Aufwand Zugang dazu finden. Die Wirkstatt LQ ist ein Versuch in diese Richtung. Ein Versuch, der weiterentwickelt werden muss. •



Das Pilotprojekt

Lernwerkstatt für pflegende Angehörige

Das Projekt «Lernwerkstatt für pflegende Angehörige» dauerte von 2022 – 2025.

Der Kerngedanke: Durch mehr Selbstständigkeit und Lebensqualität kann der Pflegebedarf gesenkt werden.

FINANZIERUNG

Das Projekt wurde finanziert durch



Kulturförderung Kanton Schwyz



Leben und Wohnen im Alter

und viele anonyme SpenderInnen.

KOOPERATIONSPARTNER



Herzlichen Dank an alle, die dieses Projekt finanziell oder mit ihrer Arbeit unterstützt und mitgetragen haben!

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 oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
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 _____