

# Modellprojekt Achtsamkeitsförderung in der stationären Altenhilfe

---

Wie kann Achtsamkeit helfen, die Lebensqualität der Bewohnerinnen und Bewohner in der stationären Altenhilfe zu erhöhen? Dieser und ähnlicher Fragen geht das Modellprojekt „Achtsamkeitsförderung in der stationären Altenhilfe“ nach.

Es geht darum, den Umgang zwischen Fachkräften und den Bewohnerinnen und Bewohnern im oft stressigen Pflegealltag zu verbessern. In dem Projekt wird dies durch die Stärkung achtsamen Handelns erreicht. Hierfür werden Arbeitsroutinen im Pflegealltag hinterfragt. Außerdem reflektieren Fachkräfte ihr eigenes Verhalten und versuchen, Stressfaktoren möglichst frühzeitig zu erkennen. „Wir wollen wissen, welche konkreten Schwierigkeiten es im Pflegealltag gibt, was die Fachkräfte stresst und welche Unsicherheiten auftreten“ so Projektleiterin Andrea von der Malsburg. Achtsamkeit soll Fachkräfte für ihre soziale und pflegerische Arbeit stärken.

## Herangehensweise

Durch gesteigerte Achtsamkeit wird eine individuelle und sensible Versorgung pflegebedürftiger Menschen sichergestellt. Achtsamkeitsförderung setzt bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie Leitungskräften an. Der Fokus liegt aber immer darauf, die Lebensqualität von Pflegebedürftigen in stationären Einrichtungen zu steigern.

Zunächst lernen die Fachkräfte in Schulungen Strategien und Methoden kennen, um im Pflegealltag achtsam zu sein – sich selbst und den Hilfebedürftigen gegenüber. Im zweiten Projektschritt werden die gelernten Inhalte vor Ort in den Einrichtungen praktisch umgesetzt.

Im Vorfeld wurden intensive Gespräche mit den Fachkräften geführt, um zu erfahren, was im Berufsalltag besonders belastet. Hierzu wurden 60 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie Leitungskräften aus 20 Einrichtungen interviewt. In den Gesprächen wurden Erfahrungen geschildert, bestehende Ansätze diskutiert und konkrete Bedarfe geklärt.

Neben den Interviews wurde Fachliteratur ausgewertet. Zudem wurden Expertinnen und Experten rund um das Thema Achtsamkeit befragt. Die Ergebnisse flossen in eine Schulung, die seit September 2016 angeboten wird. Schulungsort ist das Lucy-Romberg-Haus in Marl (Ausbildungs- und Weiterbildungszentrum der Arbeiterwohlfahrt Bezirk Westliches Westfalen e.V.).

## Praxisbezug und Partnereinrichtungen

Das praxisorientierte Projekt arbeitet mit insgesamt 20 Altenpflegeeinrichtungen zusammen: 19 Seniorenzentren der AWO Westliches Westfalen e.V. und dem Elternheim der Jüdischen Kultusgemeinde Düsseldorf K.d.ö.R. Die einzelnen Einrichtungen werden folgend aufgelistet.

Das Elternheim (Nelly-Sachs-Haus) bringt in dieser Kooperation eine zusätzliche Expertise mit ein. Es lebt bezüglich der Betreuung pflegebedürftiger Personen einen besonders achtsamen und sensiblen Zugang, die Zedakah. Der besondere Umgang resultiert nicht zuletzt auf der durch die Shoah geprägten Biographien vieler Bewohnerinnen und Bewohner.

## Partnereinrichtungen

- Elternheim Nelly-Sachs-Haus, Elternheim der Jüdischen Gemeinde Düsseldorf K.d.ö.R., Düsseldorf

Seniorenzentren des Bezirksverbandes AWO-Westliches Westfalen

- Jeanette-Wolff-Seniorenzentrum, Bocholt
- Seniorenzentrum Ibbenbüren
- Seniorenzentrum Münster-Albachten
- Seniorenzentrum 'Auf dem Kolven', Oer-Erkenschwick
- Seniorenzentrum Gelsenkirchen-Schalke
- Ernst-Löchelt-Seniorenzentrum, Bottrop
- Seniorenzentrum Bochum-Werne
- Rosalie-Adler-Seniorenzentrum, Bochum
- Willi-Pohlmann-Seniorenzentrum
- Hermann-Görlitz-Seniorenzentrum, Bergkamen
- Erich-Wandel-Seniorenzentrum, Lippstadt
- Seniorenzentrum „Minister-Achenbach“, Lünen
- Heinrich-Dormann-Seniorenzentrum, Beckum
- Seniorenzentrum Witten
- Hans-Georg-Vitt-Seniorenzentrum, Kreuztal
- Emmy-Kruppke-Seniorenzentrum, Hattingen
- Seniorenzentrum Iserlohn
- Seniorenzentrum Erndtebrück
- Seniorenzentrum Gevelsberg
- Heinrich-König-Seniorenzentrum, Bochum

## Wissenschaftliche Evaluation

Die Schulungen und die Umsetzungen werden durch die Evangelische Hochschule Rheinland Westfalen Lippe (Projektleitung Prof. Dr. Sabine Kühnert) wissenschaftlich evaluiert. Die Ansätze zur Förderung der Achtsamkeit werden gemäß den Ergebnissen angepasst und weiterentwickelt.



achtsam  
miteinander



## Förderung

Das Projekt wird zu 90% von der [Stiftung Wohlfahrtspflege NRW](#) gefördert. Die weiteren 10% werden vom AWO Bezirksverband Westliches Westfalen e.V. finanziert.

## Projekt-Laufzeit

Das Modellprojekt ist am 01. Januar 2016 gestartet und läuft über drei Jahre bis zum 31. Dezember 2018.

## Veröffentlichung der Ergebnisse

Die Ergebnisse und Erfahrungen werden in einer praxisorientierten Publikation zur Verfügung gestellt. Im Rahmen einer öffentlichen Veranstaltung werden die Projekterfahrungen dargestellt und diskutiert.

Die erprobten und evaluierten inhaltlichen Ansätze der Schulung werden anschließend in die Aus-, Fort- und Weiterbildung des Arbeiterwohlfahrt Bezirksverbandes Westliches Westfalen e.V. aufgenommen.

## Kontakt

Für Fragen oder Anregungen steht Ihnen das Projektteam gerne zur Verfügung.

Andrea von der Malsburg  
Projektleitung

Arbeiterwohlfahrt Bezirk Westliches Westfalen e.V.  
Geschäftsbereich Pflege, Gesundheit & Alter  
Abteilung Qualitätsmanagement / Personalentwicklung  
Kronenstraße 63-69  
44139 Dortmund  
Tel.: (0231) 5483 - 307  
Fax.: (0231) 5483 - 339  
Email: [andrea.malsburg@awo-ww.de](mailto:andrea.malsburg@awo-ww.de)

Projektmitarbeiter: Marco Noelle