Gesunde Lebenswelten
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

AWO Bundesverband e.V.

Zukunft Prävention

Digitaler Mittagsimpuls

Vorstellung des Projektes
„Pflegende An- und Zugehörige im Quartier – Gesundheit fördern, Prävention stärken“ (PflAQ)

26.11.2025

Gesunde Lebenswelten
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

AWO Bundesverband e.V.

Gliederung

- Projektaufbau
- Projektziele
- Ablauf
- Ergebnisse
- Erfahrungen aus der Praxis & Lessons Learned

Gesunde Lebenswelten
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

AWO Bundesverband e.V.

PflAQ – Pflegende An- und Zugehörige im Quartier – Gesundheit fördern, Prävention stärken

- Präventionsprojekt nach §§ 20, 20a SGB V, gefördert durch den Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek); Laufzeit bis 2026
- Zusammenarbeit mit 5 Standorten/Quartieren mit teilstationären Einrichtungen
- Tandemprojekt mit der TU München „*Erhebung der Gesundheitsbedarfe der pflegenden An- und Zugehörigen von Pflegebedürftigen in teilstationären Einrichtungen*“
- 2018 bis 2020: „Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen im Quartier“ (GFP)
- 2021 bis 2024: „Gesund Altern und Pflegen im Quartier“ (GAP)
- Hohe Belastung pflegender Angehöriger: durchschnittlich 49 Stunden wöchentlich!

Gesunde Lebenswelten
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

AWO Bundesverband e.V.

Was wollen wir erreichen?

Gesundheit und Ressourcen pflegender An- und Zugehöriger stärken:

- Bedürfnisse & Bedarfe von pflegenden An- und Zugehörigen erkennen
- bedürfnisorientierte, gesundheitsfördernde Maßnahmen umsetzen

Aufbau von gesundheitsfördernden Strukturen und Vernetzung

- Aufbau eines regionalen Steuerungskreises mit relevanten Akteuren

Angestrebter **Nutzen**:

- zentrale Akteure im Quartier / in der Kommune vernetzen
- entstandene Angebote & Strukturen verstetigen
- Pflegearrangements stabilisieren
- Einsamkeit und eigener Pflegebedürftigkeit vorbeugen

Gesunde Lebenswelten
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

AWO Bundesverband e.V.

Projektaufbau

Koordination und Begleitung durch den AWO Bundesverband

1 Projekt-koordination vor Ort

- Strukturen aufbauen: Gründung eines regionalen Steuerungskreises
- Partizipative Bedürfniserhebung (Interviews & Fokusgruppen)
- Entwicklung, Planung & Durchführung bedarfsgerechter gesundheitsfördernder Maßnahmen & Angebote
- Verstetigung der Angebote & Strukturen

Ehrenamtliche vor Ort

Zusammenarbeit mit 5 Standorten/Quartieren mit Tagespflege-Einrichtungen

Gesunde Lebenswelten
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

AWO Bundesverband e.V.

2024 **2025** **2026**

Aufbau Steuerungs-kreis / IST-Analyse im Quartier

Fokusgruppe:

Ableitung von Maßnahmen

Bedarfs-gerechte Maßnahmen planen und umsetzen

Angebote und Strukturen verstetigen

Erarbeitung eines **„Werkzeug- und Methoden-koffers“ mit TU München**

Gesunde Lebenswelten
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

AWO Bundesverband e.V.

Fünf Koordinatorinnen bringen vor Ort das Projekt voran

- gut vernetzt und im Quartier bekannt
- Partizipative Bedürfniserhebung an allen Standorten
- die Ergebnisse dienen als Arbeitsgrundlage für den Steuerungskreis
- es werden Angebote und Maßnahmen konzipiert und umgesetzt
- Berücksichtigung bereits bestehender Angebote
- Durchführung von Nachhaltigkeitswerkstätten

Gesunde Lebenswelten
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

AWO Bundesverband e.V.

Wie können wir die pflegenden An- und Zugehörigen erreichen?

Pflegende An- und Zugehörige haben oft nur **knappe zeitliche Ressourcen** und sind in ihrem Alltag **stark beansprucht**.

Um die Zielgruppe zu erreichen, empfiehlt sich:

- Vertrauensaufbau über persönliche Gespräche (Projektkoordinator:innen)
- unterschiedliche (Kommunikations-)Wege nutzen
- direkte Ansprache über (Altenhilfe-)Einrichtungen
- Aufsuchen von Selbsthilfegruppen
- Einbindung von Türöffner:innen und Multiplikator:innen
- Öffentlichkeitsarbeit: Info-Flyer, Gemeindeblatt, Aushänge
- …

Gesunde Lebenswelten
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

AWO Bundesverband e.V.

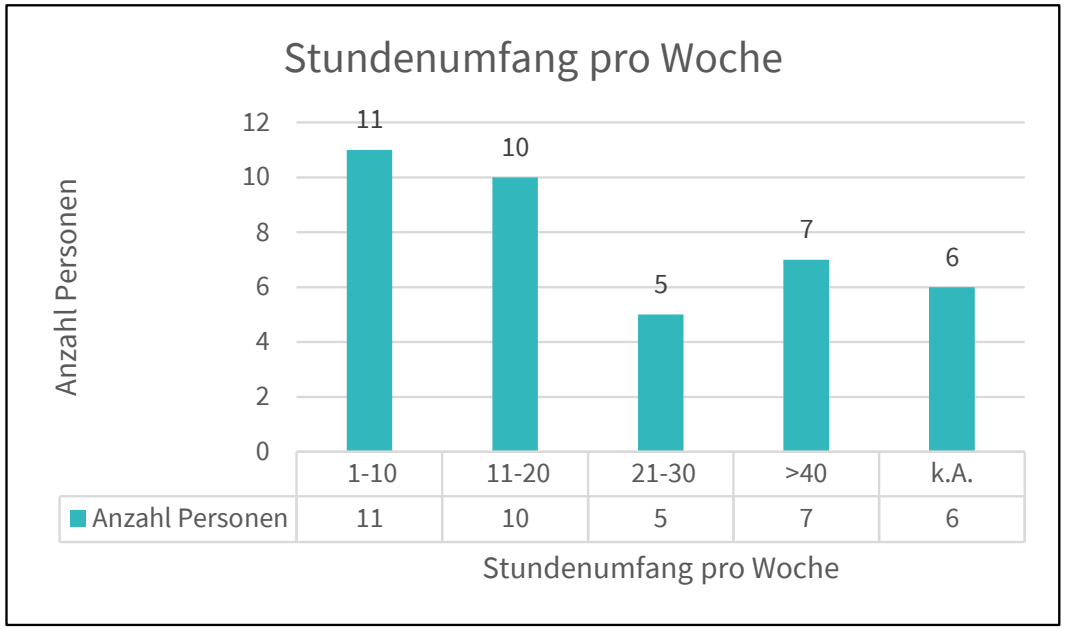
Fokusgruppen-Diskussionen an den Standorten:

- 39 Personen, Ø Alter = 63 Jahre, ca. 80% weibliche Teilnehmerinnen
- davon: 20 Personen berufstätig
- 19 Personen in Rente und/oder nicht berufstätig
- von 39 Personen nehmen 21 Personen Pflegesachleistungen in Anspruch
- 15 Personen nehmen keine Pflegesachleistungen in Anspruch (3 Personen k. A.)
- annähernd die Hälfte der pflegenden Angehörigen pflegen Vater oder Mutter

Gesunde Lebenswelten
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

AWO Bundesverband e.V.

Fokusgruppen-Diskussionen: wie hoch ist der Stundenumfang der Pflege?



Gesunde Lebenswelten
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

AWO Bundesverband e.V.

Ergebnisse der Fokusgruppen-Diskussionen an den Standorten

Belastungen

- Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Erschöpfung
- schlechtes Gewissen/Gewissenskonflikte/ Schuldgefühle
- „Gedankenkarussel“, Zukunftsängste, ständige Erreichbarkeit, Sorgen
- Zeitmangel, Zurückziehen von sozialen Kontakten, Vereinsamung, soziale Isolation
- keine Zeit für Hobbies
- keine Regenerationsmöglichkeit (Urlaub), eigene Gesundheit wird vernachlässigt
- Mangel an Information und Beratungsmöglichkeiten

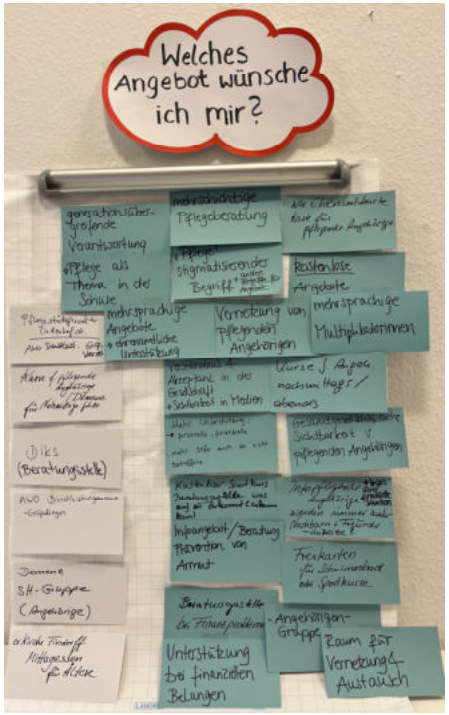
Ressourcen

- Bewegung, Sport
- Hobbies/Freizeit: Gartenarbeit, mit dem Hund gehen, handarbeiten, im Chor singen etc.
- feste Zeiten ohne Pflege verbringen, Freunde zu treffen, eine Auszeit nehmen, Nichts tun
- Zeit mit der Familie, Enkeln und Kindern, Zeit für Freundschaften und Nachbar:innen
- Austausch mit Freund:innen & Gleichgesinnten
- berufliche Tätigkeit als Ausgleich zur Pflege

Gesunde Lebenswelten
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

AWO Bundesverband e.V.

Ergebnisse der Fokusgruppen-Diskussionen an den Standorten



Wünsche

- **Sozialer Austausch & Vernetzung mit anderen pflegenden Angehörigen,** Stammtisch, Kummerkasten, Sorgentelefon
- vergünstigte Sportangebote, Ehrenamtskarte für pflegende Angehörige
- Angebote zur Stärkung der Resilienz und Entspannung
- Betreuung der pflegebedürftigen Person verbessern/vereinfachen, erweiterte Betreuungszeiten in der Tagespflege
- Informationsabende & Beratungsangebote (auch digital)
- rechtliche Beratung, finanzielle Unterstützung, weniger Bürokratie
- besserer Zugang zu Ärzt:innen

Gesunde Lebenswelten
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

AWO Bundesverband e.V.

Beispiele für gesundheitsfördernde Maßnahmen

- Kurs Meal-Prep für pflegende Angehörige
- ganzheitliches Resilienz-Training
- Kursreihe "Ganzheitliche Fürsorge für pflegende Angehörige"
- Märchenparcour zur Förderung der Kommunikation **plus** Tipps zur Entspannung / Gesundheitsförderung
- Yoga-Kurs, Walkinggruppe (Walk & Talk)
- Stammtisch „Zeit für uns“ mit Beratung zum Thema Demenz

Gesunde Lebenswelten
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

AWO Bundesverband e.V.

Empfehlungen zur Maßnahmenplanung (1)

- Selbstwirksamkeit durch „Behavioural Change Techniques“ (BCT‘s) erhöhen
  - Motivation durch Erfolg steigern: z. B. „Welchen Aspekte von dem heute Gelernten möchte ich für mich umsetzen?“
  - Flugzeugmetapher: erst sich selbst helfen, um anderen helfen zu können
  - Alltagsintegration der Angebote, z. B. am Ende des Meal-Prep-Workshops Reflektion: „Wie kann ich die gewonnene Zeit für mich nutzen?“
- Sozialen Austausch in Angebote integrieren
  - Peer-Unterstützung bzw. Angebote in einer Gruppe durchführen, z. B. Bewegungsangebot mit sozialer Vernetzung / „Walk & talk“
- Angebote zu multimodalem Stress- und Ressourcenmanagement
  - Kursreihe ganzheitliche Fürsorge für pflegende Angehörige (Resilienztraining)

Gesunde Lebenswelten
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

AWO Bundesverband e.V.

Empfehlungen zur Maßnahmenplanung (2)

- Wünsche der Kursteilnehmer:innen integrieren → Partizipation!
- Angebote ressourcenstärkend gestalten
- Angebote können bei Bedarf an geeignete Beratungsstellen verweisen
  - stigmatisierende Wörter wie „Therapie“ vermeiden, stattdessen „sich Rat holen“ verwenden
  - z. B. Angebote wie vdek-Pflegelotse
- Werbung für die Angebote adressat:innengerecht und persönlich gestalten
  - z. B. Flyer/Aushang mit Foto der Kursleiterin
  - Mehrwert des Angebots muss ersichtlich sein
- Nachhaltigkeit/Verstetigung der Angebote mitdenken
- Betreuung der pflegebedürftigen Person mitplanen

Gesunde Lebenswelten
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

AWO Bundesverband e.V.

Damit unser Projekt nicht im Sande verläuft….

- … denken wir frühzeitig die Verstetigung an
- … organisieren wir an jedem Standort/Quartier eine *Nachhaltigkeitswerkstatt*
- … reflektieren wir gemeinsam den Projektverlauf
- … identifizieren wir Ressourcen (Räume, Menschen, Mittel, Akteure)
- … stellen wir einen Maßnahmen- und Aktionsplan auf
- … ist Öffentlichkeitsarbeit wichtig
- … versuchen wir Ehrenamtliche einzubinden

Gesunde Lebenswelten
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

AWO Bundesverband e.V.

Lessons Learned

- Der **Steuerungskreises** ermöglicht die fachübergreifende Zusammenarbeit im Quartier und hilft aufgebaute Strukturen zu erhalten.
- Der Zugang zu pflegenden An- und Zugehörigen erfordert unterschiedlichste **Kommunikationswege** & Vertrauensaufbau.
- Insbesondere Angebote zur **sozialen Vernetzung**, zur Selbsthilfe & ein Ausbau von **Beratung** & Betreuung werden gebraucht.
- Angebote müssen an die **sozialräumliche Situation** & Bedürfnisse pflegender Angehöriger angepasst werden: Mehrsprachigkeit, passende Zeiten, vergünstigte bzw. kostenlose Angebote, Barrierefreiheit etc.
- Eine **hauptamtliche Koordinierung** hilft die aufgebauten Strukturen nachhaltig zu sichern.

Gesunde Lebenswelten
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

AWO Bundesverband e.V.

Grundlage: Ergänzung zum Praxisleitfaden

- **Praxisleitfaden** „Gesund älter werden im ländlichen Raum“
- **Ergänzung** zum Praxisleitfaden „Gesund Altern und Pflegen im ländlichen Raum“ - Fokus pflegende Angehörige: Gesundheitsfördernde Strukturen im Quartier entwickeln

Gesunde Lebenswelten
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

AWO Bundesverband e.V.

Andrea Weskamm
030/26 309-135
andrea.weskamm@awo.org

Maya Lesage
030/26 309-255
maya.lesage@awo.org