

Einsamkeit und Soziale Teilhabe im Alter

Schulung für MultiplikatorInnen

Ein Angebot für Organisationen im Kontakt mit älteren Menschen, für Institutionen mit aufsuchenden Diensten und mit Freiwilligenarbeit

Einsamkeit stellt insbesondere im fortgeschrittenen Alter ein ernsthaftes Risiko für die Gesundheit dar. Ältere Menschen, die sich einsam fühlen, leiden häufiger unter depressiven Symptomen und erhöhtem Stress. Sie erkranken eher an Demenz aber auch an chronischen körperlichen Krankheiten, wie neuere wissenschaftliche Studien belegen.

Die Überwindung von Isolation und Einsamkeit aus eigener Kraft ist speziell für höher betagte und/oder in ihrer Mobilität und Gesundheit eingeschränkte Personen ein schwieriges Unterfangen. Unterstützung - vorzugsweise als Förderung und Stärkung der eigenen Ressourcen - ist hier in vielen Fällen unabdingbar.

Im Rahmen dieser Schulung werden Fachpersonen zum Thema Einsamkeit und soziale Teilhabe älterer Menschen geschult. Sie werden befähigt, ihr Wissen an Mitarbeitende in ihrer Organisation weiter zu vermitteln, damit diese das neu erlangte Wissen im Berufsalltag umsetzen. Für den Wissenstransfer wird ein «Tool-Baukasten» mit Materialien zur Verfügung gestellt.

Diese Schulung wurde gemeinsam von ZIA – Zwäg ins Alter – von Pro Senectute Kanton Bern, Public Health Services und Caritas Bern entwickelt und pilotiert. An der Entwicklung der Schulung waren ausserdem folgende Institutionen beteiligt: SPITEX Re-BeNo, SPITEX Ostermundigen, Berner Bündnis gegen Depression, Katholische Kirche Dreifaltigkeit, Reformierte Kirche Markus, SRK Kanton Bern und SRK Bern-Mittelland, Pro Senectute Kanton Bern, Bereiche Soziales und Bildung.

Ziele

- Die Teilnehmenden haben ihr Wissen zum Thema Einsamkeit und soziale Teilhabe erweitert und erkennen deren Bedeutung für die Gesundheit.
- Sie wissen, welche Massnahmen eingeleitet werden können, um die Ressourcen älterer Menschen und deren soziale Teilhabe zu stärken.
- Die Rahmenbedingungen im Betrieb der Teilnehmenden sind geklärt und sie kennen die institutionellen Möglichkeiten und Grenzen, was die Vermittlung des Themas anbelangt.
- Die Teilnehmenden sind in den Tool-Baukasten eingeführt und das Vorgehen für den Wissenstransfer im Betrieb ist geklärt.
- Die Teilnehmenden sind motiviert, ihr neu erworbenes Wissen anzuwenden und die Mitarbeitenden/Freiwilligen in ihrer Organisation zu schulen.

Zielpublikum

- Fachpersonen, die für die Qualität der organisationseigenen Dienstleistungen und für die Schulung von Mitarbeitenden zuständig sind.
- OrganisatorInnen von aufsuchenden Diensten, in welchen Freiwillige tätig sind (z.B. Besuchsdienste und Mahlzeitendienste)

Inhalte

Grundlagen - Hintergrundwissen

- Definition von Einsamkeit und von sozialer Teilhabe
- (Ent-)Tabuisierung des Themas Einsamkeit
- Bedeutung von sozialer Teilhabe für die Gesundheit
- Schutzfaktoren gegen Einsamkeit
- Welche Lebenswelten sind besonders zu beachten? (Geschlecht, Kultur)
- Risikofaktoren, respektive deren Erscheinungsformen in der Praxis (= Warnzeichen)
- Mögliche Massnahmen

Praxisbezug – Anwendung des Wissens: Möglichkeiten und Grenzen

- Eigener Praxisbezug zum Thema
- Adäquate Kommunikation mit Betroffenen
- Umsetzung/Anpassung von Massnahmen
- Konkreter Auftrag: Skizze für die Schulung der Mitarbeitenden im eigenen Betrieb
- Anwendung des Toolbaukastens
- Bewusstsein der eigenen Rolle und der eigenen Grenzen

Angebotsform

- 2 x ½ Tag (14.00 – 17.30)
- Methodik und Didaktik: Inputs (Präsentationen) wechseln ab mit interaktiver Bezugnahme auf Alltagssituationen im Betrieb / Projekt / Organisation der Teilnehmenden. Wissen und Erfahrungen der Teilnehmenden werden stark in die Erarbeitung der Lerninhalte einbezogen; Von den Teilnehmenden wird zudem im Rahmen der Weiterbildung ein Grobkonzept zu Form und Inhalt der Weitervermittlung der Thematik im eigenen Betrieb / Projekt entwickelt.
- Kursleitung/Moderation: Diese wird durch eine Fachperson aus dem Bereich der Gesundheitsförderung im Alter sowie eine Fachpsychologin und Erwachsenenbildnerin übernommen. Beide Fachpersonen waren an der Entwicklung und Pilotierung der Schulung massgeblich beteiligt.
- Max. Teilnehmeranzahl: 20 Teilnehmende

Kosten

Die Kosten für die MultiplikatorInnenschulung belaufen sich auf 4200.- CHF (ca. 210.- CHF pro Person, plus Reisespesen).

- Sehr zu empfehlen ist die Durchführung eines Erfahrungsaustausches ca. ein halbes Jahr nach der Schulung. Wie sich gezeigt hat, trägt ein solcher Austausch wesentlich zur Wirksamkeit der Schulung bei.

Die Kosten für die Durchführung eines ERFA-Treffens belaufen sich auf 1600.- CHF

Kontakt

public health services, Hilde Schäffler, Sulgeneckstrasse 35, ch-3007 Bern,
Tel +41 (0)31 331 21 22, schaeffler@public-health-services.ch