



**Berner Fachhochschule**  
Institut Alter  
Kommunikation  
Schwarztorstrasse 48  
3007 Bern  
+41 31 848 36 70  
[alter@bfh.ch](mailto:alter@bfh.ch)  
[www.alter.bfh.ch](http://www.alter.bfh.ch)

## **MEDIENMITTEILUNG**

Bern, 12. Mai 2016

**Bewohner in Alters- und Pflegeheimen:**

### **Vertrauen ins Aufstehen statt Angst vorm Stürzen**

**Eine Studie der Berner Fachhochschule zeigt auf, dass pflegebedürftige Bewohner/innen in Alters- und Pflegeheimen selbständiger sind, als ihnen Mitarbeitende oder Angehörige zutrauen. Durch gezielte Schulung in bewegungsbasierter Alltagsgestaltung lernen sie, selbständig oder mit nur wenig Unterstützung vom Boden aufzustehen. Mehr Selbständigkeit und Selbstbestimmung fördert zudem die Sinnhaftigkeit des Heimalltags.**

Selbständigkeit und Gesundheit bis ins hohe Alter ist nicht nur die Maxime älter werdender Menschen, sondern auch der Alterspolitik. Können pflegebedürftige Heimbewohner/-innen ihre Selbständigkeit im Heimalltag nicht nur erhalten sondern sogar steigern und damit ihren Pflegebedarf senken? Dieser Frage wurde in einer dreijährigen Studie des Instituts Alter der Berner Fachhochschule in 7 Alters- und Pflegeheimen des Kantons Bern nachgegangen.

Unter der Annahme, dass unterstützungsbedürftige Heimbewohner/-innen ein Potential an Fähigkeiten haben, das sie in ihrem Alltag nicht nutzen, wurden sie in der Ausübung von Alltagsaktivitäten geschult, die für Selbständigkeit und Gesundheit von grosser Bedeutung sind. Dazu gehören beispielsweise Gehen, Treppensteigen oder Aufstehen vom Boden. Dabei zeigte sich, dass Heimbewohner/-innen mehr können und sich selbst zutrauen, als ihnen Mitarbeitende oder Angehörige zutrauen. Das kann dazu führen, dass Heimbewohner/-innen von ihrem Umfeld und im Heimalltag in ihrer Selbständigkeit eher behindert statt gefördert werden.

Bemerkenswert ist zudem die Erkenntnis, dass den Heimbewohner/-innen ihre psychosozialen Alltagsbedürfnisse wichtiger sind als die körperlichen. Das steht im Widerspruch zum Pflegealltag, wo Pflegende aufgrund der Finanzierungsmechanismen unter Zeitdruck körperorientierte Pflegeleistungen erbringen und rapportieren müssen. Für gesundheitsförderliche psychosoziale Anliegen der Heimbewohner/-innen bleibt dagegen wenig oder gar keine Zeit.

Das am Institut Alter entwickelte Schulungsprogramm stellt die sinnstiftende Alltagsgestaltung der Heimbewohner/-innen ins Zentrum. Die Studie zeigt auf, dass Heimbewohner/-innen Sinnhaftigkeit vor allem in ihren selbständigen und selbstbestimmten Handlungsspielräumen erfahren. Tätig sein – dazu gehören gerade auch Alltagsgespräche – ist das wirksamste Mittel gegen Apathie, Langeweile und Verstummen. Eine besonders belebende Wirkung auf die Selbständigkeit der Heimbewohner/-innen hatte die Teilnahme von Kindern am Schulungsprogramm. Die Lebendigkeit der Kinder zauberte nicht nur Freude und Lächeln in die Gesichter der Heimbewohner/-innen. Es entstand eine Atmosphäre gegenseitiger Wertschätzung.

### Hintergrund der Studie

Das am Institut Alter der Berner Fachhochschule entwickelte Bewegungsmodell verbindet die fünf eigenständigen und etablierten Disziplinen Maietta Hatch Kinaesthetics, Lebensgestaltung, Tanz, Ressourcen und Sozialraumorientierung sowie Idiolektik zu einer neuen, ganzheitlichen Bewegungsschulung.

In einer dreijährigen Studie wurde das Bewegungsmodell in 7 Alters- und Pflegeheimen des Kantons Bern auf seine Wirkung hinsichtlich Produktivitätssteigerung der Heimbewohner/innen in selbständiger Alltagsgestaltung sowie der Mitarbeitenden in ihren Unterstützungstätigkeiten mit Heimbewohner/innen evaluiert. In jedem der teilnehmenden Heime wurden dazu 12-teilige Bewegungskurse über die Dauer von 3-4 Monaten durchgeführt. Die gemischten Teilnehmergruppen bestanden jeweils aus:

- 5-8 Heimbewohner/innen
- ca. 5 Mitarbeitenden
- ca. 4 Angehörigen & Freiwilligen
- ca. 5 Kindern und ihre Bezugsperson

Mit einem multiperspektivischen Methodenmix wurde ein umfangreicher Datensatz erhoben und ausgewertet. Dieser umfassten unter anderem:

- Video-Assessments von Alltagsaktivitäten
- Sturzbedenkenfragebogen
- qualitative Interviews mit den Teilnehmenden
- teilnehmende Beobachtung während den Bewegungskursen
- Anwendungsaufgaben im Berufsalltag der Mitarbeitenden mit Beobachtungs- und Interpretationsprotokollen
- Kinderzeichnungen
- Intervallfotos während den einzelnen Kursmodulen
- Expertengespräche

### Beilagen:

- Zitate von Kursteilnehmenden
- Zusammenfassung des Forschungsberichts

### Links:

- [Zum umfassenden Forschungsbericht](#)

### Weitere Informationen:

- **Bernhard Müller**, Projektleiter und Dozent Institut Alter  
031 848 36 72 oder 079 776 35 17, [bernhard.mueller@bfh.ch](mailto:bernhard.mueller@bfh.ch)
- **Dr. Regine Fankhauser**, Wissenschaftliche Mitarbeiterin Institut Alter  
031 848 45 72, [regine.fankhauser@bfh.ch](mailto:regine.fankhauser@bfh.ch)