



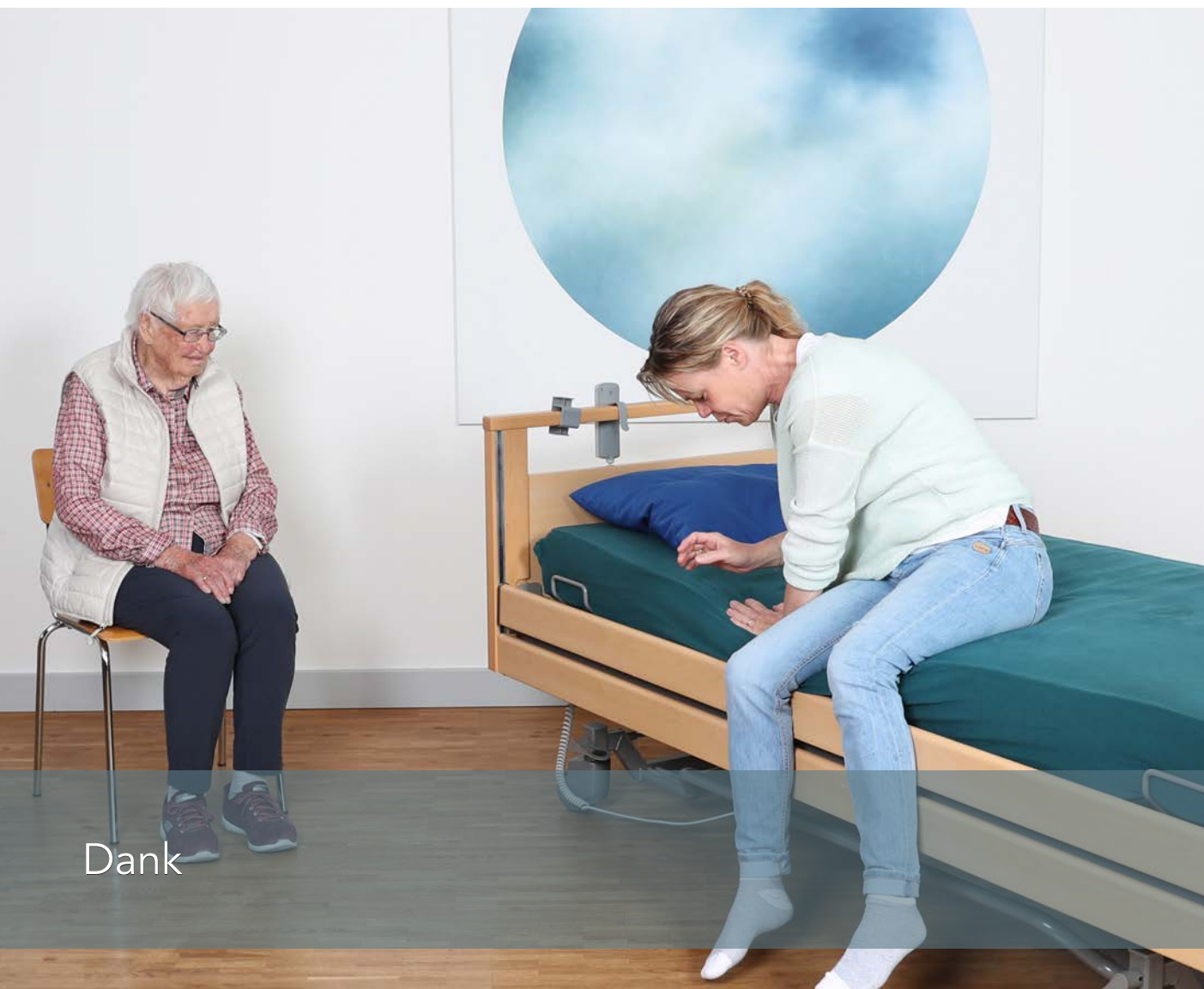
Schlussbericht Pilotprojekt  
«Wirkstatt LQ – Lernwerkstatt für pflegende Angehörige»

## **IMPRESSUM**

Schlussbericht. Pilotprojekt «Wirkstatt LQ – Lernwerkstatt für pflegende Angehörige»

Herausgeberin: stiftung lebensqualität

Juni 2026



Dank

Wir bedanken uns für das Vertrauen der Familien und pflegenden Angehörigen, die während des Pilotprojekts das Angebot der Werkstatt LQ in Anspruch genommen haben. Wir haben von und mit ihnen viel gelernt. Zudem war die Kooperation mit den Partnern der Schweizer Loyalitäts Charta sehr wichtig und wertvoll für das Pilotprojekt - und wird es auch bleiben.

Für die finanzielle Unterstützung des Projektes bedanken wir uns bei allen SpenderInnen, die einen grösseren oder kleineren Betrag für das Pilotprojekt gespendet haben.

Einen grossen Dank geht auch an alle weiteren Beteiligten des Pilotprojekts, insbesondere an unsere Coaches, ohne die eine Umsetzung des Projektes nicht möglich wäre.



## Projektverlauf

### PHASE 1

#### PROJEKTVORBEREITUNG

**Einrichtung und Wahl der Coaches.** In der Projektvorbereitung ist es gelungen, ein Team aus sechs Coaches zu rekrutieren. Zudem konnte der Raum der Lernwerkstatt in Siebnen mit den fehlenden Materialien und Hilfsmittel ausgestattet werden. Da der Raum auch für Kurse und Schulungen im Bereich der Pflege genutzt wird, konnten Einrichtungen und Hilfsmitteln wie z.B. die Pflegebetten oder Rollstühle mitgenutzt werden. So vielen weniger Kosten bei der Einrichtung der Lernwerkstatt an.

**Evaluation.** Es war vorgesehen, dass für die Wirkungsevaluation des Projektes ein zusätzliches Projekt gestartet wird. Aufgrund der Tatsache, dass Kinaesthetics Schweiz ein von Inno-Swiss gefördertes Projekt zur Entwicklung von standardisierten Schulungsprogrammen für pflegende Angehörige gestartet hat, wurde auf eine zusätzliche Evaluation verzichtet. Coaches und regelmässige BesucherInnen der Lernwerkstatt für pflegende Angehörige haben an Workshops dieser Entwick-

lung von Kinaesthetics Schweiz teilgenommen.

Die Wirkungsevaluation der letzten drei Jahre wird anhand von qualitativen Berichten von BesucherInnen der Lernwerkstatt (LWS) belegt.

### PHASE 2

#### BETRIEB LERNWERKSTATT ALS PILOTPROJEKT

Die LWS besteht bekanntlich aus den drei Lernorten «Die eigentliche Lernwerkstatt», «Lernen zu Hause» und «Onlinelelarnplattform».

**Die eigentliche Lernwerkstatt.** Die Lernwerkstatt als Lernort hat sich bewährt. Nebst den Lernangeboten wurde im Verlauf des Projektes das sogenannte «Bewegungscafé» eingeführt. Einmal pro Monat trafen sich eine Gruppe von 5 – 15 Personen in unterschiedlicher Zusammensetzung, um den sozialen Austausch – aber auch das gemeinsame Bewegungslernen zu geniessen.

**Lernen zu Hause.** Das Lernen zu Hause hat sich sehr bewährt. Einige pflegende Angehörige wollten vor einem Besuch in der Lernwerkstatt einen Hausbesuch. Andere wählten je nach Situation beide Lernorte.

**Onlinelearnplattform.** Die Onlinelearnplattform wurde nicht so rege benutzt, wie wir das erwartet haben. Die persönlichen Erfahrungen hatten bei den meisten Familien mehr Achtung erreicht. Trotzdem wird die Onlinelearnplattform in Zukunft einen wesentlichen Beitrag leisten, um die Familien zu unterstützen. Als wichtig erweisen sich folgende Elemente der Online-Unterstützung:

- **Tagebuch**  
Eine Familie hat die Onlinelearnplattform benutzt, um  
a) den jeweiligen Zustand des hochbetagte Vaters zu kommunizieren und vor allem  
b) die Geschichten, die seine Kinder in der Zeit der Betreuung und Pflege von ihm erfahren haben, festzuhalten. Dieses Tagebuch wird zu einem Ort des Austauschs im Sinne des deutschen Philosophen Odo Marquart, der sagte: Zukunft braucht Herkunft. Aus dieser Erfahrung heraus hat die stiftung lebensqualität zusammen mit Erich Weidmann beschlossen, ein solches Tagebuch zu veröffentlichen, um Familien zu zeigen, dass ein solches Tagebuch ein Dokument sein kann, das sehr viel Mehrwert auf verschiedenen Ebenen eröffnet.
- **Dokumentation**  
Auch wenn eine Familie die Onlinelearnplattform nicht aktiv benutzt, können die Coaches für sich die Hausbesuche oder Coachings in der Lernwerkstatt auf der Plattform dokumentieren. Dies erleichtert eine Stellvertretung und auch das Abrechnen der Coachings.
- **Lernvideos**  
Es war vorgesehen, dass allgemeingültige Lernvideos zeitnah an den Herausforderungen der Familien entwickelt werden. Da für die meisten Familien die Onlinelearnplattform als Lernort nicht prioritär war, sind viele individuelle Filme entstanden, die nur für die jeweiligen Familien zur Verwendung kamen. Dabei wurden die Anleitungen in der Lernwerkstatt oder bei Schulungen zu Hause aufgenommen. Der Gewinn: Da neue Bewegungsideen und neue Bewegungsmuster meistens ziemlich komplex sind, helfen die Videos den beteiligten Menschen, zu Hause oder in herausfordernden Situationen zur Erinnerung an die Idee. Beispiele sind vom Boden aufstehen, vom Stehen auf den Boden oder Aktivitäten in liegenden Positionen im Bett (kopfwärts bewegen – von der Rückenlage ins Sitzen kommen).

**Nutzung des Angebots.** Die Nutzung des Angebots war sehr individuell. Wir haben geplant, dass es pro pflegende Angehörige bzw. Familie durchschnittlich 4 Coachings zu Hause oder in der Lernwerkstatt geben wird. In der Praxis hat sich herausgestellt, dass wir kein festes Muster anwenden konnten und das Angebot je nach Bedürfnis genutzt wurde.

- Einige nahmen das Angebot vom «Lernen zu Hause»

für ein Coaching an und ihre akute Herausforderung wurde gelöst. Sie haben keine weiteren Angebote mehr in Anspruch genommen.

- Andere Familien kamen im Abstand von 2-3 Monaten in ein Coaching. Je nach aktueller Situation zu Hause oder in der Lernwerkstatt.
- Bei einer Familie hat sich herausgestellt, dass den pflegenden Angehörigen am meisten geholfen ist, wenn der gepflegte Angehörige einmal die Woche in die Lernwerkstatt kommen konnte und so seine Selbstständigkeit erhalten bleibt.
- Andere Familien nahmen das Angebot des «Bewegunscafé» an und nahmen keine individuellen Coachings in Anspruch.

**Qualifikation der Coaches.** Die Qualifikation der Coaches mit den Mindestanforderungen

- Diplomierte Pflegefachkraft
- Kinaesthetics-Trainerin mit der Mindestausbildung als Expertin für angewandte Kinästhetik (Berufsprüfung)
- Erfahrung im Umgang und in der Unterstützung von pflegenden Angehörigen

hat sich bewährt. Es zeigte sich, dass insbesondere die Kompetenz, sich auf die individuelle Situation in den jeweiligen Familien einzulassen, sehr tragend ist.

### PHASE 3 ÜBERFÜHRUNG IN DEN REGELBETRIEB UND VER- VIELFÄLTIGUNG

Die Überführung in den Regelbetrieb ist unter «Wirkung des Projektes» beschrieben.

## FINANZEN

Die Projektkostenabrechnung stellt die effektiven Kosten dem Budget gegenüber. Die effektiven Projektkosten mit CHF 194'000 (inkl. Eigenleistung) belaufen sich nur etwa 50 % im Vergleich zum Budget. Einerseits ist dies, weil mit Fundraising nicht genügend Gelder äufnen werden konnten. Andererseits wurde mit einem grösseren Coachingaufwand gerechnet, der nicht benötigt wurde.

- Budgetiert wurde ein 20% Arbeitspensum eines Coaches. Effektiv brauchte es ein 5% Pensum.
- Da es schwierig war, an die pflegenden Angehörigen zu gelangen (siehe Schwierigkeiten), war im Allgemeinen der Betrieb der Lernwerkstatt weniger kostenintensiv als geplant.
- Curriculumsentwicklung: Für die curriculare Arbeit waren CHF 41'760 budgetiert. Gebraucht wurde knapp CHF 11'000. Es hat sich gezeigt, dass die Schulungsangebote äusserst individuell sein müssen. Der Schwerpunkt liegt auf der Prozessbegleitung der Familien. Die Aufarbeitung der Erfahrungen der Coaches und die curriculare Umsetzung erfolgt im Jahr 2026 nach Abschluss des Projektes und ist Eigenleistung der stiftung lebensqualität.

| in CHF                                     | Budget 2024 |        |                   | effektive Ausgaben |
|--------------------------------------------|-------------|--------|-------------------|--------------------|
|                                            | h           | CHF/h  | Betrag            | per 31.12.2025     |
| Zusammenarbeit Partner                     | 40          | 120    | 4'800.00          | 4'800.00           |
| Öffentlichkeitsarbeit                      | 100         | 120    | 12'000.00         | 6'443.66           |
| Koordination Evaluation                    | 30          | 120    | 3'600.00          | 0.00               |
| Meilenstein Meetings                       | 80          | 120    | 9'600.00          | 9'600.00           |
| Weekly                                     | 96          | 120    | 11'520.00         | 11'520.00          |
| Projektbericht                             | 30          | 120    | 3'600             | 3'600.00           |
| <b>Total Projektleitung</b>                | <b>376</b>  |        | <b>45'120.00</b>  | <b>35'963.66</b>   |
| Beschreibung der Bildungsformate           | 120         | 120    | 14'400.00         | 4'800.00           |
| Konzeption Schulung Coaches                | 140         | 120    | 16'800.00         | 5'040.00           |
| Schulung und Begleitung Coaches            | 28          | 120    | 3'360.00          | 480.00             |
| Onlinelernplattform                        | 60          | 120    | 7'200.00          | 720.00             |
| <b>Total Curriculumsentwicklung</b>        | <b>348</b>  |        | <b>41'760.00</b>  | <b>11'040.00</b>   |
| Registrierung und Berechtigung             | 70          | 160    | 11'200.00         | 11'816.00          |
| Familienadministration                     | 45          | 160    | 7'200.00          | 7'223.20           |
| Grundstruktur                              | 25          | 160    | 4'000.00          | 4'000.00           |
| Diskussionen                               | 5           | 160    | 800.00            | 800.00             |
| Aktivitäten                                | 50          | 160    | 8'000.00          | 8'169.60           |
| Medien                                     | 30          | 160    | 4'800.00          | 7'008.50           |
| Kalender                                   | 5           | 160    | 800.00            | 1'000.00           |
| Lernbereich                                | 375         | 160    | 60'000.00         | 60'855.00          |
| Benutzerfeedback                           | 20          | 160    | 3'200.00          | 0.00               |
| <b>Total Onlineernplattform</b>            | <b>625</b>  |        | <b>100'000.00</b> | <b>100'872.30</b>  |
| Kinaesthetics-TrainerIn                    | 440         | 80.00  | 35'200.00         | 15'440.00          |
| Kommunikation Online                       | 300         | 80.00  | 24'000.00         | 0.00               |
| Administration                             | 260         | 80.00  | 20'800.00         | 4'000.00           |
| Aufbereiten der Lernprozesse               | 300         | 80.00  | 24'000.00         | 400.00             |
|                                            | <b>1300</b> |        |                   |                    |
|                                            | d           | CHF/d  |                   |                    |
| Schulungsraummiete                         | 110         | 300.00 | 33'000.00         | 22'000.00          |
| <b>Total Pilotbetrieb Lernwerkstatt</b>    |             |        | <b>137'000.00</b> | <b>41'840.00</b>   |
| Einrichtung                                |             |        | 3'710.00          | 4'187.60           |
| Multimedia                                 |             |        | 0.00              | 472.85             |
| <b>Total Infrastruktur Lernwerkstatt</b>   |             |        | <b>3'710.00</b>   | <b>4'660.45</b>    |
| <b>Total Kosten für Aufbau und Betrieb</b> |             |        | <b>327'590.00</b> | <b>194'376.41</b>  |
| Erhaltene Unterstützungsgelder und Spenden |             |        |                   | 148'086.30         |
| Eigenleistung stiftung lebensqualität      |             |        | 80'000.00         | 47'600.00          |
| Überschuss                                 |             |        |                   | 1'309.89           |



## SCHWIERIGKEITEN UND ERFOLGE

### Schwierigkeiten

- Das im Projektbeschrieb geplante Budget von CHF 380'000 (davon CHF 80'000 Eigenleistung der stiftung lebensqualität) konnte durch das Fundraising nicht beschafft werden.
- In diesem Projekt hat es sich gezeigt, dass es nicht einfach ist, die pflegenden Angehörigen zu erreichen. Insgesamt konnte in den drei Jahren des Projektes 25 Familien erreicht werden, die eine Zusammenarbeit mit der Lernwerkstatt für pflegende Angehörige suchten. Zusätzliche 30 Personen besuchten das Bewegungscafé ein- oder mehrere Male und liessen sich persönlich inspirieren – ohne die individuellen Lernangebote in Anspruch zu nehmen.
- Die Onlineplattform wurde und wird nur von 20% der Familien benutzt. Die Wirkung bei den teilnehmenden Familien ist trotzdem sehr wertvoll.

### Erfolge

Die Erfolge des Projektes werden unter dem Kapitel «Wirkung» beschrieben.

## WIRKUNG DES PROJEKTES

Die Wirkung dieses Projektes kann derzeit anhand von qualitativen Beispielen nachgewiesen werden. Für eine quantitative Wirkungsevaluation ist die Anzahl unterstützten Familien zu klein. Zusätzlich ist die Messung der Wirkung mit den herkömmlichen quantitativen Messinstrumenten schwierig, weil es sich um höchst individuelle Unterstützungsangebote und um komplexe Interventionen handelt.

Nichtsdestotrotz sind die qualitativen Wirkungsbelege beeindruckend.

### Mehr Bewegungskompetenz und Lebensqualität

- Bei den 25 beteiligten Familien konnte das Versprechen des Projektes, nämlich mehr Kompetenz und Lebensqualität, erreicht werden.  
Das hervorragende Beispiel ist die Familie N. Der damals 82-jährige Ehemann stand kurz vor dem Heimeintritt. Nach 3 Monaten regelmässigem gemeinsamen Lernen hat sich seine Selbstständigkeit so gezeigt, dass er selbst wieder mit seinem Auto jeden Freitag in die Lernwerkstatt gefahren ist, um an seinen Fähigkeiten zu arbeiten. In der Zwischenzeit hat er das Autofahren zwar aufgegeben – lebt aber noch immer zu Hause und besucht die Lernwerkstatt zusammen mit zwei FreundInnen regelmässig (ein Bericht dieser Familie wird im qualitativen Bericht veröffentlicht).
- Ein weiteres Beispiel ist ein 80-jähriger Mann, der seinen Sohn unterstützt und betreut. Er besuchte die Lernwerkstatt, weil sein Sohn, wenn er gestürzt war, nicht mehr vom Boden auf einen Stuhl zu heben vermochte. Das Problem war nach einem Hausbesuch sehr schnell gelöst. Der pflegende Angehörige Vater entdeckte, dass er selbst noch ziemlich viel unerschlossenes Potential hat in seiner Beweglichkeit. Deshalb ist er zum sporadischen Besucher der Lernwerkstatt geworden und erscheint, wenn er einerseits eine neue Herausforderung hat oder aber um stolz seinen Erfolg aufzuzeigen.
- Erfahrungen von Liliane Reichmuth und Roland Betschart

Die Bedeutung des Lernprozesse in der Lernwerkstatt für pflegende Angehörige drückt Liliane Reichmuth wie folgt aus «Wir haben Gudrun Kopp [eine der Coaches] damals gerufen, um Notfallsituationen zu bewältigen. Dann haben wir aber bemerkt, dass es vor allem im Alltag viel zu lernen gibt. (...) Vieles macht man im Alltag ohne Überlegung – und nun habe ich gelernt, dass ich zuerst die Frage stellen muss: Was will ich überhaupt und wie funktioniert das grundsätzlich? (...) Ich habe gelernt, dass es wichtig ist, die Aktivitäten grundsätzlich zu verstehen. Wenn ich aufstehen will, geht es nicht einfach so nach oben – ich muss mein Gewicht so verlagern, dass es über die Beine kommt – und dann kann ich aufstehen. Ich muss diese Aktivitäten immer wieder an mir studieren, um dann Roland so helfen zu können, dass es für uns beide einfach ist.»



Zum ganzen Artikel.  
<https://bit.ly/3ZwFjA9>

**Kompetenzorientierte Prävention.** In der Zeit des Projektes hat sich die Idee der «kompetenzorientierten Prävention» immer mehr in den Mittelpunkt geschoben. Diese Art der Prävention geht davon aus, dass die direkte und indirekte Erweiterung der Bewegungskompetenz einen grossen Einfluss auf das Gesamtbefinden und auf die Selbstständigkeit eines Menschen hat. Folgend zwei konkrete Beispiele, die sich in den letzten drei Jahren bestätigt haben.



Artikel zum Thema  
<https://bit.ly/3LXufJ3>

- Der Weg auf den Boden und zurück  
Es hat sich in allen Familien gezeigt, dass die kompetenzorientierte Prävention dadurch besonders gut erreichen lässt, wenn die pflegebedürftigen Menschen auf den Boden gehen und dort auf einer harten Unterlage an der eigenen Beweglichkeit in tiefen Positionen arbeiten. Zusätzlich hilft dieses «Training» den Weg an den Boden zu verinnerlichen, dass a) die Sturzgefahr sinkt und b) nach einem allfälligen Sturz der Weg ins Stehen ohne zu heben möglich wird.
- Der Boden ins Bett  
Eine pflegende Angehörige und ihr Partner haben das oben beschriebene «Programm am Boden» als sehr wertvoll erkannt. Da die Einschränkung der unterstützten Person aber einen grossen zeitlichen Aufwand beim Aufstehen vom Boden verursacht, ist die Idee entstanden, dass der Boden ins Bett kommt. Konkret: Es wurde eine harte, leichte Unterlage entwickelt, welche mittags auf das Bett gelegt werden kann. So ist der Vorteil der Bewegung auf einer harten Unterlage gegeben – ohne dass der schwierige Weg an den Boden und wieder hoch gegangen werden muss. Diese Lösung ist derzeit in drei Familien im Einsatz.
- Hierarchie der Kompetenzen  
Als methodisch-didaktische Perspektive zur Umsetzung der «kompetenzorientierten Prävention» haben sich, wie schon erwähnt, die «Hierarchie der Kompetenzen» bewährt. Dieses Instrument konnte weiter differenziert werden und hat in den meisten Coaching-Situationen wertvolle Hilfe geleistet.



Artikel zum Thema aus der LQ02I22  
<https://bit.ly/3ZfIRXd>

- Das integrale Lebensqualitätsmodell  
In diesen drei Jahren wurde das integrale Lebensqualitätsmodell weiter entwickelt. Im Coaching der Familien hat sich gezeigt, dass sich die Basisbedürfnisse «wirksam sein», «autonom sein» und «verbunden sein» sehr gut eignen, um allen Beteiligten aufzuzeigen, warum und wie die Qualität der Unterstützung in den alltäglichen Aktivitäten einen grossen Einfluss auf die Entlastung der helfenden Personen wie auch auf die individuelle Entwicklung der unter-

stützten Menschen haben. Es hat sich insbesondere herauskristallisiert, dass die fünf Dimensionen der individuellen Lebensqualität auch die relevanten Einflussfaktoren auf die Individualentwicklung bilden.



Ein Artikel dazu  
<https://bit.ly/4rmn0cv>

Wirkung des Angebots festgestellt. Es zeigte sich, dass die Selbstständigkeit und Lebensqualität der Menschen proaktiv beeinflusst werden kann. Durch mehr Selbstständigkeit und Lebensqualität kann der Pflegebedarf gesenkt werden. Somit kann die Lernwerkstatt für pflegende Angehörige in Zukunft ein wichtiges Puzzleteil sein, um die Versorgung der Bevölkerung sicherzustellen und nebst der individuellen Lebensqualität auch die volkswirtschaftlichen Kosten zu beeinflussen.

### **Überführung in den Regelbetrieb und Vervielfältigung.**

**Überführung in den Regelbetrieb und Finanzierung.** Die zukünftige Finanzierung von Lernwerkstätten für pflegende Angehörige ist im föderalen System der Schweizerischen Gesundheitsversorgung nicht einfach zu bewerkstelligen. Folgende Möglichkeiten sind in Prüfung oder werden umgesetzt:

- Finanzierung durch die öffentliche Hand  
Im Projekt des Bezirks Küssnacht (siehe unten) hat die Finanzierung der Bezirk übernommen.
- Finanzierung durch ZSR Nummer  
Derzeit ist in Abklärung, wie die Arbeit in der Lernwerkstatt durch die Lösung einer ZSR Nummer durch die Coaches mindestens zum Teil finanziert werden kann.

**Vervielfältigung.** Die Lernwerkstatt für pflegende Angehörige ist regional und überregional beachtet. Die folgenden Schritte in Richtung einer Vervielfältigung konnten unternommen werden.

- **Bezirk Küssnacht**  
Der Bezirk Küssnacht hat ab 2026 für vier Jahre die notwendigen Finanzen für den Betrieb einer Lernwerkstatt für pflegende Angehörige gesprochen. Die Rahmenbedingungen der Lernwerkstatt:
  - Sie startet den Betrieb am 01.01.2026.
  - Der Bezirk Küssnacht stellt die notwendigen Räumlichkeiten zur Verfügung.
  - Die stiftung lebensqualität konnte aus der Region Luzern ein Coaching-Team zusammenbringen, welches die Lernwerkstatt betreibt.
  - Die gesamte inhaltliche, organisatorische und finanzielle Abwicklung basiert auf der Onlinelernplattform.
- **Weitere Interessenten**  
Derzeit bearbeitet die stiftung lebensqualität weitere Anfragen von Interessierten. Die Resultate werden auf [wirsatt-lq.ch](https://wirsatt-lq.ch) veröffentlicht.
- **Samariterstiftung**  
Die Samariterstiftung betreibt in Baden Württemberg insgesamt an 30 Standorten Einrichtungen in der ambulanten und stationären Langzeitpflege und Betreuung. Am 06. Februar 2026 besuchte eine Gruppe aus der Hauptverwaltung die Lernwerkstatt in Siebnen, um eine Integration dieser Idee in ihren verschiedenen Versorgungsregionen zu prüfen.

### **Fazit und Ausblick**

Trotz den Schwierigkeiten, die pflegenden Angehörigen zu erreichen, wurde bei den begleiteten Familien eine

# Wirkstatt LQ

Lernwerkstatt für  
Pfleger Angehörige

Wirkstatt LQ  
c/o stiftung lebensqualität  
Nordring 20  
8854 Siebnen

055 450 25 10  
stiftung.ch@pro-lq.net  
wirkstatt-lq.ch

Bankverbindung  
CH04 0077 7006 1357 2146 1  
Mitteilung «Wirkstatt LQ»

